

A térdízület kopása



Krónikus térdfájdalmak leggyakoribb oka általában a térdízület arthrózisa, melynek két formáját különböztetjük meg. Az elsődleges térdízületi artrózis megjelenése egyre gyakoribb a kor előrehaladtával. Kiváltó oka feltételezhetően az anyagcsere rendellenességek a térdízületi folyadék összetételének kedvezőtlen változása, genetikailag meghatározott örökletes tényezők. Másodlagos térdízületi arthrózistról akkor beszélünk, ha valamilyen traumás sérülés, ízületi rendellenesség, ízületi tengelyeltérések, szisztémás betegség, vagy akár ízületet károsító gyógyszerhasználat a térdízületi felszínnek károsodásának kiváltó oka.

A térdízület egy rendkívül nagy feladatot lát el. Teherviselő ízületéről van szó, tehát diszfunkcionális működése nagyban befolyásolja életvitelünket, mozgásunk korlátozódik ezért érdemes mindent megtenni, hogy épségben tartsuk.

Milyen folyamatokon megy keresztül a térdízület?

Elsősorban a térdízületünket alkotó csontok felszínén található porcréteg veszíti el egészséges jellegét. A porc betöredezik, majd eltűnik, ennek következtében az ízületi rés beszűkül, vagy teljesen egymáshoz érintkezik a két csontos felszín. A csontok végein peremszéli csontos elváltozások, csőrök jelennek meg, melyek tovább rontva a helyzetet, egyre jobban beszűkítik a mozgásterjedelmet. Az ízületet körülvevő lágyrészek szintén érintetté válnak, az ízületi tok, szalagok, izmok működése is megváltozik, gyengülnek, rövideknek.

Mivel az emberi szervezet egy teljes egész, ha valamelyik részelem kárt szenved, az sajnos hatással van az egész rendszerre. A térd alatt és felett lévő ízületek előbb utóbb érintetté válnak, medencénk helyzete is megváltozik melyet előbb-utóbb gerincoszlopunk követ.

Mik a jellemző tünetek?

Indítási nehézség, vagyis hosszabb ideig nyugalomban töltött idő után a felállás, elindulás neheztelt, fájdalmas. Nyomásérzékenység az ízület körül, krepitáló hang az ízületi mozgás során. Lépcsőzésekor fájdalom, ízület mozgékonyságának csökkenése, elmaradás a nyújtásban/hajlításban.

Sajnos, a már kialakult betegség előrehaladását megállítani nem lehet. Különböző módszerekkel azonban kezelhető. A szomszédos ízületek védelme, az ízületi

mozgásterjedelem megtartása, az izmok erősítése és a statika megbomlásának megállítása, korrigálása, esetlegesen segédeszközök használata szükséges.

Így már egyértelművé válik miért is annyira fontos a megelőzés. De mit tehetünk?

A legfontosabb az, hogy a kialakulását befolyásoló tényezőket kerüljük el. Ha eddig is sportoltunk, akkor folytassuk tovább, persze az ízületvédelem szempontjait figyelembe véve. Mindig szenteljünk időt az alapos bemelegítésre, és a fokozatos terheléshez való adaptálódásra, válasszunk megfelelő feltételeket (pl.: ha futunk, akkor azt ne a betonon tegyük, illetve válasszunk megbízható kialakítású futócipőt) és a végén nyújtsunk le. Ezek mellett, természetesen érdemes kikérdezni egy gyógytornász véleményét, hiszen vannak olyan sportok, melyik kifejezetten igénybe veszik térdízületünket.

És ha eddig inaktív életet folytattál, de most úgy érzed itt az ideje, hogy tégy valamit magadért akkor hajrá! DE! Fontos, hogy ne rögtön olyat tevékenységet válassz, ami közvetlen nagy terhet jelent az ízületeidnek. Nagy hangsúly van a fokozatosságon! Olyan mozgásformát válasszunk, mely az ízület szempontjából tehermentesített helyzetet jelent, például szobakerékpározás, talajon végzett tornák (pilates, jóga), és természetesen a gyógytorna. Emellett, nagyon fontos az ízületvédelem elsajátítása, a mindennapi tevékenységeinkre vonatkozóan is. Az említett mozgásformák nem megfelelően végezve többet árthatnak, mint használhatnának, például egy rosszul beállított szobakerékpár kifejezetten káros lehet a térdízületre nézve. Egy szakember segítségére lehet, hogy megkapd a megfelelő információkat és biztonságban végezhesd ezeket a tevékenységeket.

Ha már kialakulóban lévő arthrózistról beszélünk, akkor a folyamat lassítása, az állapot megtartása a cél. Elsődleges az ízület teljes mozgásterjedelmének és fájdalommentességének megőrzése. A gyógytornász mellett végzett gyakorlatokkal, az ízület mozgatása ideális mozgástengely mentén, az ízületet stabilizáló izmok erősítése és optimális terhelése a feladat.

Kérj segítséget, óvd meg a térded egészségét!