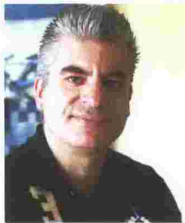


ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ

Κάποια Γόνατα Θέλουν την Αρθροσκόπησή τους

ΕΑΝ ΕΝΑΣ ΤΡΑΒΟΠΑΤΗΜΑ ΣΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΣΕ ΡΗΞΗ ΜΗΝΙΣΚΟΥ, ΤΩΡΑ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΤΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΑ ΣΕ ΜΙΑ ΜΕΡΑ ΚΑΙ ΝΑ ΕΠΙΣΤΡΕΨΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ!



ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΤΟΝ
ΓΕΩΡΓΙΟ ΠΕΤΣΙΝΗ,
 Μ.Δ., ΡΗ.Δ., ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟ-
 ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΟ, ΤΕΩΣ ΕΠΙΜΕΛΗΤΗ: ΕΣΥ,
 ΔΙΔΑΚΤΟΡΑ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ,
 ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΘΕΝΤΑ ΣΤΗΝ ΕΛΒΕΤΙΑ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ
 ΚΑΚΩΣΕΙΣ - ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ,
 ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΛΑΧΙΣΤΗΣ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ,
 ΥΠΕΥΘΥΝΟ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ
 I-MEDICA (www.arthro-specialist.gr).

Tο καλοκαίρι είναι η εποχή της ανέμελης άθλησης στις παραλίες – και όχι μόνο. Η ενασχόληση με τα θαλάσσια σπορ (ski, surfing, kite surf, κ.ά.) και τα σπορ της παραλίας (ρακέτες, beach volley, beach soccer, κ.ά.), δυστυχώς, κάποιες φορές είναι υπεύθυνα για τραυματισμούς που χρειάζονται αντιμετώπιση από εξειδικευμένο ορθοπαιδικό χειρουργό. Από τους συχνότερους τραυματισμούς στις παραλίες, αλλά και στην καθημερινή μας ζωή, είναι οι κακώσεις της άρθρωσης του γόνατος, συγκεκριμένα οι ρήξεις των μηνίσκων και η ρήξη του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου. Τι ακριβώς είναι οι τραυματισμοί αυτοί; Πώς συμβαίνουν; Τι συμπτώματα παρουσιάζουν;

Πώς αντιμετωπίζονται και πότε; Αυτά είναι τα ερωτήματα που συνήθως θέτουν οι ασθενείς.

Μια Ματιά στην Ανατομία

- Οι μηνίσκοι είναι δύο ινοχόνδρινοι ιστοί σε σχήμα πετάλου, που παρεμβάλλονται μεταξύ του μηριαίου οστού και της κνήμης – ένας στην έσω και ένας στην έξω πλευρά του γόνατος – και απορροφούν τους κραδασμούς, λειτουργώντας σαν φυσικό «αμορτισέρ», ενώ παράλληλα προστατεύουν τα οστά από τη φθορά μεταξύ τους τριβής και αυξάνουν τη σταθερότητα της άρθρωσης του γόνατος.
- Οι χιαστοί είναι δύο σύνδεσμοι στο κέντρο της άρθρωσης του γόνατος που η πορεία τους σχηματίζει ένα «X» και συνδέουν το μηριαίο οστό με την κνήμη. Η ακεραιότητά τους εξασφαλίζει τη σταθερότητα της άρθρωσης του γόνατος, ενώ συνεργάζονται με τους μύς της περιοχής, για να διαχειριστούν τις δυνάμεις που ασκούνται στην άρθρωση κατά τη διάρκεια του περπατήματος, του τρεξίματος και των λοιπών δραστηριοτήτων.

Δεν Αφορούν Μόνο τους Ποδοσφαιριστές!

Υπάρχει η άποψη ότι οι ρήξεις των μηνίσκων αφορούν κυρίως τους ποδοσφαιριστές. Πράγματι, σε όσους ασχολούνται με το ποδόσφαιρο, αλλά και το μπάσκετ, το βόλεϊ ή το τένις, αθλήματα δηλαδή που καταπονούν τα γόνατα, ο κίνδυνος αυτός

είναι αυξημένος για ευνότους λόγους. Ωστόσο, ανάλογοι τραυματισμοί των μηνίσκων μπορεί να συμβούν στην καθημερινή μας ζωή έπειτα από συνδυασμό απότομου πατήματος και στροφικής κίνησης του ποδιού. Η ρήξη του πρόσθιου χιαστού είναι βλάβη που γίνεται έπειτα από άσκηση μεγαλύτερης βίας στο γόνατο και, εκτός από τους επαγγελματίες ή τους ερασιτέχνες αθλητές, μπορεί να συμβεί και έπειτα από μία πτώση από ύψος ή έπειτα από ένα τροχαίο ατύχημα.

Ποια Είναι τα Συμπτώματα

- Τα συμπτώματα της ρήξης των μηνίσκων διαφέρουν ως προς την ένταση, από την ήπια ενόχληση έως τον πολύ

Καλύτερη Διάγνωση!

Η ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΕΛΑΧΙΣΤΑ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΠΟΥ ΒΟΗΘΑ ΣΤΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ.



έντονο πόνο, που κάποιες φορές μπορεί να συνοδεύεται από «κλειδώμα» της άρθρωσης του γόνατος. Ο έσω μηνίσκος υφίσταται συχνότερα ρήξη από τον έξω, λόγω της ανατομικής του θέσης. Σε περιπτώσεις όπου έχουμε αναδίπλωση του τμήματος του μηνίσκου που έχει υποστεί τη ρήξη είναι δυνατόν να προκληθεί μπλοκάρισμα της άρθρωσης, με αποτέλεσμα να είναι αδύνατη η πλήρης έκταση του γόνατος.

- Στη ρήξη του πρόσθιου χιαστού πρώτο και προέχον σύμπτωμα είναι ο πόνος και η αδυναμία συνέχισης της προηγούμενης δραστηριότητας. Τις περισσότερες φορές ο ασθενής αντιλαμβάνεται επιτόπου τη «ζημιά», αφού έχει την αίσθηση ή ακόμη και το άκουσμα του ηχητικού «κρακ». Χαρακτηριστικό είναι το οίδημα (πρήξιμο) της περιοχής της άρθρωσης, που γίνεται εμφανέστατο μέσα στην πρώτη ώρα από τον τραυματισμό και οφείλεται στη συγκέντρωση αίματος μέσα στην άρθρωση, ενώ, έπειτα από μερικές ημέρες ή εβδομάδες και αφού ξεπρηστεί το γόνατο, κυρίαρχο είναι το αίσθημα αστάθειας της άρθρωσης.

Πώς Αντιμετωπίζονται

- Για τη ρήξη των μηνίσκων η αντιμετώπιση είναι συντηρητική ή χειρουργική. Η επιλογή της θεραπείας εξαρτάται από το είδος της ρήξης, την ένταση των συμπτωμάτων, τις συνοδές βλάβες (ρήξη πρόσθιου χιαστού συνδέσμου, έσω πλάγιου κ.λπ.), την ηλικία αλλά και το επίπεδο δραστηριοτήτων-απαιτήσεων του ασθενούς και είναι κάτι που πρέπει να κρίνει εξειδικευμένος ορθοπαιδικός έτσι ώστε να αποφασίσει το καλύτερο δυνατό για τον ασθενή του. Η συντηρητική θεραπεία περιλαμβάνει αντιφλεγμονώδη φάρμακα και **φυσικοθεραπεία**, αποδίδει πολύ καλά σε συγκεκριμένες περιπτώσεις, υπάρχει όμως η πιθανότητα να μην αντιμετωπιστούν πλήρως τα συμπτώματα. Στις ρήξεις που οδηγούν σε μπλοκάρισμα της άρθρωσης, καθώς και σ' εκείνες που επιβάλλεται χειρουργική αντιμετώπιση, η επέμβαση επιλογής είναι η αρθροσκόπηση.

SHUTTERSTOCK/VISUALHellas.GR

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΗΣΗ

ΠΡΟΚΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΜΙΑ ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΠΟΥ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕΣΩ 2 ΤΟΜΩΝ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ ΤΗΣ ΤΑΞΕΩΣ ΤΩΝ 5 ΧΙΛΙΟΣΤΩΝ, ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΣΩ ΚΑΙ ΜΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΞΩ ΠΛΕΥΡΑ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ.

Από τη μία οπή εισάγεται μία πολύ μικρή κάμερα, που επιτρέπει να επισκοπηθεί λεπτομερώς η άρθρωση, και από την άλλη εισάγονται ειδικά εργαλεία, με τα οποία ράβεται ο σπασμένος μηνίσκος ή αφαιρείται το σπασμένο τμήμα του που μπλοκάρει ή δημιουργεί



πόνον στην άρθρωση του γόνατος. Η επέμβαση απαιτεί νοσηλεία μιας μέρας και ο ασθενής βγαίνει από το νοσοκομείο περπατώντας, χωρίς πατερίτσες και χωρίς νάρθηκες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα την άμεση επιστροφή στις δραστηριότητές του (εργασιακές και αθλητικές) και την επιστροφή στην παραλία, χωρίς να χαθεί χρόνος από τις διακοπές!

“**ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΥΧΝΟΤΕΡΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΛΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ.**”

- Για τη ρήξη του πρόσθιου χιαστού, ειδικά για τα άτομα μικρότερης ηλικίας, η αντιμετώπιση είναι η χειρουργική αποκατάσταση της βλάβης, γιατί, αν το γόνατο μείνει χωρίς πρόσθιο χιαστό, η συνεχής αστάθεια της άρθρωσης θα οδηγήσει σε βλάβες και άλλων δομών της άρθρωσης (μηνίσκων, αρθρικών χόνδρων). Αυτό δεν αφορά μόνο τους αθλητές, αφορά ακόμη και τα άτομα που πιθανόν να αποφασίσουν να εγκαταλείψουν για πάντα την άθληση, μια και η αστάθεια του γόνατος θα τους δημιουργήσει προβλήματα έπειτα από κάποιες δραστηριότητες της καθημερινής τους

ζωής. Η επέμβαση γίνεται με αρθροσκόπηση και περιλαμβάνει καθαρισμό από τα ράκη του σπασμένου χιαστού (μια και αυτός, όταν σπασεί, δε ράβεται) και τοποθέτηση μοσχεύματος που προέρχεται από τον ίδιο τον ασθενή (επιγονατιδικός ή οπίσθιοι μηριαίοι τένοντες). Η επέμβαση αυτή απαιτεί νοσηλεία μιας μέρας και ο ασθενής μετά την έξοδό του από το νοσοκομείο θα χρειαστεί ένα καλό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας που θα του εξασφαλίσει την πλήρη αποκατάσταση και την επιστροφή στην καθημερινότητα του αλλά και στον αθλητισμό, ακόμη και τον επαγγελματικό.