

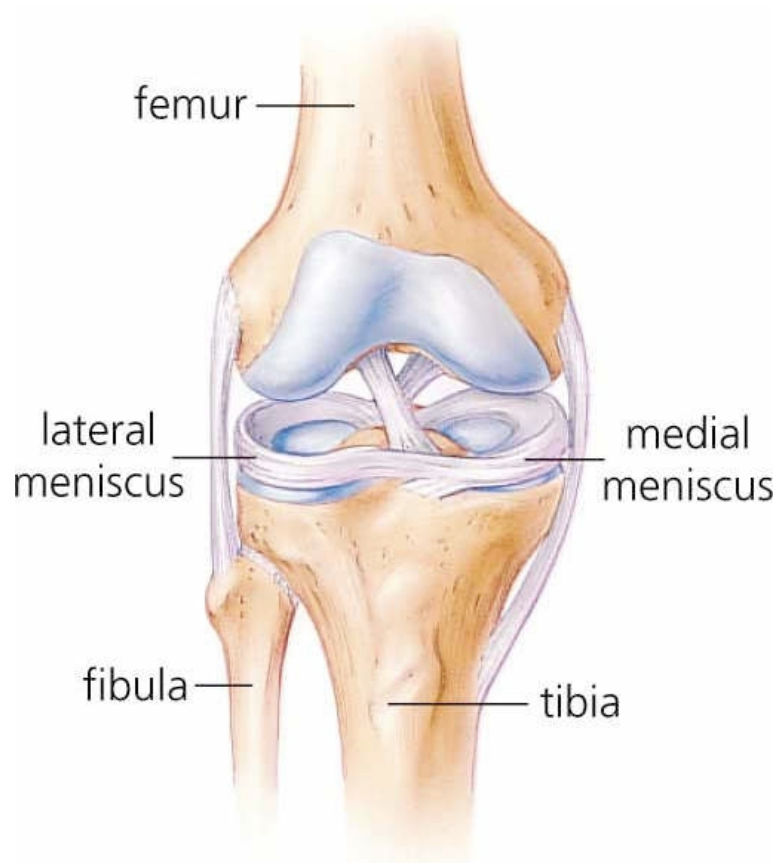
## Οι Μηνίσκοι του Γόνατος και η Αρθροσκοπική Μηνισκεκτομή

Πύργος Αθηνών, Κτίριο Γ', 2<sup>ος</sup> όροφος, Λεωφ. Μεσογείων 2-4, Αθήνα 115 27

**Τηλ.:** 210 7712792 | **Κινητό:** 697 20 999 11 | **E-mail:** cky@orthosurgery.gr

**Τι είναι οι μηνίσκοι του γόνατος;**

Οι μηνίσκοι του γόνατος είναι ινοχόνδρινοι δίσκοι σχήματος “C” οι οποίοι παρεμβάλλονται μεταξύ του μηριαίου και της κνήμης. Υπάρχουν δύο μηνίσκοι, ο έσω και ο έξω που βρίσκονται αντίστοιχα στην έσω και στην έξω πλευρά του γόνατος.



*Άποψη του δεξιού γόνατος από μπροστά. Η άρθρωση δημιουργείται από το μηριαίο και την κνήμη μεταξύ των οποίων παρεμβάλλονται ο έσω και ο έξω μηνίσκος.*



*Άποψη της κνήμης από επάνω ενώ έχει αφαιρεθεί το μηριαίο οστό. Είναι εμφανείς οι δύο μηνίσκοι, ο έσω και ο έξω. Και οι δύο αυτές δομές έχουν σχήμα ημικυκλίου και προσφύονται στην εξωτερική επιφάνεια του γόνατος αντίστοιχα. Είναι ευκίνητες δομές που προσαρμόζονται στην κίνηση των αρθρικών επιφανειών.*

#### **Ποιά είναι η λειτουργία των μηνίσκων;**

Οι μηνίσκοι έχουν σημαντική λειτουργία στο γόνατο. Μεταξύ άλλων σταθεροποιούν την άρθρωση, εξομαλύνουν την κατανομή των φορτίσεων στον αρθρικό χόνδρο και ομαλοποιούν την κίνηση της άρθρωσης.

#### **Πόσο συχνές είναι οι ρήξεις των μηνίσκων;**

Οι ρήξεις των μηνίσκων είναι συχνές. Είναι περισσότερο συνηθισμένες σε αθλητές και αθλούμενους. Οι άνδρες παρουσιάζουν διπλάσια συχνότητα ρήξης μηνίσκων από τις γυναίκες. Περίπου το 1/3 των ρήξεων των μηνίσκων συνοδεύονται από ρήξη του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου.

#### **Πως συμβαίνουν οι ρήξεις των μηνίσκων;**

Ρήξεις των μηνίσκων συμβαίνουν σε όλες τις ηλικίες. Σε ασθενείς μικρής ηλικίας η ρήξη των μηνίσκων συνήθως είναι τραυματική δηλαδή οφείλεται σε σημαντικό τραυματισμό όπως συμβαίνει κατά τη διάρκεια ενός αγώνα ποδοσφαίρου όπου το γόνατο “γυρίζει”. Οι συνήθεις μηχανισμοί κάκωσης είναι η στροφή του γόνατος με το πόδι στο έδαφος ή η υπερέκταση και η υπέρκαμψη. Σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας οι ρήξεις των μηνίσκων είναι εκφυλιστικές και οφείλονται όχι σε τραυματισμό αλλά σε ηλικιακή φθορά της μάζας του μηνίσκου. Η βαρύτητα του τραυματισμού που απαιτείται για να προκληθεί ρήξη των μηνίσκων σε μεγαλύτερες ηλικίες είναι συνήθως μικρότερη απ’ ό τι σε νεαρότερους ασθενείς. Σε ορισμένες περιπτώσεις δεν αναφέρεται σαφές επεισόδιο τραυματισμού. Εκφυλιστικές ρήξεις των μηνίσκων παρατηρούνται επίσης σε ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα, ουρική αρθρίτιδα ή ρευματικές παθήσεις.

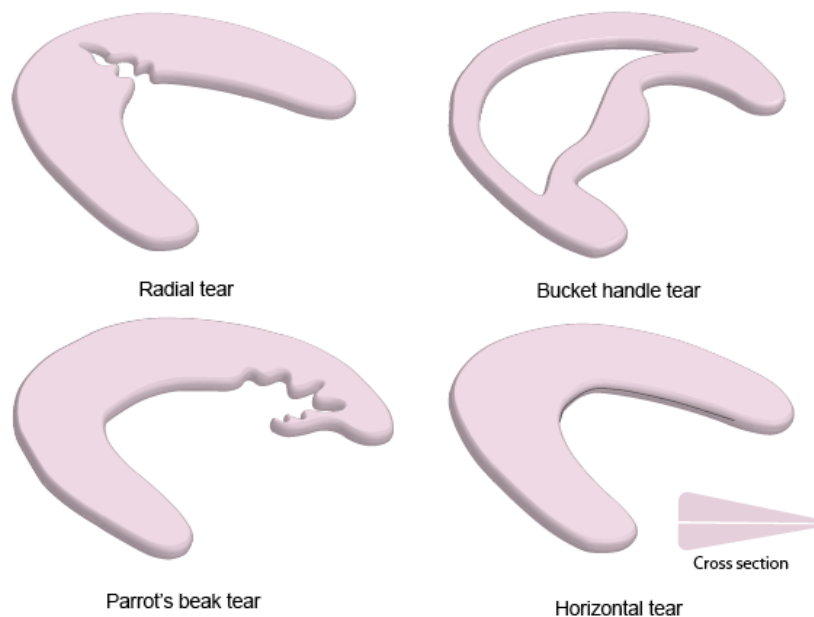
### Τι συμπτώματα προκαλεί η ρήξη των μηνίσκων;

Τα προβλήματα από την ρήξη των μηνίσκων είναι άμεσα και μακροπρόθεσμα. Συνηθέστερα οι ασθενείς αναφέρουν πόνο στο μεσάρθριο διάστημα μεταξύ του μηριαίου και της κνήμης ή περισσότερο διάχυτο πόνο που αντανακλά στην οπίσθια επιφάνεια του γόνατος.

Άμεσα, το ραγέν τμήμα του μηνίσκου παρεμποδίζει την κίνηση της άρθρωσης προκαλώντας πόνο και εμπλοκή τραυματίζοντας ταυτόχρονα και τον αρθρικό χόνδρο. Μακροπρόθεσμα, η άρθρωση του γόνατος αποσταθεροποιείται και προκαλείται η εμφάνιση αρθρίτιδας.

### Ποιοί είναι οι τύποι ρήξης των μηνίσκων;

Ο μηνίσκος μπορεί να αποκολληθεί από την περιφέρειά του ή να ραγεί στη μεσότητά του. Ανάλογα με τη θέση, το σχήμα και το μέγεθος οι ρήξεις των μηνίσκων έχουν διάφορα ονόματα όπως ρήξη δίκην λαβής κάδου ή ρήξη δίκην ράμφους παπαγάλου.



*Οι συνήθεις τύποι ρήξεων των μηνίσκων: ακτινωτή ρήξη (άνω αριστερά), ρήξη δίκην λαβής κάδου (άνω δεξιά), δίκην ράμφους παπαγάλου (κάτω αριστερά) και οριζόντια ρήξη.*

### Πως γίνεται η διάγνωση των ρήξεων των μηνίσκων;

Η διάγνωση της ρήξης του μηνίσκου γίνεται από το ιστορικό, την κλινική εξέταση και ορισμένες φορές από την μαγνητική τομογραφία.

### Πόσο αξιόπιστη είναι η μαγνητική τομογραφία στη διάγνωση των ρήξεων των μηνίσκων;

Η μαγνητική τομογραφία αποτελεί μία μόνο απεικονιστική μέθοδο με διαγνωστική αξία της τάξης του 85%. Η τομογραφία βοηθά στον αποκλεισμό άλλων βλαβών.

### Πως αντιμετωπίζονται οι ρήξεις των μηνίσκων;

Η απόφαση για την αντιμετώπιση της ρήξης ενός μηνίσκου λαμβάνεται κυρίως από την κλινική εικόνα. Εάν η ρήξη είναι μικρή, ιδίως σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και δεν προκαλεί σημαντικά

ενοχλήματα μπορεί να αντιμετωπιστεί συντηρητικά, ενώ εάν είναι μεγαλύτερη ή παρουσιάζεται σε άτομα αθλητικά, μικρότερης ηλικίας η ενδείκνυται η αρθροσκοπική θεραπεία του προβλήματος. Συνηθέστερα η ρήξη του μηνίσκου θα πρέπει να αφαιρείται κατά την αρθροσκόπηση, επέμβαση που διαρκεί 8-10 λεπτά. Σε επιλεγμένες περιπτώσεις και ιδίως σε αυτές στις οποίες συνυπάρχει ρήξη του προσθίου χιαστού συνδέσμου του γόνατος ενδείκνυται η συρραφή του μηνίσκου.

#### **Τι είναι η αρθροσκόπηση του γόνατος;**

Η αρθροσκόπηση του γόνατος αποτελεί μία επέμβαση ελάχιστης παρεμβατικότητας (minimally invasive surgery) με την οποία διαγιγνώσκονται και αντιμετωπίζονται οι ενδοαρθρικές βλάβες του γόνατος. Πραγματοποιείται μέσω δύο μικρών τομών του δέρματος μήκους 5 mm στην έσω και στην έξω πλευρά του γόνατος.

#### **Πόσο διαρκεί η αρθροσκόπηση του γόνατος;**

Η αρθροσκόπηση για την διόρθωση μηνισκών βλαβών διαρκεί μεταξύ 10 και 30 λεπτών.

#### **Τι χειρουργικές επιλογές υπάρχουν κατά την αρθροσκόπηση του γόνατος λόγω ρήξης ενός μηνίσκου;**

Ένας ασθενής που έχει υποστεί ρήξη ενός μηνίσκου είναι δυνατό να αντιμετωπιστεί με συρραφή του μηνίσκου και μερική ή ολική μηνισκεκτομή. Η απόφαση λαμβάνεται κατά την διάρκεια της επέμβασης και εξαρτάται από τον τύπο της ρήξης του μηνίσκου και από τις συνοδές κακώσεις.

#### **Σε ποιές περιπτώσεις ενδείκνυται η συρραφή της ρήξης του μηνίσκου;**

Συρραφή μίας ρήξης του μηνίσκου ενδείκνυται εάν η ρήξη αφορά στην έξω πλευρά του μηνίσκου στη θέση στην οποία συνδέεται με τον αρθρικό θύλακο. Σε αυτή την περιοχή ο μηνίσκος διαθέτει αγγείωση η οποία ευοδώνει την επούλωση. Επούλωση των ρήξεων των μηνίσκων είναι επιτυχής σε επιμήκεις ρήξεις, σε ρήξεις του έξω μηνίσκου, όταν συνυπάρχει ρήξη του ΠΧΣ και τέλος σε νεαρούς ανθρώπους.

#### **Πόσο διάστημα διαρκεί η αποκατάσταση μετά από μηνισκεκτομή;**

Ο χρόνος αποκατάστασης εξαρτάται από το μέγεθος και από τη χρονιότητα της βλάβης. Σε γενικές γραμμές ο ασθενής έχει επανέλθει στις αθλητικές δραστηριότητες μετά από 3-4 εβδομάδες.

#### **Είναι δυνατή η συρραφή των μηνίσκων;**

Η συρραφή της ρήξης του μηνίσκου είναι τεχνικά απλή, αλλά δεν είναι επιτυχής σε σημαντικό βαθμό γιατί οι μηνίσκοι είναι ανατομικές δομές που δεν έχουν αγγείωση ή νεύρωση και επομένως έχουν μικρή δυνατότητα επούλωσης. Η συρραφή της ρήξης του μηνίσκου ενδείκνυται σε περιφερικές ρήξεις και σε συνδυασμό με συνδεσμοπλαστική του ΠΧΣ.

#### **Υπάρχουν επιπλοκές κατά την αρθροσκοπική μηνισκεκτομή;**

Πρακτικά οι επιπλοκές της αρθροσκόπησης είναι ανύπαρκτες όταν υπάρχει η αντίστοιχη εμπειρία.

**Δημιουργούνται μακροπρόθεσμα προβλήματα από την μηνισκεκτομή;**

Τα προβλήματα που δημιουργούνται είναι περισσότερα εάν παραμείνει ένας μηνίσκος που έχει υποστεί ρήξη γιατί είναι άμεση και σημαντική η φθορά του αρθρικού χόνδρου. Μακροπρόθεσμα, μετά από τη μηνισκεκτομή ο αρθρικός χόνδρος φορτίζεται περισσότερο και μετά από 15-20 χρόνια παρουσιάζει μεγαλύτερη λέπτυνση χωρίς όμως αυτό να συνοδεύεται απαραίτητα από αντίστοιχη συμπτωματολογία.