# Ρώτα τους ειδικούς

Στείλε μας τις ερωτήσεις σου στο thebody@dousiscom.gr και οι επιστημονικοί συνεργάτες του The BODY θα σου απαντήσουν!

## Ε Κατά τη διάρκεια της γυμναστικής έπαθα ρήξη μηνίσκου. Πώς μπορώ να το αντιμετωπίσω αποτελεσματικά ώστε να γυμναστώ ξανά;

**Α:** Η ρήξη μηνίσκου αποτελεί έναν από τους πιο συχνούς τραυματισμούς σε αθλητές και άτομα που ασκούνται. Η ρήξη μηνίσκου προκαλεί δυνατό πόνο στο γόνατο, πρήξιμο αλλά και δυσκολία κατά την κίνηση του γονάτου. Τα περισσότερα από αυτά τα περιστατικά αντιμετωπίζονταν μέχρι σήμερα χειρουργικά με μηνισκεκτομή. Ωστόσο, όπως αποδείχθηκε, στο 90% των περιπτώσεων η μηνισκεκτομή δεν «επισκευάζει» το μηνίσκο, απλά αφαιρεί τα τμήματα που έχουν υποστεί ρήξη. Να διευκρινίσουμε εδώ ότι οι δύο μηνίσκοι που έχει κάθε γόνατο (ο έσω και ο έξω μηνίσκος) λειτουργούν ως αποσβεστήρες κραδασμών που αναπτύσσονται μεταξύ του μηριαίου και του κνημιαίου οστού, ενώ σταθεροποιούν και κατανέμουν ομοιόμορφα το σωματικό βάρος στην άρθρωση του γόνατος. Μία επέμβαση επομένως θα έχει αρνητικές συνέπειες στη μακροπρόθεσμη λειτουργία και σταθερότητα του γόνατος. Η νέα θεραπεία που εφαρμόζεται πλέον στους ασθενείς με ρήξη μηνίσκου, με απόλυτη επιτυχία, είναι η θεραπεία με βλαστοκύτταρα από το λιπώδη ιστό. Οι ασθενείς που υποβάλλονται σε αυτή τη θεραπεία, θεραπεύονται πλήρως και μπορούν να επιστρέψουν και πάλι στις αθλητικές τους δραστηριότητες. Η θεραπεία με βλαστοκύτταρα χρησιμοποιεί τα ενήλικα βλαστικά κύτταρα των ιδίων των ασθενών, τα οποία ενεργούν ως «επισκευαστικά» κύτταρα για το σώμα και έχουν την ιδιότητα να επουλώνουν τον ιστό, επομένως δεν χρειάζεται να αφαιρεθεί μηνίσκος. Η συγκεκριμένη θεραπεία απαλλάσσει τους ασθενείς από τον πόνο και αποκαθιστά πλήρως τη λειτουργία του γόνατος. Πρόκειται για μία νέα μη χειρουργική μέθοδο αντιμετώπισης της ρήξης μηνίσκου, η οποία διαφέρει από τις μεθόδους που εφαρμόζουν οι ορθοπαιδικοί έως τώρα στη χώρα μας. Χρησιμοποιώντας προηγμένα πρωτόκολλα, διαχωρίζεται (απομονώνεται) το SVF το οποίο περιέχει μεγάλη ποσότητα βλαστοκυττάρων. Η όλη διαδικασία διαρκεί 1,5 ώρα ενώ έχουμε τη δυνατότητα όχι μόνο να μετρήσουμε τα βλαστοκύτταρα ανά ασθενή αλλά να δούμε και την ακριβή βιωσιμότητά τους. Η πρωτοποριακή αυτή μέθοδος είναι ελάχιστα επεμβατική, ανώδυνη, δεν έχει επιπλοκές και δεν απαιτεί νοσηλεία.

*Γιώργιος Σπαγάκος*
*Ορθοπαιδικός Χειρουργός - Βιοορθοπαιδικός*
*www.orthopedics-rehabilitation.gr*

*Ζήσης Παπαθανασίου*
*Επ. Καθηγητής Γυναικολογίας - Σεξολόγος*
*Διευθυντής Ελληνικού Σεξολογικού Ινστιτούτου www.sexmedic.gr*

## Ε: Είμαι παντρεμένη 10 χρόνια και η σχέση μου με τον άντρα μου είναι αρκετά καλή. Όμως δεν μου προκαλεί πλέον καμία ερωτική διάθεση με αποτέλεσμα να τσακωνόμαστε συχνά για το θέμα του σεξ. Νιώθω άσχημα για εκείνον αλλά δεν μπορώ να προσποιηθώ. Τι να κάνω;

**Α:** Είναι λογικό μετά από δέκα χρόνια ερωτικής σχέσης να παρατηρείται ουσιαστική μείωση της ερωτικής επιθυμίας και έλλειψη ενδιαφέροντος για σεξουαλική ζωή. Το ζητούμενο είναι όμως αν υπάρχει τρόπος ανανέωσης του ερωτικού ενδιαφέροντος και καλής επαναλειτουργίας στο σεξ. Κριτικής σημασίας ζήτημα είναι στις περιπτώσεις αυτές η ποιότητα της συναισθηματικής σχέσης. Αν αυτή παραμένει σε πολύ καλό επίπεδο τότε έχει ενδιαφέρον να ασχοληθούμε με τα μικρά ζητήματα που δημιουργεί στο σεξ η πρόοδος της ηλικίας και η ηλικιακή σχέση που βρίσκεται το ζευγάρι. Παράδειγμα, μικρά θέματα ερωτικής επιθυμίας, διαταραχές στύσης στον άνδρα, προβλήματα οργασμού στη γυναίκα. Η βοήθεια ειδικού Σεξολόγου μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμη στις περιπτώσεις αυτές. Αν όμως η συναισθηματική σχέση δεν βρίσκεται σε καλό επίπεδο τότε θα πρέπει οι δύο σύντροφοι να συζητήσουν μαζί το ενδεχόμενο άλλων επιλογών για τον καθένα.