



Αρθρώσεις - αρθρίτιδα

Τι είναι αυτό που το λένε «αρθρίτιδα»;

Εύκολο! Όποιος ιατρικός όρος τελειώνει σε -ίτιδα, σημαίνει φλεγμονή του αντίστοιχου οργάνου ή ανατομικής δομής του σώματος. Επιπεφυκίτιδα; Φλεγμονή του επιπεφυκότα (της διαφανούς μεμβράνης που καλύπτει την μπροστινή επιφάνεια του ματιού και την εσωτερική επιφάνεια του βλεφάρου). Ρινίτιδα; Φλεγμονή του βλεννογόνου (της επένδυσης) της μύτης. Κοινές και καλοήθειες μερικές -ίτιδες, βαριές και απειλητικές ορισμένες άλλες: παγκρεατίτιδα, μηνιγγίτιδα, μμ ... τα πράγματα αγριεύουν ... μακριά από μας. Αρθρίτιδα λοιπόν είναι η φλεγμονή μιας ή περισσότερων αρθρώσεων.

Είστε βέβαιοι ότι γνωρίζετε τι είναι η «άρθρωση»; Είτε ναι, είτε όχι, εξηγώ σύντομα:

Άρθρωση είναι το σημείο στο οποίο δύο διαφορετικά οστά συνδέονται ώστε να συνεργαστούν. Το σώμα ενός ενήλικα έχει 206 οστά, και μόνο ένα (1) είναι μοναχικό, χωρίς να συνδέεται με κανένα άλλο: ένα μικρούλι που λέγεται «υοειδές» και βρίσκεται κάτω από τη ρίζα της γλώσσας και πάνω από τον «θυρεοειδή χόνδρο» — θυρεοειδής χόνδρος είναι το «καρύδι» ή «μήλο του Αδάμ» επειδή προεξέχει στους άρρενες. (Μην αρχίσετε να ψάχνετε τώρα, είναι δύσκολο να το βρείτε χωρίς βοήθεια, και εν πάση περιπτώσει αποποιούμαι πάσης ευθύνης αν αυτοστραγγαλιστείτε). Πολύ περισσότερες λοιπόν οι αρθρώσεις από τα οστά, αφού κάθε οστό μπορεί να «αρθρώνεται» με περισσότερα του ενός από τα υπόλοιπα. Για το ακριβές νούμερο των αρθρώσεων υπάρχουν διάφορες εκτιμήσεις που κυμαίνονται μεταξύ 250 και 350, ανάλογα με τα κριτήρια καταμέτρησης που χρησιμοποιεί κανείς. Κι αυτό γιατί υπάρχουν διάφορα είδη αρθρώσεων.

Έχετε δει τις «πηγές» στο κρανίο ενός μωρού, τα χάσματα, τα «απαλά»; Όσο μεγαλώνει το παιδάκι αυτές μικραίνουν και τελικά τα οστά του κρανίου ενώνονται στερεά μεταξύ τους.

Οι ενώσεις γίνονται «ραφές». Με την ευρεία έννοια του όρου «άρθρωση», αυτές οι ραφές είναι αρθρώσεις, σπάνια όμως (αν ποτέ) ασχολούμαστε μαζί τους μετά την ενηλικίωση.

Είναι δηλαδή «συναρθρώσεις», και δεν επιτρέπουν κίνηση των συνδεόμενων οστών.

Συνδέονται εκεί τα οστά, συνεργάζονται (φτιάχνουν έναν ανένδοτο «θόλο» του κρανίου προστατεύοντας τον εγκέφαλο), αλλά γιατί να ασχοληθούμε μαζί τους; Άλλες αρθρώσεις («αμφιαρθρώσεις», όπως εκείνες μεταξύ των σπονδύλων) επιτρέπουν μια μικρή κινητικότητα, και άλλες («διαρθρώσεις», όπως εκείνες των άκρων) επιτρέπουν μεγαλύτερη κινητικότητα.

Μια τέτοια κλασική (δι)άρθρωση, στην απλούστερη μορφή της περιβάλλεται από έναν υμένα-σάκο που λέγεται «αρθρικός θύλακος», περιέχει άλλοτε άλλη ποσότητα λιπαντικού («αρθρικού υγρού»), ενώ η άκρη του κάθε οστού καλύπτεται από χόνδρο (δεν εξηγώ τι σημαίνει χόνδρος, στραμπουλήξτε το πτερύγιο του αυτιού σας ή ζουλήξτε τη μύτη της μύτης σας). Κι όλα αυτά γιατί; Μα για να μην τρίβεται κόκκαλο με κόκκαλο κατά την κίνηση της (δι)άρθρωσης (εκτός από το ότι θα φαγωθούν στο τέλος, είναι και ανατριχιαστικό!).

Βέβαια, η ανατομία μιας (δι)άρθρωσης γίνεται πιο πολύπλοκη ανάλογα με τη σημασία της (το έργο της, το φορτίο της κ.λπ.). Η πλέον πολύπλοκη άρθρωση είναι ταυτόχρονα και η μεγαλύτερη στο ανθρώπινο σώμα: το γόνατο! Εκτός των στάνταρ αξεσουάρ έχει και πολλά έξτρα: τέσσερις (4) πανίσχυρους συνδέσμους (ινώδεις χορδές, σαν σχοινιά κι ακόμη χειρότερους, για ευστάθεια), δύο (2) μηνίσκους (μισοφεγγαροειδείς ινοχόνδρινους δίσκους για αντικραδαμική προστασία), κόκκαλο μπροστά (επιγονατίδα), και τένοντες των παρακείμενων μυών από πάνω! Γιατί τα χρειάζεται όλα αυτά; Μα επειδή έχει πολλές και δύσκολες αποστολές: να υποστηρίξει το βάρος του σώματος, να επιτρέπει να σηκωνόμαστε

όρθιοι και να περπατάμε με ασφάλεια, και ενίοτε να ρίχνει κλωτσιές!). Κακά τα ψέματα, τα δίποδα θηλαστικά σαν και του λόγου μας επιτυγχάνουν όρθια στάση και βάδιση επειδή τα γόνατα «κλειδώνουν» σε κατάλληλη θέση. Και κάτι τελευταίο για τα γόνατα: στο τρέξιμο δέχονται πιέσεις έως και δέκα (10) φορές μεγαλύτερες από το βάρος που κουβαλούν. (Συγγνώμη αν τώρα ξέρετε περισσότερη αλήθεια από όση μπορείτε να αντέξετε, αλλά έπρεπε να το μάθετε).

Άλλη «μυστήρια» άρθρωση είναι ο ώμος. Εκεί μια μπάλα (η κεφαλή του βραχιονίου οστού), προσπαθεί να συνευρεθεί με έναν δίσκο (την «ωμογλήνη», την αρθρική επιφάνεια της ωμοπλάτης). Δεν ταιριάζουν ρε παιδιά, πώς να το κάνουμε; Γι' αυτό και οι τένοντες των παρακείμενων μυών περιβάλλουν την άρθρωση με στοργή και αγάπη, ώστε να μην διαλύεται με την κάθε αντιξοότητα. Αυτή η σχέση είναι λοιπόν «τενοντοεξαρτώμενη», και παρά την ασυμφωνία χαρακτήρων και όχι μόνο, η μεγάλη ελευθερία κινήσεων την κάνει ακαταμάχητη: οι δυνατές κινήσεις στην άρθρωση του ώμου είναι επτά (7)!

Και τώρα που μάθαμε διάφορα ενδιαφέροντα για τις αρθρώσεις, τα αστεία τέλος. Πάμε στις φλεγμονές τους, τις αρθρίτιδες. Δεκάδες οι πιθανές εκδοχές τους. Από την απλούστατη συνήθως «**υμενίτιδα**», μια παροδική φλεγμονή του αρθρικού υμένα του ισχίου σε ένα πιτσιρίκι (απότοκη συνήθως κάποιου ιού), έως τη βαρύτατη και πιθανώς καταστροφική «**σηπτική αρθρίτιδα**» (κάποιος σταφυλόκοκκος ας πούμε είχε τη φαεινή ιδέα να εισβάλλει εκεί που κατοικοεδρεύει το στείρο μικροβίων αρθρικό υγρό), η οποία μπορεί να απειλήσει όχι μόνο την άρθρωση αλλά και τη ζωή (είναι από τα αναγνωρισμένα αίτια σηπτικής καταπληξίας («σηπτικού σοκ»)).

Δύσκολη η καταμέτρησή τους, ακόμη και η ταξινομήσή τους. Άλλες αρθρίτιδες είναι αυθύπαρκτες νόσοι, χωρίς προσβολή άλλων οργάνων (π.χ. η οστεοαρθρίτιδα), άλλες όμως είναι συνιστώσες γενικότερων νόσων, (πολυ)συστηματικών (με προσβολή περισσοτέρων του ενός οργανικών συστημάτων), οπότε αποτελούν μία μόνο από τις εκδηλώσεις της εκάστοτε νόσου. Βεβαίως, ακόμα και αν η νόσος είναι (πολυ)συστηματική, όταν η αρθρίτιδα είναι το κύριο πρόβλημα, δίνει το όνομά της σε ολόκληρη τη νόσο (π.χ. η ρευματοειδής αρθρίτιδα). Πολλές πάντως οι παραλλαγές και οι συνδυασμοί, και ακόμη περισσότερες οι εκπλήξεις. Στην περίπτωση της «**ψωριασικής αρθρίτιδας**» ας πούμε, η αρθρίτιδα μπορεί να προηγείται κατά πολλά χρόνια της ίδιας της ψωρίασης (της δερματικής πάθησης): συστηματική νόσος με μόνη εκδήλωση και μάλιστα επί σειρά ετών την αρθρίτιδα!

Γνωστές από πολύ παλιά στην Ιστορία της Ιατρικής οι αρθρίτιδες. Στην Ιπποκρατική συλλογή βιβλίων υπάρχουν πολυάριθμες αναφορές, όπως μια κλασική περιγραφή **πολυαρθρικού συνδρόμου**: «...??? ?? ??? ?????????? ?????? ?????? ?????????? ??? ?????????? ??????, ??? ?????????? ?? ?????????, ??? ?? ????????? ?????????? ??? ??????????...» και χρήσιμες επιδημιολογικές παρατηρήσεις για την **ουρική αρθρίτιδα**.

Στους Ιπποκρατικούς πιστώνεται και η απαρχή του όρου «**ρευματισμοί**», και κατ' επέκταση η ονομασία της σύγχρονης Ιατρικής ειδικότητας («**Ρευματολογία**»). Η ρίζα, η λέξη «ρεύμα», είναι θεμελιώδης στην Ιπποκρατική Συλλογή. Ως μηχανισμός νόσου, στην Ιπποκρατική θεωρία των «χυμών», σήμαινε κυριολεκτικά τη ροή ή την κάθοδο των παθολογικών υγρών (χυμών) από ένα σημείο του σώματος (συνήθως τον εγκέφαλο) προς την περιφέρεια. Για τους Ιπποκρατικούς, σχεδόν όλες οι ασθένειες ξεκινούσαν από ένα τέτοιο «ρεύμα» υγρών. Όταν αυτό κατευθυνόταν και συσσωρευόταν στις αρθρώσεις, προκαλούσε αυτό που σήμερα ονομάζουμε ρευματικές παθήσεις. Ωστόσο, οι Ιπποκρατικοί ονόμαζαν την εκδήλωση αυτή «αρθρίτιδα» και όχι «ρευματισμό». Ο όρος «ρευματισμός» ως συγκεκριμένο όνομα πάθησης («ρευματική νόσος») παγιώθηκε αργότερα, κυρίως από τον

Γαληνό (2ος αιώνας μ.Χ.). Ο Γαληνός πήρε την Ιπποκρατική ιδέα του «ρεύματος των χυμών» και τη μετέτρεψε σε συγκεκριμένη νοσολογική οντότητα για τους πόνους των αρθρώσεων.

Σήμερα γνωρίζουμε πολλά περισσότερα, τα εντυπωσιακότερα των οποίων είναι στατιστικά. Μόνο η **οστεοαρθρίτιδα**, η εκφυλιστική νόσος που συνδέεται με την πρόοδο της ηλικίας (αλλά δεν πρέπει να θεωρείται αναπόφευκτη συνέπεια του γήρατος), με την παχυσαρκία και με τη χρόνια καταπόνηση των αρθρώσεων, στην οποία οι χόνδροι φθείρονται, η άκρη του οστού «σκληραίνει» και εμφανίζει «άλατα», ο αρθρικός υμένας δεινοπαθεί, τένοντες και σύνδεσμοι χαλαρώνουν και εν τέλει η άρθρωση μπορεί να παραμορφωθεί, ταλαιπωρεί πάνω από μισό δισεκατομμύριο ατόμων παγκοσμίως!

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα, το πρωτότυπο των «ρευματισμών», είχε περίπου 18 εκατομμύρια πάσχοντες επί της Γης το έτος 2019, σύμφωνα με τον ΠΟΥ, και αξίζουν μερικές ιδιαίτερες αναφορές σε αυτήν.

Στο πλέον σύγχρονο και έγκυρο σύγγραμμα Εσωτερικής Παθολογίας (Harrison's Principles of Internal Medicine 22η έκδοση, McGraw-Hill 2025), διαβάζουμε (αφού η νόσος έχει καταταγεί σαφώς στις συστηματικές αυτοάνοσες παθήσεις, σε προηγούμενο κεφάλαιο):

«Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι μια χρόνια φλεγμονώδης νόσος που χαρακτηρίζεται από συμμετρική, διαβρωτική πολυαρθρίτιδα. Αποτελεί τη συχνότερη μορφή χρόνιας φλεγμονώδους αρθρίτιδας. Δεδομένου ότι όταν παραμένει ενεργή για μεγάλο χρονικό διάστημα συχνά οδηγεί σε καταστροφή του αρθρικού χόνδρου και των οστών καθώς και σε λειτουργική αναπηρία, είναι ζωτικής σημασίας η έγκαιρη και επιθετική διάγνωση και θεραπεία της νόσου, πριν επέλθουν οι βλάβες. Αν και προσβάλλει κυρίως τις αρθρώσεις, η ΡΑ είναι συστηματικό νόσημα που μπορεί να οδηγήσει σε ποικίλες εξωαρθρικές εκδηλώσεις, όπως κόπωση, υποδόρια οζίδια, προσβολή των πνευμόνων, περικαρδίτιδα, περιφερική νευροπάθεια, αγγειίτιδα και αιματολογικές διαταραχές.

[...] προσβάλλει περίπου το 0,5-1% του ενήλικου πληθυσμού παγκοσμίως, αν και η πλειονότητα των επιδημιολογικών μελετών έχει διεξαχθεί σε δυτικές χώρες.

[...] όπως πολλά άλλα αυτοάνοσα νοσήματα, εμφανίζεται συχνότερα στις γυναίκες απ' ό,τι στους άνδρες, με αναλογία 2-3:1.

[...] εδώ και περισσότερα από 30 χρόνια έχει αναγνωριστεί ότι γενετικοί παράγοντες συμβάλλουν στην εμφάνιση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας (ΡΑ) καθώς και στη βαρύτητά της. Η πιθανότητα να παρουσιάσει τη νόσο ένας συγγενής πρώτου βαθμού ενός ασθενούς είναι 2 έως 10 φορές μεγαλύτερη σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό.».

Ουδέν αληθέστερον τούτων.

Προσωπικοί μου ασθενείς (οι οποίοι πάντως για τη νόσο τους αυτή παρακολουθούνται από πιο ειδικούς από εμένα) επιβεβαιώνουν τη σοφία του βιβλίου:

Στη φωτογραφία το δεξί χέρι πάσχουσας από τη νόσο, η οποία διανύει την 6η δεκαετία της ζωής της (ασθενής, μα περισσότερο φίλη, ανταποκρίθηκε άμεσα στο αίτημά μου να μου στείλει εικόνα ενός κλασικού παραδείγματος παραμορφωτικής ρευματοειδούς αρθρίτιδας, από τον ίδιο της τον εαυτό). Πριν ο βιολογικός παράγοντας θέσει την πάθηση σε ύφεση, η ρευματοειδής αρθρίτιδα της κληροδότησε αυτές τις βλάβες.

Το οικογενειακό ιστορικό της ασθενούς εξίσου διδακτικό. Από τη νόσο πάσχουν τόσο η μητέρα της, όσο και η μεγαλύτερη αδελφή της. Η τελευταία μάλιστα, ενώ είχε έτοιμη διάγνωση από διαπρεπή Έλληνα καθηγητή, όταν μετέβη στις ΗΠΑ για εργασιακούς λόγους, δέχθηκε απόλυτη απόρριψη από ειδικούς ιατρούς ρευματολόγους, οι οποίοι απέδωσαν τους αφόρητους πόνους της σε διάφορες άσχετες και κατά μεγάλο βαθμό ψυχοσωματικές νόσους. Χρειάστηκε να κινδυνεύσει άμεσα η ζωή της από αιφνίδια και ραγδαία

επιδείνωσης οξεία παρικαρδίτιδα, για να πεισθούν οι Αμερικανοί «ειδικοί» ότι ο Έλληνας καθηγητής ήταν πολλά χρόνια μπροστά τους όταν είχε διαγνώσει «οροαρνητική» (χωρίς αυτοαντισώματα στο αίμα) ρευματοειδή αρθρίτιδα, και δεν θα έπρεπε να αποπέμπουν μια ασθενή τετράγωνης λογικής που βασανιζόταν επί έτη.

Εξίσου εντυπωσιακή η πλήρης ύφεση της νόσου (εξαφάνιση οπουδήποτε συμπτώματος) στη μεγαλύτερη αδελφή, αυτόματα και χωρίς καμία άλλη αγωγή, αμέσως μετά τη δεύτερη δόση του εμβολίου mRNA κατά του κορωνοϊού προ 5ετίας. Η ασθενής έμεινε επί ένα έτος ασυμπτωματική, επειδή το ανοσοποιητικό της σύστημα, που μέχρι τότε είχε ως μοναδικό μέλημα πώς να την καταστρέψει, έπεσε θύμα αντιπερισπασμού και ασχολήθηκε επιτέλους με ένα πραγματικό του καθήκον: να βγάλει αντισώματα κατά του κορωνοϊού.

Ας κλείσω όμως με κάτι ευχάριστο. Η Βίβλος της Παθολογίας τονίζει:

«Πολλές εξελίξεις κατά τη διάρκεια των δύο τελευταίων δεκαετιών έχουν μεταβάλει το θεραπευτικό τοπίο στη ρευματοειδή αρθρίτιδα. Σε αυτές περιλαμβάνονται: (1) η ανάδειξη της μεθοτρεξάτης ως του τροποποιητικού της νόσου αντιρευματικού φαρμάκου (DMARD) πρώτης εκλογής για τη θεραπεία της πρώιμης νόσου (2) η ανάπτυξη νέων, εξαιρετικά αποτελεσματικών βιολογικών παραγόντων που μπορούν να χορηγηθούν είτε ως μονοθεραπεία είτε σε συνδυασμό με τη μεθοτρεξάτη και (3) η αποδεδειγμένη υπεροχή των θεραπευτικών σχημάτων συνδυασμού DMARD έναντι της χορήγησης μεθοτρεξάτης ως μονοθεραπείας.».

Εδώ είναι το κλειδί: επιστημονική έρευνα. Εφαρμοσμένη επιστήμη προς όφελος του ασθενούς.

Υγιαίνετε!

•

Πρώτη δημοσίευση: 12/10/2026

- <https://www.facebook.com/panagiotis.houpas/posts/pfbid02C3ppOgUo3eFuULxeMKz1MM9nLfZz7VDwazk6hVTuw2EHtyHPkM5hn3euDGhx2Prdl>
- Η ανάρτηση γίνεται επειδή σήμερα, 12η Οκτωβρίου 2026, είναι η Παγκόσμια Ημέρα Αρθρίτιδας. Τα σύντομα αποσπάσματα από το Αμερικανικό σύγγραμμα αναδημοσιεύονται για λόγους δημοσίου συμφέροντος: για την ενημέρωση του κοινού και την καλλιέργεια εμπιστοσύνης στην Επιστήμη. Οι 3 πάσχουσες κυρίες της ανάρτησης έχουν την αγάπη, την εκτίμηση, και την συμπαράστασή μου. Απεριόριστες. Την κυρία της φωτογραφίας ευχαριστώ θερμά, για μία ακόμη φορά.