

ВАЖНОСТЬ МЕНИСКА

Мениск коленного сустава – мягкотканая структура между бедренной и берцовой костями. За счет своей формы он помогает уменьшить нагрузку на суставные поверхности.

Без мениска нагрузка на хрящ была бы больше в разы, поскольку бедренная кость круглая, а берцовая кость имеет плоские поверхности.

У КОГО ВОЗНИКЛО ПОВРЕЖДЕНИЕ?

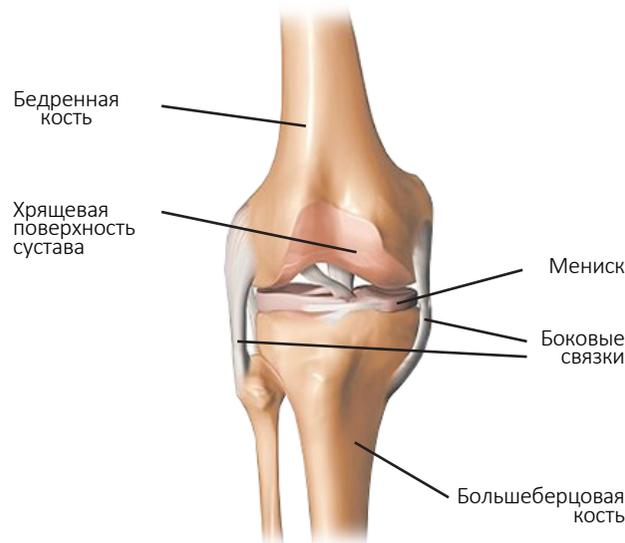
Повреждение мениска коленного сустава часто встречается у физически активных людей в результате травмы. У людей более старшего возраста это преимущественно обусловлено процессом износа сустава. У подростков или молодежи повреждение мениска случается очень редко.

ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ ПОВРЕЖДЕНИЕ?

При определенных движениях ткань мениска настолько сдавливается между берцовой и бедренной костями, что возникают разрывы мениска. Типичные примеры: вращательное движение опорной ноги при вставании из положения вприсядку или при выходе из автомобиля.

Повреждения мениска часто происходят и при крупных травмах, при которых могут быть травмированы также суставные связки, хрящи и кости.

У пациентов более старшего возраста повреждения мениска обусловлены износом сустава и мениска. Таким образом, ткань мениска становится настолько хрупкой, что повреждения возникают и при обычных нагрузках – без явной травмы.



НЕОБХОДИМЫЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ К ОПЕРАЦИИ

1. Локтевые костыли
2. Охлаждающие мешки и/или охлаждающие приборы 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 артроскопическая, т.е. миниинвазивная. Обычно в передней части коленного сустава делают два отверстия для доступа. С использованием специальных инструментов диагностируют состояние коленного сустава и осуществляют лечение.

В большинстве случаев поврежденный мениск из сустава нужно удалить. В единичных случаях зону разрыва можно зашить. Для этого используют специальные нити, с помощью которых восстанавливают целостность мениска. Поскольку это ткань с ограниченным кровоснабжением, сшитая ткань не всегда заживает.

Сшивание мениска важно у молодых людей, у которых способность тканей к заживлению больше. Полное удаление мениска может существенно ускорить процесс износа сустава.

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 (обезболивают ногу или ноги).

ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

- В течение 5-7 дней 5-10 раз в день на коленный сустав на 10 минут прикладывать холодный мешок, поскольку нога, как правило, болит и отекает. Между холодным мешком и кожей обязательно следует поместить либо пеленку, либо полотенце, чтобы не вызвать холодового повреждения кожи.
- Обезболивающее лечение назначает анестезиолог или лечащий врач.
- Мытье области послеоперационных ран под проточной водой разрешается, начиная с 3-го дня после операции.
- После операции на раны накладывают специальные повязки или пластырь. Их следует менять по мере необходимости, однако первую перевязку рекомендуется провести по прошествии 24 часов у семейного врача либо в домашних условиях. Снятие швов проводится у семейного врача через 10-14 дней после операции.
- Костыли обычно не требуются. При сшивании мениска костыли показаны в течение примерно 4-6 недель, в зависимости от повреждения.
- По поводу приема в день операции регулярно принимаемых вами лекарств следует проконсультироваться с лечащим врачом.
- Восстановительное лечение и упражнения после операции согласуются с лечащим врачом и специалистом по восстановительному лечению.

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

Клиника спортивной медицины и восстановительного лечения Клиникума Тартуского университета является старейшим в Эстонии учреждением, оказывающим услуги в области спортивной медицины. Здесь на высочайшем уровне проводятся медицинские исследования, оценивание физических способностей, курсы спортивной физиотерапии для профессиональных спортсменов, молодых спортсменов и спортсменов-любителей, предлагается широкий выбор услуг в области восстановительного лечения, ухода и гигиены труда.

В 2013 году открылся Центр спортивной травматологии, ориентированный на решение ортопедических проблем у людей, активно занимающихся спортом, вне зависимости от возраста. Мы занимаемся профилактическим консультированием, хирургическим лечением и активным восстановительным лечением. При необходимости в клиникуме проводятся дополнительные исследования и лечение.

Наша миссия – повысить осведомленность людей о необходимости медицинских осмотров и предложить им наилучшие возможные услуги.

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

Одобрено Федерацией Спортивной Медицины Эстонии и Ассоциацией Артроскопии и Спортивной Травматологии Эстонии



Tartu Ülikooli Kliinikum

Spordimeditsiini ja taastusravi kliinik



ПОВРЕЖДЕНИЕ МЕНИСКА КОЛЕННОГО СУСТАВА