



Πόνος στο Γόνατο

Αιτίες, αντιμετώπιση & αποκατάσταση — τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι ο πόνος στο γόνατο;

Το γόνατο είναι η **μεγαλύτερη άρθρωση** του σώματος και υπόκειται σε μεγάλες δυνάμεις καθημερινά. Ο πόνος μπορεί να προέρχεται από **μύες, τένοντες, συνδέσμους, χόνδρο ή θύλακο**. Η σωστή αναγνώριση της αιτίας είναι κρίσιμη για την αποτελεσματική αντιμετώπιση.

Εντόπιση πόνου & πιθανές αιτίες

Πρόσθιο γόνατο (μπροστά)	Έσω / Έξω γόνατο (πλάγια)	Οπίσθιο & Διάχυτο
<ul style="list-style-type: none">Χονδρομαλάκια επιγονατίδας (νέοι)Τενοντίτιδα επιγονατιδικού τένονταΣύνδρομο πλαιγίου πτερυγίουΝόσος Osgood-Schlatter (εφηβεία)Βλεννογόνος θύλακας (bursitis)Εξάρθρωση επιγονατίδας	<p>Έσω:</p> <ul style="list-style-type: none">Αρθρίτιδα (OA) • Ρήξη έσω μηνίσκουΤραυματισμός έσω πλαιγίου συνδέσμου (MCL) <p>Έξω:</p> <ul style="list-style-type: none">Σύνδρομο Λαγονοκνημιαίας ταινίας (δρομείς)Ρήξη έξω μηνίσκουΤραυματισμός έξω πλαιγίου συνδέσμου (LCL)	<p>Οπίσθιο:</p> <ul style="list-style-type: none">Κύστη Baker • Τενοντίτιδα ιγνυακών <p>Διάχυτος πόνος:</p> <ul style="list-style-type: none">Οστεοαρθρίτιδα (OA)Ρευματοειδής αρθρίτιδαΡήξη ΠΧΣ / ΟΧΣΚάταγμαΣηπτική αρθρίτιδα

Αντιμετώπιση & αποκατάσταση

1	Ξεκούραση & προστασία (RICE) Rest-Ice-Compression-Elevation. Πάγος 15–20' x 3–4 φορές/ημέρα τις πρώτες 48–72ώρες
2	NSAID για αντιφλεγμονώδη δράση (όταν ο πόνος είναι ανυπόφορος) Ιβουπροφαίνη ή naproxen — βραχυπρόθεσμα. Τοπικά gels (diclofenac) με λιγότερες παρενέργειες
3	Φυσικοθεραπεία — κλειδί για αποκατάσταση Ενδυνάμωση τετρακεφάλου & γλουτιαίων, βελτίωση ιδιοδεκτικότητας — αποτρέπει υποτροπή
4	Βοηθήματα & νάρθηκας Γονατίδα ή επιγονατιδικός νάρθηκας — μειώνει πίεση. Βακτηρία στο αντίθετο χέρι για OA
5	Διατήρηση ιδανικού βάρους Κάθε 1 κιλό βάρους = 4 κιλά πίεση στο γόνατο κατά βάδισμα — η μείωση βάρους μειώνει πόνο
6	Κολύμβηση & ποδήλατο Ασκήσεις χωρίς φόρτιση — ιδανικές για γόνατο. Αποφύγετε σκαλιά & τρέξιμο στην οξεία φάση

Ασκήσεις ενδυνάμωσης, πρόληψη & προχωρημένες θεραπείες

Ασκήσεις (3 σετ × 15 επαν.)	Πρόληψη & εργονομία	Προχωρημένες θεραπείες (αν δεν υποχωρεί)
<ul style="list-style-type: none">• Straight leg raise (ύπτια θέση)• Μισό squat (0–60 μοίρες)• Mini squat με τοίχο• Step-up σε σκαλοπάτι• Πλευρική ανύψωση ποδιού• Γέφυρα (bridge)• Αποφύγετε πλήρη κάμψη γόνατος (>90°) αρχικά	<ul style="list-style-type: none">• Αποφύγετε παρατεταμένο γονάτισμα• Σωστή τεχνική κατά ανάβαση σκάλας• Παπούτσια με καλή στήριξη & πάτοι• Αποφύγετε σκληρές επιφάνειες για τρέξιμο• Ζεστανείτε πριν άσκηση• Σταδιακή αύξηση επιβάρυνσης• Τεντώματα μηριαίων & γαστροκνημίας	<ul style="list-style-type: none">• Τοπική κορτιζόνη (για φλεγμονή)• Υαλουρονικό οξύ (ενδοαρθρικά) για ΟΑ• PRP (αιμοπετάλια)• Αρθροσκόπηση για μηνίσκο / ΠΧΣ• Ολική αρθροπλαστική γόνατος (τελικό στάδιο ΟΑ)• Shockwave για Τενοντίτιδα

Άμεσα στον γιατρό / επείγοντα εάν:

- Ξαφνικό πρήξιμο μετά τραυματισμό · Αδυναμία έκτασης γόνατος (ΠΧΣ;)
- Ερυθρότητα, θερμότητα & πυρετός (σηπτική αρθρίτιδα;) · Πόνος σε ηρεμία ή νύχτα χωρίς αιτία