

Gdy boli kolano.

Choroba zwyrodnieniowa stawów jest najczęstszą chorobą układu ruchu. Podłożem jej rozwoju jest uszkodzenie się chrząstki stawowej, tkanki odpowiadającej za amortyzację stawu i prawidłowy poślizg kości. Warto zauważyć, że choroba zwyrodnieniowa dotyczy nie tylko kości, ale i innych struktur budujących staw, np. torebki stawowej, dysków, a także ścięgien. Natomiast zawsze wynikiem tej choroby będzie osłabienie struktury danej tkanki (czy to chrząstki, czy ścięgna), co w rezultacie daje jej prostą drogę do zniszczenia.

Jedną z najczęstszych postaci tejże choroby jest choroba zwyrodnieniowa stawów kolanowych. Rozwija się ona w trzech częściach stawu kolanowego: w stawie rzepkowo – udowym (część przednia), przedziale przyśrodkowym (część wewnętrzna kolana) lub w przedziale bocznym (część zewnętrzna kolana). Każda z tych postaci może objawiać się różnymi symptomami, może boleć w innym miejscu lub w różnych sytuacjach. Różna jest też w tych przypadkach fizjoterapia. Nierzadko choroba dotyka więcej niż jednego przedziału stawu.

Choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego objawia się bólem, sztywnością stawu i ograniczeniem jego ruchomości, osłabieniem mięśni tegoż stawu i osłabieniem funkcji równowagi całej kończyny dolnej. Wiele badań naukowych dowiodło już, że jednym z najlepszych środków do utrzymania sprawności i redukcji bólu w chorobie zwyrodnieniowej są regularnie wykonywane ćwiczenia. A jakie ćwiczenia są najlepsze?

W ideale każdy program ćwiczeń powinien być skonstruowany indywidualnie dla pacjenta przez fizjoterapeutę. Uniwersalnym dla tego problemu jest fakt, że aby odżywić zachowaną jeszcze chrząstkę stawową, przeciwdziałać sztywności, należy regularnie wykonywać naprzemienne ruchy zginania i prostowania kolana z możliwie małym oporem lub w zmniejszonych warunkach grawitacji. Taką formę ćwiczenia zapewnia np. jazda na rowerze lub ruch na basenie. Aktywność ta zmusza umieszczone w stawie kaletki maziowe do wytwarzania płynu stawowego, który, jak olej w silniku, zmniejsza tarcie, a także odżywia chrząstkę.

By walczyć ze sztywnością i tworzącymi się przykurczami stosuje się ćwiczenia rozciągające. Mięśnie, które należy rozciągać, gdy kolano boli, to mięśnie tyłu uda, łydki i mięsień czworogłowy – leżący na przedniej stronie uda. Rozciąganie należy wykonywać delikatnie, ale często, np. 3 - 4 razy dziennie. Stosuje się 10 – 20 sekundowe utrzymanie pozycji rozciągania i powtarza się ją czterokrotnie.

Jeśli jakiegokolwiek z ćwiczeń powoduje ból, nie jest ćwiczeniem dobrym.