

Choroba zwyrodnieniowa stawów kolanowych u osób aktywnie uprawiających sport – jak skutecznie diagnozować, leczyć i zapobiegać?

Intensywny tryb życia oraz zwiększona aktywność fizyczna u osób aktywnie uprawiających sport przyczynia się do powstania wcześniejszych zmian zwyrodnieniowych przede wszystkim stawów kolanowych. Zwiększony nacisk powierzchni stawowych na chrząstkę stawową powoduje jej stopniową destrukcję. Wielokrotne monotonne powtarzanie określonych ruchów charakterystycznych dla danej dyscypliny sportowej powoduje zużycie się wielu ważnych elementów tworzących staw kolanowy. Skomplikowany proces o, którym mowa powyżej pogłębia się z wiekiem oraz z niedostosowaniem specjalistycznego treningu sportowego do aktualnych możliwości wydolnościowych organizmu.

Najczęstszymi dolegliwościami występującymi w przebiegu choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych u osób aktywnie uprawiających sport jest przede wszystkim narastający ból, pogłębiający się stan zapalny, zwiększający się obrzęk okołostawowy oraz stopniowy przykurcz stawowy. Wychodząc naprzeciw wyżej wymienionym objawom dysponujemy nowoczesną wysokowymi specjalizowaną diagnostyką obrazową choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych. Do dyspozycji mamy cyfrowe RTG, nowoczesne USG, specjalistyczny tomograf komputerowy oraz bezrębowy rezonans magnetyczny (dostępny w Medical Magnus Clinic w Łodzi).

Aktualnie wyróżniamy wiele sposobów leczenia choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych u osób aktywnie uprawiających sport. Najczęstsze jest leczenie farmakologiczne opierające się na podawaniu różnorodnych preparatów działających przeciwbólowo i przeciwzapalnie oraz regeneracyjnie. Występuje również leczenie operacyjne w skład którego wchodzi artroskopia stawu kolanowego lub endoprotezoplastyka kolana. Wyróżniamy również wysokospecjalistyczne leczenie fizjoterapeutyczne w skład którego wchodzi nowoczesne zabiegi z fizykoterapii i kinezyterapii. Na przestrzeni lat coraz większą popularność zdobywa leczenie choroby zwyrodnieniowej z wykorzystaniem komórek macierzystych CD34+ wyseparowanych z krwi obwodowej i podanych bezpośrednio do stawu zmienionego chorobowo.

W terapii choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych u osób aktywnie uprawiających sport kluczową rolę odgrywa profilaktyka - według złotej zasady że lepiej zapobiegać niż leczyć. U osób aktywnych kluczowe jest odpowiednie wzmocnienie mięśni otaczających staw kolanowy. W dużej mierze ma to na celu zmniejszenie nacisku na chrząstkę stawową co w perspektywie czasu powoduje wolniejsze jej zużycie. W profilaktyce choroby zwyrodnieniowej stawów kolanowych u osób aktywnie uprawiających sport bardzo ważne jest zastosowanie nowoczesnej fizjoterapii. W tym względzie dla utrzymania prawidłowej siły i wytrzymałości mięśniowej bardzo skuteczne a zarazem efektywne jest zastosowanie nowoczesnego sprzętu rehabilitacyjnego takiego jak np. Biodex System 4 Pro czy platforma dynamometryczna Biodex Balance System. Specjalistyczny trening na tych urządzeniach w perspektywie czasu wzmocnia określone struktury okołostawowe i przedłuża żywotność chrząstki stawowej stawu kolanowego. Poprzez takie postępowanie osoba uprawiająca swoją ulubioną dyscyplinę sportową mogłaby się dłużej cieszyć zdrowiem, a przecież tak naprawdę o to chodzi.

Autor: dr n.med. **Kamil Klupiński** – kierownik rehabilitacji Medical Magnus Clinic, fizjoterapeuta sportowy, specjalista rehabilitacji po podaniu komórek macierzystych do stawów.

