

## **LIIGESEKULUMUS (Osteo)artroos**

Liigesekulumus e (osteo)artroos on inimese kõige tavalisem liigesehaigus. Kõige sagedamini esineb see suurvarvaste tüviliigestes, sõrmede lülivaheliigestes ja lülisambaliigestes, kuid suuremaid tervisemuresid põhjustab osteoartroos puusaliigeses (koksartroos — puusaliigese kulumus) ja põlveliigeses (gonartroos — põlveliigese kulumus). Vanemas eas leitakse artroosi peaaegu kõigil, kuid vaid väiksele osale põhjustab see raskeid vaevusi. Kui elanikkonna keskmine vanus suureneb, suureneb ka artroosihaigete arv. Aasta-aastalt tehakse põlve- ja puusaliigese artroosi haigetele üha rohkem tehisiigeste paigaldamise lõikusi.

### **Miks see tekib?**

Liigesekulumuse ohutegurid on kõrge iga, raske töö või liigeseid raskelt koormav sport, liigne kehakaal, liigete vigastused ja pärilik soodumus. Liigese kulumine algab liigestuvat luupinda katva sileda kõhre vigastustest suure koormuse tagajärjel. Liigesekõhr hakkab aegamööda narmendama, lagunema ja õhenema, haigestunud liigese kõhre alla ja kõrvale hakkab liigese toetamiseks kasvama täiendav luukude, mis moodustab artroosile iseloomulikke sõlmi ja kühme liigete ümber ning vähendab liigese liikuvust, põhjustades ühtlasi valu. Need sõlmed on röntgenipiltidel nähtavad iseloomulike ogadena (mida nimetatakse ostofüütideks).

Kui kahjustatud liigest liigutatakse ja koormatakse, tekib liigest ümbritseva kesta ärritus ja mehhaanilisele ärritusele järgneb põletikureaktsioon. Haige tunneb seda valuna, vahel on ka turset ja punetust. Põletik põhjustab mitte ainult vaevusi, vaid ka liigese kiiremat kulumist.

### **Tundemärgid**

Osteoartroosi tavaline sümptom on liigesevalu, mis tekib ja tugevneb kohe pärast liikuma hakkamist (stardivalu) ning pärast suuremat koormust (koormusjärgne valu). Põlvevalu on tunda esmalt trepist laskudes, hiljem ka tõustes. Põlved võivad vajuda väljapoole — kujunevad rangjalad. Sõrmeliigete kohale tekivad suured artroosisõlmed. Haiguse edenedes kõhrekiht hävib ja luupinnad paljanduvad, põhjustades liigutustel vastastikku hõõrudes kaugemalegi kostvat kriginat.

Liigesekulumus areneb aeglaselt aastate jooksul. Vaevused sõltuvad sellest, millised liigesed haigestuvad. Lülisamba kaela- ja seljaosas võivad aheneda lülidevahelised luulised avaused, kust väljuvad närvijuured, mille tagajärjeks on kättesse ja jalgadesse kiirgav valu. Puusade ja põlvede artroos häirib käimist ja teeb vahel suurt valu. Sõrmeliigete kulumus muudab käe kohmakaks ning liigutustel valuhellaks.

### **Äratundmine**

Liigesekulumuse äratundmine ei valmista üldiselt raskusi. Arst paneb diagnoosi haigustunnuste ja vajaduse korral röntgenipiltide alusel. Vereproovid on korras.

### **Ravi**

Osteoartroosi ei ole võimalik välja ravida. Valu leevendatakse valu- ja põletikuravimitega. Kui liiges on pärast koormust ärritatud ja turses, võib arst sellesse süstida steroidhormooni. Rasket ja valulikku puusa- ja põlveliigete artroosi ravitakse tänapäeval tehisiigeste paigaldamisega.

Koduste vahenditega võid liigesekulumust ravida nii, et väldid haige liigese liigset koormamist: kasutad liikudes tugikeppi või tugiraami, pigem istud kui seised, ei kannata raskusi, vähendad liigset kehakaalu. Ravivõimlemine säilitab liigeste liikuvust. Eriti tähtis on põlvede sirutamine. Põlvesirutust võib teha toolil istudes. Kui see on valus, võib põlvi sirutada selili lamades, padi põlvede all. Põlvede painutamine säilib tavaliselt hästi, kuid artroos piirab just sirutust. Kui liiges on ärritatud ja valulik, võib seda jahutada külmade mähistega. Rahunenud olekus on liigest parem soojendada.

Tänapäeval on olemas ka ravimeid, mis aeglustavad liigeste kulumist. Üheks selliseks on glükoosamiin. Neid ravimeid võid küsida oma arstilt.

### **Ennustus**

Enamusele inimestest ei valmista artroos erilist tüli. Kui liigesekulumus algab noorelt ja paljudes liigestes, jõuab see elu jooksul põhjustada suuri vaevusi. Liigeste endoproteesid (tehisliigesed) on peaaegu tervenisti kõrvaldanud osteoartroosist tingitud vaegurluse.