

ПОВРЕЖДЕНИЕ ХРЯЩА КОЛЕННОГО СУСТАВА

Хрящ – это полумягкая ткань, которая покрывает костные поверхности внутри сустава. Гладкая поверхность хряща позволяет суставным поверхностям скользить относительно друг друга. Коленный сустав образуют три сочленяющие поверхности:

- поверхность между коленной чашечкой и бедренной костью
- внутренняя поверхность между бедренной и берцовой костями
- наружная поверхность между бедренной и берцовой костями

Поскольку у хряща кровоснабжение практически полностью отсутствует, восстановление хряща очень медленное. Основные питательные вещества хрящ получает из суставной жидкости, а также через кость. Поэтому изменение качества и нормального объема суставной жидкости снижает способность хряща к восстановлению.



ПОЧЕМУ И КАК ПРОИСХОДИТ ПОВРЕЖДЕНИЕ ХРЯЩА?

Наиболее частыми причинами повреждения у спортсменов являются травмы и перегрузки. Фоном могут быть особенности пациента – вес тела, биомеханические особенности в суставах, снижение мышечной силы или генетически более слабая ткань. Кроме того, нужно обязательно учитывать возрастные особенности. Преимущественное большинство повреждений хряща обусловлено естественным износом тканей.

Часто повреждение хряща становится для пациента сюрпризом. Ранние жалобы и проблемы в суставе отсутствуют. Это характеризует именно способность хряща к определенной степени самокомпенсации даже в поврежденном состоянии.

Одним из важных факторов также является наш климат. Дефицит солнечного света зимой приводит к снижению в крови уровня витамина D. Это, в свою очередь, нарушает костно-суставной обмен веществ, и связанные с хрящом жалобы возникают чаще.

КАКОВЫ ЖАЛОБЫ?

- Боль в области коленного сустава. Боль может быть локальной или охватывать весь сустав.
- Отечность сустава (не всегда)
- Снижение переносимости нагрузки из-за боли

- Трудности при начале движения в суставе
- Эпизоды острой боли в определенном конкретном положении колена
- Ощущение утолщения в суставе

КАК ДИАГНОСТИРУЮТ ПОВРЕЖДЕНИЕ ХРЯЩА?

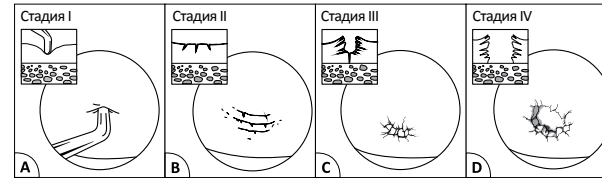
Для выявления повреждения проводится врачебная оценка:

- механизма повреждения и динамики после повреждения
- проведение врачом тестов на суставе

Необходим рентгеновский снимок для оценки костной структуры и общего состояния сустава.

MPT (магнитно-резонансная томограмма) может быть показана для уточнения распространенности повреждения, однако обычно не требуется.

Большинство исследований не позволяют очень точно определить обширность повреждения хряща. Наиболее точный диагноз можно поставить во время операции.



Для выявления повреждения проводится врачебная оценка:

- I самое малое повреждение, т.е. размягчение или фиссуры (трещины в хряще).
- II повреждение хряща, которое не превышает 50% толщины хряща
- III повреждение хряща, охватывающее более 50% толщины хряща
- IV повреждение хряща, при котором костная поверхность обнажена.

В КАКОМ СЛУЧАЕ НУЖНО ОПЕРИРОВАТЬ ПОВРЕЖДЕНИЕ ХРЯЩА?

Каждое повреждение хряща оперировать не нужно!

При определении необходимости операции пациентов делят на две основные группы. Занимающиеся контактными видами спорта спортсмены высшего уровня, спортивной активности которых данное повреждение с большой вероятностью мешают. Физически активные люди, у которых, несмотря на восстановительное и медикаментозное лечение, лечебного эффекта нет.

Важным показанием к операции является воспаление сустава с увеличением количества жидкости в суставе, которое не поддается консервативному лечению.

Обусловленный повреждением хряща воспалительный процесс в суставе в результате консервативного лечения не проходит, если:

- в суставе имеются свободные или полусвободные куски хряща
- имеются сопутствующие повреждения (например, разрыв мениска)

Обычно перед тем, как принять решение в пользу проведения операции, консервативное лечение длится не менее 3-6 месяцев от момента появления жалоб или от начала лечения.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ОПЕРАЦИИ!

1. Выраженный износ сустава – артроз
2. Избыточный вес тела ИМТ > 35
3. Сопутствующие заболевания – например, сердечные заболевания
4. Ограниченная способность к сотрудничеству

КАКОВЫ РИСКИ ОПЕРАЦИИ?

Помимо общих рисков, таких как гемартроз или инфекция, также могут быть:

- Послеоперационное ограничение подвижности
- Тромбы глубоких вен

Для предотвращения осложнений важно следовать послеоперационным рекомендациям ортопеда и специалиста по восстановительному лечению.

НЕОБХОДИМЫЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ К ОПЕРАЦИИ

1. Локтевые костыли (требуются не всегда, часто эта потребность выясняется в ходе операции)
2. Охлаждающие мешки и/или охлаждающие машины на послеоперационный период
3. Достаточное количество времени для восстановительного лечения и восстановления
4. Утром в день проведения операции нельзя есть, пить и принимать пероральные лекарства. Также запрещено курение и жевание жевательной резинки.

ОПЕРАЦИЯ

Операция проводится преимущественно артроскопически через два маленьких отверстия в передней части сустава. С помощью специальных инструментов оценивают диапазон повреждения и удаляют обломанные фрагменты хряща. При более глубоком повреждении хряща в некоторых случаях проводят бурение кости, чтобы вывести на костную поверхность кровь, из которой развивается схожая с хрящом рубцовая ткань. Последняя является важным защитным барьером сустава и костей.

Операция обычно проводится в отделении дневной хирургии, однако при необходимости пациента оставляют на

одну ночь для наблюдения.

Операцию проводят артроскопически, но в некоторых случаях переходят к открытой операции.

Анестезия: операция проводится либо под общим наркозом, либо с проводниковой анестезией.

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

- Восстановление после операции происходит в совместной работе со специалистом восстановительного лечения и является очень специфическим, в зависимости от местоположения и обширности повреждения хряща и от проведенной операции.
- Цель – раннее восстановление функции сустава. Послеоперационное ограничение подвижности с помощью специальных повязок, как правило, не требуется.
- После операции в течение первых 5 лет важно постоянное использование охлаждающего мешка или охлаждающих приборов, как для профилактики отека, так и для облегчения боли. Кроме того, применяют обезболивающее лечение по назначению лечащего врача.
- Мыть рану под проточной водой разрешается, начиная с третьего послеоперационного дня.
- Ходьба на костылях и с частичной нагрузкой рекомендуется примерно через 2-4 недели после операции, до того, как восстановится первичный мышечный контроль и рисунок походки. Особенно в случае, если проводилось бурение кости.
- Полная подвижность в коленном суставе обычно достигается в течение 1-2 недель.
- О возможностях занятий спортом расскажет лечащий врач, поскольку это зависит от диапазона повреждения и от его местоположения.
- Восстановление работоспособности при сидячей работе в течение 1-2 недель, восстановление работоспособности при стоячей и физической работе – в течение 0,5-3 месяцев.
- По поводу приема в день операции регулярно принимаемых вами лекарств следует проконсультироваться с лечащим врачом.

КАКОВЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОПЕРАЦИИ?

Восстановить хрящевую ткань в прежнем виде невозможно!

Таким образом, результаты очень индивидуальны. Двух одинаковых повреждений суставного хряща не существует. В зависимости от обширности повреждения можно дать прогнозы на будущее, однако, несмотря на все, в суставе часто медленно происходит износ сустава (артроз). Кроме того,

диапазон повреждения и скорость износа не всегда находятся в соответствии с жалобами. Во многих случаях даже при очень поврежденных или изношенных суставах качество жизни удовлетворительное, не налагающее больших ограничений. Также следует учитывать, что более серьезные повреждения требуют более тщательного планирования повседневной и спортивной жизни.

Важное место отводится сохранению мышечной силы и диапазона движения сустава, а также хорошей общей физической форме.

При сохранении жалоб рекомендуется взвесить возможность инъекционного лечения суставными смазками или плазмой крови.

Свяжитесь с лечебным учреждением, если у вас появятся следующие симптомы:

Высокая температура, начиная от 38 °C

Сильная боль в прооперированной области, которая не поддается назначенному лечению боли
Очень интенсивное выделение жидкости из ран в период от недели до 2-х недель после операции

При наличии вышеперечисленных симптомов
в рабочие дни 9.00-16.00 в спортивную травматологию по телефону 7 319 447 или в другое время в отделение неотложной медицины.

Прочие услуги:

- нагрузочные тесты
- спортивная физиотерапия
- восстановительное лечение
- ортопедическое лечение
- лечение спортивных травм
- изокинетические исследования и лечение
- исследования распределения нагрузки на ноги
- консультирование по вопросам питания
- проверка здоровья с точки зрения спортивной медицины
- ударно-волновая терапия
- лазерное лечение высокой интенсивности
- антигравитационная беговая дорожка
- ортопедические стельки



Клиника Тартуского университета
L. Puusepa 1a, 50406 Tartu
Тел +372 731 8111
kliinikum@kliinikum.ee
www.kliinikum.ee



Tartu Ülikooli Kliinikum

Spordimeditsiini ja taastusravi kliinik



ПОВРЕЖДЕНИЕ ХРЯЩА КОЛЕННОГО СУСТАВА