



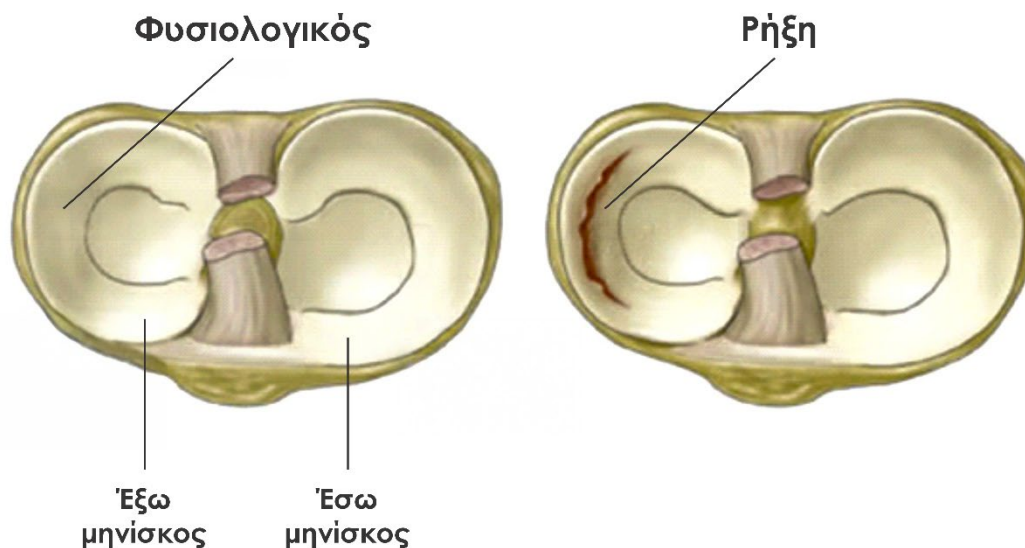
Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Ρήξη μηνίσκου – Ό,τι χρειάζεται να γνωρίζετε

Οι μηνίσκοι είναι δύο ημικυκλικοί, ινοχόνδρινοι δίσκοι που βρίσκονται ανάμεσα στους μηριαίους και κνημιαίους κονδύλους.

Ο έσω και ο έξω μηνίσκος παίζουν σημαντικό ρόλο στην εμβιομηχανική του γόνατος καθώς συνεισφέρουν στην απορρόφηση των δυνάμεων που ασκούνται στην άρθρωση του γόνατος, στη σταθερότητα της άρθρωσης και στη θρέψη της.

Η ρήξη μηνίσκου είναι η πιο συχνή βλάβη και μπορεί να είναι είτε τραυματική είτε εκφυλιστική.



Ρήξη μηνίσκου - Επιδημιολογία

Οι τραυματισμοί του μηνίσκου παρατηρούνται συχνά σε αθλητές ως αποτέλεσμα αθλητικού τραυματισμού και αντιπροσωπεύουν περίπου το 15% όλων των περιπτώσεων αθλητικών τραυματισμών.

Ένας μηνίσκος μπορεί να υποστεί πλήρη ρήξη. Εκτός από τις ρήξεις που συμβαίνουν λόγω κάποιου τραυματισμού, η οστεοαρθρίτιδα μπορεί επίσης να οδηγήσει σε αυτόματη ρήξη μηνίσκου μέσω της διάσπασης και αποδυνάμωσης της δομής του μηνίσκου.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Τραυματική ρήξη μηνίσκου:

- Υπάρχουν δύο κριτήρια για να οριστεί μια βλάβη μηνίσκου ως τραυματική. Το πρώτο είναι όταν ο μηνισκικός ιστός είναι υγιής με φυσιολογική μακροσκοπική εμφάνιση και υπάρχει τραυματισμός του γόνατος, όπως διάστρεμμα του γόνατος ή βίαιη κίνηση.
- Όταν η ρήξη είναι κάθετη ή επιμήκης.

Οι ρήξεις μηνίσκου οφείλονται είτε σε υπερβολική δύναμη που ασκείται σε έναν "φυσιολογικό" μηνίσκο είτε σε φυσιολογική δύναμη που ασκείται σε έναν εκφυλισμένο μηνίσκο.

Υπάρχουν δύο διαφορετικοί τύποι ρήξεων μηνίσκου:

- Οξείες ρήξεις - Αυτές είναι συνήθως το αποτέλεσμα ενός τραύματος ή ενός αθλητικού τραυματισμού (αθλήματα όπως το τένις, το τζόκινγκ, το ποδόσφαιρο,...).
- Χρόνιες ρήξεις - Αυτές εμφανίζονται συχνότερα σε ηλικιωμένους και είναι εκφυλιστικές ρήξεις μηνίσκου που εμφανίζονται μετά από ελάχιστο τραύμα ή καταπόνηση του γόνατος.

Εκφυλιστική ρήξη μηνίσκου:

- Εμφανίζεται χωρίς να έχει υπάρξει κάποιος τραυματισμός.
- Οφείλεται στην ηλικία του ατόμου και στις καθημερινές δραστηριότητες.
- Ο μηνισκικός ιστός έχει φθαρεί σε κάποιο βαθμό.
- Οι άνδρες είναι πιο επιρρεπείς σε εκφυλιστική ρήξη από ό,τι οι γυναίκες.

Ρήξη μηνίσκου-συμπτώματα

Ανάλογα με το είδος της ρήξης η κλινική εικόνα ποικίλει.

Στην οξεία ρήξη μηνίσκου η κλινική εικόνα συνίσταται σε:

1. Έντονο και οξύ άλγος.
2. Οίδημα και αύξηση της θερμοκρασίας του γόνατος.
3. Μηχανικό εμπόδιο κατά την κάμψη ή την έκταση του γόνατος.
4. Ψηλαφητός κριγμός κατά την κλινική εξέταση του γόνατος.
5. Ευαισθησία κατά την ψηλάφηση στην αρθρική σχισμή.
6. Ατροφία των μυών που αφορούν στην άρθρωση του γόνατος.

Στην εκφυλιστική ρήξη μηνίσκου τα συμπτώματα είναι παρόμοια χωρίς να παρουσιάζουν την ίδια ένταση.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Ρήξη μηνίσκου - Διάγνωση

Ο ορθοπεδικός θα καταγράψει το ιστορικό του ασθενή και στη συνέχεια πραγματοποιείται η κλινική εξέταση. Η κλινική εξέταση επιβεβαιώνεται πάντα με τη διενέργεια μαγνητικής τομογραφίας.

Ρήξη μηνίσκου - Θεραπεία

Η θεραπευτική προσέγγιση εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Πιο συγκεκριμένα:

- Από το είδος της ρήξης.
- Από την ηλικία του ασθενή.
- Από το επίπεδο της δραστηριότητας.

Στις περιπτώσεις που πρόκειται για εκφυλιστικού τύπου ρήξεις, η θεραπεία είναι συνήθως συντηρητική και συνίσταται σε:

- Ανάπαυση.
- Εφαρμογή ψυχρών επιθεμάτων.
- Μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη και αναλγητικά φάρμακα.
- Αποχή από τις αθλητικές δραστηριότητες.
- Φυσιοθεραπεία όπου στόχος της είναι η βελτίωση της λειτουργίας του γόνατος, ο περιορισμός του πόνου καθώς και η ενδυνάμωση των μυών του κάτω άκρου μαζί με εκπαίδευση ιδιοδεκτικότητας και νευρομυϊκού συντονισμού. Η ισοαδρανειακή άσκηση παίζει καταλυτικό ρόλο στην αποκατάσταση της ρήξης μηνίσκων. Η φυσιοθεραπεία μπορεί να αντιμετωπίσει με επιτυχία και την οξεία φάση όταν δεν είναι απαραίτητη η χειρουργική παρέμβαση.

Η χειρουργική παρέμβαση επιλέγεται σε νεαρότερης ηλικίας ασθενείς και σε αθλητές. Η χειρουργική παρέμβαση γίνεται με αρθροσκόπηση και περιλαμβάνει:

- Μερική μηνισκεκτομή.
- Συρραφή του μηνίσκου εφόσον πληρούνται συγκεκριμένες προϋποθέσεις.

Μετά τη χειρουργική διαδικασία ο ασθενής χρειάζεται να ακολουθήσει πρόγραμμα αποκατάστασης με φυσιοθεραπεία.

Γενικότερα, όταν το είδος της ρήξης το επιτρέπει, η σύγχρονη τάση είναι να διατηρείται το μηνισκικό υλικό στην άρθρωση.

Στο Φυσιοθεραπευτήριο E. Γεωργακόπουλος στον Πειραιά έχουμε τη γνώση, την εμπειρία και τον ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό προκειμένου να φροντίσουμε άρτια και με ασφάλεια τους ασθενείς με ρήξη μηνίσκου.