

Хорбаладзе А.Г. Разрыв мениска // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2019. – №5 (май). – АРТ 431-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

УДК 616-001.514

Хорбаладзе Александр Георгиевич
студент 1 курса, автодорожный факультет
ФГБОУ ВО «Санкт-Петербургский государственный архитектурно-
строительный университет»
г. Санкт-Петербург, Российская Федерация
e-mail: sanka524live@yandex.ru

РАЗРЫВ МЕНИСКА

Аннотация: в статье рассмотрены основные причины, последствия и способы профилактики разрыва мениска.

Ключевые слова: мениск, разрыв мениска.

Horbaladze Alexander
1st year student, meniscus gap
FGBOU VO, SPSUACE
Saint-Petersburg, Russian Federation

MENISCUS GAP

Abstract: The article describes the main reasons, effects and methods to prevent meniscus gap.

Key words: meniscus, meniscus rupture.

Коленный сустав является самым большим и самым сложным по своему строению суставом в организме человека. Сложностью строения он обязан обилию связок, нервных окончаний, мышц и наличию большого количества кровеносных сосудов. Каждый структурный элемент коленного сустава делает его очень уязвимым перед различными заболеваниями, макро и микро повреждениями.

Причины, по которым может возникнуть какая-либо патология в коленном суставе различны: падение, перегрузка и изнашивание суставов, прямые удары, различные инфекционные болезни, протекающие в организме, и даже стрессы. Наиболее часто за боль в коленном суставе ответственны физические, реже механические повреждения. Среди наиболее распространенных повреждений коленного сустава выделяют:

- ушибы различной степени тяжести;
- надрывы (растяжения) и разрывы связок;
- вывихи коленного сустава;
- повреждения мениска;
- внутрисуставные переломы;
- повреждения хрящей (зачастую сопровождают переломы, вывихи и тяжелые ушибы).

Ушибы – самая легкая травма, обычно не требующая серьезного лечения. Ушиб возможен при ударе о какое-либо препятствие или падении.

Растяжения и разрывы связок чаще всего возникают вследствие падений. Особенно часто растяжения связок случаются при занятии спортом.

Вывихи, как правило, являются следствием ДТП или иных серьезных столкновений.

Внутрисуставные переломы характерны, в основном, для людей в преклонном возрасте. Наиболее часто встречающийся способ получения перелома – падение.

А такое повреждение коленного сустава как разрыв мениска наиболее характерно для спортсменов и пожилых людей. Разрыв мениска – наиболее часто встречающаяся травма коленного сустава.

Мениски – хрящевые прокладки полукруглой формы из соединительной ткани, лежащие на поверхности большеберцовой кости голени [1]. Главные функции менисков:

- распределение нагрузки и амортизация в коленном суставе;
- стабилизация коленного сустава при ходьбе;
- увеличение конгруэнтности суставных поверхностей в коленном суставе.

Менисков в коленном суставе два – наружный (латеральный) и внутренний (медиальный).

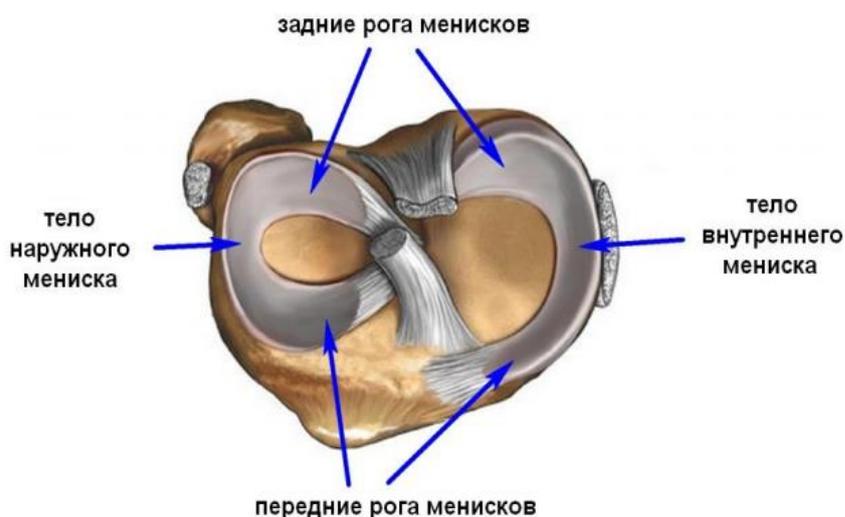


Рисунок 1 – Расположение менисков коленного сустава

При движениях в коленном суставе мениски сжимаются, их форма изменяется, что говорит об их функционировании [1]. Ввиду незначительной толщины менисков (3–4 мм), при надрыве даже одного мениска нарушается их функционирование, что обездвиживает весь коленный сустав, и движение в принципе становится проблематичным и болезненным.

Разрыв мениска чаще всего случается, когда человек меняет направление движения таким образом, что в коленном суставе одновременно происходит скручивание и сгибание с фиксированной стопой [2]. Набор движений в перечисленной последовательности часто бывает во время спортивных игр: футбол, баскетбол. Именно поэтому спортсмены являются наиболее уязвимой категорией, получающей подобной травмы: на разрыв мениска приходится 15% всех случаев спортивных травм.

Конечно, не только люди, систематически занимающиеся спортом подвержены подобной травме. Любое неловкое движение, сильный поворот или резкое вращение среднестатистического человека может привести к разрыву мениска.

Интенсивность боли во время травмы может быть разной. Люди с частичным, горизонтальным разрывом могут вовсе не жаловаться на проблемы в коленном суставе, так как такие разрывы чаще всего не вызывают болей [3]. Возникшая боль в коленном суставе во время нагрузок свидетельствует о косом, продольном или же радиальном разрыве. Однако, не все сразу обращают внимание на эту боль.

При небольшом разрыве, боль несильна и поэтому большинство травмированных не видят причин для серьезного беспокойства. На самом деле, это оправдано, ведь отличить разрыв мениска от ушиба не может без обследования даже специалист – хирург.

Тяжелые разрывы обычно видны сразу, ведь они связаны с сильной болью, ранним ограничением движений колена и нарушением походки. Еще одним подтверждающим наличие разрыва признаком может являться щелчок в суставе и ощущение его заклинивания.

Сегодня для диагностики разрывов менисков используют массу методов, среди которых рентген, УЗИ, просто внешние осмотры и т.д. [4]. Действенность методов опишем далее.

Большинство врачей, услышав жалобу на боли в коленном суставе, первым делом отправляют пациентов на рентген, после чего, убедившись в отсутствие перелома, ставят диагноз: «ушиб». Однако данное заключение в корне непрофессионально. Рентген хорош только для диагностики повреждений костей, вынести заключение о разрыве мениска по снимкам невозможно. Поэтому данный метод диагностики не стоит даже рассматривать.

УЗИ эффективнее рентгена. Однако лишь на 50%. Оно позволяет увидеть разрыв, но только ближних тканей.

Наиболее достоверным методом диагностики является магнитно-резонансной томография. МРТ позволяет полностью просмотреть коленный сустав и выявить все визуальные патологии.

При установлении диагноза «разрыв мениска» пациенту требуется немедленная операция. Промедление в данном вопросе чревато разрушением суставного хряща. Как правило, в отечественных клиниках подобную операцию проводят методом артротомии - оперативное вмешательство, в ходе которого происходит вскрытие сустава.

Максимально лояльным методом оперативного вмешательства является артроскопический. В результате операции, проведенной данным

методом, пациент сможет наступить на прооперированную ногу в тот же день.

Неизбежным последствием любой операции на мениск является полная иммобилизация колена на какое-то время.

Стоит отметить, что своевременное операционное вмешательство позволит сохранить поврежденный элемент коленного сустава, в то время как несвоевременное неизбежно потребует его удаления.

Дабы не допускать тяжелых травм коленного сустава следует его укреплять. В качестве укрепляющих упражнений отлично подойдут плавание, езда на велосипеде, бег трусцой, растяжка, которая хорошо повышает прочность связок и их эластичность [4]. К тому же, в качестве предотвращающих мер стоит избегать долгого сидения на корточках, резкого торможения и разворотов на фиксированной стопе.

Список использованной литературы:

1. Красовский В.Д. Программа профилактики травматизма коленного сустава у юных баскетболистов. Екатеринбург, 2017 г. 60с.
2. Разрыв мениска [Электронный ресурс]: статья медицинского центра «Чайка». 2018. URL: <https://chaika.com/what-do-we-treat/diseases/razryv-meniska> (дата обращения: 17.05.2019).
3. Разрыв мениска: чем лечить и как не допустить повторения / Аргументы и факты № 30 от 22.07.2010.
4. Зедгенидзе И.В., Прохоренко В.М. Лечебная тактика при повреждениях менисков / Медицина и здравоохранение. 2011 №4 (80), ч. 1. С. 76-79.

Дата поступления в редакцию: 18.05.2019 г.

Опубликовано: 18.05.2019 г.

© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2019

© Хорбаладзе А.Г., 2019