

Ruptura meniskusa - uzroci, simptomi i liječenje



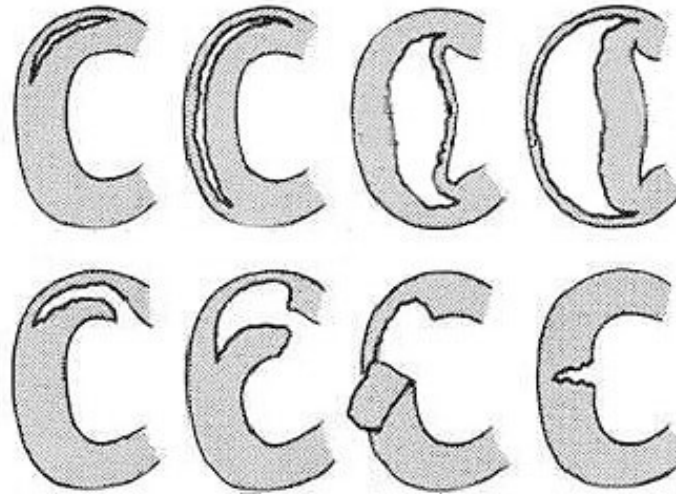
Ruptura meniskusa koljena je jedna od najčešćih ozljeda **koljena**. Svaka aktivnost koja uključuje **nasilno okretanje** ili **zakretanje koljena**, pogotovo kada se svom težinom oslanjate na njega, može dovesti do puknuća meniskusa.

Svako od vaših koljena ima **dva meniskusa** - **dvije hrskavice** u obliku slova **C** koje djeluju kao **jastuk** između goljenične i bedrene kosti. **Ruptura meniskusa** uzrokuje **bol**, oteklinu i ukočenost. Možete imati osjećaj kao da su vam koljena nestabilna i da ćete se svaki tren srušiti. Ruptura meniskusa često je praćena ozljedom **ligamenata** i **hrskavice**.

Meniskus može puknuti poprečno, horizontalno, uzdužno, koso ali i kao **kombinacija** svega navedenog. **Konzervativne metode liječenja** kao što su odmor, led i lijekovi, ponekad su dovoljne za **ublažavanje bolova** meniskusa, međutim kod puknuća meniskusa - potrebna je **kirurška intervencija**. Dijagnoza puknuća meniskusa postavlja se klinički odnosno uzimanjem anamneze.

Ozljedama meniskusa posebno su skloni **sportaši** (posebno košarkaši).

Najčešći oblici oštećenja meniskusa



Simptomi ruptуре meniskusa

Do pojave **jake boli** najčešće dolazi na rubu koljena. Bolovi u koljenu se javljaju kao posljedica **pomicanja oštećenog dijela meniska**. Koljeno otekne i postane kruto. Pacijenti pomoć uglavnom traže kada ne mogu pomaknuti koljeno a svaki pokušaj pomicanja koljena je praćen **škljocanjem, preskakivanjem** te osjećajem nestabilnosti.

Ako se ozlijeđeni komadić meniska **otkine**, obično se **zaglavљуje u kostima** koljena te tako u potpunosti blokira pokret u koljenu. Ozlijeđeni meniskus koljena može imati **dugoročne posljedice**. Trljanje ozlijeđenog meniskusa o zglobnu hrskavicu dovodi do oštećenja hrskavice što pak kao posledicu može imati razvoj [osteoartritis](#) koljena.

Ako imate rupturu meniskusa, najčešći simptomi i znakovi koje osjećate u koljenu su:

- Oticanje i ukočenost
- Osjećaj iskakanja
- [Bol u koljenu](#), pogotovo kod savijanja i okretanja koljena

Poteškoće izravnavanja koljena daju osjećaj kao blok na kretanje koljena, kao da je

koljeno zaključano na jednom mjestu. Kontaktirajte vašeg **liječnika** čim osjetite bol i natečenost u koljenu ili ako ne možete pomicati vaše koljeno kao uobičajeno.

Uzroci rupture meniskusa

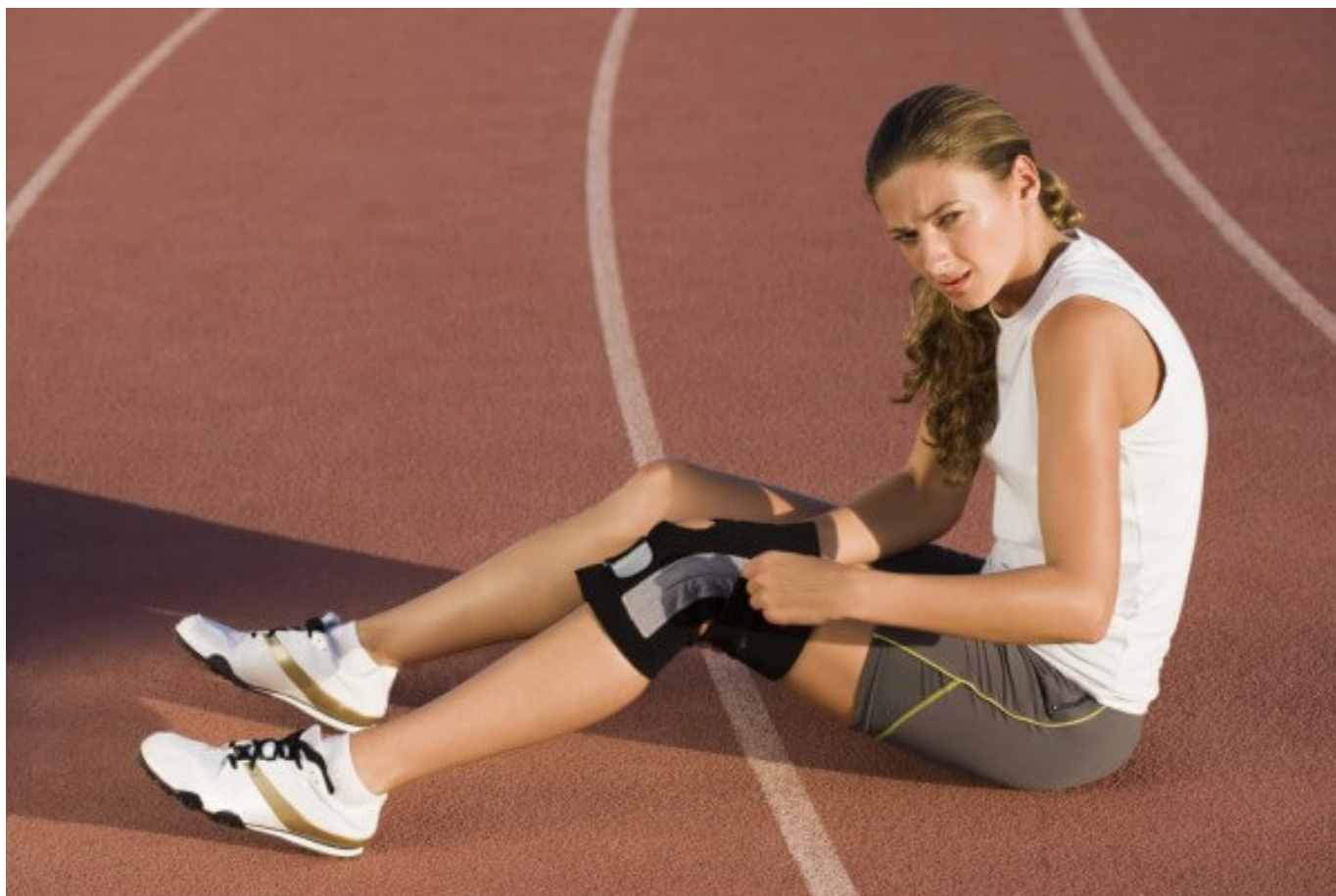
Ruptura meniskusa može proizaći iz bilo koje aktivnosti koja uzrokuje nasilno okretanje ili zakretanje koljena kao što su agresivno pivotiranje ili iznenadno zaustavljanje te okretanje. Čak i klečanje, duboko čučanje ili dizanje nečega teškog može dovesti do rupture meniskusa. Kod **starijih osoba**, do rupture meniskusa mogu dovesti **degenerativne promjene** u koljenu koje nastaju nakon **40. godine života**. Ozljede meniskusa mogu nastati:

- Padanjem na **ravne noge** prilikom skakanja ili plesanja.
- **Izravnim udarcem** u koljeno (preskok kozlića, pad na stepenicama, udarac teškog predmeta u koljeno)
- Djelovanjem [artritisa](#) i [gihta](#)
- Zbog **prethodne ozljede hrskavice**
- Prilikom **dužeg hodanja**
- Zbog ozljeda prilikom bavljenja **sportom** ili nekom drugom **rekreacijom** koja uključuje naglo pokretanje koljena.

Ruptura koljena - dijagnoza

Liječnik će vas najprije upitati kako je došlo do ozljede. **Nemojte lagati** jer će liječnik svakako otkriti što se dogodilo. **Određene traume** nastaju pod određenim okolnostima stoga nastojte biti iskreni kako bi se vaša ozljeda mogla što prije sanirati.

Kod bolesnika s nestabilnošću koljena. **koljeno se pregledava u cijelosti** te se procjenjuje stupanj ekstenzije koljena. Vjerojatno će biti potrebno napraviti **angiografiju** koljena. Liječnik će vjerojatno napraviti i **Apleyev test** prilikom kojeg će se utvrditi koja vrsta boli se javlja i u kojem položaju prilikom rotacije koljena. Ako se težina ozljede ne može utvrditi vjerojatno ćete biti poslani na **MR** ili **artroskopiju**.



Liječenje meniskusa bez operacije

Naravno da nitko od nas ne želi završiti pod kirurškim nožem ako ne mora. Donosimo vam nekoliko **savjeta** kako tretirati ozljedu meniskusa. Liječniku se svakako morate javiti kako bi se utvrdilo jeste li slučaj za "odmaranje" ili ćete ipak morati na operaciju. Kod ozljede meniskusa može vam pomoći:

- **Izbjegavanje aktivnosti** koje će još više pogoršati bolove u koljenu. Posebno pripazite na izbjegavanje svih aktivnosti koje uključuju **savijanje koljena**.
- **Korištenje štike** kako bi se smanjio pritisak na koljeno te kako bi se ubrzalo ozdravljenje.
- **Korištenje leda** može smanjiti bol i otok koljena. Svakih **4-6 sati** stavljajte ledeni oblog na zahvaćeno koljeno. Koristite hladni paket, vrećicu smrznutog povrća ili napunite ručnik kockama leda.
- **Korištenje krema i ulja** također može pomoći kod ublažavanja bolova u koljenu. Od **eteričnih ulja** protiv bolova možete koristiti: eterično ulje [eukaliptusa](#), eterično ulje lišća gorke naranče, eterično ulje [lavande](#) i zimzelena.

- **Ortopedsko pomagalo** koje će pomoći u **regulaciji pokreta** u koljenu.
- **Vježbanje**, ali tek kada vam liječnik podari zeleno svjetlo. Vježbanje će vam pomoći u **jačanju mišića** oko koljena te u **stabilizaciji** koljena.
- Hranite se namirnicama koje su bogate **vitaminom C** jer mogu pomoći u **obnavljanju hrskavice** koljena ali i drugih zglobova. Odličan izvor vitamina C su: naranče, mandarine, grožđe, kupine, crni luk, paprika, krumpir, zelena salata.
- Hranite se namirnicama koje su bogate **vitaminom E**: špinat, **bademi**, orasi, avokado te prirodna ulja.
- Nastojte regulirati tjelesnu masu, imajte na umu da će pritisak na koljeno biti znatno manji ako smanjite vašu tjelesnu težinu (ako ste pretili).
- Ako imate snažne bolove, svakako re raspitajte o korištenju masti od gaveza.
- **Lijekovi** protiv bolova također mogu pomoći u **ublažavanju bolova** u koljenu.

Ruptura koljena operativno liječenje

Čak i ako idete na **operaciju** bit će potrebno odraditi vježbe za **jačanje mišića natkoljenice**. Fizikalna terapija može vam pomoći u jačanju mišića oko koljena te jačanju mišića nogu kako bi se stabilizirali i dali podršku koljenu. **Rehabilitacijski programi** najprije uključuju otklanjanje bolova i potencijalne upale.

Tek nakon početnog otklanjanja bolova može se pristupiti **kineziterapijskim vježbama** koje uključuju jačanje mišića. Rehabilitacija u prosjeku traje od **6 do 8 tjedana**. U nastavku pogledajte **video** (1 i 2) u kojem možete vidjeti kakav vas tip vježbi očekuje u periodu oporavka.

<https://www.youtube.com/watch?v=hIr2sh5FQx0>

<https://www.youtube.com/watch?v=Usv1mzDxdTw&t=103s>

*Prije nego se odlučite raditi bilo koju od ovih vježbi, iznimno je važno **posavjetovati se s liječnikom/stručnjakom** koji vam pokazati kako izvoditi bilo koju od ovih vježbi. Ako se pak odlučite raditi vježbe na **vlastitu odgovornost** - bitno je znati da vježbe morate izvoditi u **rasponu pokreta koji ne izazivaju bol**. Ako vam neka od ovih vježbi uzrokuje bolove - **prestanite** je izvoditi.*

Operacija meniskusa

Ako vaše koljeno ostane bolno, kruto ili zaključano, vaš liječnik će vam preporučiti **operaciju**. Tako je ponekad moguće popraviti rupturu meniskusa. U drugim slučajevima, meniskus je obrubljen. Operacija se može obavljati kroz **artroskop**.

Tijekom **artroskopske operacije**, vaš liječnik **umeće instrument** koji se zove artroskop kroz maleni rez u blizini koljena. Artroskop sadrži svjetlo i malu kameru koja projektira uvećanu sliku vašeg koljena na monitoru. Kirurški **instrumenti** mogu biti umetnuti kroz artroskop ili kroz dodatne male rezove na koljenu.

Vrijeme oporavka nakon operacije artroskopskom tehnologijom je vrlo brzo. Često možete odmah isti dan ići kući. Potpuni oporavak može potrajati **nekoliko tjedana i mjeseci**. Također ćete morati raditi vježbe za **optimizaciju koljena**, snagu i stabilnost.

Neka vas ozljeda meniskusa ne obeshrabri, zabilježeni su slučajevi povratka vrhunskom sportu nakon svega tri mjeseca od operacije.