



## **Ρήξη μηνίσκου: χειρουργείο ή όχι;**

### **Σύγχρονες επιστημονικές προσεγγίσεις στη διαχείριση της ρήξης μηνίσκου**

Η ρήξη μηνίσκου αποτελεί μία από τις συχνότερες παθήσεις του γόνατος και συγχρόνως μία από τις πιο παρεξηγημένες.

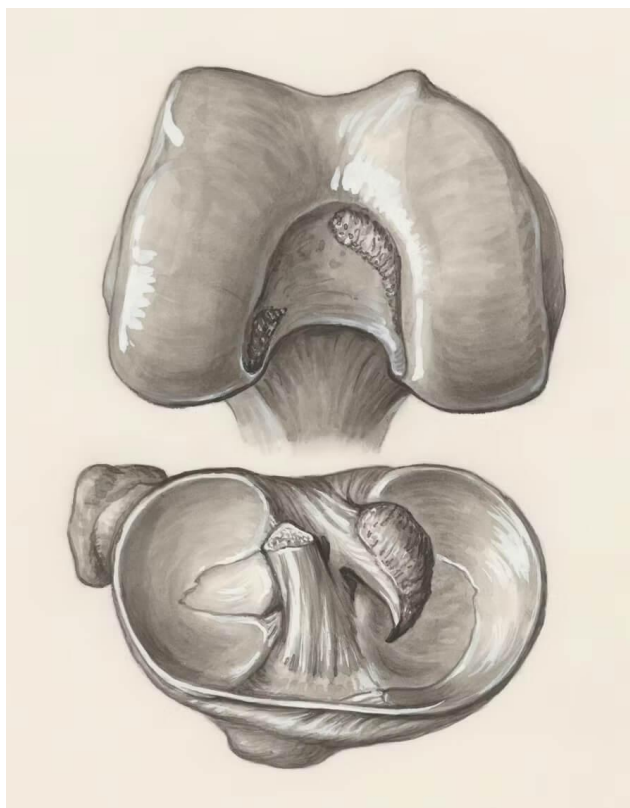
Για πολλά χρόνια, η διάγνωση μιας ρήξης μηνίσκου συνδεόταν σχεδόν αυτόματα με τη χειρουργική αντιμετώπιση. Σήμερα, η διεθνής βιβλιογραφία και η κλινική εμπειρία οδηγούν σε μια πιο σύνθετη, εξατομικευμένη και σαφώς πιο συντηρητική προσέγγιση.

Το ερώτημα «χειρουργείο ή όχι» στη ρήξη μηνίσκου δεν απαντάται πλέον μονοδιάστατα, αλλά εντάσσεται σε ένα ευρύτερο πλαίσιο λήψης απόφασης που λαμβάνει υπόψη τη βιολογία του μηνίσκου, τη μηχανική του γόνατος, το είδος της ρήξης και, κυρίως, τον άνθρωπο πίσω από την απεικόνιση.

### **Ο ρόλος των μηνίσκων στο γόνατο**

Οι μηνίσκοι είναι ινοχόνδρινοι σχηματισμοί με καθοριστικό ρόλο στη λειτουργία της άρθρωσης του γόνατος. Αυξάνουν την επιφάνεια επαφής μεταξύ μηριαίου και κνημιαίου χόνδρου, συμβάλλουν στη διασπορά των φορτίων και μειώνουν τις μέγιστες πιέσεις που ασκούνται στον αρθρικό χόνδρο. Μέσω των περιφερικών, κυκλοτερών ινών τους μετατρέπουν τις συμπιεστικές δυνάμεις σε εφελκυστικές, προστατεύοντας έτσι τη χόνδρινη επιφάνεια.

Η αφαίρεση τμήματος ή ολόκληρου του μηνίσκου διαταράσσει αυτή τη μηχανική ισορροπία. Ακόμη και η μερική μηνισκεκτομή έχει αποδειχθεί ότι αυξάνει τις τοπικές πιέσεις στο γόνατο και επιταχύνει τη φθορά του αρθρικού χόνδρου, αυξάνοντας τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοαρθρίτιδας σε βάθος χρόνου.



### Τραυματικές και εκφυλιστικές ρήξεις μηνίσκου

Η διάκριση μεταξύ τραυματικών και εκφυλιστικών ρήξεων μηνίσκου αποτελεί βασικό σημείο στη λήψη θεραπευτικών αποφάσεων. Οι τραυματικές ρήξεις εμφανίζονται συχνότερα σε νεότερα και δραστήρια άτομα, συχνά μετά από μηχανισμό φόρτισης και στροφής του γόνατος.

Αντίθετα, οι εκφυλιστικές ρήξεις αποτελούν μέρος μιας προοδευτικής φθοράς του ιστού και παρατηρούνται κυρίως σε άτομα μέσης και μεγαλύτερης ηλικίας.

Η σύγχρονη αρθρογραφία δείχνει ότι στις εκφυλιστικές ρήξεις, η χειρουργική αντιμετώπιση δεν υπερέχει συστηματικά της συντηρητικής θεραπείας όσον αφορά στη βελτίωση του πόνου και της λειτουργικότητας.

Αντιθέτως, η στοχευμένη φυσικοθεραπευτική παρέμβαση μπορεί να οδηγήσει σε εξίσου καλά ή και καλύτερα αποτελέσματα χωρίς τους μακροπρόθεσμους κινδύνους της αφαίρεσης μηνισκικού ιστού.

### **Πότε το χειρουργείο έχει ένδειξη σε ρήξη μηνίσκου;**

Η χειρουργική αντιμετώπιση εξακολουθεί να έχει σαφή ρόλο σε συγκεκριμένες περιπτώσεις. Η παρουσία έντονων μηχανικών συμπτωμάτων, όπως κλείδωμα της άρθρωσης, αδυναμία πλήρους έκτασης ή κάμψης και επαναλαμβανόμενα επεισόδια αστάθειας, αποτελούν ισχυρή ένδειξη χειρουργικής διερεύνησης.

Ιδιαίτερη σημασία έχει το πρότυπο της ρήξης.

Οι επιμήκεις και οι κάθετες ρήξεις που εντοπίζονται στην περιφερική, αγγειούμενη ζώνη του μηνίσκου, γνωστή ως red-red zone, παρουσιάζουν αυξημένες πιθανότητες επουλώσης μετά από συρραφή. Σε αυτές τις περιπτώσεις, η σύγχρονη τάση είναι η διατήρηση και όχι η αφαίρεση του μηνίσκου, ιδιαίτερα σε νεαρούς ασθενείς.

### **Πότε το χειρουργείο μπορεί να αποφευχθεί;**

Σε απουσία μηχανικών συμπτωμάτων, ειδικά σε εκφυλιστικές ρήξεις, η συντηρητική αντιμετώπιση αποτελεί πλέον την πρώτη επιλογή. Η φυσικοθεραπεία εστιάζει στη βελτίωση του νευρομυϊκού ελέγχου, στην ενδυνάμωση του τετρακεφάλου και των σταθεροποιητών του γόνατος, καθώς και στη σταδιακή επανένταξη στη λειτουργική φόρτιση.

Η μαγνητική τομογραφία, αν και πολύτιμο εργαλείο, δεν πρέπει να αποτελεί τον μοναδικό κριτήριο για τη λήψη απόφασης. Ρήξεις που απεικονίζονται στη μαγνητική τομογραφία μπορεί να είναι κλινικά σιωπηλές και να μη σχετίζονται με τα συμπτώματα του ασθενούς. Η κλινική εικόνα, η λειτουργικότητα και οι απαιτήσεις του ατόμου παραμένουν καθοριστικοί παράγοντες.





## **Η σύγχρονη τάση: διατήρηση του μηνίσκου**

Τα τελευταία χρόνια, η διεθνής επιστημονική κοινότητα προσανατολίζεται ξεκάθαρα προς τη διατήρηση του μηνίσκου. Η μηνισκεκτομή, ακόμη και όταν είναι τεχνικά επιτυχημένη, δε θεωρείται πλέον «αθώα» πράξη. Η απώλεια μηνισκικού ιστού σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο πρόωμης εκφυλιστικής αλλοίωσης του γόνατος.

Η συρραφή του μηνίσκου, όπου ενδείκνυται, προτιμάται, παρά το γεγονός ότι συνοδεύεται από μεγαλύτερες απαιτήσεις στην αποκατάσταση και αυστηρότερα μετεγχειρητικά πρωτόκολλα.

Ο στόχος είναι μακροπρόθεσμος: η διατήρηση της αρθρικής υγείας και όχι μόνο η άμεση ανακούφιση των συμπτωμάτων.

## **Ειδικές πληθυσμιακές ομάδες**

Τα παιδιά και οι έφηβοι αποτελούν ξεχωριστή κατηγορία. Η αυξημένη φυσική δραστηριότητα, η μεγαλύτερη επουλωτική ικανότητα των ιστών και παθολογίες όπως ο δισκοειδής μηνίσκος απαιτούν προσεκτική αξιολόγηση και συχνά πιο συντηρητική προσέγγιση, με έμφαση στη διατήρηση του ιστού.

## **Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στη λήψη απόφασης**

Η φυσικοθεραπεία δεν αφορά μόνο το στάδιο μετά το χειρουργείο. Συχνά λειτουργεί ως φίλτρο απόφασης. Η ανταπόκριση ενός ασθενούς σε ένα οργανωμένο πρόγραμμα αποκατάστασης μπορεί να καθορίσει αν η χειρουργική παρέμβαση είναι πραγματικά απαραίτητη ή αν μπορεί να αποφευχθεί.

Παράλληλα, μετά από συρραφή μηνίσκου, τα πρωτόκολλα αποκατάστασης παρουσιάζουν μεγάλη ετερογένεια, από άμεση φόρτιση χωρίς περιορισμούς έως παρατεταμένη αποφόρτιση και περιορισμό κινητικότητας. Η έλλειψη απόλυτων οδηγιών αντικατοπτρίζει την ανάγκη για περαιτέρω βιομηχανική και βιολογική έρευνα.

## **Συμπερασματικά**

Το ερώτημα «ρήξη μηνίσκου: χειρουργείο ή όχι» δεν έχει μία και μοναδική απάντηση. Η σύγχρονη προσέγγιση μετατοπίζεται από την άμεση παρέμβαση στη στοχευμένη, εξατομικευμένη λήψη απόφασης. Η διατήρηση του μηνίσκου, όπου αυτό είναι δυνατό, αποτελεί βασικό στόχο, με γνώμονα τη μακροπρόθεσμη υγεία της άρθρωσης.

Η θεραπεία για την ρήξη μηνίσκου δεν αφορά μόνο τη διόρθωση μιας βλάβης, αλλά τη φροντίδα ενός γόνατος που καλείται να αντέξει φορτία ζωής. Και αυτή η φροντίδα απαιτεί χρόνο, κρίση και συνεργασία.

Στο Φυσικοθεραπευτήριο 'Ε.Γεωργακόπουλος' στο Πειραιά έχουμε τη γνώση, την εμπειρία και τον ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό προκειμένου να φροντίσουμε ανθρώπους που αντιμετωπίζουν προβλήματα με τους μηνίσκους τους είτε ακολουθήσουν συντηρητική προσέγγιση είτε χειρουργική.