

Délmagyarország - 2021.01.19. (11. oldal)

Tehetünk a térdfájdalom ellen

Testsúlyunk kordában tartása és a mozgás sokat segíthet

TESTSÚLYUNK KORDÁBAN TARTÁSA ÉS A MOZGÁS SOKAT SEGÍTHET

Tehetünk a térdfájdalom ellen

Szinte mindannyiunknak van legalább egy olyan ismerőse, akitől gyakran halljuk, hogy térdfájdalommal küzd, vagy mi magunk vagyunk azok, akik térdizületi problémáinkról szoktunk beszámolni másoknak. Hogy a bajt miként tudjuk megelőzni és kezelni, arról Siskák Krisztiánt, a Szegedi Tudományegyetem Ortopédiai Klinikájának vezetőjét kérdeztük.

CSONGRÁD-CSANÁD MEGYE
KISS ANNA

– **Mi a tapasztalat, valóban egyre többen keresik fel a klinikát térdfájdalomra panaszalodva?**

– A térdizületi betegségek valóban nagy százalékban érintik az embereket. Ha korosztály szerint nézzük, a panaszokat okozó térdizületi porckopás globálisan a 60 év felettiek közel negyedét, a 70 év felettiek közel egyharmadát, míg a 80 év felettiek csaknem felét érinti. Ugyanakkor egyre gyakrabban látunk fiatal, akár 50 év alatti betegeket is ilyen panasszal.

– **Miért alakulhat ki valakinél ilyen panasz? Mít jelent pontosan a kopós betegség?**

– Ez egy hosszú folyamat. A kopás egy degeneratív, a csontok végén található úgynevezett üvegporc lebomlásával járó folyamat, ami a krónikus gyulladáshoz hasonló. A térdben mikrosérülések keletkeznek a terhelés során, ami apró porcdarabok leválását jelenti. A keletkezett porcdarabok lebom-

lása során olyan anyagok szabadulnak fel, amelyek hatására az izületi porc szerkezete idővel felazul, felütredezik. Ez a folyamat később fájdalomhoz vezethet.

Mindez a kor előrehaladtával szinte mindenkinél előfordul, de tudottan gyorsítja a túlsúly, egy korábbi porc- vagy szalagsérülés, illetve egyes, hirtelen irányváltotással járó sportok. Ismert a családi halmozódás is, amely a kopós folyamat genetikai hátterét bizonyítja. A mechanikai károsodás szerepét igazolja, hogy akinek kifejezett tengelyeltérése, magyarul O vagy X térde van, ott korábban jelentkeznek a porckopás tünetei.

– **Meg tudjuk-e előzni mindezt?**

– Ha teljesen elkerülni nem is, de lassítani tudjuk a folyamatot. Alapvetően a normál testsúlyunk megőrzésével már tehetünk a porckopás ellen, hiszen így nem terheljük túl térdeinket. Emellett javasolt a sok mozgás, de lehetőleg olyat válasszunk, hogy ismétlődő, ütésszerű terhelés ne érje alsó végtagjainkat. Jó döntés lehet például az



Idős korban gyakori a térdfájdalom, a 80 éveseknek majdnem felét érinti. FOTO: DREAMSTIME

úszás, a kerékpározás, a séta vagy valamilyen konditermes mozgásforma, például az elliptikus tréner.

40 éves kor felett táplálékkiegészítőket, úgynevezett porcerősítőket is lehet szedni. Bár ezek egyértelmű pozitív hatásáról kevés tudományos bizonyíték van meg, de a tapasztalatok szerint valamelyest javítanak a porck állapotán.

Mindezzel pedig érett felnőttkorban érdemes elgondolkodni azon, hogy a hirtelen irányváltással járó sportok helyett valami kevésbé terhelőt válasszunk.

– **Mi a teendő akkor, ha már kialakult a probléma?**

– Az előbbieken említett javaslatok a kezelést is segítik, hiszen először a konzervatív, nem műtéti megoldásokat java-

soljuk. Ilyen az életmódváltás, a hirtelen irányváltással járó sport elhagyása, a más jellegű mozgásforma választása. A gyógytorna, valamint számos fizioterápiás módszer is hatásos. Egy egyszerű fájdalomcsillapító, gyulladáscsökkentő rövid távú alkalmazása is segíthet, hiszen lehet, hogy a fájdalom fellángoló, és a csillapítás után hosszabb időre eltűnnek a panaszok.

Ha mindez már nem elég, mert a kopás olyannyira előrehaladott állapotban van, akkor jön szóba műtéti beavatkozás, végső stádiumban pedig a protézisbeültetés, de csak akkor, ha a tünetek, elsősorban a fájdalom, már más módon nem csillapítható.

– **Injekciós kezeléseket is szoktak alkalmazni. Milyen esetekben, és mit lehet tudni ezekről?**

– A nem műtéti (konzervatív) és a műtéti kezelés között helyezkednek el az injekciós lehetőségek. Talán leggyakrabban a szteroidos gyulladáscsökkentőt használjuk, főként olyan betegeknél, akik nem rendelkeznek társbetegségekkel, nincs vérnyomásproblémájuk, cukorbetegségük, és véralvadásgátlót sem szednek. Emellett gyakori kezelési forma az úgynevezett viszkosupplementáció, ami a

kopott izület kenését potolja, javítja, és ezután 6-12 hónapig is emeytheti a fájdalmat.

Egyre többen hallani az úgynevezett regeneratív medicináról, amikor a szöveteket természetes, építő, a szöveteket regeneráló folyamatokat próbáljuk erősíteni. Ismertek a saját vért, verlemzékben gazdag plazmát vagy őssejteket tartalmazó injekciós eljárások. Ezek eredményességéről egyelőre nincs meggyőző bizonyíték, hiszen nagyon kevés összehasonlító, hosszú távú vizsgálat van, amely mutatná ezen kezeléseket előnyét a már bevált injekciós megoldásokkal szemben. Az viszont bizonyos, hogy előrehaladott porckopás esetén éppúgy nem tudja ez a mechanizmus visszaépíteni a porcot, mint ahogyan az örege-
dést sem lehet megállítani.

– **Sokszor hangsúlyozzák az évente történő szűrővizsgálatok jelentőségét. A térd épségét szűk-séges-e évente megnézni?**

– A panaszmentes izület nem kell rendszeresen ellenőrizni, de az egészséges életmódra, a sok mozgásra és a túlsúly elkerülésére ügyelni kell. Ha már vannak panaszok, akkor érdemes ortopédorvoshoz fordulni, és az izületek vizsgálatával, illetve szükség szerint képalkotó eljárással tisztázni a panaszok hátterét.

[Link](#)