

# A sérülékeny térd

A térdízület hatalmas kiterjedésű, lágyrészekkel kevésbé védett ízület, amely számos olyan elemet tartalmaz, melyeknek sérülése, szakadása, kopása panaszok forrásává válhat. A legtöbb térd-sérülés hobbisportolás közben alakul ki. Leggyakrabban a szalagok és a meniscusok érintettek.

A térd-sérülések megértéséhez ismernünk kell a térdízület felépítését.

Az ízület a következő részekből áll: a combcsont ízülete, a lábszárcsont ízülete és a térdkalács (patella), mely a combcsont vályulatában helyezkedik el. A térdkalácsot erős ín köti a lábszárcsonthoz. Ez teszi lehetővé, hogy felette található négyfejű combizom segítségével kinyújthassuk vagy megfeszítve tarthassuk a térdet.

A belső és a külső rögzítő szalagok segítenek abban, hogy a térd mozgásai közben a térdkalács ne mozduljon ki a helyéről. Az ízfelszíneket tükörsima felületű, úgynevezett üvegporc borítja. Az üvegporcot mintegy kiegészítve a sípcsont lapos ízületi felszínén két félhold alakú rostos-rugalmas porc, a külső és belső meniscusok helyezkednek el. Ezek növelik a terhelési felszínt, valamint csökkentik az ízületet érő dinamikus terheléseket. A térdízületet alkotó részeket különféle szalagok, valamint az ízületi tok köti össze. Sérülési gyakoriság alapján négy szalag a legfontosabb: a két oldalszalag (belső és külső) és a két keresztzalag (elülső és hátulsó). A szalagok, inak, ízületi tok, meniscusok feladata, hogy megakadályozzák a mozgás során az ízületet alkotó csontok kóros mértékű elmozdulását.

## Belső meniscus sérülés

A leggyakoribb térd-sérülés, mely általában direkt trauma következtében

jön létre. Többnyire focizás, kosárlabdázás, kézilabdázás és síelés közben jön létre. A sérülés következtében a beszakadt vagy leszakadt meniscus darab becsípődik a csontvégek közé, ami heves fájdalommal és a térd ún. teljes elakadásával járhat. Az elakadás azt jelenti, hogy a térd hajlított helyzetben rögzül, a beteg azt kinyújtani nem tudja. A meniscus sérülés véglegesen arthroscopos (ízületi tükrözés, mely során bizonyos beavatkozások is végezhetők) módszerrel gyógyítható. A tükrözés során korábban a sérült meniscust eltávolították. Napjainkban lehetőség szerint a meniscus részleges, vagy teljes megtartására, rekonstrukciójára törekednek. Ennek oka pedig az, hogy a meniscus teljes eltávolítása után megnő az ízületi felszínre ható terhelés, mely korai ízületi kopáshoz (arthrosis) vezethet.

### Külső meniscus sérülés

A külső meniscus sérülése jóval ritkább, mint a belsőé. A sérülés következtében guggoláskor a megnagyobbodott ízület "fájdalmasan kattog". Ellátása szintén arthroscopos módszerrel történik.

### Térdszalagsérülések

Leggyakrabban a belső oldalszalag és az elülső keresztszalag sérül. Általában nagyobb energiájú sérülések vezetnek a szalagok szakadásához. A keresztszalagok szakadása azonban focizás, síelés, kosárlabdázás, kézilabdázás közben kialakuló csavarásos sérüléskor is bekövetkezhet. Térdszalag sérüléskor éles fájdalmat érez a beteg. A térd megduzzad, instabillá, "lötyögőssé" válik. A beteg guggolni, futni nehezen, illetve egyáltalán nem tud. A szalagszakadással egyidejűleg a belső meniscus is megsérülhet, mely a térd elakadásához vezethet. A térdszalag sérülések kezelése általában műtéti, melyet szintén arthroscopos módszerrel végeznek. Ennek során a sérülés mértékétől függően a sérült szalagot megvarrják. Többnyire azonban az ún szalagplastica módszerrel végzik a rekonstrukciót. Ennek során általában saját ínval, vagy mesterséges úton előállított anyaggal erősítik meg a sérült szalagot. Műtét után 6-8 hétig limitált mozgást biztosító sínrel rögzítik a térdízületet.

### Térdízületi felszín sérülése

A térdízületi felszín sérülése során porcos vagy rostos szabad testek képződhetnek. Ezek az ízületi felszín üvegporc borítékából, vagy a meniscusokból törnek ki. Az így képződött szabad testek az ízületben vándorolva a csontok közé ékelődhetnek, ez erős fájdalomhoz és a térd elakadásához vezethet. A szabad porcdarabokat arthroscopos eljárással távolítják el. Amennyiben a teherviselő felszín porcborítéka sérült, mozaik-plasztika segítségével a terhelésmentes felszínről ép porc szigeteket ültetnek át a sérült területekre.

Dr. Horváth Balázs