

Prevention of osteoarthritis

Profilaktyka choroby zwyrodnieniowej stawów

Anna Kwaśniewska, Wojciech Romanowski

Wielkopolska Rheumatologic Center, Srem, Polska
Wielkopolski Ośrodek Reumatologiczny w Śremie, Polska

Key words: osteoarthritis, prevention

Słowa kluczowe: choroba zwyrodnieniowa stawów, profilaktyka

Introduction: Health prevention includes all behaviors and activities aimed at preventing, early detection and treatment of disease. We distinguish primary prevention, addressed to the entire population, secondary prevention, aimed at early detection and treatment of the disease, mainly in high-risk groups, and tertiary prevention, which aims to stop the development of the disease and improve the quality of life of patients.

Osteoarthritis (OA) is the most common chronic joint disease, with clinically significant localization in the knee, hip and hand joints. The prevalence of OA escalates, both as a result of the rise in obesity and an ageing population, although it should be emphasized that OA is not an inevitable consequence of aging.

Case description: Primary prevention of OA includes education on a healthy lifestyle, maintaining proper body weight, appropriate physical activity (walking, running, team games, group activities, etc. – the paper presents detailed recommendations), treatment of defects and injuries of the musculoskeletal system.

Recent reports on secondary prevention of OA are discussed, including EULAR recommendations for preventing the progression of rheumatic diseases, including OA. Five overarching principles define the importance of a healthy lifestyle and its role in the treatment process. There are also 18 detailed recommendations regarding individual lifestyle elements – exercise, diet, body weight, alcohol, smoking and work.

Conclusions: Currently, despite research conducted in many centers around the world, there is no drug that inhibits the development of OA, so it is even more important to determine potential options for preventing OA.

Wprowadzenie: Profilaktyka zdrowotna to wszystkie zachowania i działania, które mają na celu zapobiegać, wcześniej wykrywać i leczyć chorobę. Wyróżniamy profilaktykę pierwotną, adresowaną do całej populacji, profilaktykę wtórną, mającą na celu wczesne wykrycie i leczenie choroby, głównie w grupach podwyższonego ryzyka, a także profilaktykę trzeciorzędową, której celem jest powstrzymanie rozwoju choroby i poprawa jakości życia chorych.

Choroba zwyrodnieniowa stawów (OA) jest najczęściej występującą przewlekłą chorobą stawów, z istotną klinicznie lokalizacją w stawach kolanowych, biodrowych i rąk. Wraz z szerzącą się otyłością i starzeniem się społeczeństwa częstość występowania OA w populacji wzrasta, choć należy podkreślić, że choroba zwyrodnieniowa nie jest nieuniknioną konsekwencją starzenia się.

Opis przypadku: Profilaktyka pierwotna OA obejmuje edukację dotyczącą zdrowego stylu życia, utrzymanie prawidłowej masy ciała, odpowiednią aktywność fizyczną (marsz, bieganie, gry zespołowe, zajęcia grupowe, inne – praca przedstawia szczegółowe zalecenia), leczenie wad i urazów narządu ruchu.

Omówiono ostatnie doniesienia dotyczące profilaktyki wtórnej OA, w tym rekomendacje EULAR dotyczące zapobiegania postępowi chorób reumatycznych, w tym OA. Zdefiniowano 5 zasad nadrzędnych określających znaczenie zdrowego stylu życia i jego roli w procesie leczenia oraz 18 zaleceń szczegółowych dotyczących poszczególnych elementów stylu życia – ćwiczeń, diety, masy ciała, alkoholu, palenia papierosów i pracy.

Wnioski: Obecnie, mimo prowadzonych badań w wielu ośrodkach na świecie, nie ma leku hamującego rozwój OA, tym bardziej ważne jest określenie potencjalnych możliwości zapobiegania OA.