Подробный гайд

ПО МЕНИСКУ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ



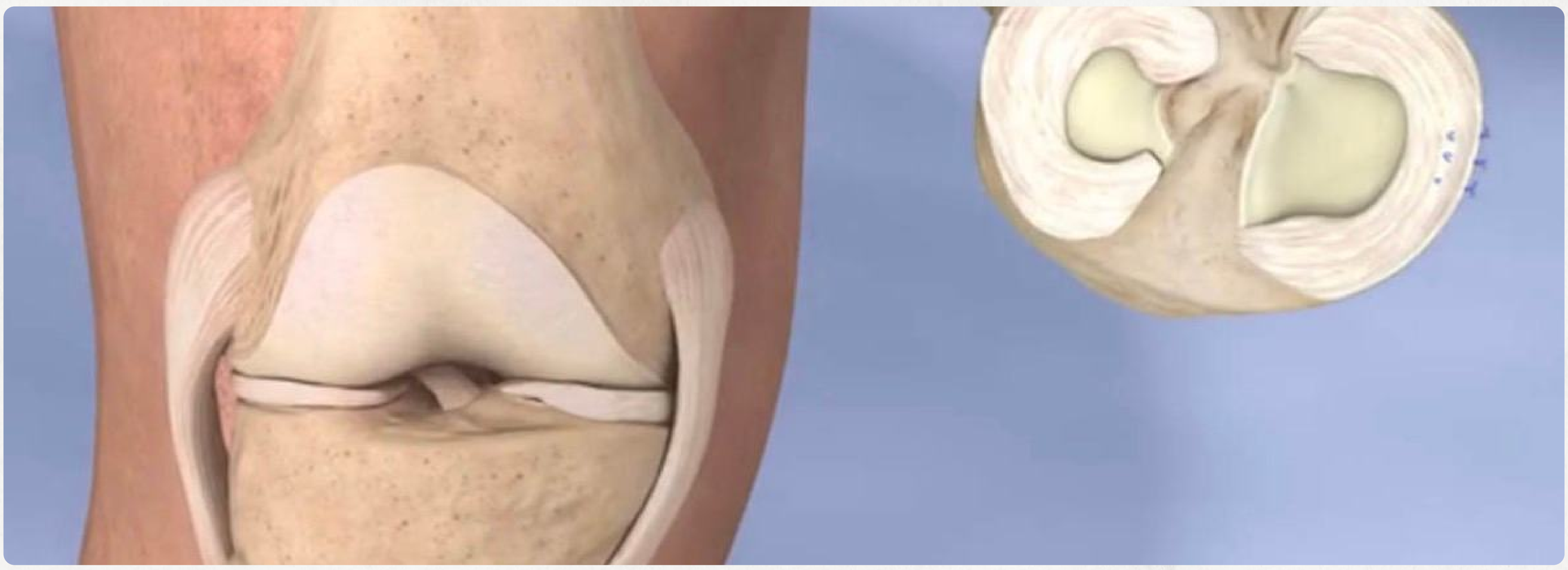
+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

ВВЕДЕНИЕ

Проблемы с мениском - одна из самых частых причин обращения к травматологу-ортопеду. Этот гайд поможет вам лучше понять, что такое мениск, как он может повреждаться и какие существуют методы лечения.



ЧТО ТАКОЕ МЕНИСК И ЕГО ФУНКЦИИ

Мениск - это небольшая С-образная прокладка в коленном суставе, напоминающая по форме и плотности резинку. Он находится между двумя костями: бедренной и большеберцовой. В каждом колене есть два мениска: наружный (латеральный) и внутренний (медиальный).

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ МЕНИСКА:

- Амортизация нагрузки на хрящ (как подушка)
- Защита и снижение нагрузки на хрящ
- Стабилизация коленного сустава
- Удержание бедренной кости в нужном положении во время движения

+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

Интересный факт: мениск есть не только в коленных суставах, но и в нижнечелюстных суставах!

Мениск состоит из волокон коллагена, что делает его упругим. С возрастом качество коллагена снижается, и мениск становится менее эластичным, как и кожа.



ПРИЧИНЫ И МЕХАНИЗМЫ ПОВРЕЖДЕНИЯ МЕНИСКА

Повредить мениск можно разными способами, но основной механизм - это вращение тела или ноги (ротация) при фиксированной стопе. Это создает сильную нагрузку на определенный участок мениска, что может привести к его повреждению или разрыву.

ЧАСТЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМ МЕНИСКА:



Спортивные активности (например, футбол)



Глубокие приседания



Бытовые занятия



Выход из автомобиля (часто приводит к повреждению заднего корня мениска)

+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ПОВРЕЖДЕНИЯ МЕНИСКА:

- Боль внутри коленного сустава
- Боль может появиться не сразу, а на следующий день после травмы
- Периодический характер боли (может проходить на 1-2 недели и возвращаться)
- Дискомфорт при глубоком приседании
- Боль при подъеме или спуске по лестнице
- Блокада коленного сустава (при определенных типах разрывов, например, разрыв по типу "ручки лейки")

Важно: Если вы чувствуете, что ваше колено "заблокировалось" и вы не можете его согнуть или разогнуть, немедленно обратитесь к врачу!

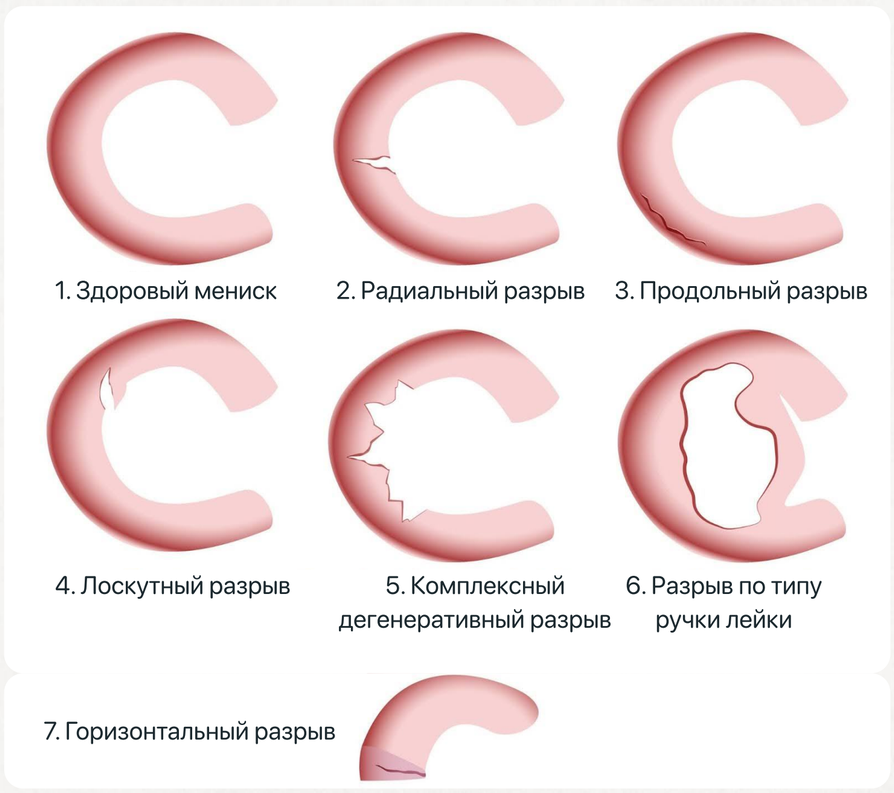
ДИАГНОСТИКА

Для диагностики повреждения мениска обычно используются:

1. Физикальный осмотр врачом
2. МРТ (магнитно-резонансная томография)

ТИПЫ РАЗРЫВОВ МЕНИСКА

Существует несколько типов разрывов мениска:



- Лоскутный разрыв (наиболее частый)
- Разрыв по типу "ручки лейки" (может вызывать блокаду сустава)
- Паракапсулярный разрыв (ближе к капсуле сустава)
- Отрыв заднего корня мениска (один из самых серьезных типов)

+7(926) 193-50-83

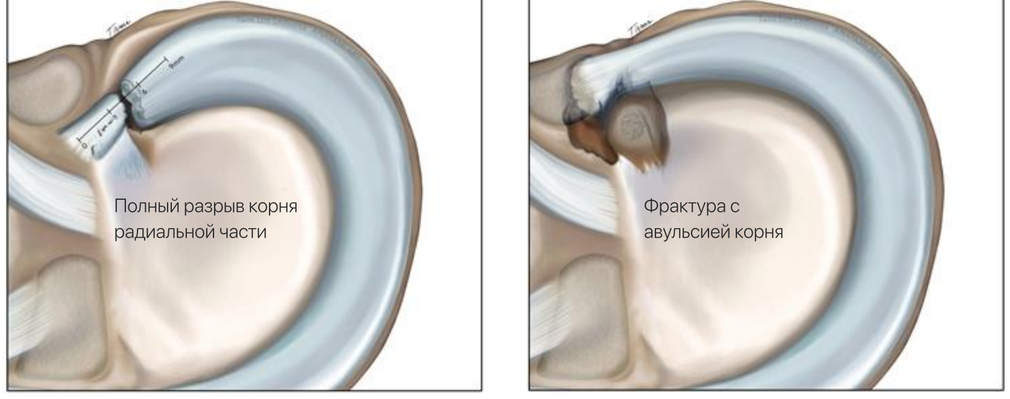
ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

ОСОБЕННОСТИ ПАРАКАПСУЛЯРНОГО РАЗРЫВА

Паракапсулярный разрыв находится близко к капсуле сустава, где много кровеносных сосудов. Это важно, потому что:

1. **Мениск получает питание из синовиальной жидкости и кровеносных сосудов капсулы**
2. **Хорошее кровоснабжение способствует образованию прочной рубцовой ткани**
3. **Такие разрывы часто можно зашить, сохранив целостность мениска**



Отрыв заднего корня мениска

Это один из самых тяжелых видов повреждения для коленного сустава:

Задний корень играет важную роль в фиксации мениска и стабилизации бедра

Это может привести к сильному повреждению хряща в течение 6-12 месяцев

При отрыве корня мениск теряет стабильность и перестает выполнять удерживающую функцию

В тяжелых случаях может потребоваться эндопротезирование коленного сустава

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Консервативное лечение

Подходит для:

– Дегенеративных разрывов
– Разрывов у пожилых пациентов с выраженным повреждением хряща или остеоартрозом

Методы:

– ЛФК (лечебная физкультура)
– Физиотерапия
– НПВС (нестероидные противовоспалительные средства)
– Инъекционная терапия

+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

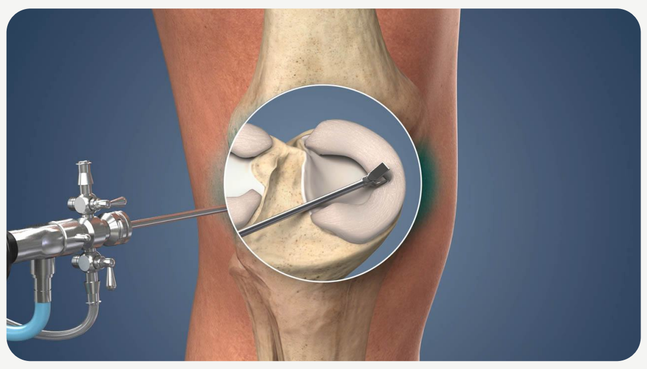
Хирургическое лечение

Основной метод - артроскопия коленного сустава.

Процедура артроскопии:

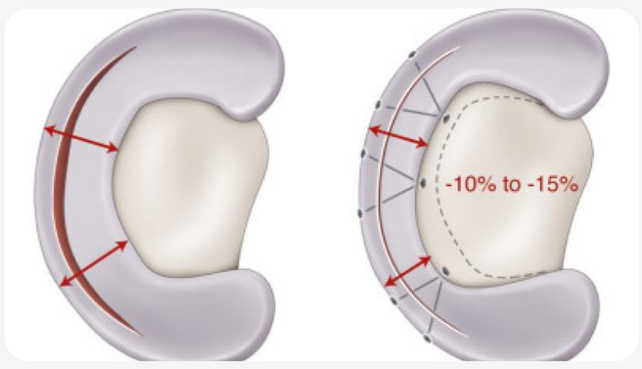
– Выполняется через два небольших прокола в коленном суставе
– Врач вводит камеру и инструменты в полость сустава
– Полость сустава заполняется стерильным раствором
– Врач оценивает состояние всех структур сустава и принимает решение о методе лечения

ВИДЫ ХИРУРГИЧЕСКИХ ВМЕШАТЕЛЬСТВ:



Резекция мениска

– Удаление только поврежденной части мениска
– Малоинвазивная процедура (10-20 минут)
– Быстрое восстановление
– Подходит для лоскутных разрывов



Шов мениска

– Применяется для паракапсулярных разрывов
– Накладываются специальные швы на разрыв
– Требует более длительного восстановления
– Цель - сохранить целостность мениска



Рефиксация корня мениска

– Для лечения отрыва корня мениска
– Формируется канал в большеберцовой кости
– Корень мениска прошивается и фиксируется обратно к кости
– Сложная процедура с длительным восстановлением

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

После резекции мениска:

Можно наступать на ногу через 2 часа после операции

Часто не требуются костыли

Выписка домой на следующий день

ЛФК с первого дня после операции

Спортивные нагрузки (велотренажер, бассейн, эллиптический тренажер) через 2 недели

+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

После шва мениска или рефиксации корня:

Использование костылей 4 недели

Ношение коленного тутора 4 недели (нога не должна сгибаться)

Начало активной ЛФК после 4 недель

Постепенное возвращение к нагрузкам

Цель первых 4 недель - образование плотного рубца в месте разрыва

ПРОФИЛАКТИКА ПОВРЕЖДЕНИЙ МЕНИСКА

- Регулярные упражнения для укрепления мышц ног
- Правильная техника выполнения упражнений
- Использование подходящей обуви
- Поддержание здорового веса
- Избегание резких движений при фиксированной стопе

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

1 Операция болезненная?

Нет, операция проводится под анестезией (спинальной или наркозом) и абсолютно безболезненна.

2 Может ли беспокоить колено после операции?

Да, дискомфорт может сохраняться до 1,5-2 месяцев, но обычно проходит раньше. Это нормальная реакция на хирургическое вмешательство.

3 Можно ли поехать домой на следующий день после операции?

Да, если самочувствие хорошее и с ранами все в порядке.

4 После операции можно заниматься спортом?

Да, основная задача операции - вернуть вас к привычным нагрузкам. Однако сроки возвращения к спорту зависят от типа операции и вида спорта. Обсудите это с вашим врачом.

5 Как поддерживать коленный сустав после операции?

Выполняйте рекомендации врача по ЛФК, физиотерапии и, возможно, инъекциям для замедления повреждения хряща. Продолжайте заниматься спортом, особенно если вы занимались им до операции.

6 Мениск защищает хрящ, а вы убрали его часть. Не хуже ли это для сустава?

Без части мениска хрящ действительно будет изнашиваться быстрее. Однако поврежденная часть мениска разрушает хрящ еще быстрее и вызывает боль, поэтому ее удаление - меньшее из зол.

+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

ГЛОССАРИЙ

1 **Артроскопия**

малоинвазивная хирургическая процедура для диагностики и лечения суставных проблем.

2 **Коллаген**

белок, обеспечивающий прочность и эластичность тканей.

3 **Остеоартроз**

дегенеративное заболевание суставов.

4 **Паракапсулярный**

расположенный близко к капсуле сустава.

5 **Тутор**

ортопедическое приспособление для фиксации сустава.

6 **Синовиальная жидкость**

вязкая жидкость в суставах, обеспечивающая смазку и питание хряща.

Помните, что этот гайд предназначен для общего ознакомления. При наличии симптомов или вопросов всегда обращайтесь к квалифицированному врачу для получения персонализированной медицинской помощи.



ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

+7(926) 193-50-83 infosustav@ya.ru