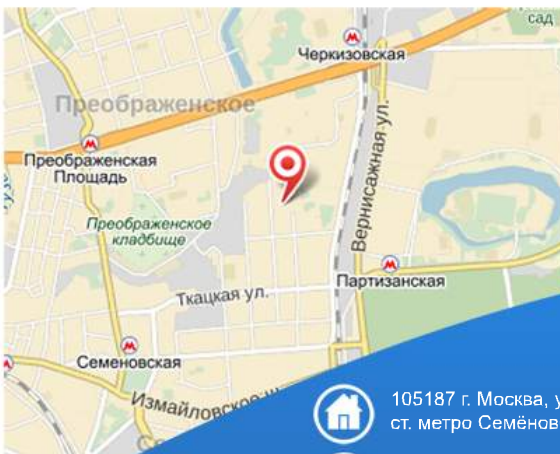




Клиника травматологии и ортопедии



105187 г. Москва, ул. Фортунатовская, д. 1
ст. метро Семёновская, Партизанская



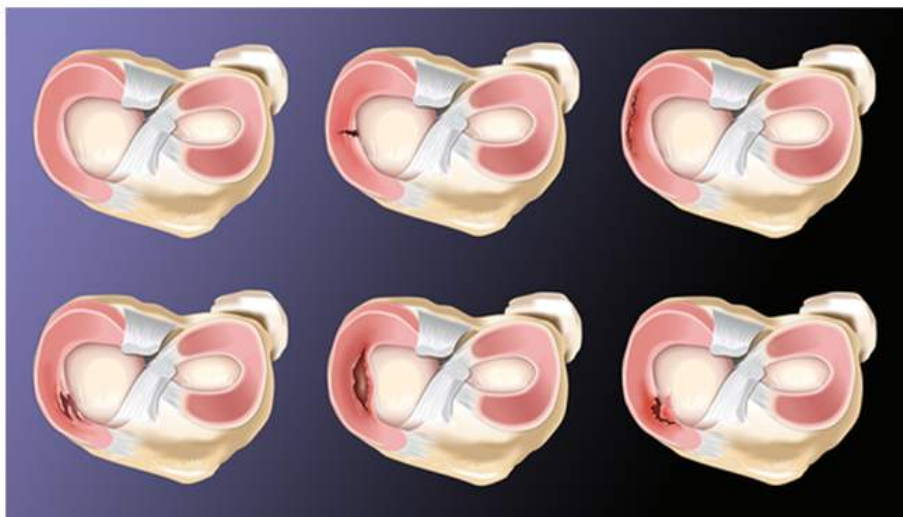
+7 (915) 123-66-66

Клиника травматологии и ортопедии

ПОВРЕЖДЕНИЕ МЕНИСКОВ

Мениск — это структура полукруглой формы внутри колена, располагающаяся между суставными площадками бедренной и большеберцовой кости. Мениск распределяет нагрузку и предохраняет суставные хрящи, а также отчасти придает устойчивость в колене во время ходьбы. Внутри колена два мениска - внутренний и наружный. Наружный мениск более мобилен, поэтому травмируется гораздо реже. Травма мениска достаточно частое явление, которое наиболее распространено среди физически активных граждан. Несмотря на это в небольшом количестве случаев, мениски повреждаются при различных дегенеративных процессах внутри колена, например остеоартрозе.

Какой механизм повреждения менисков?



Мениски чаще всего разрываются во время спорта, при резких вращательных и ротационно-сгибательных движениях в колене, глубоких приседаниях и прыжках. Разорванный фрагмент мениска перемещается в полость сустава при движениях и вызывает внезапную боль и периодические блокады. Разрывам менисков часто сопутствуют травмы крестообразных и боковых связок колена. В связи с особенностями питания менисков они прирастают к месту отрыва крайне редко.

Как Вы можете заподозрить травму мениска?



Распространенными общими симптомами при свежей травме сустава являются воспаление, выраженная болезненность, ограничение подвижности в колене, скопление жидкости в суставе. По стиханию острого периода, через несколько недель, на первый план выходят симптомы характерные для разрыва мениска: местная болезненность на уровне суставной щели, "щелчки", "треск" при движениях, гипотрофия мышц, воспаление синовиальной оболочки с образованием выпотов, периодические блокады.

Как Вы можете заподозрить травму мениска?

Мениски структуры хрящевые, поэтому на рентгеновских снимках не визуализируются. Диагноз устанавливается врачом специалистом на основании жалоб, результатов клинических тестов и данных магнитно резонансной томографии.

Что делать сразу после травмы?



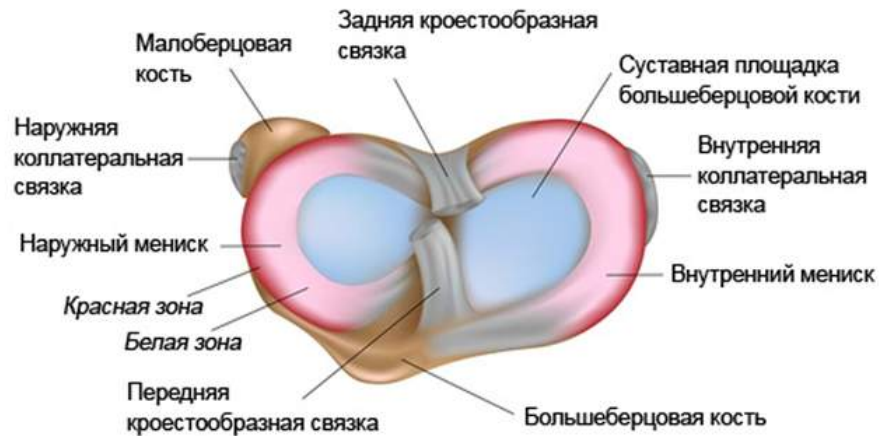
Сразу после **травмы колена** мы рекомендуем:

- немедленное ограничение нагрузок на колено, передвигаться на костылях.
- размещение холодного компресса на область сустава, это позволит уменьшить боль и отек, а также остановить кровотечение внутрь сустава.
- использовать лучше ортез или гипс в крайнем случае для фиксации колена.
- придание конечности возвышенного положения также будет способствовать снижению отека и боли в колене
- принимать нестероидные противовоспалительные препараты.

Повреждения менисков и их лечение

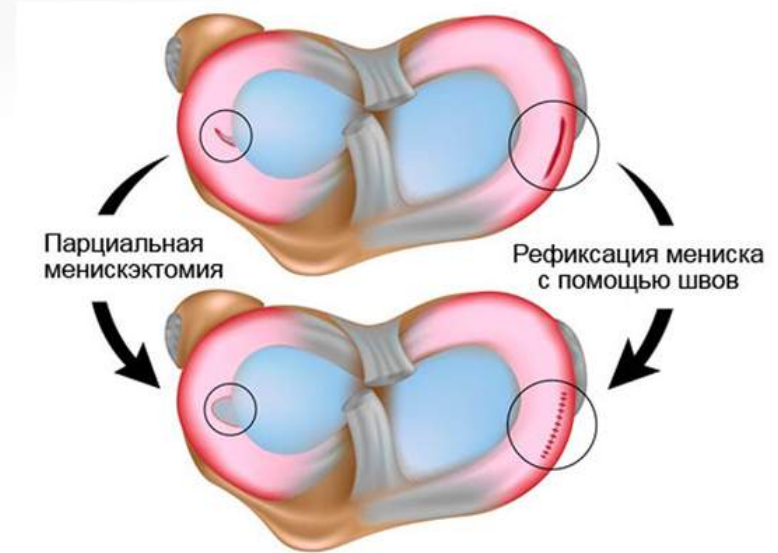
Как вылечить разорванный мениск?

Правое колено (вид сверху)



Лечение повреждений менисков чаще хирургическое. С помощью артроскопии выполняется частичное (парциальное) или реже полное его удаление. Также возможно положить швы на мениск и прификсировать его к точке отрыва, но к сожалению, это не во всех случаях дает запланированный результат.

При незначительных травмах мениска возможно безоперационное лечение. Показаниями к хирургической операции являются крупные разрывы, характеризующиеся механическими симптомами (щелчки, хруст, ущемления, ограничение подвижности), рецидивирующим образованием жидкости в суставе, а также в случаях безуспешности безоперационного лечения. Стоит подчеркнуть, что при разрывах менисков не целесообразно откладывать лечение и мириться с плохо переносимой болью в колене.



Разорванный мениск и его фрагменты могут необратимо разрушить суставной хрящ, вплоть до его стирания до кости. В современных условиях, операции на менисках производятся при помощи артроскопии. Артроскопическое вмешательство проводится через два прокола длиной до 0,7 см. В один из них устанавливается артроскоп подключенный через камеру к монитору, через другой заводят инструменты для манипуляций в суставе. Артроскопические операции выполняются в водной среде. При артроскопии удается достичь отличных косметических результатов, метод отличается малотравматичностью, ускоренной реабилитацией. Артроскоп допускает нас до самых отдаленных отделов сустава, осмотр которых даже не всегда возможен при открытых операциях.

Как устроено мое колено



Коленный сустав составляют три кости (бедренная, большеберцовая и надколенник), соединенные жестко вместе с помощью связок, которые стабилизируют сустав. Сочленяющиеся поверхности костей, внутри сустава выстланы гладкой защитной тканью которая называется суставной хрящ, он позволяет костям скользить друг относительно друга. При артритах и артрозах, а также повреждениях менисков и связок, хрящ значительно повреждается. Связки это плотные структуры из соединительной ткани, которая крепят кость с костью и стабилизируют колено. Внутри коленного сустава две основных связки. передняя крестообразная связка (ACL) и задняя крестообразная связка (PCL). Они крестообразно пересекаются в центре сустава, от чего и получили такое название. Две другие основные связки фактически находится за пределами коленного сустава, на внешней и внутренней стороне колена. Они действуют для стабилизации бокового движения колена. Связка на внутренней стороне колена, называется медиальной коллатеральной связки или MCL. Связка на внешней стороне колена называется латеральной коллатеральной связки или LCL. Связка надколенника соединяет нижний полюс коленной чашечки с верхней частью голени. Центральная треть этой связки иногда используется как источник трансплантата при восстановлении разорванной передней крестообразной связки. Мениск это структура в форме полумесяца или С-образная,

располагается между суставными площадками бедра и голени. Есть два мениска в каждом колене, один на внутренней стороне называется «медиальный мениск» и один на внешней стороне, называется «латеральный мениск». Мениск является одной из разновидностей хряща. Мениск может быть разорван во время скручивающих движений в колене. Разрыв может произойти по внутреннему краю мениска, или, реже, вдоль внешнего края. Также может быть лишь небольшой разрыв мениска например лоскутный или большой так называемый разрыв "ручки-лейки", он представляет собой разрыв по всей длине мениска. Такой разрыв может заблокировать сустав, это означает, что нога не может быть выпрямлена до конца. Все виды разрывов мениска можно успешно лечить с помощью артроскопии.

