



CAROLINA
medical center
GRUPA LUXMED



Materiał prasowy
Warszawa, 18 czerwca 2020 r.

Dzień Kultury Fizycznej, przypadający 22 czerwca, to dobra okazja, by pochylić się nad zdrowiem największych stawów ludzkiego organizmu.

KOLANA LUBIĄ RUCH

Aktywność fizyczna jest ważna dla naszego narządu ruchu, czyli dla układu mięśniowego zawieszonoego na układzie kostno-stawowym, w tym dla największego z naszych stawów: stawu kolanowego! Co lubią, a czego nie lubią kolana? Dlaczego warto o nie dbać? Jakie formy aktywności są polecane? Oto porady ortopedów.

Kolano jest ważnym elementem układu kostno-stawowego. Problemy ze stawem kolanowym sprawiają, że nie jesteśmy w stanie normalnie funkcjonować. Ból uniemożliwia nam wysiłek statyczny i kinetyczny, zmienia się mechanika chodu, co negatywnie wpływa na kręgosłup i pozostałe stawy kończyny dolnej. Nawet, jeśli dolegliwości miną po jakimś czasie, mogą powstać trwałe zmiany w innych stawach, powodujące konieczność leczenia.

Jest wiele powodów problemów ze stawami kolanowymi. Jednak myli się ten, kto sądzi, że występują one jedynie u osób po wypadkach komunikacyjnych i miłośników aktywności sportowej. Przeciwnie!

– Nasz organizm uwielbia ruch, a kolano – przez swoją budowę – jest wręcz od niego uzależnione. Dlatego do ortopedy trafiają coraz częściej osoby bardzo młode, a ich problemy z kolanami nie są wynikiem urazów sportowych, ale... siedzącego trybu życia – mówi lek. Mateusz Janik, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu z Carolina Medical Center w Gdańsku.

Dlaczego ruch jest potrzebny naszym stawom kolanowym?

Aktywność fizyczna jest ważna dla naszych kolan z wielu powodów:

1. Odżywia i regeneruje staw. Kolano to największy staw organizmu, charakteryzujący się dużą powierzchnią chrząstki stawowej. Jednak podczas codziennych czynności ruchowych zaangażowana jest nieduża jej część, co prowadzi do patologii. Dlatego ważne jest prawidłowe ukrwienie okolicy stawu, co zapewnia regenerację tych niewielkich stref obciążenia, a do tego niezbędny jest ruch.
2. Jest potrzebna dla prawidłowego funkcjonowania chrząstki stawowej, która w ok. 70 proc. składa się z wody. Odwodnienie prowadzi do kruszenia się chrząstki i powstawania jej trwałych ubytków. Ruch sprawia, że chrząstka stawowa jest prawidłowo uwodniona i odżywiona, dzięki czemu optymalnie się regeneruje.
3. Poprawia także gospodarkę wapniową kości. Po 30. roku życia zaczynamy tracić masę kostną i tylko ruch spowalnia ten proces, dlatego aktywność fizyczna jest istotna, by zapobiegać osteoporozie i ryzyku złamań kostnych śródstawowych.
4. Pozwala utrzymać prawidłową masę mięśniową – nadwaga obciąża nasze stawy, prowadząc do ich uszkodzeń.
5. Poprawia także siłę ścięgien i ich przyczepów do kości – a to zmniejsza liczbę kontuzji okołostawowych.
6. Wpływa na równowagę i koordynację ruchową – ruch aktywuje receptory czucia głębokiego, znajdujące się m.in. w ścięgnach, torebkach stawowych i mięśniach, odpowiadające za prawidłową koordynację ruchu, co jest szczególnie istotne u osób starszych.



CAROLINA
medical center
GRUPA LUXMED



Co lubią, a czego nie lubią kolana?

Po pierwsze, nasze kolana nie lubią braku ruchu, nadwagi, która nadmiernie je obciąża, oraz papierosów, które ograniczają dostarczanie tlenu do organizmu, w tym do chrząstki stawowej, negatywnie wpływając na jej regenerację. Staw kolanowy nie znosi również przeciążeń statycznych, czyli np. pracy stojącej, oraz urazów.

Pomijając uszkodzenia stawu kolanowego w sytuacjach, takich jak wypadki komunikacyjne, urazy w wyniku nadwagi czy pracy stojącej, do kontuzji może dochodzić również podczas uprawiania sportu, także amatorskiego. Ortopedzi podkreślają, że stosunkowo najczęściej kontuzji kolano to efekt gry w piłkę nożną – dochodzi najczęściej do urazów skrętnych. Na kolejnych miejscach są inne gry zespołowe: siatkówka, koszykówka i piłka ręczna (z racji wyskoków) oraz bieganie. Duża liczba urazów stawów kolanowych ma miejsce podczas gry na sztucznych, twardych nawierzchniach z dobrą przyczepnością. Dochodzi wtedy do urazu skrętnego zablokowanego.

Zatem, jak się ruszać, aby sobie nie zaszkodzić?

– Aktywność fizyczna jest niezbędna dla naszego organizmu, ale sport rekreacyjny musimy uprawiać z głową. Rodzaj uprawianej dyscypliny należy dobrać do wieku, a obciążenia do naszych aktualnych możliwości (wydolności). Najlepsza rekreacja to ćwiczenia wykonywane co drugi dzień: taki tryb pozwala tkance mięśniowej na regenerację (w odróżnieniu od wysiłku fizycznego codziennego) – tłumaczy dr n. med. Piotr Wiśniewski, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu z kliniki Carolina Medical Center w Gdańsku.

Każda aktywność jest dobra, o ile nie ma przeciwwskazań do jej uprawiania. Po 40. roku życia powinniśmy jeździć na rowerze, pływać (stylem grzbietowym lub kraulem – żabka nie jest zalecana), uprawiać nordic walking lub codzienną gimnastykę. Forsowne spacerowanie, bieganie, gry zespołowe czy zajęcia typu crossfit i aerobik stepowy nie powinny być dominującymi formami ruchu. Ale jeśli bardzo lubimy spacerowanie czy bieganie – nie rezygnujmy z nich, tylko ograniczmy na rzecz innych aktywności. Dobrym rozwiązaniem dla kobiet – i to we wszystkich grupach wiekowych – jest np. aerobik stretchingowy.

Co psuje się w stawie kolanowym?

W wyniku różnego rodzaju urazów stawu kolanowego najczęstsze uszkodzenia dotyczą chrząstki stawowej, łąkotek i układu więzadłowego. Mniej powszechne są złamania śródstawowe. Uszkodzenia chrząstki stawowej występują częściej u osób starszych, zaś u młodszych – uszkodzenia łąkotkowe i więzadłowe.

– Dużym problemem są ludzie – również młodzi – u których dochodzi do urazów chrząstki, wynikających z... braku jakiegokolwiek aktywności fizycznej. Operacje rekonstrukcji chrząstki stawowej kolana u 20-latków nie są dziś niestety niczym unikatowym – powiedział lek. Marcin Mikulicz, specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu z Carolina Medical Center w Gdańsku.

Odrębną kwestią jest zwyrodnienie w stawie kolanowym, tzw. gonartroza. To proces powodujący destrukcję przede wszystkim chrząstki stawowej i może wystąpić nie tylko u starszych, lecz również młodszych pacjentów. Zwyrodnienia mogą wiązać się także ze zniekształceniami, gdy do uszkodzeń chrząstki stawowej dochodzą uszkodzenia i zniekształcenia kostne.



CAROLINA
medical center
GRUPA LUXMED



Musimy mieć świadomość, że zmiany zwyrodnieniowe, zachodzące w kolanie, postępują szybko i... same się nie naprawią. Im dłużej zwlekamy, tym bardziej skomplikowane leczenie może nas czekać!

A jeśli już trafimy do ortopedy?

Wybór sposobu leczenia uzależniony jest od rodzaju i rozległości uszkodzenia, wieku pacjenta oraz jego oczekiwań. Rodzaj i wielkość uszkodzenia określa wykonana diagnostyka obrazowa. Jeśli odpowiednio szybko zgłosimy się do specjalisty, być może nasze leczenie ograniczy się jedynie do rehabilitacji, która często jest wystarczającą metodą leczenia zachowawczego i ratuje nas przed ingerencją chirurgiczną.

– Jeśli zabieg jest jednak nieunikniony, zawsze staramy się znaleźć najlepsze rozwiązanie dla pacjenta. Zależy nam na tym, aby pacjent jak najszybciej powrócił do aktywności ruchowej i aby leczenie było jak najkrótsze. Dużą wagę przykładamy do leczenia małoinwazyjnego. Przykładem jest artroskopia stawu kolanowego. Po niewielkim nacięciu skóry w okolicy stawu kolanowego, wprowadzamy do stawu optykę i za pośrednictwem kamery i światłowodu widzimy staw od środka. Wykorzystując tego rodzaju małoinwazyjne techniki operacyjne, możemy wykonać rekonstrukcje więzadłowe, rekonstrukcje uszkodzonej chrząstki stawowej, czy założyć szew na łąkotce. Techniki artroskopowe umożliwiają leczenie operacyjne o małej traumatyzacji, szybkie do wykonania i umożliwiające sprawną rehabilitację i w konsekwencji szybszy powrót do zdrowia pacjenta – dodaje dr Wiśniewski.

Jeśli zmiany zwyrodnieniowe w stawie kolanowym są zaawansowane, pacjenta kwalifikuje się do endoprotezoplastyki stawu kolanowego. Jest to leczenie bardziej inwazyjne, polegające na wymianie uszkodzonych powierzchni stawowych i zastąpieniu powierzchniami metalowymi (protezą).

Informacje o ekspertach

dr n. med. Piotr Wiśniewski – specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu z kliniki ortopedycznej Carolina Medical Center w Gdańsku. Specjalizuje się w leczeniu schorzeń i urazów stawu kolanowego oraz barku.

lek. Marcin Mikulicz – specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu z kliniki ortopedycznej Carolina Medical Center w Gdańsku. Specjalizuje się w leczeniu schorzeń i urazów m.in. stawu kolanowego.

lek. Mateusz Janik – specjalista ortopedii i traumatologii narządu ruchu z kliniki ortopedycznej Carolina Medical Center w Warszawie i Gdańsku, Kierownik Medyczny Carolina Medical Center w Gdańsku. Zajmuje się chirurgią stawu kolanowego i skokowego, urazami i kontuzjami u sportowców, m.in. u biegaczy, kolarzy, lekkoatletów, tancerzy.

Kontakt dla mediów:

Carolina Medical Center

Jowita Niedźwiecka

tel.: 885 990 904

e-mail: jowita.niedzwiecka@carolina.pl

Omega Communication

Aleksandra Stasiak

tel.: 602 115 401

e-mail: astasiak@communication.pl

Informacje o Carolina Medical Center

Carolina Medical Center to pierwsza w Polsce prywatna placówka medyczna specjalizująca się w leczeniu i prewencji urazów układu mięśniowo-szkieletowego. Zatrudnia m.in. specjalistów ortopedii, neurochirurgii, chirurgii dziecięcej, reumatologii, neurologii i rehabilitacji. Zapewnia kompleksową opiekę medyczną – całodobowe ambulatorium urazowe, konsultacje specjalistyczne, diagnostykę obrazową i funkcjonalną, leczenie



operacyjne i nieinwazyjne, rehabilitację, badania biomechaniczne, trening motoryczny. Klinika ma placówkę w Warszawie i Gdańsku.

Klinika ma bardzo duże doświadczenie w medycynie sportowej – wieloletni partner medyczny Polskiego Komitetu Olimpijskiego i Polskiego Baletu Narodowego. Placówka została także wybrana przez Europejską Unię Piłkarską (UEFA) do sprawowania opieki medycznej nad uczestnikami UEFA EURO 2012, a Międzynarodowa Federacja Piłkarska wyróżniła ją tytułem FIFA Medical Centre of Excellence.

Carolina Medical Center jest częścią Grupy LUX MED – lidera rynku prywatnych usług medycznych w Polsce. Więcej informacji o Carolina Medical Center można znaleźć na www.carolina.pl