

ARTHROSIS, DERÉKFÁJÁS, LÁGYRÉSZREUMATIZMUS

Dr. Bálint Géza

Országos Reumatológiai és Fizioterápiás Intézet

A Csont és Ízület Évtizede Hazai Koordinátora
2014.

A mozgásszervi fájdalom az európai népesség 20-30%-t érinti, ezzel a leggyakoribb fájdalom típus.

Az arthrosis az ízületek degeneratív betegsége, melyben az ízület valamennyi alkotó eleme és a periarticularis szövetek is résztvesznek.

**A 18 éven felüli lakosság 15-20%-át érinti.
Csak a tüneteket okozó arthrosist tartjuk betegségnek.**

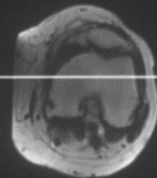
TAMASNE
(F) 56Y
L/KNE
2D GE 504/11.5 FA:30 OSP
COR 200 4.0 FFS
256x156
S# 11/18
NSA 4(2)

H Ph ↔

R

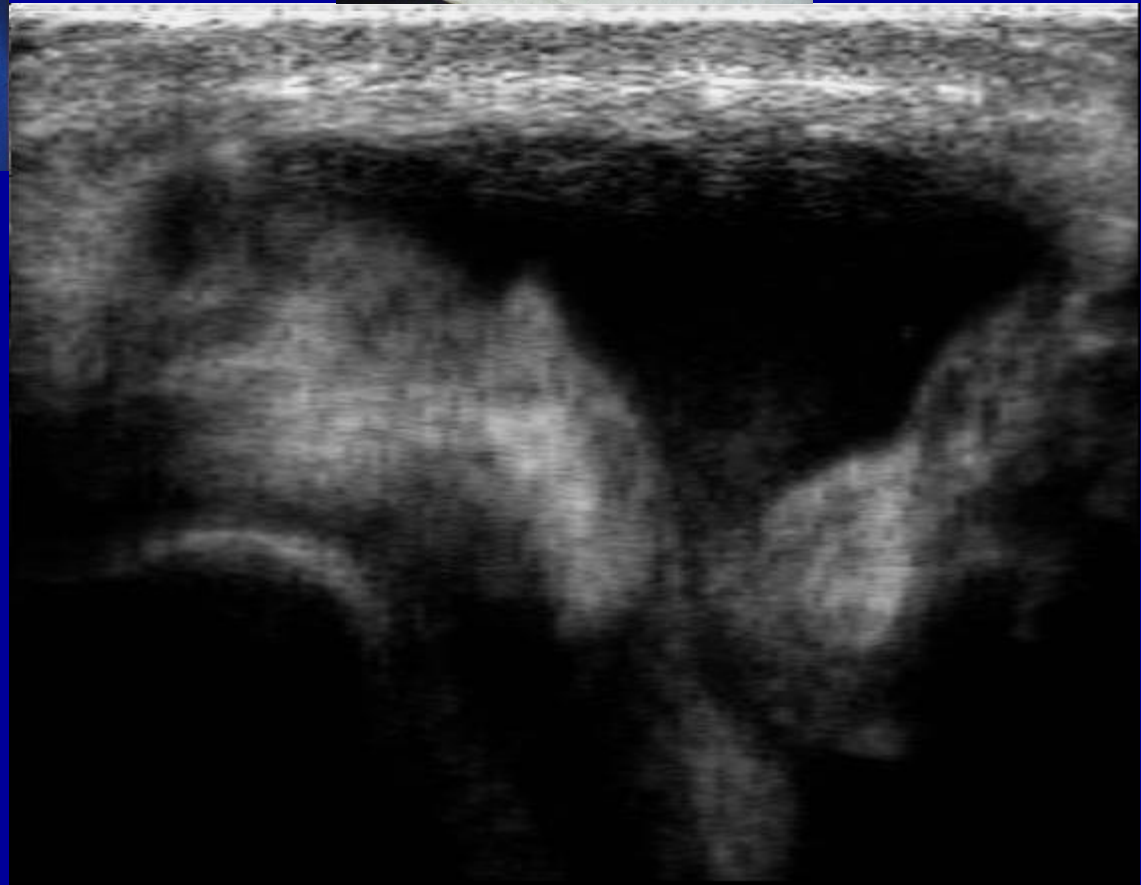
10 cm

[11]

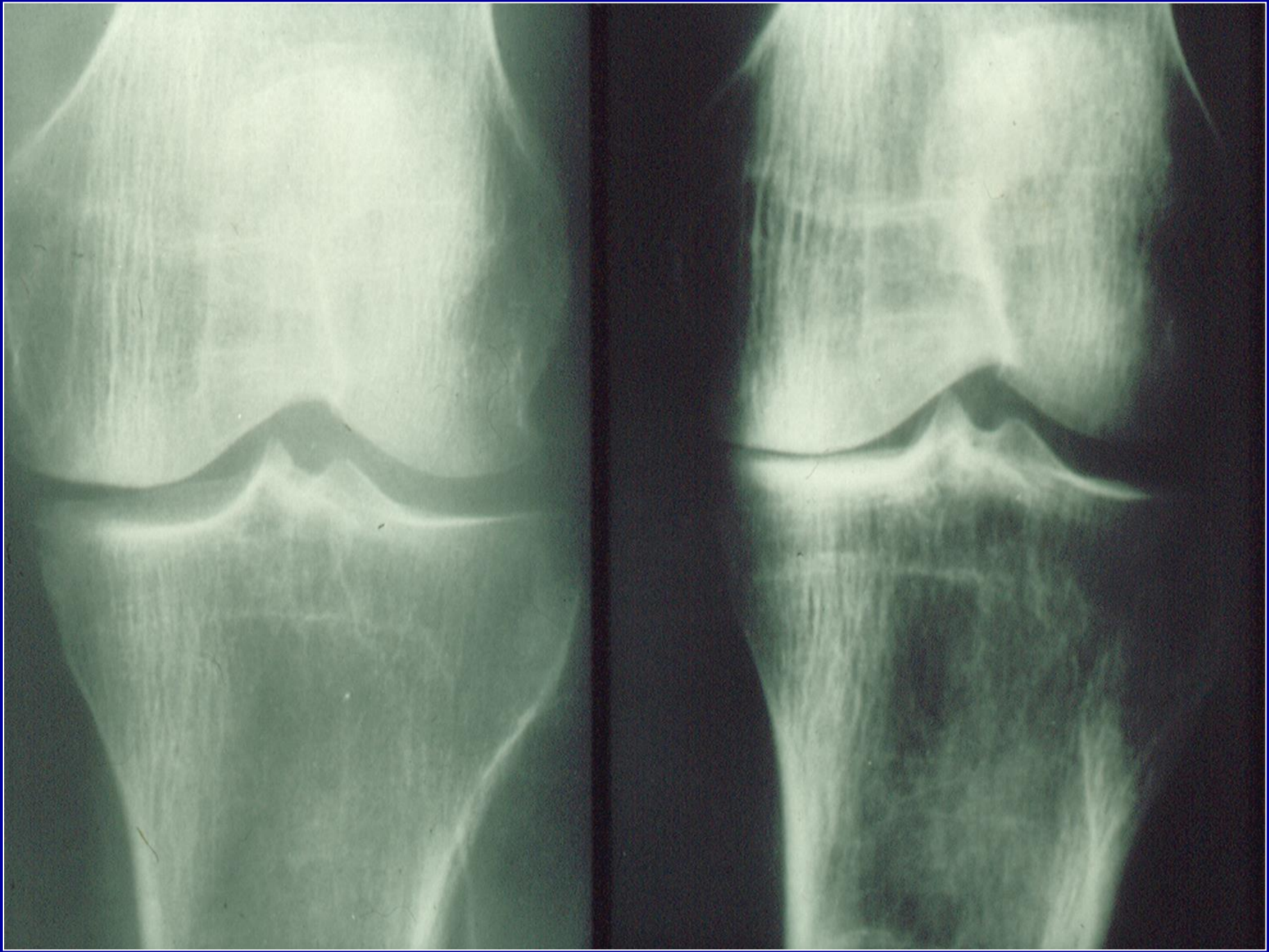


F

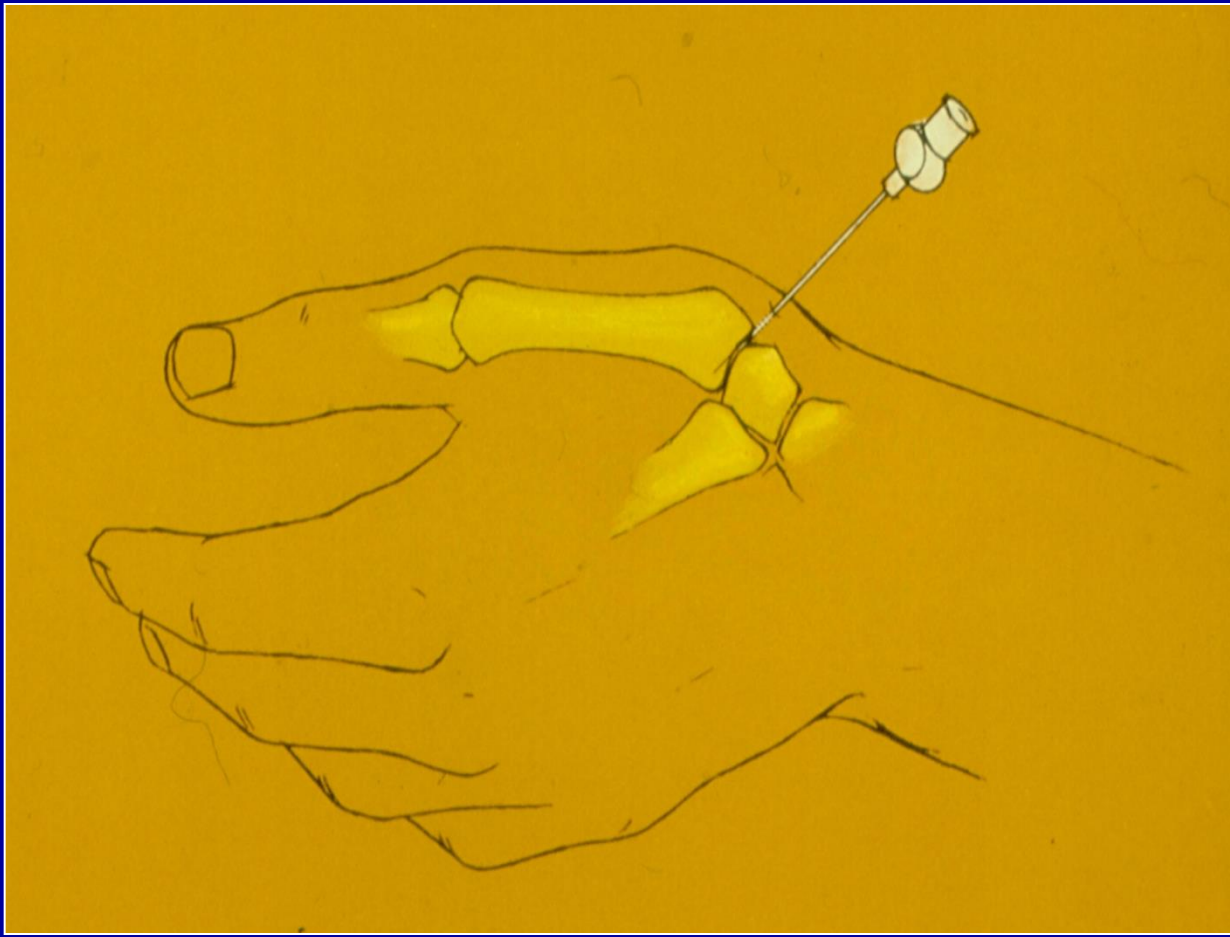
DR MESTER/CZNE
25 T2* C4mm# 15
21.3



Baker cysta – ventil mechanismus
Emilio Filippucci







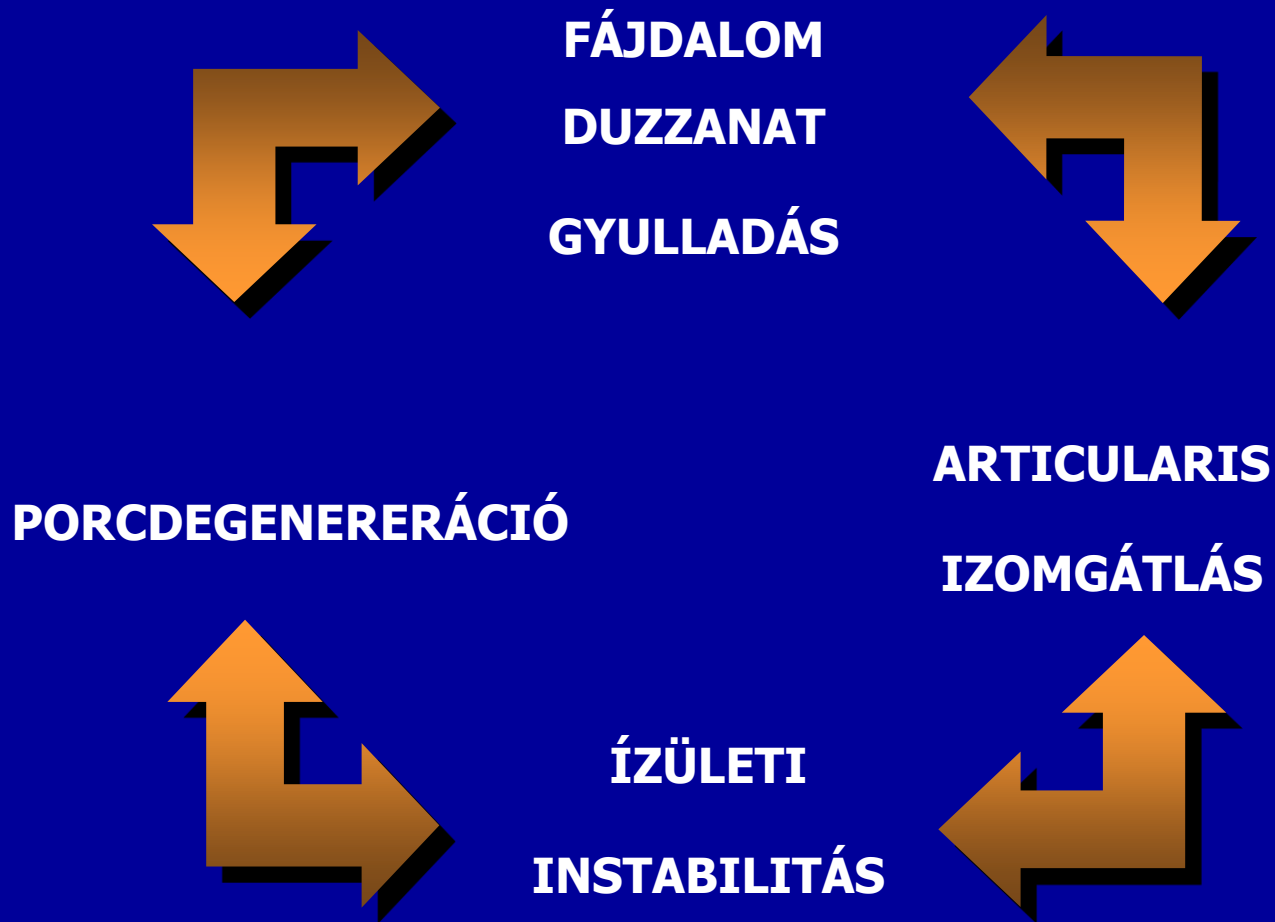




A FÁJDALOM NEM EGYSZERŰEN TÜNET DE PATOGENETIKAI TÉNYEZŐ



AZ ARTHROSIS PATOMECHANIZMUSA





1590 65 éven
felüli térd
arthrosisban
szenvedő nő
beteg stroke
és infarktus
morbiditya
és mortalitása
szignifikánsan
magasabb
volt.

A fizikai inaktivitás BMI-től független kockázati tényezője az össz-mortalitásnak.

Pedersen, 2007.

A fizikai inaktivitás obesitas-tól független kockázati tényezője a gyulladásnak.

Fischer et al, Scand J Med Sci Sports 2007,17,580-587

Fiatalok egy csoportjának fizikai aktivitását 2 hétre az ajánlatos 10.000 lépés/napról 1500 lépés/napra csökkentették. Ez idő alatt a viscerális zsír 7%-kal nőtt, 7%-kal csökkent a vO_2 max ml/min, szignifikánsan a perifériás inzulin érzékenység és a glukóz tolerancia.

Olsen et al, JAMA;2008,299,1261-1263

Etiológia: nem az öregedés okozza.
Genetikai tényezők: 40-60%
Primer arthrosis: oka nem ismert

Kockázati tényezők: túlsúly, obesitas
mozgás, fizikai terhelés
hiánya
túlterhelés, sérülés

Szekunder arthrosis: ízületi dysplasiák,
anyagcsere betegségek,
ízületi sérülések,
túlterhelés,
hypermobilitás,
alulterhelés

Tünetek: mechanikus fájdalom,
indítási fájdalom,
csontos deformitás,
instabilitás, mozgáskorlátozottság

**AZ USA-ban 2020-ra AZ ÍZÜLETI BETEGSÉGEK KÖLTSÉGE ELÉRI
A 100 MILLIÁRD \$/év –et**

(660 milliárd HUF 10 millió magyar állampolgárra)

Elderes MJ: J. Rheumatol. 2000, 27, 6-8.

43 háziorvos és 39 gyógytornász praxis összehasonlítása térdfájós betegek kezelésében.

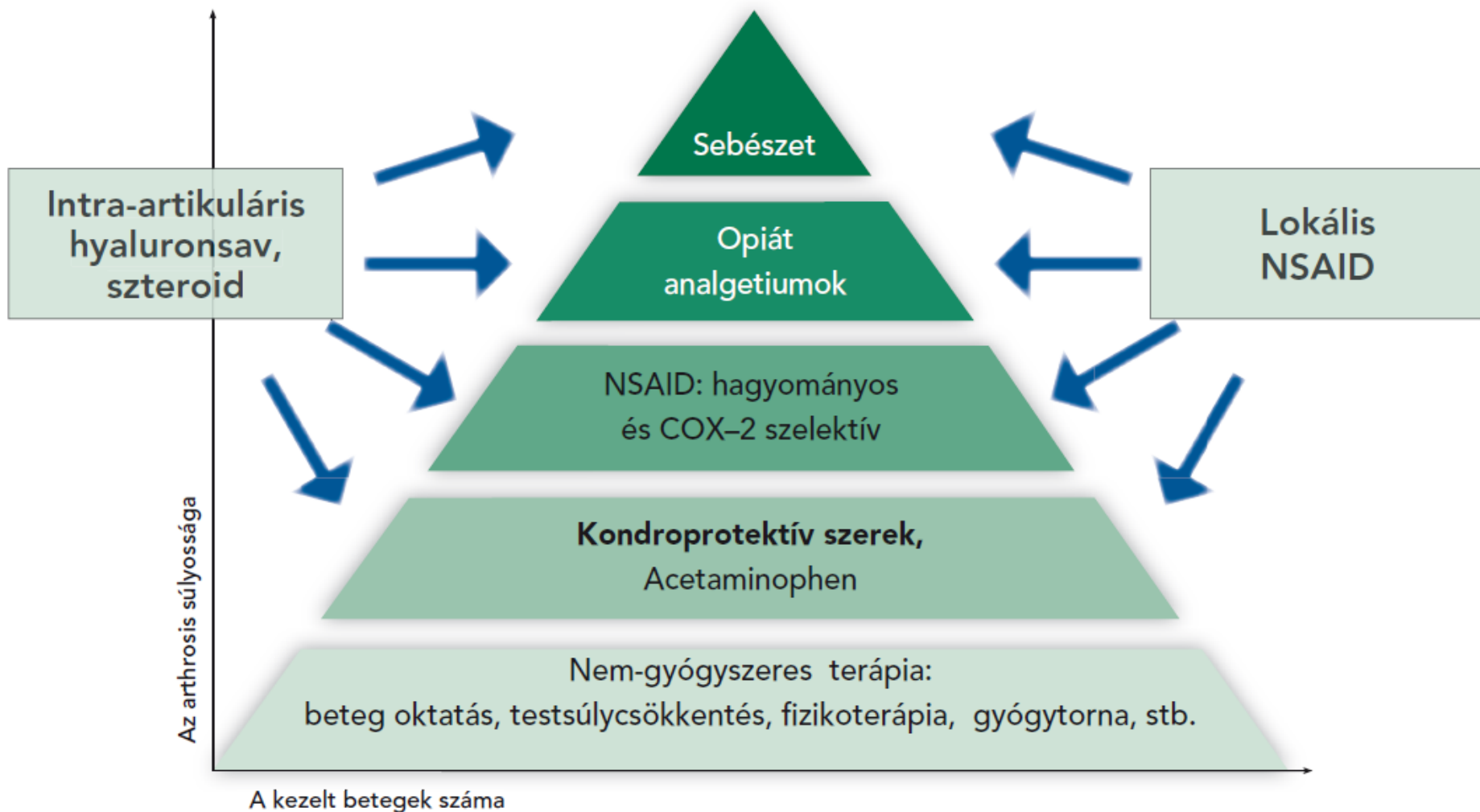
A gyógytornászok betegeinek fájdalma és fogyatékosága szignifikánsan nagyobb mértékben csökkent.

Van Baar ME et al. J Rheumatol 1998,25:2432.

Heti 8-10 km kocogás az enyhe és középsúlyos arthrosis progresszióját csökkenti hasonlóképp a heti 2-3 alkalommal végzett 30-50 perces izomerősítéshez.



Az arthrosis kezelésének terápiás piramisa



Az arthrosis alapvető kezelése a NICE szerint:

- megfelelő szóbeli és írásbeli információ a betegek részére, hogy megértsék betegségüket, és a téves elképzeléseket eloszlassák
- aktivitás, mozgás, torna: izomerősítés, aerob gyakorlatok
- a túlsúly leadása

Az Ideg Növekedési Faktor (Nerve Growth Factor, IGF) expressziója fokozott gyulladásos szövetekben is fájdalomfokozó hatású.

Az IGF ellenes monoklonális ellenanyag a Tanezumab szignifikánsan növelte 450 térdarthrosisos beteg járási távolságát és WOMAC score-ját.

Mellékhatások: fejfájás (2%), felsőlégtúti fertőzés (7%), paraesthesia (7%).

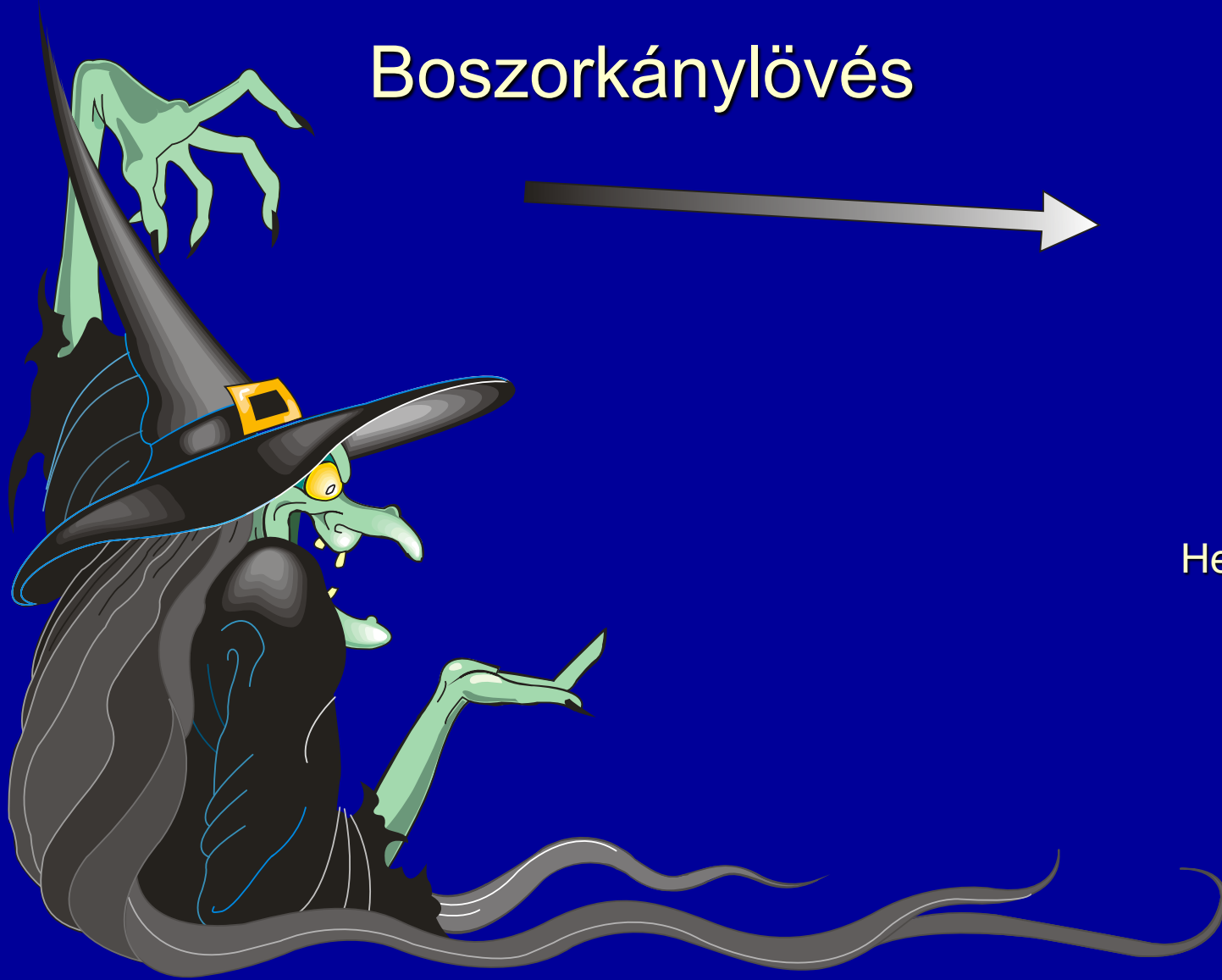
Lane NE et al.: NEJM, 2010 on



Boszorkánylövés



Hexenschuss



Mi fájhat a derékban ?

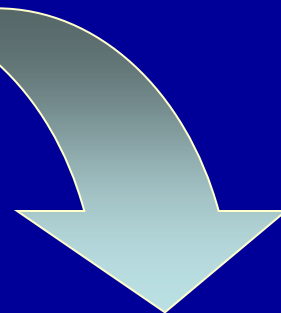
**MOZGÁSSZERVI EREDETŰ
DERÉKFÁJÁSMOZGÁSRA, TERHELÉSRE
JELENTKEZIK**

vagy

FOKOZÓDIK

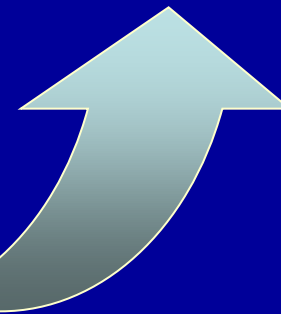
KIVÉTEL LEHET:
PARAMETRITIS

ASPECIFIKUS



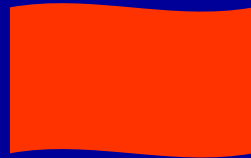
DERÉKFÁJÁS

SPECIFIKUS



A lényeg: teendők szempontjából

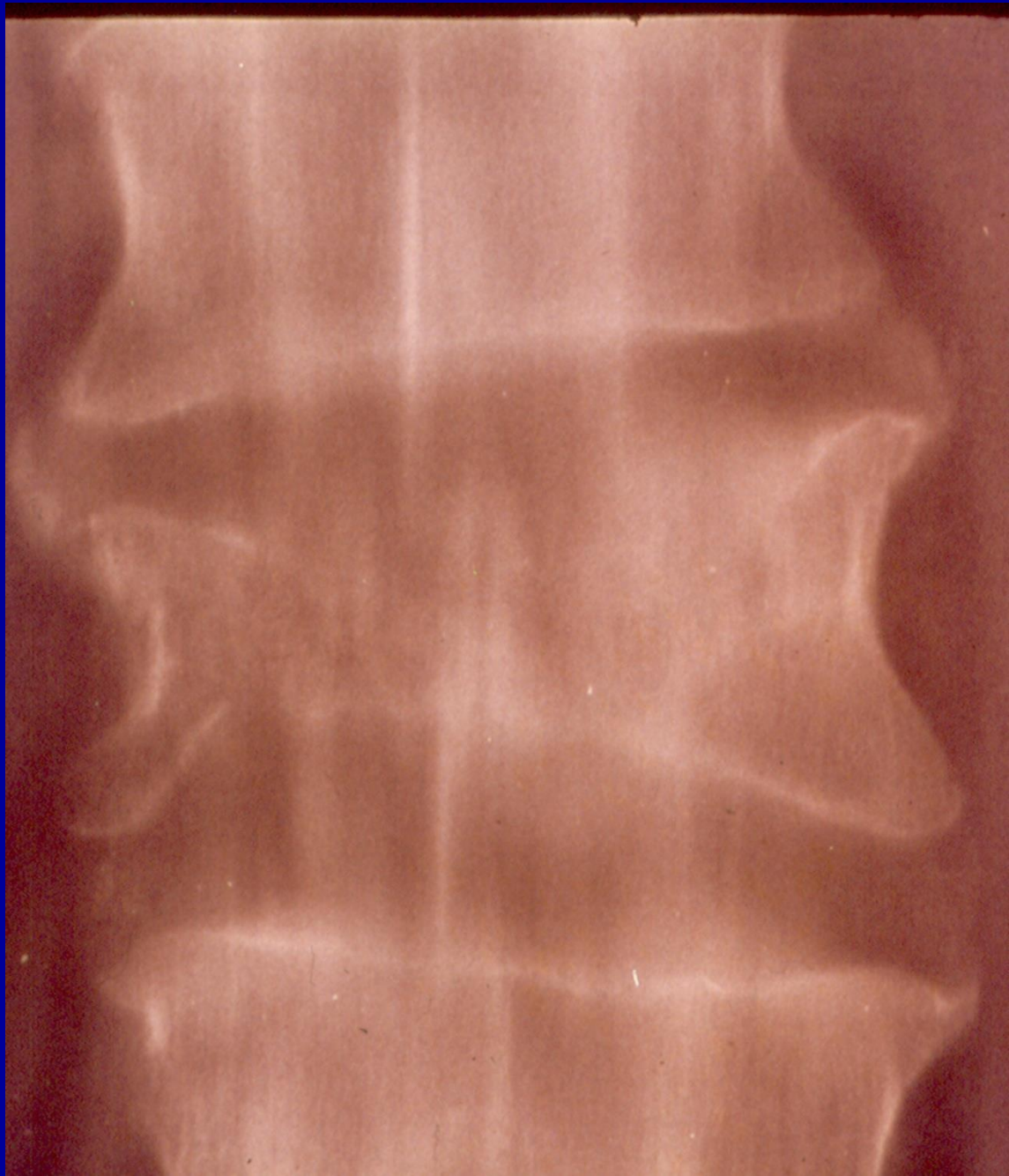
Specifikus derékfájás



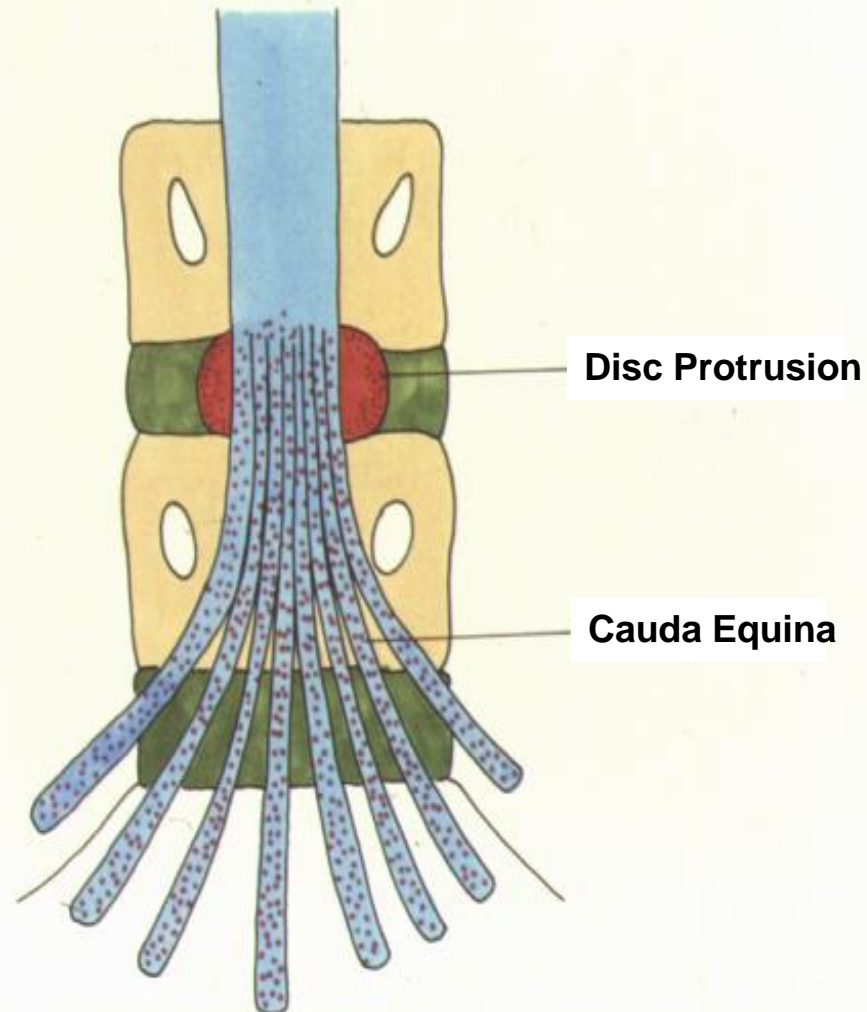
Gyulladás, tumor, törés
myelon vagy cauda szindróma

Aspecifikus derékfájás

Bármilyen, a fentieknél banálisabb



Central Disc Protrusion causes Compression of the Cauda Equina



CAUDA SZINDRÓMA:

LIII – IV, IV-V, V-S1 MEDIÁLIS DISCUS HERNIA,
TUMOR, SPONDYLITIS, BECHTERW KÓR
OKOZHATJA: JÁRHAT COCCYGODYNIÁVAL

- VIZELÉSI ZAVAR:

INDÍTÁSI VAGY TARTÁSI NEHÉZSÉG

- ÉRZÉSZAVAR:

A NYEREGZÓNÁKBAN IS (S2-5)

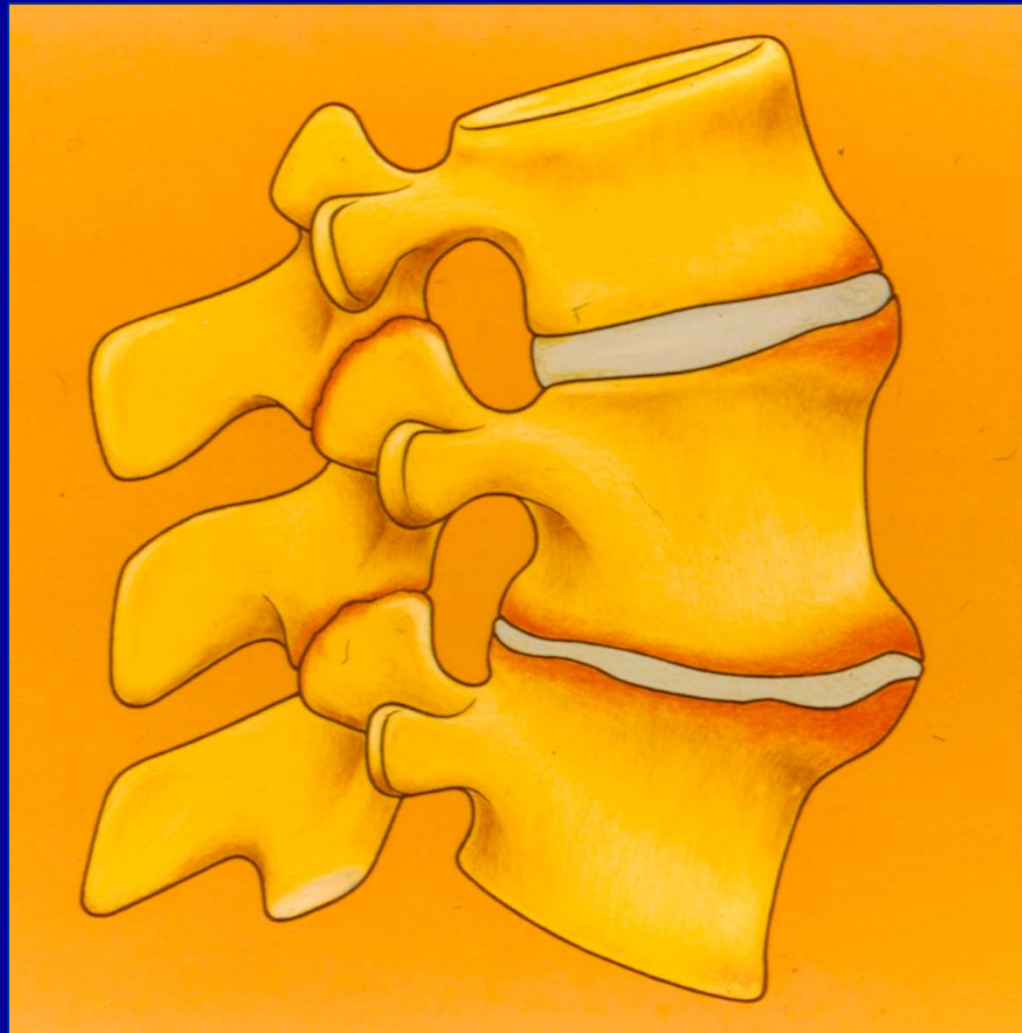
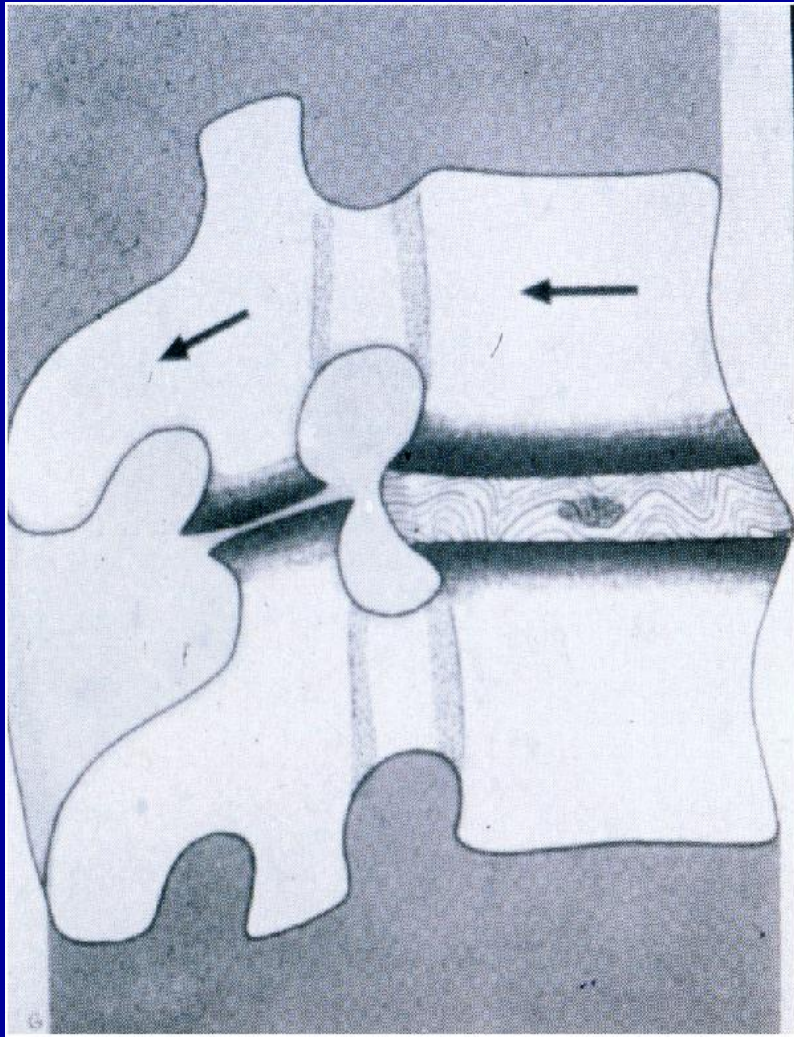
GYAKRAN MINDKÉT ALSÓVÉG TAGBA SUGÁRZÓ
FÁJDALOM, ZSIBBADÁS, GYENGESÉG

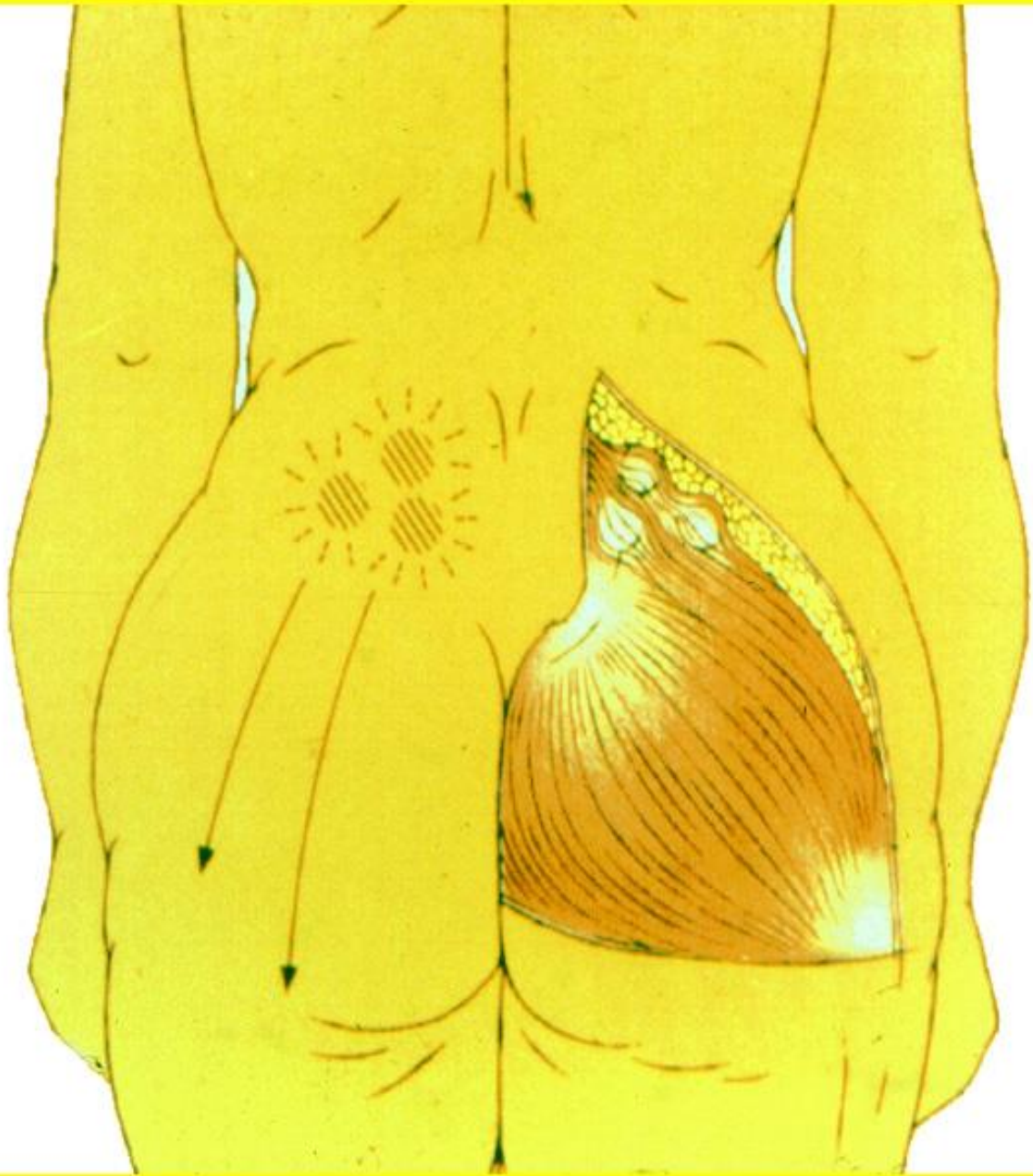
- EGYÉB NEUROLÓGIAI TÜNET A MAGASSÁGNAK MEGFELELŐEN

Mixter WJ, Barr JS: NEJM, 1934, 211, 211-15.

írta le a porckorongszérvet.







KISÍZÜLETI SZINDRÓMA

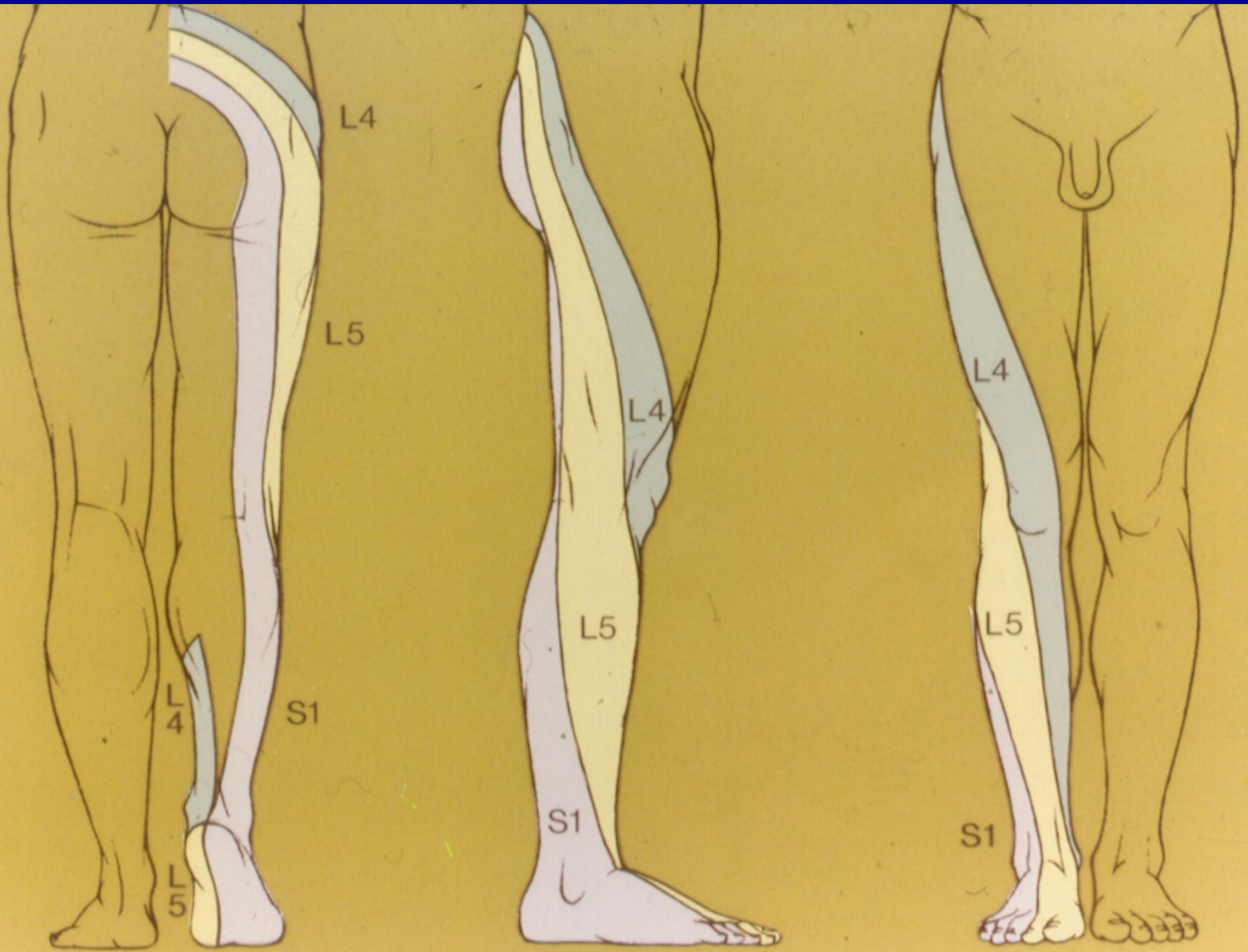
- „ROSSZ” MOZDULAT VÁLTHATJA KI
- ANTALGIÁS TARTÁS LEHET
- RADICULARIS TÜNETCSOPORT NINCS, CSAK PSEUDO-RADICULARIS
- NÉHÁNY NAPIG, EGY-KÉT HÉTIG TART
- GYAKRAN ISMÉTLŐDHET, LEFOLYÁSA NEM LESZ SÚLYOSABB
- JÓL REAGÁL MELEGRE, KEZELÉSRE, GYULLADÁSCSÖKKENTŐKRE

DISCUS HERNIA

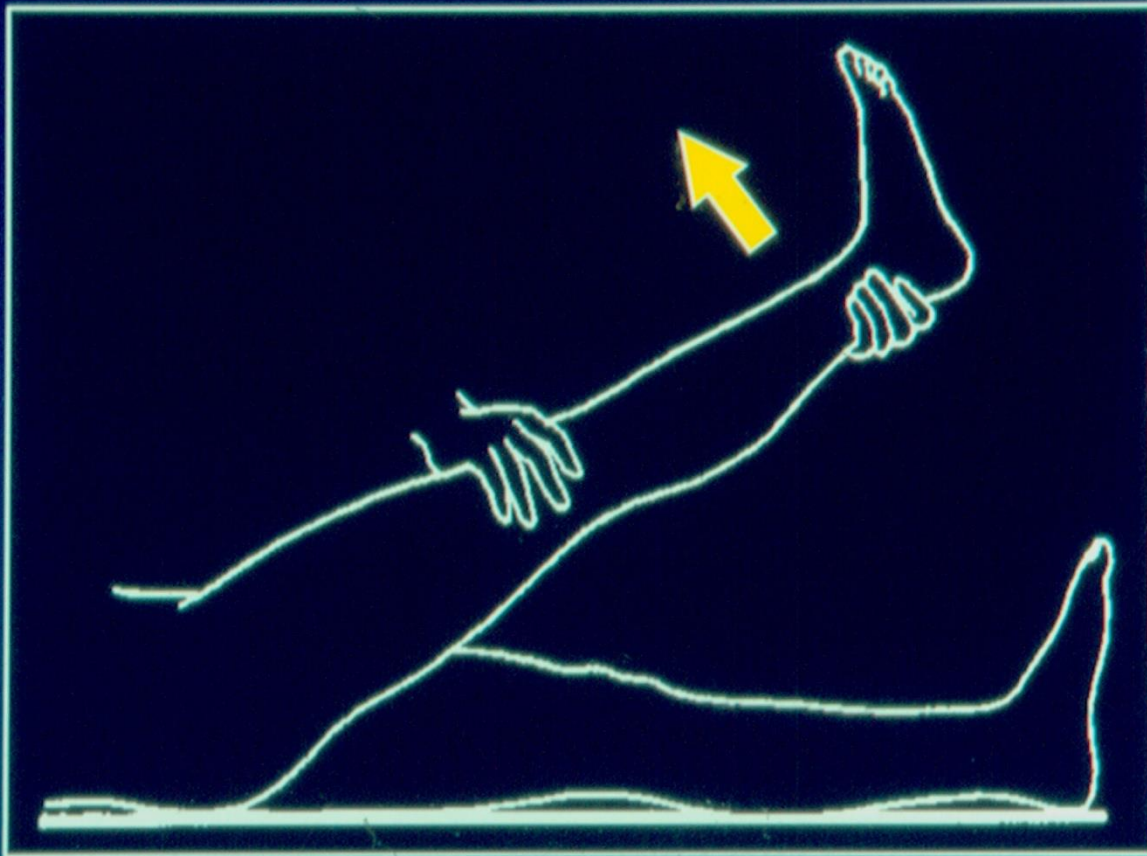
- „ROSSZ” MOZDULATRA KIVÁLTÓDHAT
- ÁLTALÁBAN RADICULARIS SZINDRÓMÁVAL JÁR
- HOSSZABB LEFOLYÁSÚ, ÁLLOT- VAGY HIDEGVIZES BOROGATÁS TESZ JÓT
- ISMÉTLŐDÉSKOR EGYRE SÚLYOSABB (CRESCENDO TÜNETCSOPORT)
- ROSSZABBUL REAGÁL GYULALDÁSCSÖKKENTŐKRE, FÁJDALOMCSILLAPÍTÓKRA

RADICULARIS SZINDRÓMA

- **A FÁJDALOM AZ ALSÓVÉGTAG HÁTSÓ FELSZÍNÉN A LÁB LATERALIS OLDALÁRA ÉS A KISUJJBA SUGÁRIK**
- **ÉRZÉSZAVAR UGYANOTT**
- **NYÚJTÁSI TÜNETE A LASEGUE TÜNET**
- **AZ ACHILLES REFLEX GYENGÜLHET VAGY KIESHET**
- **A LÁBUJJHEGYRE ÁLLÁS, A LÁB PLANTÁR-FLEXIÓJA GYENGÜLHET**



Lasègue-tünet



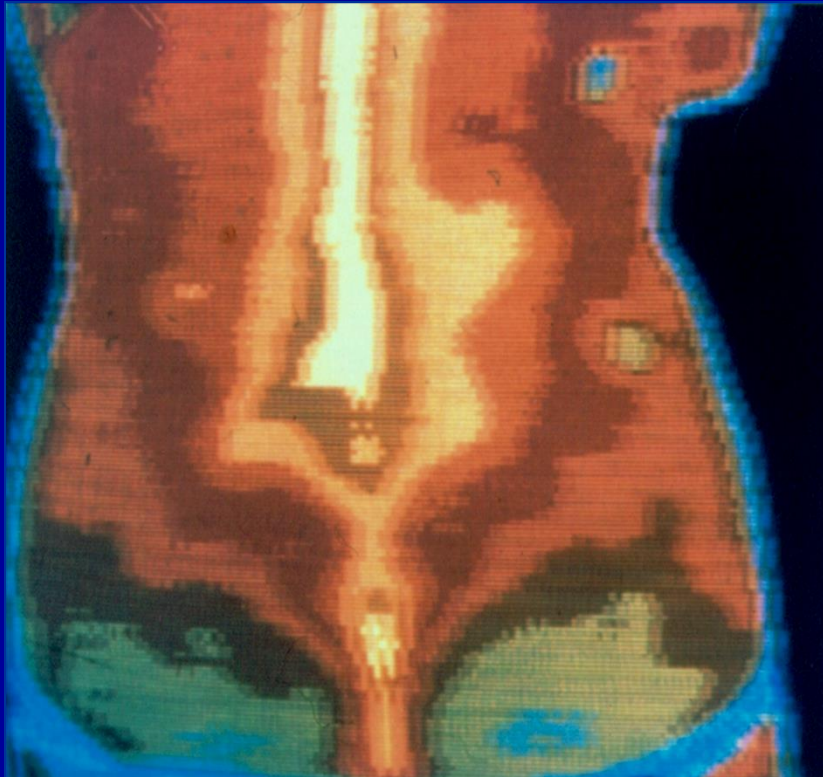
The Backletters

10, 85-94, 1995.

- 46 munkás, akiknél discus hernia műtétet indikáltak
- 83%-ukban gyöki érintettségre utaló neurológiai tünetek
- szignifikánsan többen voltak elégedetlenek munkájukkal, voltak depressziósak, szorongók
- 46 randomizált, kontrollált munkás, derékpanasz nélkül
- 75%-ukban MRI-n discus hernia
- 22%-ban gyöki érintettségre utaló neurológiai tünet

Ha a gyöki érintettségre utaló tüneteket, valamint a pszichológiai tüneteket együtt értékelték, 86%-ban helyes műtéti indikációt állítottak fel, és csak 11% került **volna feleslegesen műtetre.**

A GYÖK KÖRÜLI GYULLADÁS ÉS FIBROSIS A
FONTOSABB OK, MINT A MECHANIKUS
IRRITÁCIÓ VAGY AKÁR KOMPRESSZIÓ



Burton CV.: Spine, 1978, 3, 45-50.

INFLIXIMAB EGYETLEN INFÚZIÓJA 2-12 HETE
FENNÁLLÓ RADICULOPATHIA ESETÉN EGY ÓRÁN
BELÜL 50%-kal CSÖKKENTETTE A FÁJDALMAT

EGYETLEN BETEG SEM KERÜLT MŰTÉTRE, EGY
HÓNAPON BELÜL MINDEGYIK BETEG MUNKÁBA ÁLLT

Karppien J et al: Spine 2003, 28, 750-754.

McNabb ötös szabálya

2 TÜNET

1. az isiász erősebb, mint a lumbágó
2. lábzsibbadás

2 JEL

3. a Lasègue a normális <50%-a
4. kettő az alábbi négy neurológiai tünet közül:
reflex eltérés, érzészavar,
izomatrófia, izomgyengeség

1 VIZSGÁLAT

5. a tüneteknek megfelelő porckorongsérv kimutatható

TERÁPIÁS ELVEK KRÓNIKUS ESETEKBEN

GYORS ÁTTÖRÉS: VAN SEGÍTSÉG!

AZ EREDMÉNY TARTÓSÍTÁSA.

VÁLTSUNK HA KELL.

KELLŐ ELLENŐRZÉS.

NE FELEJTSÜK A GYÓGYSZEREN A BETEGET!

AZ EXACERBÁCIÓ GYORSAN MEGFÉKEZENDŐ



4115 személyen végzett 8 éves megfigyelés alapján a generalizált és regionális mozgásszervi fájdalom 30, ill 20%-al emeli a rákbetegség, ill. szív és érrendszeri betegségek okozta mortalitást.

Mc Beth J et al, Rheumatology, 2009, 48. 74-77.

A lágyrészreumatizmus kórképei a leggyakoribb reumatológiai kórképek

Lehetnek primérek, vagy más reumatológiai kórkép esetleg más lágyrész-kórkép velejárója vagy következménye.

Lágyrészreumatizmus

- ín-, ínhüvely,
- ín-, ín-szalag, izomtapadás (enthesis)
- izom-, zsírszövet,
- alagút szindrómák,
- bursitis,
- periarthrititis

Elsődleges: túlterhelés, sérülés, húzat, infekció

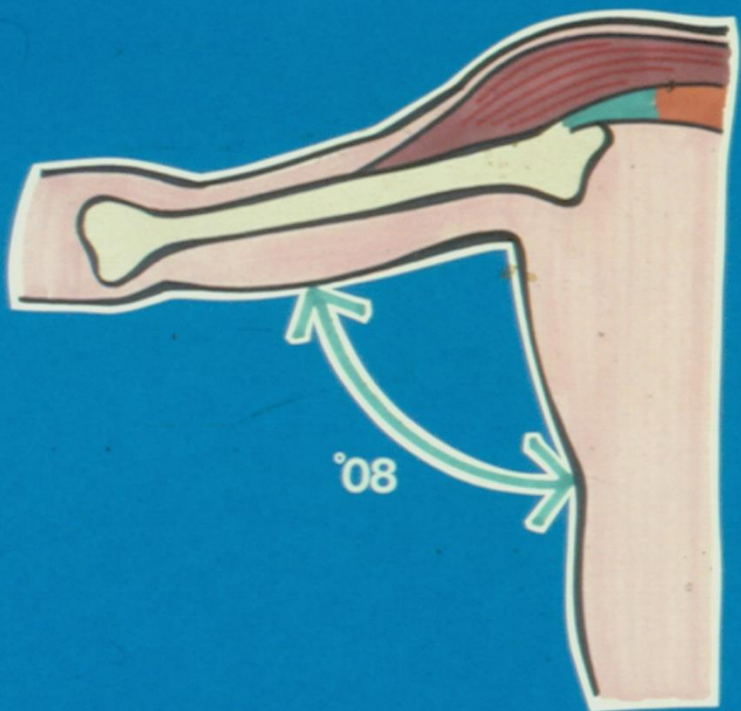
Másodlagos: reflexes, ízületi vagy
gerincbetegséghez csatlakozó

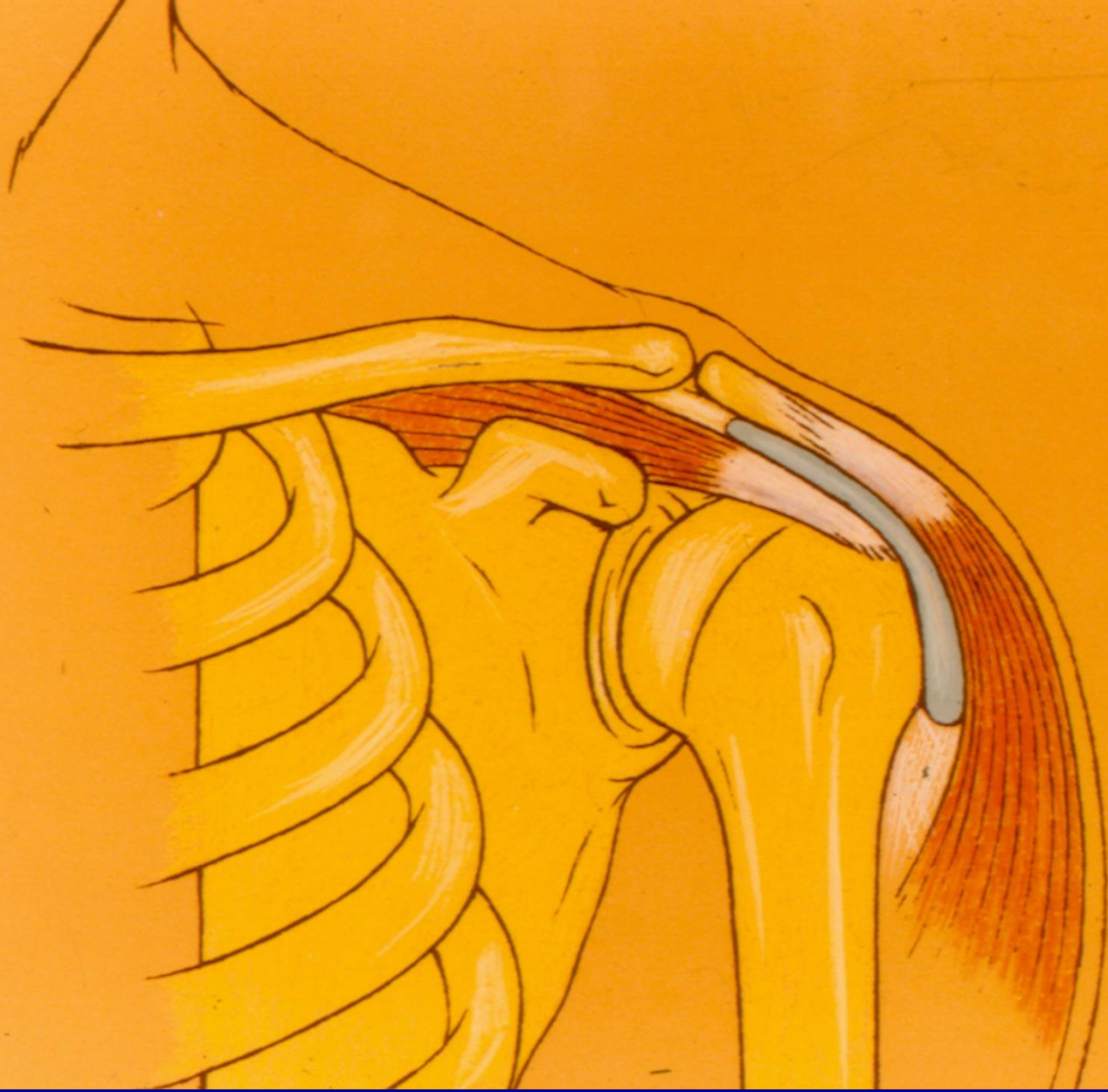
Fizikális diagnózis

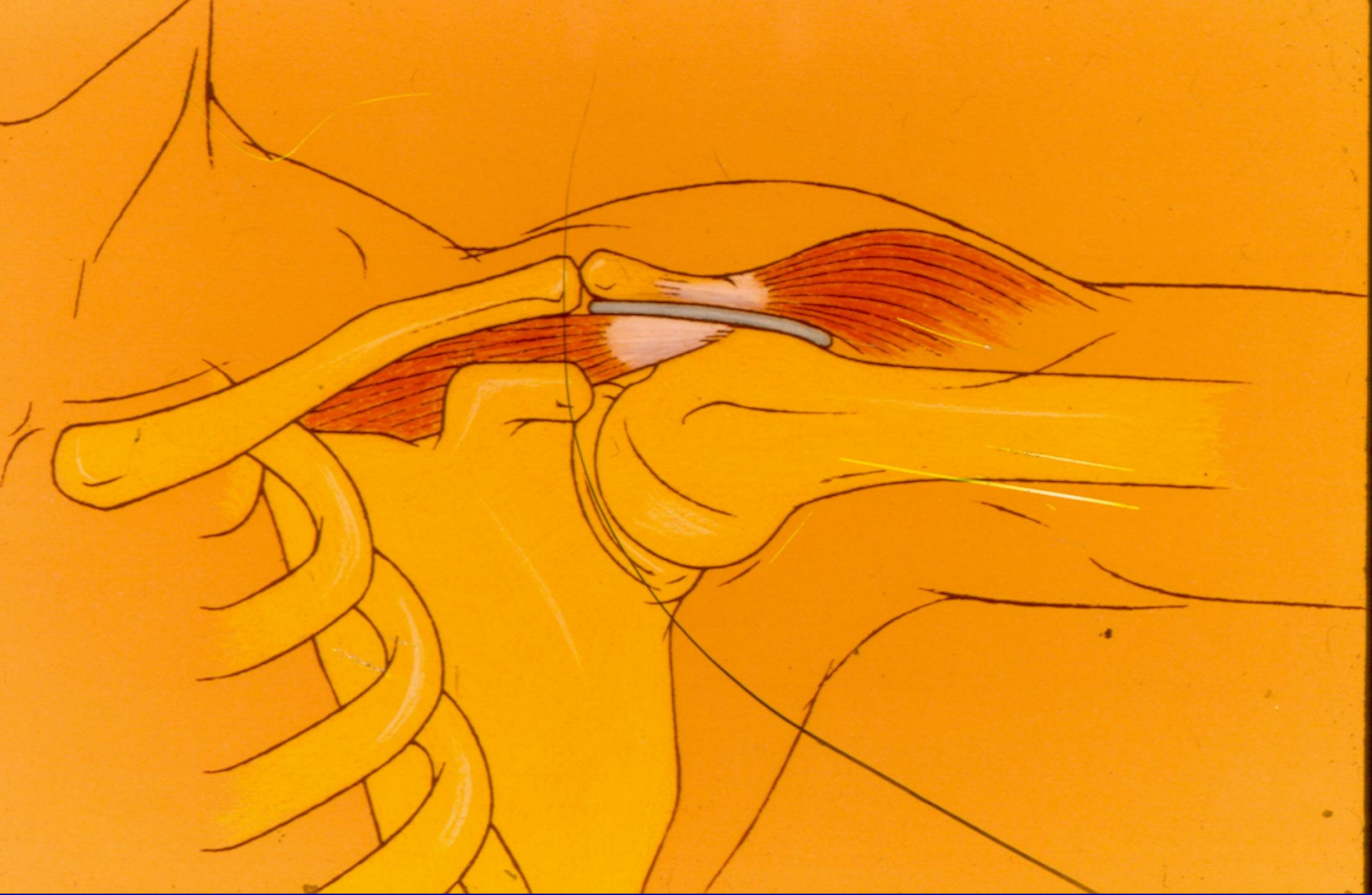
- tapintás, nyomásérzékenység, duzzanat, trigger-pontok,
- aktív, passzív mozgás,
- ellenállás ellenében végzett mozgás

Periarthritis humeroscapularis

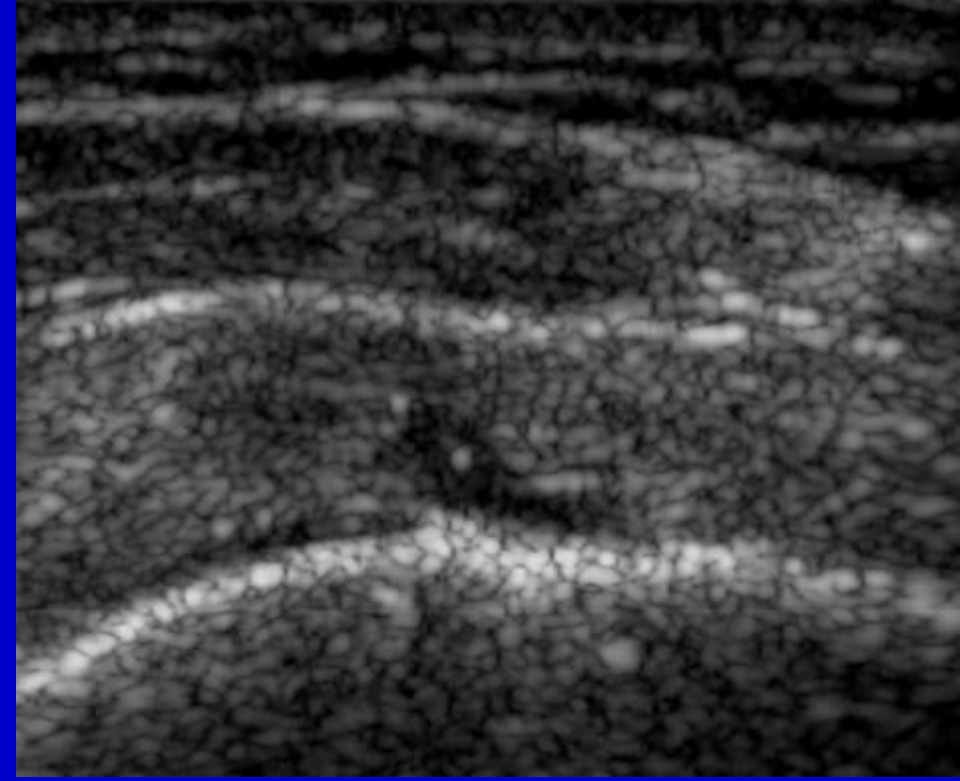
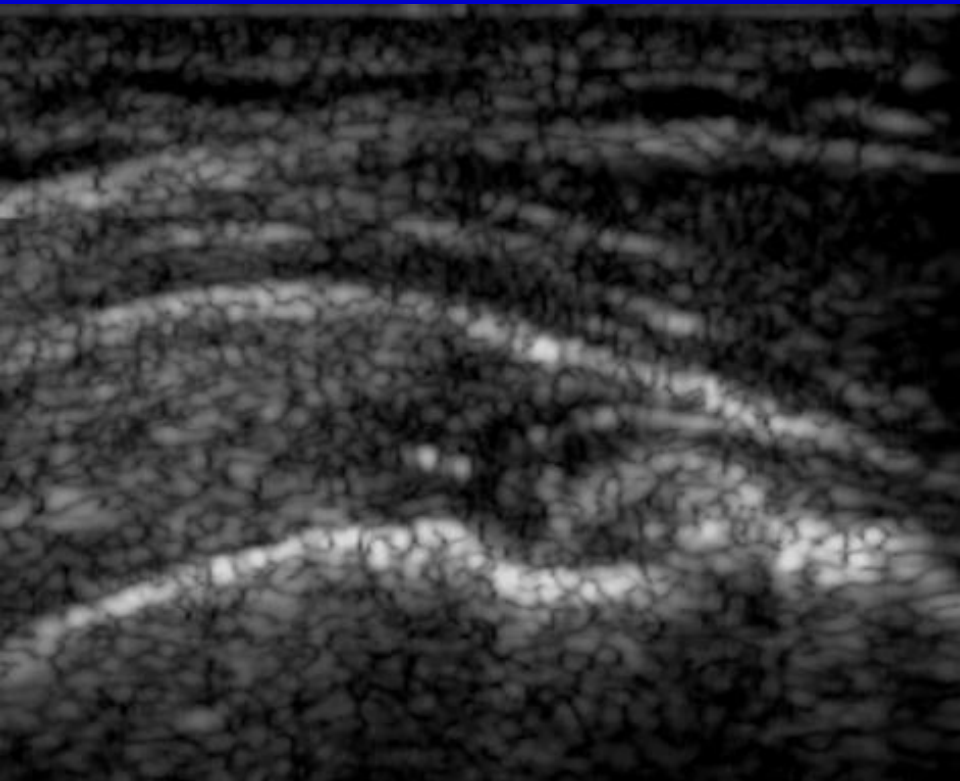
- bursitis, középső ív szindróma
- ínszakadás, befagyott váll



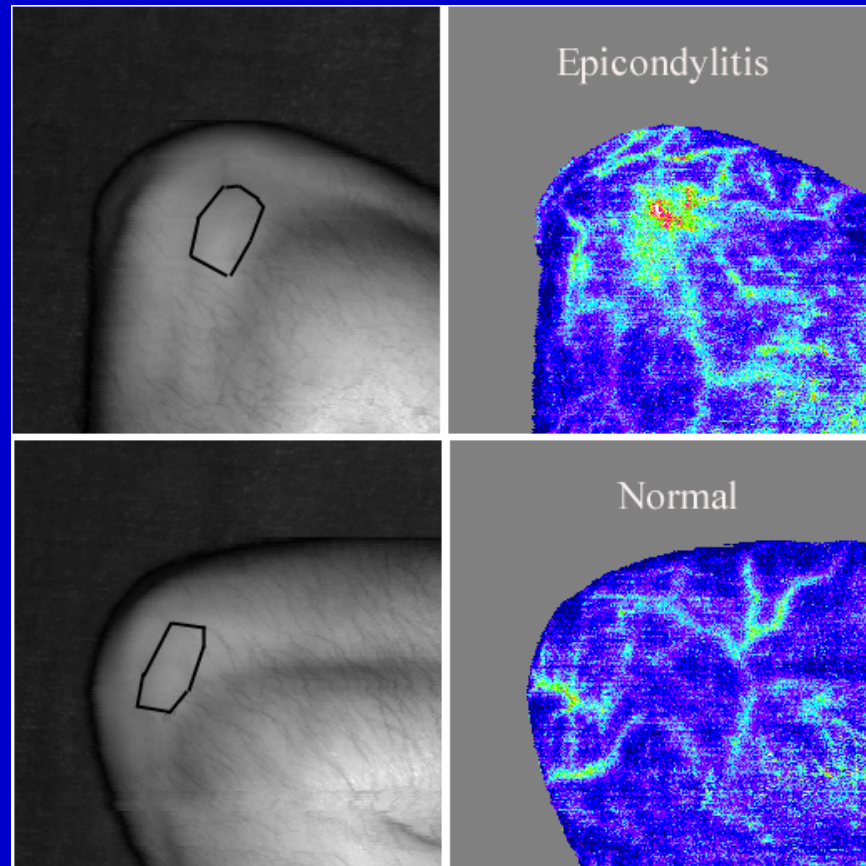




Rotator cuff rupture

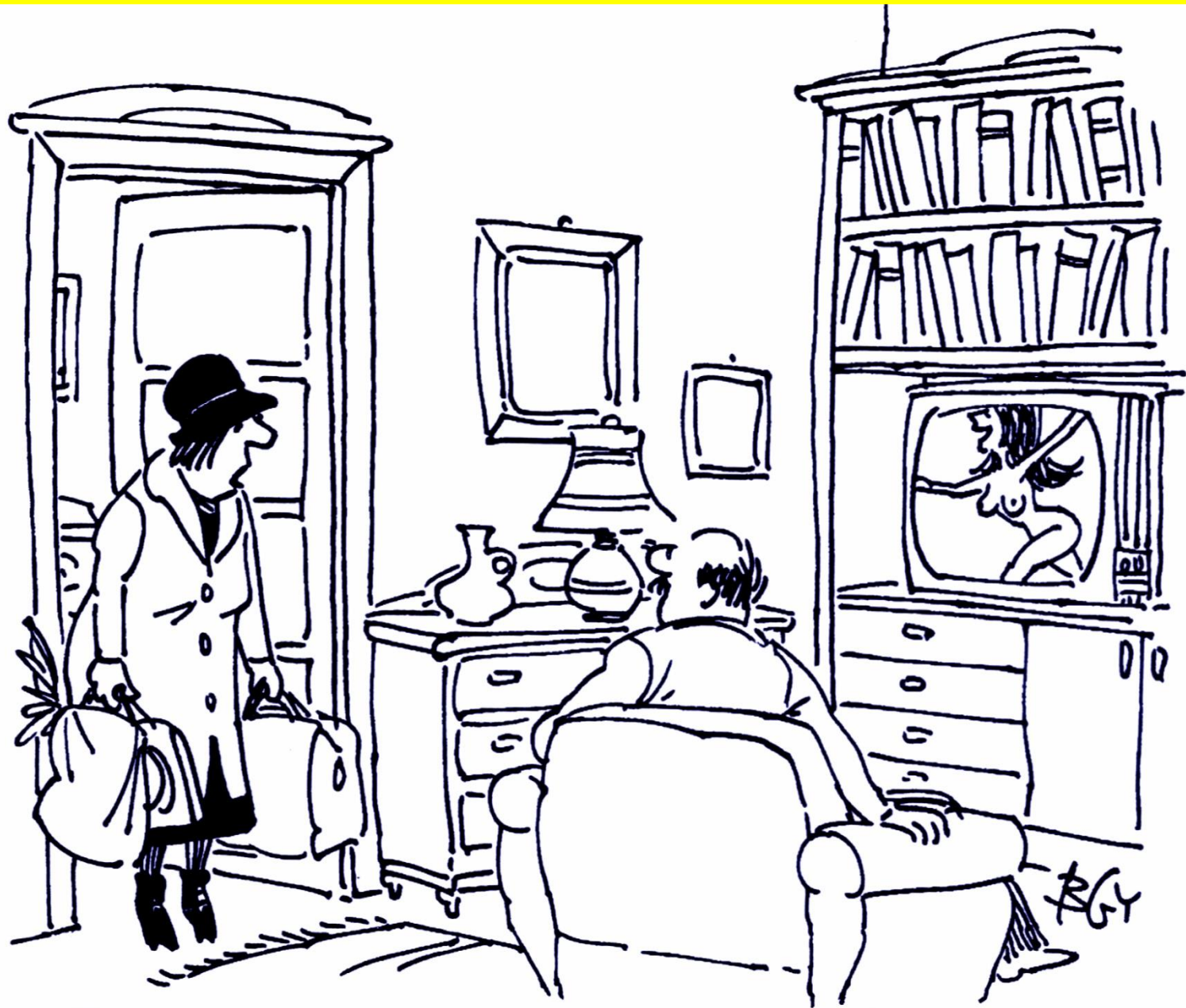


Enthesitis - Tennis Elbow

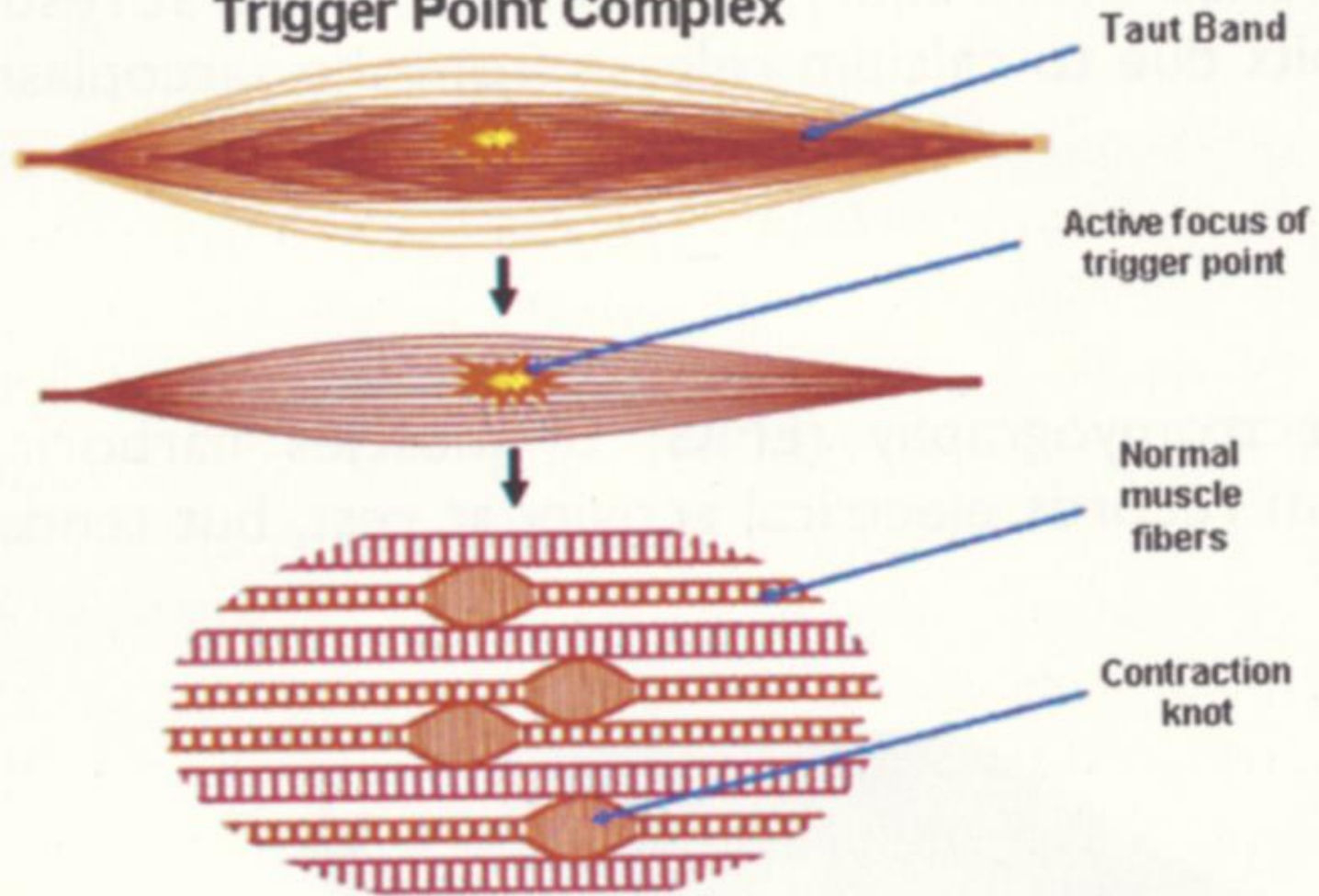


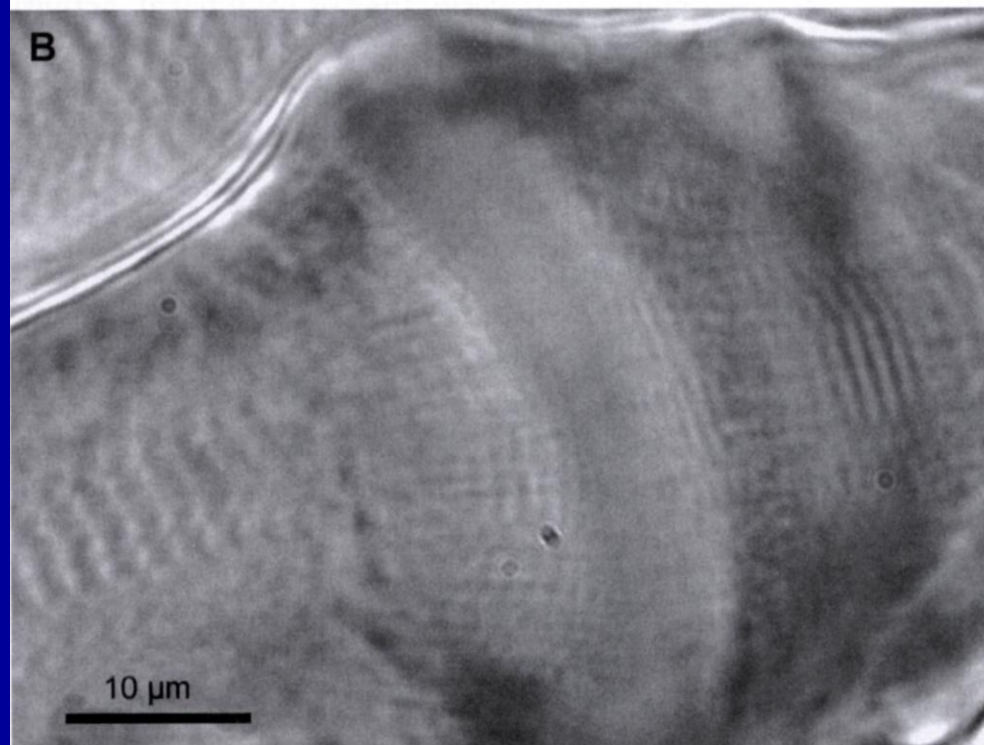
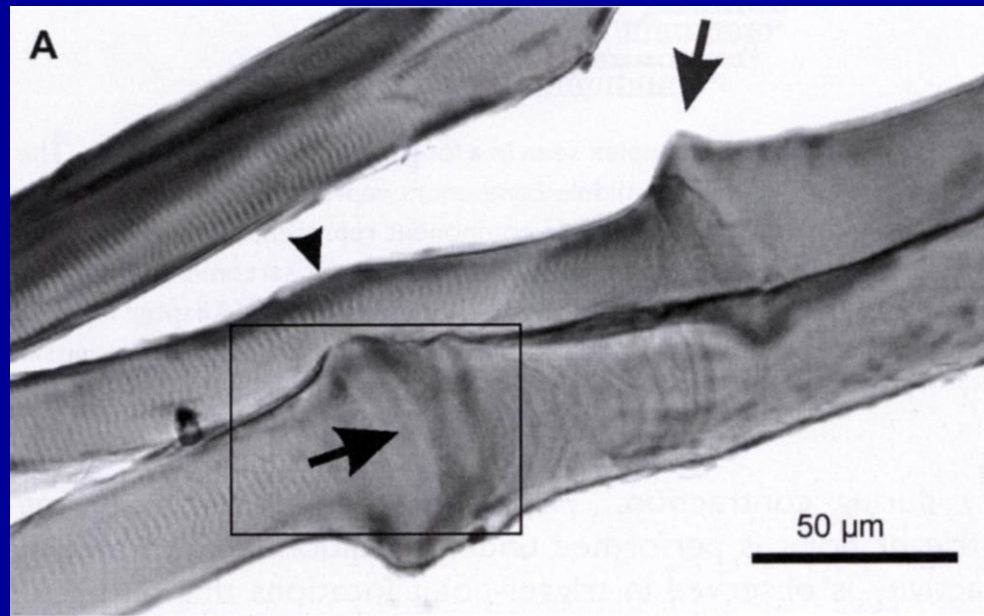
Ferrell WR, Balint PV, Sturrock RD: Novel use of laser Doppler imaging for investigating epicondylitis. *Rheumatology* 2000; 39:1214-17

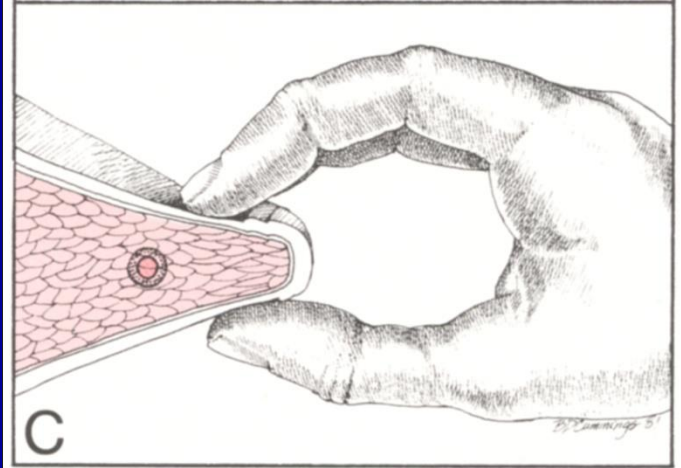
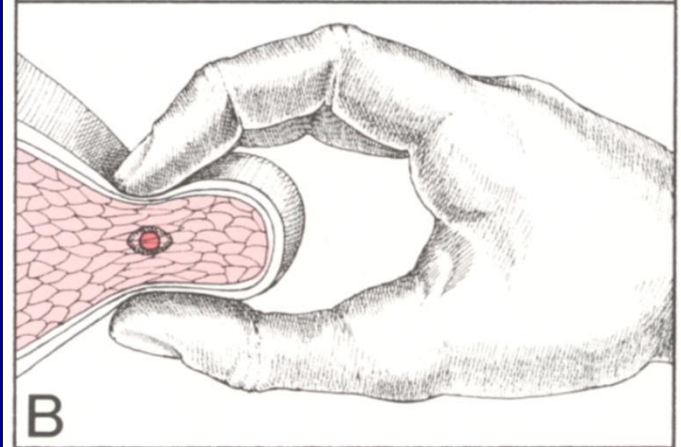
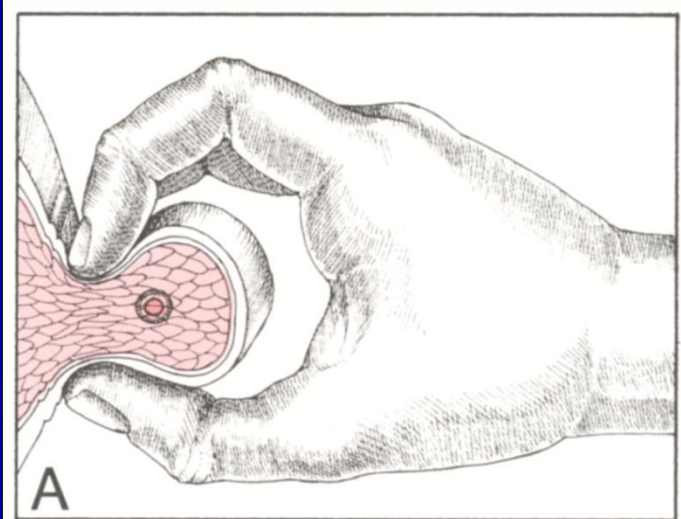
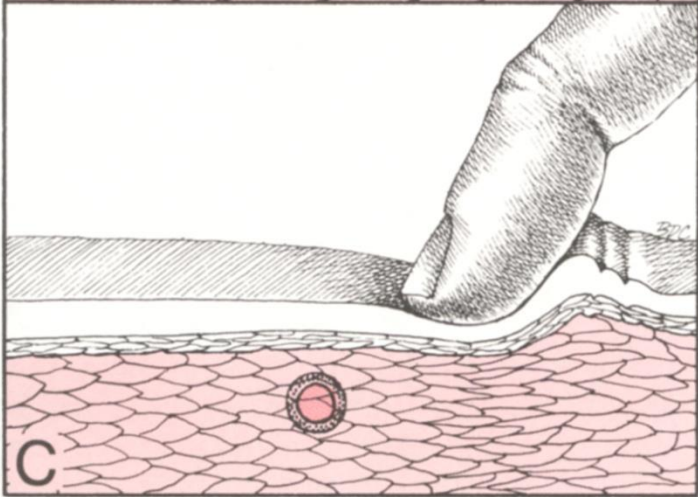
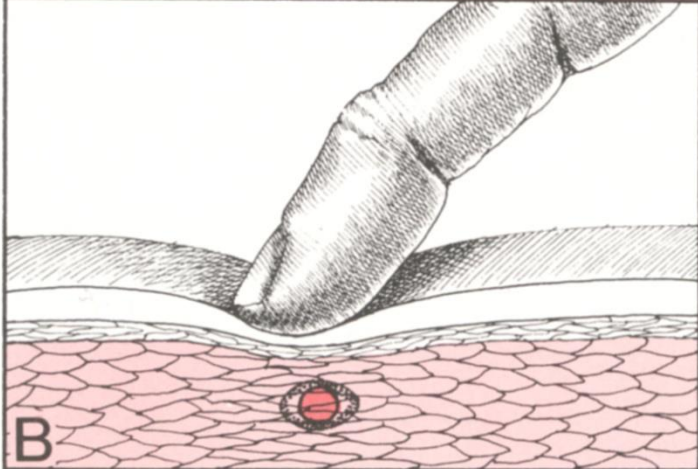
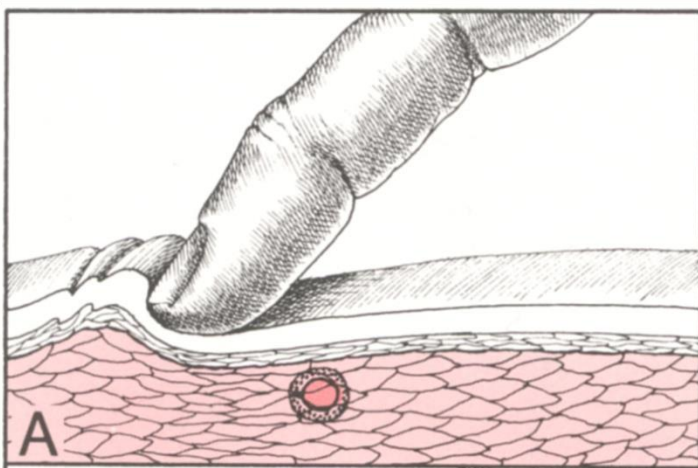




Trigger Point Complex

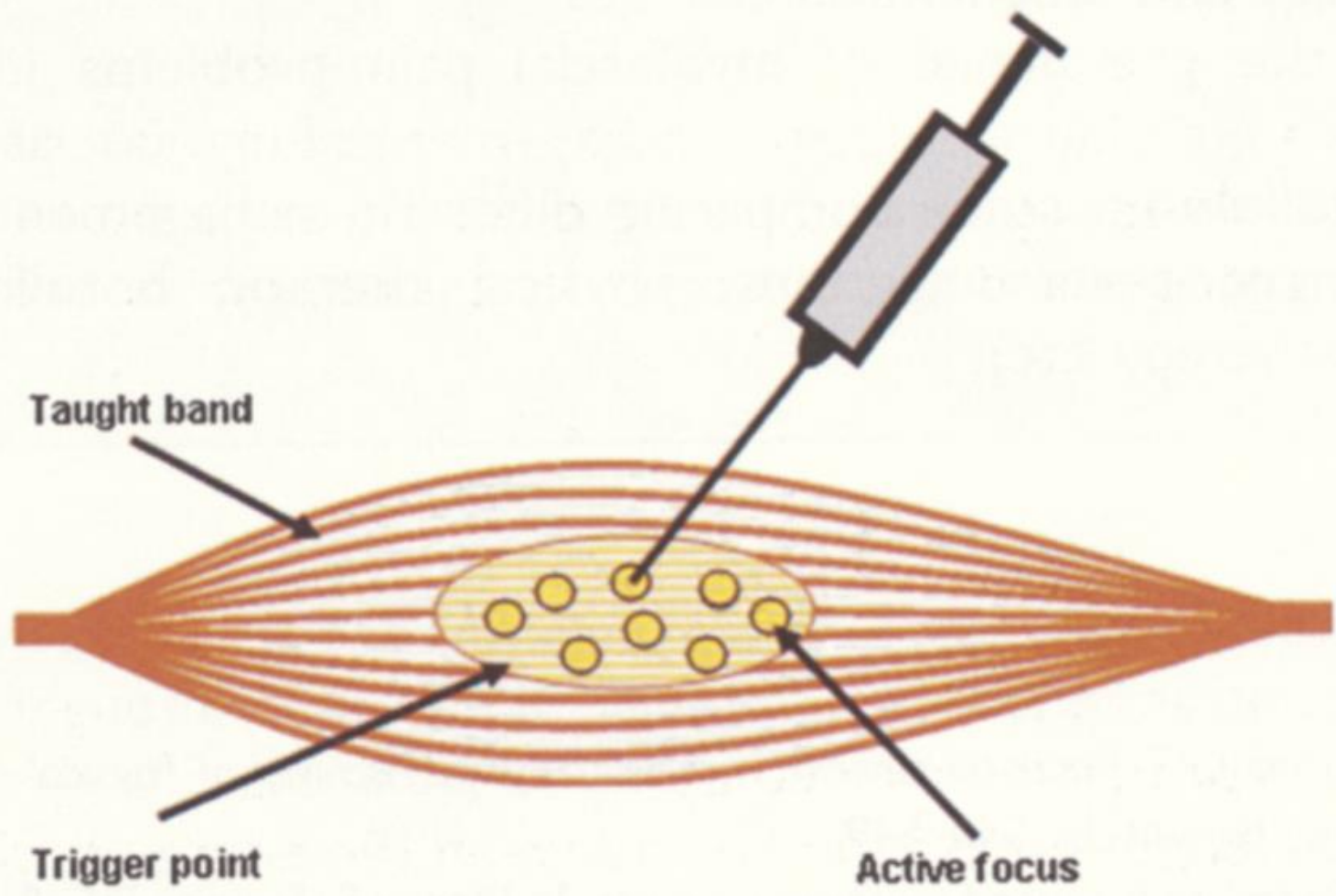






A TRIGGER PONT FÁJDALMA CSÖKKENTHETŐ:

- RÖVID PIHENÉSSSEL
- MOZGATÁSSAL
- PASSZÍV NYÚJTÁSSAL
- NEDVES MELEGGEL
- A TRIGGER PONT SPECIÁLIS KEZELÉSÉVEL

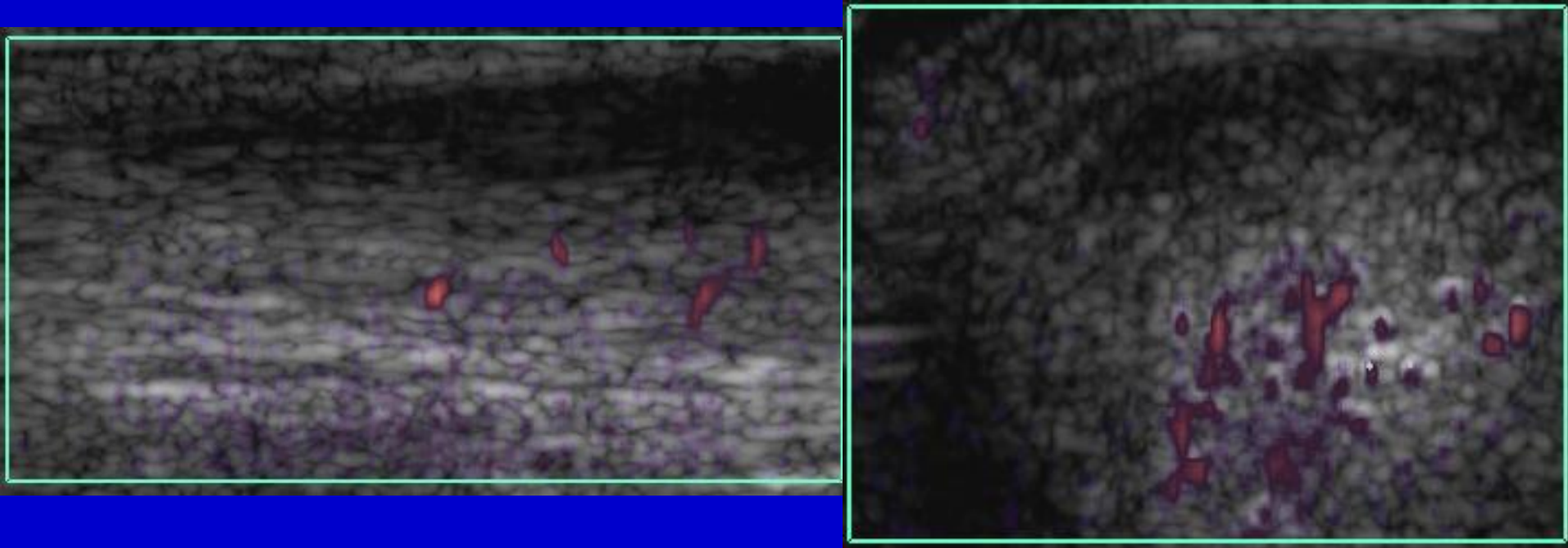


Taught band

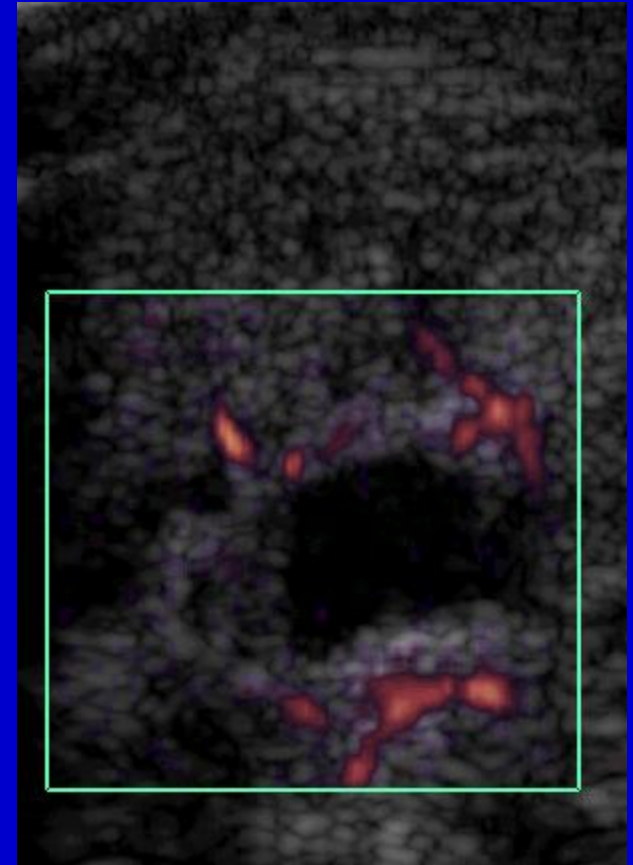
Trigger point

Active focus

Achilles tendonitis



Bursitis



Balint PV, Sturrock RD. Inflamed retrocalcaneal bursa and Achilles tendonitis in PsA demonstrated by ultrasonography. *Ann Rheum Dis* 2000;59:931-33

Lágyrészreumatizmus kezelésének elvei

Lokális kezelés:

hideg, meleg, elektroterápia

massage

kenőcs

injekció

torna: *lazító torna*

stretching

relaxáció

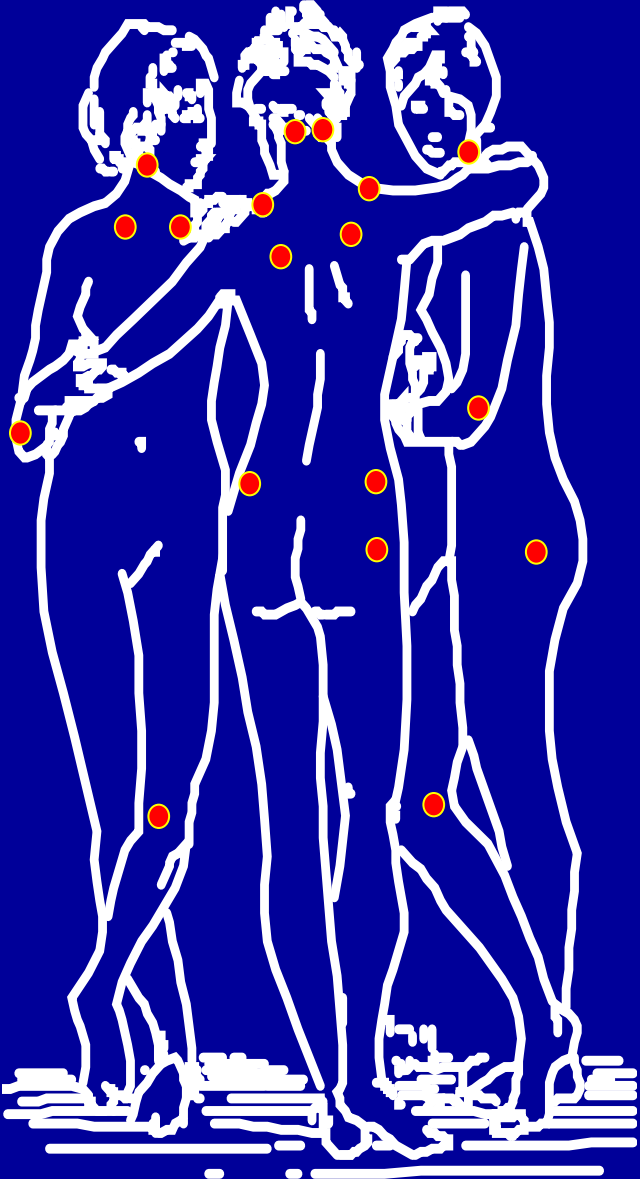
rtg. besugárzás

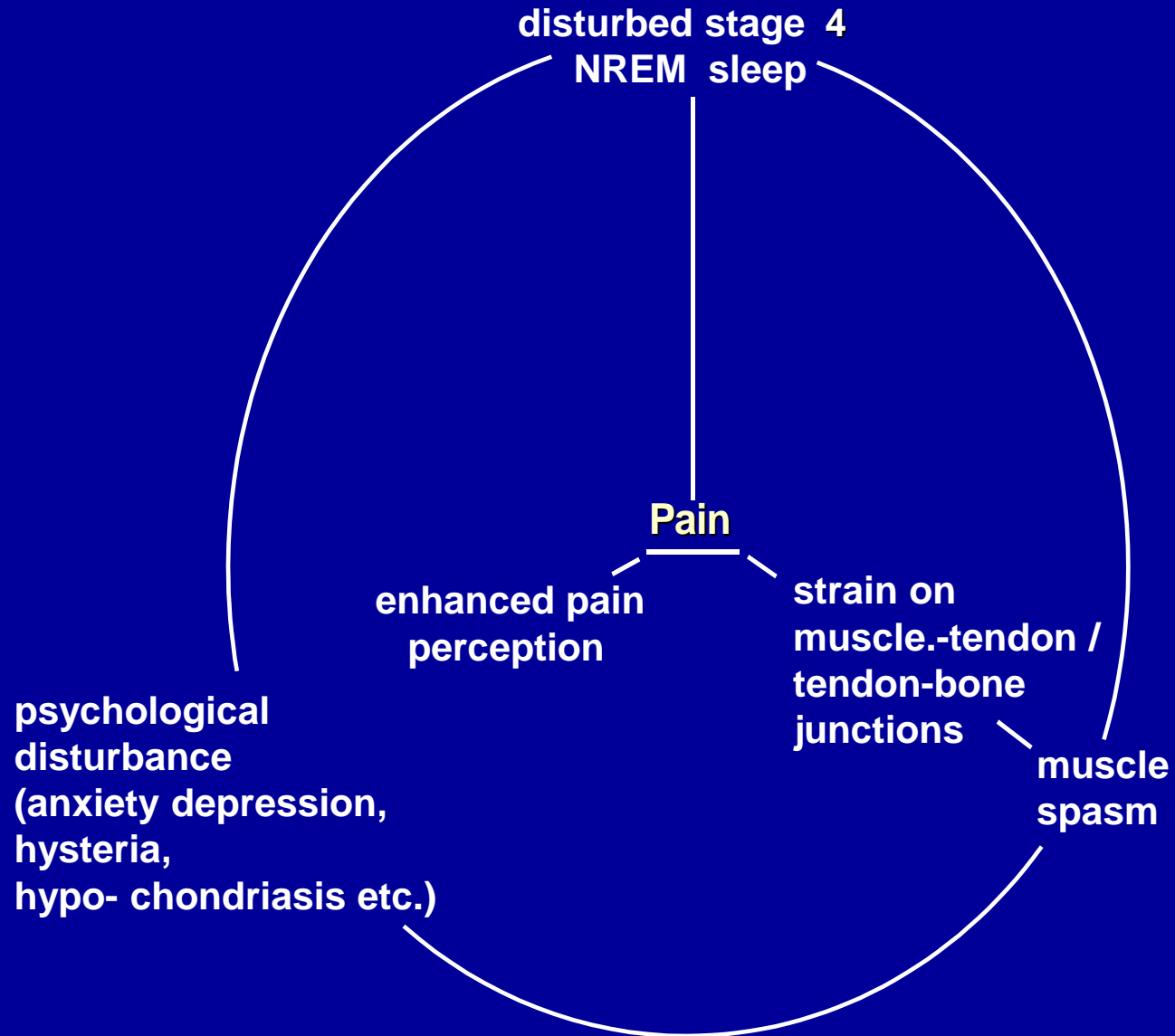
műtét

Általános kezelés:

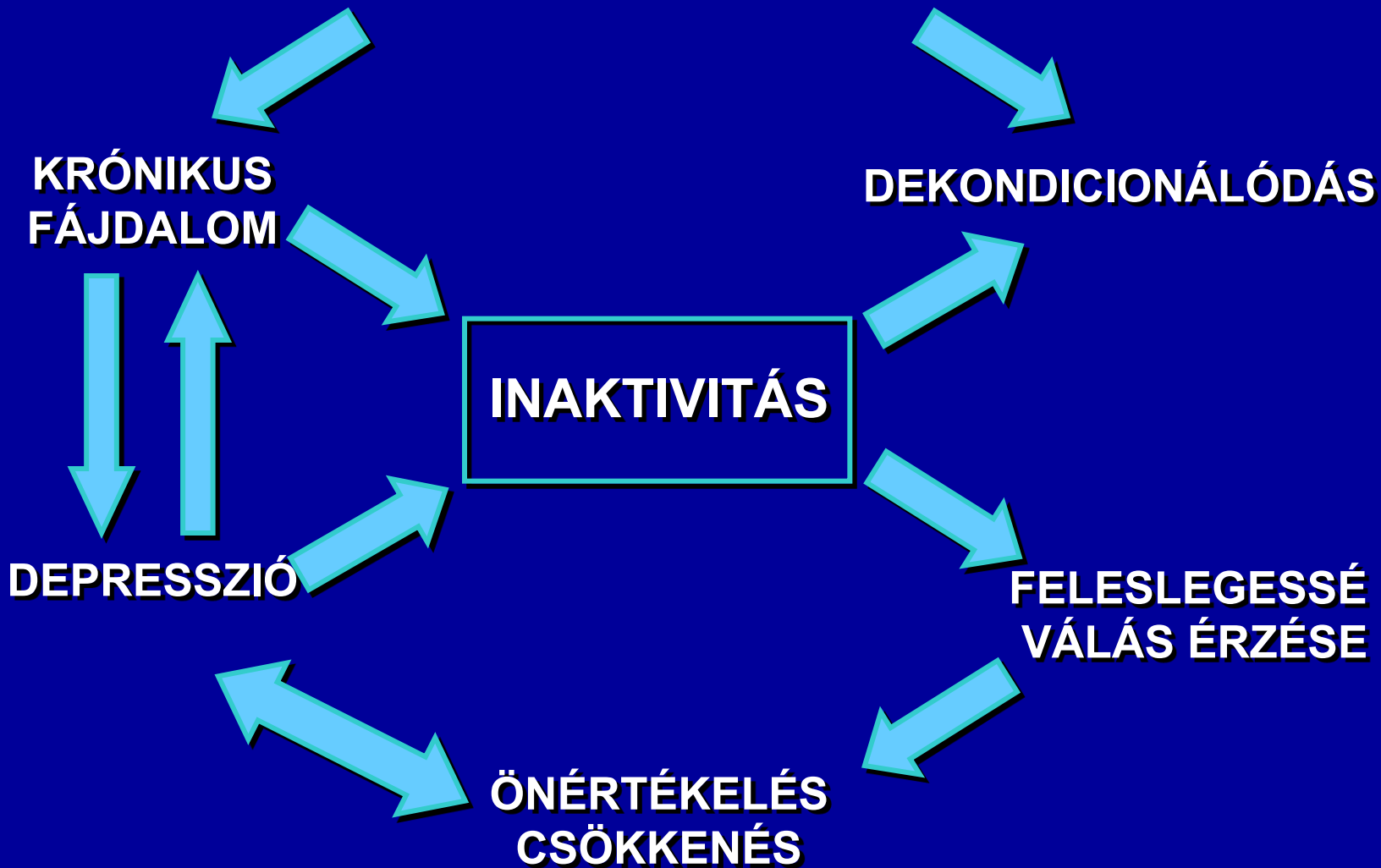
**betegfelvilágosítás, túlterhelés elkerülése
munkakörülmények megváltoztatása
relaxáció**

**nem-steroid és steroid gyulladáscsökkentők
izomrelaxánsok
anxiolitikumok**





**ALACSONYABB
FÁJDALOMKÜSZÖB FIZIKAI TERHELÉSRE**



Kezelés:

- gyógytorna, sztreccsing,
- masszázis,
- elektroterápia,
- capsaicin,
- lokális injekciók,

A fájdalom olyan, mint az ellenség!
Mozogj állandóan és az ellenség nem fog rajtad!
A fájdalom sem! Ha sokáig ülsz, nem tudsz majd
felállni!

G. Patton tábornok

