

Θεραπεία μηνίσκου με άσκηση

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο:thessgiatro.gr

Ερευνα αποδεικνύει πιο αποτελεσματική την ενδυνάμωση παρά την επέμβαση

Οι επεμβάσεις στον μηνίσκο για άτομα της μέσης ηλικίας είναι χάσιμο χρόνου, καθώς δεν αποδεικνύονται περισσότερο αποτελεσματικές από ένα απλό πρόγραμμα ασκήσεων. Αυτό υποστηρίζει νέα έρευνα του πανεπιστημιακού νοσοκομείου του Οσλο σε συνεργασία με το πανεπιστήμιο της Νοτίου Δανίας που

δημοσιεύτηκε πρόσφατα στο «British Medical Journal».

Οι ερευνητές γιατροί εξέτασαν 140 περιστατικά και συνέκριναν την εξέλιξη των ασθενών που υποβλήθηκαν σε χειρουργική επέμβαση τρεις μήνες μετά έναντι των ασθενών των οποίων το πρόβλημα αντιμετωπίστηκε με πρόγραμμα απλών ασκήσεων ενδυνάμωσης των μυών, διάρκειας 12 εβδομάδων. Διαπίστωσαν ότι η ομάδα ασθενών που δεν υποβλήθηκαν σε επέμβαση εντός τριών μηνών εμφάνιζε μεγαλύτερη βελτίωση σε σύγκριση με τους χειρουργηθέντες, ενώ η ευεργετική επίδραση της άσκησης διατηρήθηκε ακόμα και μία διετία αργότερα.

Άρθρο ειδικών που είχε δημοσιευτεί παλαιότερα στο ίδιο επιστημονικό περιοδικό υποστήριζε ότι παρότι τα στοιχεία για την αναποτελεσματικότητα των επεμβάσεων μηνίσκου επιβεβαιώνονται συνεχώς από νέες έρευνες, οι γιατροί επιλέγουν να τα αγνοούν. Και αυτό αν και η αρθροσκοπική επέμβαση στο γόνατο για την αποκατάσταση του μηνίσκου είναι μία από τις πιο συνηθισμένες και επιβαρυντικές για τα δημόσια συστήματα υγείας, ενώ σε σπάνιες περιπτώσεις κρύβει και κινδύνους επιπλοκών για ασθενείς μέσης ηλικίας που συνήθως οδηγούνται στο χειρουργικό τραπέζι.

Η κύρια λειτουργία του μηνίσκου -του επονομαζόμενου «αμορτισέρ του γόνατος»- είναι να διανέμει ομαλά τα φορτία από τον μηρό στην κνήμη και να λειτουργεί σαν σταθεροποιητής. Ομως ο χόνδρος της άρθρωσης συχνά καταστρέφεται έπειτα από διάστρεμμα του γόνατος, που συνήθως εκδηλώνεται ως συνέπεια απότομης κίνησης ενώ τρέχουμε ή παίζουμε ποδόσφαιρο. Η ρήξη του μηνίσκου σε νεαρά άτομα είναι τραυματικής αιτιολογίας, ενώ στα ηλικιωμένα άτομα εκφυλιστικής αιτιολογίας. Προκαλεί συσσώρευση υγρού στην άρθρωση, πόνο κατά τη βάδιση, ειδικά όταν επιχειρούμε να αλλάξουμε κατεύθυνση, όπως επίσης πόνο στο βαθύ κάθισμα, εμπλοκές στο γόνατο, αίσθημα αστάθειας. Στην επέμβαση της αρθροσκόπησης αφαιρείται το κατεστραμμένο κομμάτι του μηνίσκου και το σημείο ομαλοποιείται.

Πηγή: dimokratianews.gr