

Факторы риска

Начнем с факторов, которые способствуют развитию болезни. Это генетическая предрасположенность, врожденная патология кости, О- или Х-образный тип ног, ожирение, травмы (даже незначительные, но частые), занятия профессиональным спортом, ряд профессий, связанных с вибрацией и перегрузками.

Чем вы можете помочь себе сами?

Прежде всего необходимо снизить вес, так как при ходьбе опорные суставы (тазобедренные, коленные, суставы стопы) испытывают нагрузку в 5-6 раз больше веса больного, а при индексе массы тела (ИМТ) более 30 риск развития остеоартрита возрастает у женщин в 4 раза, у мужчин – в 4,8 раза.

Не носите тяжести, но сохраняйте физическую нагрузку для работы мышц. Не сидите долго на корточках и коленях, а также с согнутыми коленями. Ограничьте прогулки – не более 3 км без отдыха. Не курите.

Как изнашивается сустав

Теперь рассмотрим, что происходит с суставом на ранней стадии болезни.

Все структуры сустава, испытывающие ежедневную нагрузку, постепенно разрушаются, как принято говорить, «изнашиваются», и в первую очередь – суставной хрящ, поверхность которого становится прерывистой, слоистой, с вертикальными трещинками. В субхондральной кости появляется отек, нарушаются ее структура, минерализация (пороз), в синовиальной оболочке начинается воспаление (синовит).

При прогрессировании болезни формируются костные эрозии и остеофиты (грубые костные образования по краям сустава). Они вызывают боль – первый симптом болезни.

Сначала боль незначительная, появляется в коленных, тазобедренных суставах, на которые при длительной ходьбе, подъеме тяжести приходится наибольшая нагрузка. Исчезает в состоянии покоя. По мере развития ОА боль становится интенсивной, длительной, может беспокоить даже ночью.