

## ТРАВМЫ КОЛЕНА

Травмы в области колена – довольно распространенное явление, потому что при падениях человек часто падает на коленный сустав и повреждает его. Именно колено несет большую нагрузку (вес почти всего тела).

Травмы этой области условно можно поделить на:

- более распространенные: разрыв связок и повреждение мениска;
- менее распространенные: ушиб, перелом надколенника, разрыв сухожилия четырехглавой мышцы.

Чаще всего от травмирования коленного сустава страдают:

- спортсмены, которые занимаются футболом, волейболом, горными лыжами;
- пожилые люди, так как в связи с возрастными изменениями в организме ткани теряют свою прочность и эластичность.

Лечение травм колена может быть консервативным и хирургическим. Прогноз на выздоровление зависит от вида и степени травмы: от полного и успешного излечения до необходимости замены сустава.

Обычно травма колена при своевременном и правильном лечении проходит и не сказывается на дальнейшей жизни пациента.

Лечением травм колена занимается врач травматолог-ортопед. В восстановительном периоде подключаются реабилитолог, физиотерапевт.

### **Симптомы: общие и в зависимости от травмы**

Различные травмы проявляются по-разному, но основные симптомы схожи:

1. Боль.
2. Нарушения подвижности.
3. Припухлость.
4. Отек – иногда.

При возникновении этих симптомов следует оказать пострадавшему (или самому себе) первую помощь и обратиться к травматологу.

### **Первая помощь**

Практически любое повреждение коленного сустава сопровождается **гемартроз** – внутрисуставное кровоизлияние. Правильная помощь рассчитана на то, чтобы гемартроз не прогрессировал. Также действия направлены на уменьшение болевых ощущений.

Инструкция по оказанию первой помощи:

- Сядьте и старайтесь не двигать коленом.
- Приложите к области сустава холодный компресс: на переднюю часть и по бокам. Это поможет уменьшить боли и предотвратить увеличение внутрисуставной гематомы.

Однако ни в коем случае не накладывайте холод на заднюю поверхность колена. Это может привести к спазму подколенных сосудов, снабжающих кровью всю ногу.

### **Диагностика**

При обращении в травмпункт врач должен выполнить следующие действия:

1. Спросить у больного о симптомах.
2. Ощупать колено.
3. Провести простые тесты (например, сказать больному, чтобы он поднял ногу, согнул ее, разогнул и т. д.).
4. Назначить рентгенографию (если подозревает перелом) или УЗИ коленного сустава (при предполагаемых травмах связок, сухожилий, менисков).

Если необходимо уточнить диагноз, может понадобиться МРТ, КТ, **артроскопия** (процедура, при которой все манипуляции в суставе – лечебные и диагностические – делаются через небольшие проколы тканей).

### **Методы лечения**

Многие травмы бывают осложнены гемартрозом и **синовитом** (воспалением синовиальной оболочки, окружающей сустав), поэтому для лечения проводят пункцию (прокол тканей с проникновением в сустав), чтобы убрать скопившуюся жидкость из сустава.

Другие методы лечения зависят от разновидности травмы.

### **Прогнозы при травме колена**

Заживление разных травм происходит с разной скоростью:

- Полное выздоровление после ушиба наступает за 2 недели – месяц.
- Растяжение связок проходит за 2 недели.
- При разрыве связок на 3–4 недели накладывают гипс, затем еще несколько недель проводят реабилитационные мероприятия.
- Повреждения менисков лечатся на протяжении нескольких месяцев. Беречь сустав от чрезмерных нагрузок нужно еще 6–12 месяцев.
- Перелом надколенника заживает за 1,5–2 месяца, на протяжении которых пациент носит гипс. Затем назначают реабилитационные мероприятия еще на 2–4 недели. Весь процесс выздоровления занимает 2–3 месяца.
- Полное восстановление после переломов мышечек занимает до 1 года.