



Αρθρίτιδα — Πρακτικές Οδηγίες

Καθημερινή διαχείριση & βελτίωση ποιότητας ζωής

Τι είναι η αρθρίτιδα;

Η αρθρίτιδα είναι η **φλεγμονή ή φθορά των αρθρώσεων**, με κύριους τύπους την **οστεοαρθρίτιδα** (φθορά χόνδρου από χρήση/ηλικία) και τη **ρευματοειδή αρθρίτιδα** (αυτοάνοση φλεγμονή). Δεν θεραπεύεται πλήρως, αλλά **ελέγχεται αποτελεσματικά** με σωστή καθημερινή διαχείριση — η πλειονότητα των ασθενών διατηρεί καλή λειτουργικότητα.

Πρακτικές οδηγίες για την καθημερινότητα

1	Κινηθείτε — μην ακινητοποιείτε την άρθρωση Η ελαφρά τακτική κίνηση τρέφει τον χόνδρο & μειώνει δυσκαμψία. Η ακινησία επιδεινώνει
2	Διατηρήστε ιδανικό βάρος Κάθε κιλό = 4 κιλά επιπλέον πίεση στο γόνατο κατά βάδισμα. Μείωση βάρους = λιγότερος πόνος
3	Εφαρμόστε θερμότητα ή κρύο ανάλογα Θερμότητα πριν δραστηριότητα (χαλαρώνει), κρύο μετά (μειώνει φλεγμονή). Δοκιμάστε και τα δύο
4	Χρησιμοποιήστε βοηθήματα χωρίς ντροπή Βακτηρία, γονατίδες, εργαλεία ανοιχτήρι βάζων — μειώνουν φόρτιση & προστατεύουν αρθρώσεις
5	Διαχειριστείτε τις εξάρσεις σωστά Σε έξαρση: σχετική ανάπαυση 1–2 ημέρες, όχι πλήρης ακινησία. Επιστροφή σταδιακά στη δραστηριότητα
6	Προσαρμόστε το σπίτι σας Χειρολισθήρες σκάλας, κάθισμα ντουζ, ανυψωμένη τουαλέτα — μειώνουν φόρτιση καθημερινά

Άσκηση, διατροφή & προστασία αρθρώσεων

Κατάλληλη άσκηση	Διατροφή & συμπληρώματα	Προστασία αρθρώσεων στην καθημερινότητα
• Κολύμβηση / aqua gym (καλύτερη επιλογή — χωρίς φόρτιση) • Ποδήλατο (στατικό ή κανονικό) • Βάδισμα σε ομαλό έδαφος • Tai chi / Yoga (ισορροπία & ευλυγισία) • Ασκήσεις ενδυνάμωσης μυών γύρω από άρθρωση Αποφύγετε: • Τρέξιμο σε σκληρό έδαφος • Άλματα, βαθιά squats	• Μεσογειακή διατροφή (αντιφλεγμονώδης) • Ωμέγα-3 (ψάρι, λιναρόσπορος) • Φρούτα & λαχανικά (αντιοξειδωτικά) • Αποφύγετε επεξεργασμένα τρόφιμα, ζάχαρη Συμπληρώματα (συζητήστε με γιατρό): • Γλυκοζαμίνη / Χονδροϊτίνη (ήπιο όφελος) • Βιταμίνη D • Κουρκουμίνη	• Χρησιμοποιήστε μεγάλες αρθρώσεις για βαριά αντικείμενα • Αποφύγετε παρατεταμένο γονάτισμα/σκύψιμο • Κατάλληλα παπούτσια με απόσβεση • Διαλείμματα κατά επαναλαμβανόμενες κινήσεις • Εργονομικά εργαλεία (παχιές χειρολαβές) • Διατηρήστε καλή στάση σώματος

 Επισκεφθείτε τον γιατρό εάν:

- Ξαφνικό έντονο πρήξιμο ή θερμότητα + πυρετός (σηπτική αρθρίτιδα;)
- Πόνος που δεν ανταποκρίνεται σε αγωγή
- Πολλαπλές αρθρώσεις πρησμένες (αυτοάνοση νόσος;) · Σημαντικός περιορισμός καθημερινών δραστηριοτήτων