

Uszkodzenie łąkotek

W stawie kolanowym znajdują się dwie łąkotki – boczna i przyśrodkowa. Te dość delikatne struktury, zbudowane z kolagenu, w kształcie półksiężyca znajdują się pomiędzy powierzchniami stawowymi kości piszczelowej oraz udowej i pełnią wiele ważnych funkcji. Co należy zrobić, gdy dojdzie do ich uszkodzenia?

Łąkotki są odpowiedzialne m.in. za przenoszenie obciążeń, absorpcję drgań i wstrząsów, stabilizację mechaniczną oraz rozprowadzanie płynu stawowego. Ich uszkodzenia możemy podzielić na dwie grupy.

„Pierwszą z nich są uszkodzenia związane z urazem. Dotykają one zazwyczaj osób młodych. Przyczyną może być uraz skrętny kolana, przy którym staw kolanowy wygina się w jedną lub w drugą stronę albo wykręca się wzdłuż własnej osi. Do uszkodzenia łąkotek może dojść także w wyniku urazu mechanicznego, np. na skutek zgniecenia kości” – wyjaśnia lek. Mikołaj Wróbel.

Charakterystycznym objawem uszkodzenia łąkotek jest ból, który występuje po wewnętrznej lub zewnętrznej stronie stawu kolanowego oraz nasila się w trakcie obciążania i zginania. Jeżeli łąkotka nie blokuje stawu, czyli możemy nim ruszać, zazwyczaj odczuwamy przeskakanie w trakcie wykonywania ruchu. Objawem uszkodzenia łąkotki jest także wysięk w kolanie, powodujący opuchliznę.

„Jeżeli fragment łąkotki zostanie oderwany od reszty i przemieści się w obrębie kości udowej i piszczelowej, może wystąpić blokada kolana, czyli brak możliwości jego zgięcia lub wyprostowania. Wówczas staw jest unieruchomiony w jednej pozycji, a każda próba jego zmiany powoduje dolegliwości bólowe. Zazwyczaj przy uszkodzeniach łąkotek – im głębsze jest zgięcie stawu kolanowego, tym pacjent odczuwa większy ból” – dodaje ortopeda.

Drugą grupą uszkodzeń łąkotek są zmiany degeneracyjne stawu, do których dochodzi u osób w średnim wieku, czyli powyżej 45 lat.

„U mężczyzn w średnim wieku zmiany degeneracyjne czy uszkodzenia łąkotek są często spowodowane zaburzeniem osi kończyn dolnych, czyli tzw. kolanami szpotawymi lub koślawymi. Są to uszkodzenia, do których dochodzi samoistnie na skutek wieloletniego przeciążenia łąkotki, która wówczas pęka pod wpływem ciężaru ciała oraz wskutek zużycia kolagenu. Pacjenci, których dotyczy takie uszkodzenie, częściej skarżą się na samo uczucie przeskakania w stawie i nawracające obrzęki niż na ból. U kobiet natomiast, poza zaburzeniami osi kończyn, jedną z częstych przyczyn uszkodzenia łąkotek jest menopauza. Zmniejszenie produkcji estrogenu powoduje zaburzenie regeneracji włókien kolagenowych, z których łąkotka jest zbudowana, a to poddaje ją szybszemu zużyciu. Hormonalne leczenie menopauzy lub hormonalna terapia zastępcza (HTZ), o ile nie ma przeciwwskazań onkologicznych, jest tym działaniem, które może uchronić pacjentki przed wizytą u ortopedy” – wyjaśnia lekarz.

Czy można chodzić z uszkodzoną łąkotką?

„Można chodzić nawet ze zwichniętą i przemieszczoną łąkotką – w przypadku, gdy ustawi się ona odpowiednio w stawie, pacjent może nie czuć żadnych dolegliwości bólowych. Jednak trzeba pamiętać, że każde uszkodzenie, które jest nieleczone, powoduje przyspieszenie zmian zwyrodnieniowych. Dopóki mamy zdrową łąkotkę, która jest np. jedynie pęknięta, możemy ją zoperować i przywrócić pełną sprawność kolana. Jeżeli jednak łąkotka ulega dalszej degeneracji, może dojść do nieodwracalnych uszkodzeń chrząstki stawowej i wówczas przywrócenie pełnej sprawności kolana może okazać się niemożliwe” – odpowiada specjalista.

Diagnostyka – ważny etap w leczeniu łąkotek

Najważniejszym elementem diagnostyki uszkodzenia łąkotki jest badanie kliniczne, czyli ocena uszkodzenia stawu przez lekarza w trakcie konsultacji lekarskiej. Najbardziej wiarygodnym badaniem obrazowym do oceny łąkotek jest rezonans magnetyczny. Badanie USG nie jest w tym przypadku wskazane, gdyż uwidacznia jedynie zewnętrzną część łąkotki i nie może być podstawą do skierowania pacjenta na operację. Jeżeli lekarz podejrzewa, że zmiany zwyrodnieniowe spowodowane są nieprawidłową osią kończyny dolnej, może zlecić wykonanie RTG całych kończyn.

„W trakcie procesu diagnostycznego nie możemy bazować jedynie na wynikach badań obrazowych, ponieważ mogą one wprowadzać w błąd, pokazując uszkodzenia nieistotne klinicznie. Z drugiej strony, niektóre zmiany w łąkotkach mogą być niewidoczne nawet w badaniu RM” – dodaje ortopeda.

Czy można wyleczyć łąkotkę bez operacji?

„Nie każde uszkodzenie łąkotki należy poddawać zabiegowi operacyjnemu. Europejskie Towarzystwo Ortopedyczne ESSKA opracowało konsensus, czyli zgodę popartą badaniami naukowymi, na temat tego, jak powinniśmy leczyć uszkodzoną łąkotkę. Przykładowo, jeżeli mamy pacjenta w młodym wieku, który doznał ostrego uszkodzenia łąkotki, któremu towarzyszą uszkodzenia więzadłowe, wykonujemy operację, aby zapobiec wtórnym zmianom. Jeżeli mamy pacjenta w średnim lub w podeszłym wieku, który ma uszkodzenia degeneracyjne stawu, pierwszym krokiem jest rehabilitacja. Przydatne są zastrzyki z kwasu hialuronowego lub osocza bogatopłytkowego, reedukacja, czyli nauczenie nowych wzorców ruchu, a także zmniejszenie masy ciała – każdy kilogram dla łąkotki ma znaczenie. U tej grupy pacjentów rozważa się leczenie operacyjne, gdy metody zachowawcze nie przyniosły efektów. Artroskopia i naprawa łąkotki są zazwyczaj przeprowadzane u osób do 65-70 r.ż. Gdy zmiany zwyrodnieniowe są zbyt duże kierujemy pacjentów na zabieg endoprotezoplastyki – czyli wymianę stawu kolanowego na sztuczny. Pacjentom, u których stwierdzono zaburzenie osi kończyn, oprócz zabiegów naprawczych, wykonujemy też osteotomię – czyli korekcję osi kończyny poprzez nacięcie zniekształconej kości i jej ustabilizowanie w prawidłowej pozycji” – wyjaśnia lek. Mikołaj Wróbel.

Blok kolana, czyli uszkodzenie typu „rączka od wiadra”

Jest to uszkodzenie, które polega na oderwaniu całej łąkotki od torebki stawowej, która pozostaje w kontakcie ze strukturami stawowymi jedynie na przyczepach kostnych z przodu i z tyłu kolana. Oderwany fragment obraca się o 180 stopni, przypominając kształtem rączkę od wiadra.

„**Jest to uszkodzenie niebezpieczne, ponieważ w momencie jego przeoczenia, może dojść do nieodwracalnych uszkodzeń łąkotki** i pojawienia się zmian zwyrodnieniowych. Uszkodzenie często powoduje blokadę kolana, a siłowe rozruszanie niszczy łąkotkę. Zdarzają się jednak sytuacje, gdy przemieszczona łąkotka nie blokuje ruchu i wówczas należy zachować szczególną czujność. Uszkodzenie typu „rączka od wiadra” jest wskazaniem do pilnego leczenia operacyjnego. Jeżeli zostanie wykryta wcześniej, daje nam to szansę na naprawę i przywrócenie pełnej funkcji łąkotki” – dodaje doktor Wróbel.

„Najtrudniejsze w leczeniu są zamiany zwyrodnieniowe łąkotek – czyli uszkodzenia horyzontalne, gdzie łąkotka pęka pod wpływem ciężaru ciała” – podsumowuje ortopeda.

Informacje o ekspercie

[Lek. Mikołaj Wróbel](#) – specjalizuje się w leczeniu schorzeń i urazów stawu kolanowego, skokowego oraz stopy. Ponadto zajmuje się leczeniem urazów narządu ruchu takich jak: zwichnięcia, złamania czy uszkodzenia ścięgien i mięśni. W swojej praktyce wykonuje także pełen zakres zabiegów, w tym: operacje artroskopowe, zabiegi rekonstrukcyjne więzadeł i chrząstki, osteotomie w obrębie kończyn dolnych, naprawy i przeszczepy łąkotek oraz zabiegi rewizyjne. Dodatkowo konsultuje i stosuje leczenie operacyjne u pacjentów z infekcjami kostnymi. Zawodowo zainteresowaniem doktora jest zastosowanie robotyki i druku 3D w chirurgii.

Informacje o Szpitalu Carolina (dawna nazwa: Carolina Medical Center)

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