Pranešimas žiniasklaidai:

2024-06-11

**Kaip gydomas vienas dažniausių kelio sąnario sužeidimų – menisko plyšimas?**

**Kelio sąnarys – didžiausias ir vienas sudėtingiausių sąnarių, leidžiantis sulenkti, ištiesti bei pasukti koją horizontalioje plokštumoje. Jis turi dvi C formos struktūras, primenančias kremzlę, kurių kiekviena vadinama menisku. Pasak Vilniaus „Kardiolitos klinikų“ Ortopedijos-traumatologijos centro gydytojo ortopedo traumatologo Dainiaus Pekarsko, šių struktūrų plyšimai yra vienos dažniausių kelio sąnario patologijų, dėl skirtingų priežasčių galinčios ištikti bet kokio amžiaus asmenis. Kokiais būdais šie sužeidimai gydomi?**

„Meniskas – lygi, lanksti ir tvirta struktūra, užtikrinanti kelio stabilumą bei sauganti kelio kremzlę nuo susidėvėjimo. Kelio vidinėje pusėje yra medialinis meniskas, o išorinėje – lateralinis. Meniskai dažniausiai plyšta dėl staigaus kelio pasukimo, kai visas kūno svoris tenka atraminei kojai. Pagal traumos pobūdį, meniško plyšimai gali būti skirstomi į horizontalų, vertikalų, radialinį, lopo, kibiro rankenos, šaknies ir parakapsulinį“, – pažymi D. Pekarskas.

**Su šiomis traumomis susiduria įvairaus amžiaus pacientai**

Pavieniai (izoliuoti) lateralinio menisko plyšimai dažniau pasitaiko jaunesniems nei 20 m. amžiaus žmonėms. 20–30 m. ar vyresnių pacientų grupėje šių traumų mažėja, tačiau su amžiumi didėja izoliuotų medialinių meniskų plyšimų.

„Meniskų plyšimai, kuriuos reikia gydyti, yra 2–3 kartus dažnesni vyresniems nei 40 m. pacientams. Degeneracinių menisko plyšimų rizikos veiksniai yra didesnis nei 60 m. amžius, lytis, nes dažniau pasitaiko vyrams, su darbo pobūdžiu susijęs klūpėjimas ir pritupimai“, – sako gydytojas ortopedas traumatologas.

Taip pat menisko plyšimo grėsmė kyla atliekant veiklą, susijusią su agresyviu kelio sukimu ir rotacija. Dėl šios priežasties didesnė traumos rizika kyla sportininkams, ypač tiems, kurie užsiima kontaktinėmis sporto šakomis: futbolu, regbiu arba veikla, susijusia su dažnu kelio pasisukimu – tenisu ar krepšiniu.

**Ar visada lengva atpažinti menisko pažeidimus?**

Pagrindiniai menisko pažeidimo simptomai yra skausmas, kylantis staigiau pasisukus, taip pat tinimas, sunkumas tiesiant kelį ar užstringantis kelio sąnarys. Visgi, esant degeneraciniams pažeidimams pacientai dažnai skausmo nejaučia, o jį išprovokuoja kremzlės nusidėvėjimas, girnelės skausmas, bursitai ar kaulų čiulpų edemos.

„Verta atkreipti dėmesį, kad yra įvairių menisko plyšimų tipų ir jų priežastys gali būti skirtingos. Kai kurie sužalojimai atsiranda dėl traumų, kiti – dėl susilpnėjusios ar degeneracinės menisko struktūros. Kadangi kelis yra sudėtingas daugelio skirtingų struktūrų sąnarys, bet koks negydomas jo sužalojimas gali sukelti papildomų sveikatos problemų“, – pasakoja D. Pekarskas.

Sužalojimas dažnai gali atsirasti kartu su priekinio kryžminio raiščio pažeidimu, negydomas jis gali dar labiau plyšti, o tai lemia sudėtingesnį chirurginį gydymą, todėl įtarus menisko plyšimą vertinga konsultacija su artimiausios gydymo įstaigos gydytoju ortopedu traumatologu.

„Menisko pažeidimas diagnozuojamas kliniškai, atliekant jų testus, tačiau pagrindiniu diagnostiniu metodu išlieka kelio magnetinio rezonanso tomografija (MRT), kurios jautrumas yra apie 95 proc., o specifiškumas – 81 proc., todėl šiuo metu tai – tiksliausias tyrimas“, – teigia „Kardiolitos klinikų“, kuriose dirba vieni geriausių gydytojų Lietuvoje, gydytojas ortopedas traumatologas.

**Kaip gydomi menisko pažeidimai?**

Plyšusio menisko gydymas priklauso nuo patologijos tipo bei eigos, todėl chirurginio gydymo prireikia ne visada. Netrauminiams plyšimams, pagal galimybes, dažniausiai pasitelkiamas konservatyvus gydymas – pavyzdžiui, jei pacientui kartu su menisko pažeidimu pasireiškia osteoartritas, gydant šią būklę su laiku skausmas mažėja. Dėl šios priežasties chirurginis gydymas ne visada yra pranašesnis už konservatyvų.

Tuo metu trauminiai menisko plyšimai dažniausiai gydomi chirurginiu būdu. Svarbu atkreipti dėmesį, kad kiekvienas atvejis yra individualus, todėl konsultacijos, apžiūros bei operacijos metu vertinami visi esami pažeidimai ir kiekvienu atveju sprendžiama tolimesnė gydymo taktika.

„Taip pat atsižvelgiame į menisko pažeidimo tipus ir plyšimo zonas – jei plyšimas patirtas išoriniame menisko trečdalyje, galime jį susiūti, jei vidiniame trečdalyje – susiuvimo nauda labai abejotina“, – pažymi gydytojas ortopedas traumatologas, pridurdamas, kad geriausia menisko plyšimą susiūti per pirmus 2 mėn. nuo įvykusios traumos.

Laikotarpis nuo menisko susiuvimo iki grįžimo prie įprastų kasdieninių veiklų tęsiasi apie 3–4 mėn., o jei meniską nusprendžiama pašalinti, gydymas trunka iki 4 savaičių.

„Gijimo laikotarpiu labai svarbu atsižvelgti į gydytojų pateiktus nurodymus, tinkamai ir reguliariai atlikti mankštas, didinti judesių amplitudę. Nurodymai atskirais atvejais gali skirtis, priklausomai nuo atliktos operacijos ir jos tipo“, – atkreipia dėmesį D. Pekarskas.

*„Kardiolitos klinikoms“ priklauso 6 klinikos Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose ir Utenoje, kuriose dirba apie 700 aukščiausios kvalifikacijos gydytojų. Klinikos teikia 45 medicinos sričių paslaugas tiek Lietuvos, tiek iš užsienio šalių atvykstantiems klientams. Naujausios „Kardiolitos klinikų“ užsakymu „Spinter research“ 2024 m. vasarį atliktos apklausos duomenimis, „Kardiolitos klinikos“ yra žinomiausios iš visų privačių gydymo įstaigų Lietuvoje.*