



BOLEČINE V KOLENU

Ivo Bricman

1. Zakaj pride do bolečin v kolenu?

Najpogostejši vzroki bolečine v področju kolena so degenerativne spremembe (obrabljenost ali artroza), vnetno dogajanje ali poškodba sklepa. Pogosto je bolečina posledica prevelikih in ponavljajočih se obremenitev kolena (preobremenitveni sindromi), kar povzroči vnetje kit in njihovih ovojnic ter mišic. Neredko je bolečina prenesena iz hrbtenice ali kolka (pri otrocih in starejših), lahko nastane tudi zaradi ploskih stopal in prekomerne telesne teže.

2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Pri že izraženih degenerativnih spremembah in težavah priporočamo blažja protibolečinska zdravila, masažo in tople obloge prizadetega kolena (20 minut), ki dvignejo prag bolečine, zmanjšajo mišično napetost in izboljšajo gibljivost kolena. Pogosto je potrebno krajše mirovanje kolena in razbremenitev pri hoji z uporabo palice ali bergle v roki na strani, kjer je prizadeto koleno. Večkrat pa zadovoljivo razbremenitev dosežemo šele z uporabo palic ali bergel v obeh rokah. Bolnikom z artrozo kolena priporočamo udobno obutev z debelejšim in mehkejšim podplatom in elastično peto, kar prenese precejšnji del obremenitev na koleno. Nujno potrebno je tudi znižanje telesne teže, če je le-ta prekomerna.

Pri poškodbah in pri preobremenitvenih sindromih bolečino zmanjšata počitek in mirovanje. Pri lažjih poškodbah mehkih tkiv naj bosta kratkotrajna, da ne pride do zapletov zaradi dolgotrajne nedejavnosti. Pri preobremenitvenih sindromih pa je potrebno z dejavnostmi prekiniti, dokler bolečina popolnoma ne popusti.

Bolečino si lajšamo s hladnimi oblogami in/ali z masažo z ledom (kriomasaža). Hladne obloge (lahko v obliki ohlajenih gelov) položimo nad področje, ki nas boli in je oteklo, vendar nikoli neposredno na kožo. Pod oblogo položimo tanko tkanino. Pri kriomasaži z ledom po koži ves čas krožimo, da ne pride do omrzlin. Trajanje masaže je običajno 5 minut, oziroma dokler koža ne postane rdeča. Hlajenje izvajamo vsaj pet- do šestkrat dnevno, pogosteje v prvih dneh po poškodbi. Pomembno je, da začnemo s hlajenjem čimprej, najbolje takoj po poškodbi. S povijanjem prizadetega kolena z elastičnim povojem omejimo gibanje in s tem se bolečine zmanjšajo. Uporabimo lahko zdravila v obliki gelov s protibolečinskim in protivnetnim delovanjem, ki se dobijo v lekarni tudi brez recepta. Običajno jih uporabimo en- do dvakrat dnevno. Pozorni moramo biti, da je koža na mestu uporabe gela nepoškodovana. Če so bolečine močnejše, je potrebno vzeti tudi zdravila proti bolečinam (npr. paracetamol). Ko hude bolečine popustijo, lahko začnemo z vajami, s katerimi pospešimo krvni obtok in s tem zdravljenje. Poskusimo narediti vse gibe v prizadetem sklepu v polnem obsegu večkrat dnevno. Ko lahko prizadeti del premikamo brez bolečin, sledijo vaje za krepitev poškodovanega tkiva. Težavnost vaj in obremenitev kolena postopno povečujemo, meja je bolečina. Z dejavnostjo, ki je povzročila pojav preobremenitvenega sindroma, lahko ponovno začnemo šele tedaj, ko težave popolnoma izginejo. Če se pri izvajanju dejavnosti spet pojavijo bolečine, to pomeni, da smo začeli prezgodaj in da se bomo morali tej dejavnosti izogibati daljše časovno obdobje.



3. *Kdaj morate k zdravniku?*

Zdravniško pomoč poiščemo, kadar bolečine kljub našim ukrepom ne popustijo, če se nad bolečim predelom pojavita rdečina in močnejša oteklina ali če ne moremo premikati kolenskega sklepa. Obisk pri zdravniku je potreben, kadar kolena ni možno obremeniti; pri izraziti bolečini, ki je prisotna že v mirovanju, in kadar se v kolenu pojavi boleče pokanje in smo v preteklosti že imeli poškodbo kolena. Prav tako je pregled pri zdravniku potreben, če je sklep razoblikovan (deformiran), če bolečino spremlja zvišana telesna temperatura in če sklep postane rdeč, otečen ali se pojavi občutek topline okoli kolena. Prav tako je potreben pregled pri zdravniku, če bolečino spremljajo otekanje, odrevenelost, mravljinčenje v mečih pod poškodovanim kolenom in če bolečina vztraja več kot tri dni kljub ukrepom samopomoči.

4. *Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?*

Zdravnik se bo z vami izčrpno pogovoril o načinu in času nastanka bolečine, o njeni jakosti, lokalizaciji in trajanju bolečine ter o spremljajočih simptomih. Pomemben je podatek, če je bolečina povezana z bolečinami v drugih sklepih, z zvišano telesno temperaturo ali kakšno drugo boleznijo oziroma poškodbo. Opravi bo klinični pregled, po potrebi osnovne laboratorijske preiskave (krvna slika, sedimentacija, revma faktor) in rentgensko slikanje, morebiti tudi računalniško tomografsko preiskavo ali magnetno-resonančno slikanje in se odločil o nadaljnjih ukrepih.

5. *Katere so najpogostejše diagnoze ob bolečinah v kolenu?*

Najpogostejše diagnoze, pri katerih se pojavi bolečina v kolenu, so artroza kolena (obraba), distorzija kolena (zvin), raztrganina meniskusov in križnih vezi, hondromalacija pogačice (zmehčanja hrustanca) in tendinitis (vnetje) pogačične tetive kot najpogostejši sindrom preobremenitve.

6. *Kateri so načini zdravljenja?*

Zdravljenje bolečin v kolenu je odvisno od vzroka. Prilagojeno naj bo bolnikovi starosti, dejavnosti, teži bolezni, njegovemu poklicu in potrebam poklica in naravi spremljajočih medicinskih problemov.

Zdravljenje artroze kolena: najboljše zdravljenje artroze je njeno preprečevanje (zmanjšanje prevelike telesne teže, izogibanje določenim športom, poprava deformacije osi spodnjih udov pri mladostnikih, če se ne popravijo same od sebe) in pravočasno zdravljenje vseh bolezni in stanj, ki so vzroki sekundarnih artroz (poškodbe meniskusov in kolenskih vezi, okvare sklepov po poškodbah, revmatoidni artritis, protin, bakterijska vnetja kolenskega sklepa). Pri lažjih bolečinah bolniku predpišemo blažji analgetik, pri hujših pa nesteroidni antirevmatik, ki ga praviloma bolnik jemlje po jedi. Posebna previdnost je potrebna pri bolnikih, ki imajo ali pa so imeli v preteklosti težave z želodcem. Tem je potrebno hkrati s predpisom nesteroidnih analgoantirevmatikov predpisati še sredstva za zaščito želodčne sluznice, npr. blokator protonske črpalke ali pa se uporabi teh sredstev izogniti in uporabiti protibolečinska sredstva iz drugih skupin



npr. paracetamol, opioidne analgetike ali kombinacije. Prav tako se odsvetuje hkratna uporaba dveh ali več vrst nesteroidnih antirevmatikov. Ob tem svetujemo še lokalno uporabo nesteroidnih antirevmatikov in tople obloge kolena ter razbremenitev, dokler bolečina ne popusti. Kadar je ob artrozi koleno izrazito nestabilno, predpišemo bolniku posebno opornico, ki koleno dodatno stabilizira. Pri dolgotrajni in ponavljajoči se bolečini napotimo bolnika na fizikalno terapijo. Če se bolečina ne umiri, lahko damo v sklep injekcijo zdravila (intraartikularna injekcija). Tako imenovano »blokado« kolena napravimo s kortikosteroidi, ki zmanjšajo spremljajoče vnetje in s tem bolečino. To običajno ponovimo v nekajtedenskih presledkih, vendar ne več kot tri- do petkrat na leto. Pri začetnih in zmernih obrabah in pri mlajših bolnikih pa lahko ugoden učinek dosežemo tudi z zdravili, katerih osnovna sestavina je hialuronska kislina. To zmanjša bolečino, žal pa obrabljenega hrustanca ne more obnoviti. Zdravljenje traja pet tednov, dajemo eno intraartikularno injekcijo na teden, učinek pa se pokaže šele nekaj tednov po končanem zdravljenju.

Če se kljub omenjenemu zdravljenju težave nadaljujejo in stopnjujejo, bo bolnik potreboval operativno zdravljenje. Pri napredovali obrabi je namreč potrebno nadomestiti okvarjen kolenski sklep z umetnim (delna ali popolna kolenska endoproteza). Pri mlajših bolnikih z obrabo samo notranje strani kolenskega sklepa lahko zamenjavo kolenskega sklepa za nekaj let odložimo s korektivno osteotomijo (operacija, s katero prerežemo golenico tako, da razbremenimo okvarjen del kolenskega sklepa).

Zdravljenje poškodb kolena: pri lažjih in zmerno hudih poškodbah kolena (udarnine, natrganine mišic in zvini) je priporočljivo krajše mirovanje, hlajenje in povijanje z elastičnim povojem. Pri hujših bolečinah pa še dodatno razbremenjevanje kolena z berglami. Le redko je potrebna imobilizacija z mavcem ali z opornicami. Pri hudih poškodbah (raztrganine meniskusov, vezi ali zlomi) vas bo zdravnik napotil k ustreznemu specialistu, tj. travmatologu ali ortopedu, ki se bo na osnovi pregleda in ustreznih preiskav odločil o nadaljnjem zdravljenju.

Zdravljenje preobremenitvenih sindromov: zdravljenje tovrstnih bolečin v ambulanti zdravnika družinske medicine se bistveno ne razlikuje od ukrepov pri zdravljenju artroz, le da se v teh primerih redkeje uporabljajo »bloкаде« in operativno zdravljenje. Prav tako ne uporabljamo zdravil s hialuronsko kislino.

7. Kako poteka spremljanje bolnika z bolečinami v kolenu?

Priporočamo, da bolniki z bolečinami v kolenu zaradi artroze enkrat letno obiščejo zdravnika, z namenom objektivne ocene napredovanja bolezni in pravočasne napotitve na operativno zdravljenje. Lažje poškodbe (udarnine, natrganine mišic in zvini) zdravi in spremlja zdravnik družinske medicine, dokler poškodba ni ozdravljena in je možna polna obremenitev kolena ter s tem vrnitev poškodovanca na delo. Pri težjih poškodbah pa zdravnik pri vodenju poškodovanca upošteva mnenje specialista, ki je poškodovanca sprejel na zdravljenje.



8. *Ali in kako lahko bolečine v kolenu preprečite?*

Med splošne ukrepe, s katerimi lahko preprečimo bolečine v kolenu pri obrabah in preobremenitvah, spadajo redne vaje za stegenske mišice. S tem ohranjamo gibljivost kolena in vzdržujemo dobro moč mišic, ki prevzamejo pomemben del obremenitev, ki sicer delujejo na sam sklep. Vaje izvajamo postopno s hitrostjo, ki nam je prijetna, končne položaje gibov zadržimo nekaj sekund. Vaje ponovimo v začetku 3- do 5-krat, pozneje do 10-krat in se med posameznimi vajami sprostimo. Izvajajmo jih z obema nogama, poudarek naj bo na slabši nogi. Ugodni učinki redne vadbe se pokažejo šele po mesecu dni ali še pozneje, zato nikar ne obupajmo prehitro. Ob tem priporočamo vožnjo s kolesom z visokim sedežem, plavanje z iztegnjenimi koleno in hidrogimnastiko. Med splošne ukrepe spadajo vzdrževanje primerne telesne teže, izogibanje daljšim statičnim obremenitvam kolena in pretiranemu klečanju, počepanju ter prekomerni hoji navkreber ali po neravnem terenu. Pri artrozah priporočamo ustrezno obutev, pri hoji razbremenjevanje s palicami ali berglami, prilagoditev ali spremembo delovnega mesta.

Kadar so vzrok bolečinam preobremenitve, je potrebno dejavnosti zmanjšati, omejiti ali z njimi povsem prekiniti in si izbrati drugačno športno udejstvovanje. Bolečine omilijo tudi posebne opornice za pogačico, oziroma opornice, ki razbremenijo pogačnično vez. Če se bolečine v kolenu pojavijo po starejši poškodbi, sta potrebna čimprejšnja diagnostična obdelava in vzročno zdravljenje (ponavadi operativno).