

Poškození menisku



Nejen při sportu, ale i při běžném životu je poškození menisku nejběžnější zranění dolních končetin.

Poškození menisků je nejběžnější úraz kolenních kloubů. Meniskus je tvořen vazivovou chrupavkou, která obklopuje kloubní pouzdro. Hlavní funkce menisku je **tlumení nárazů, zvýšení stability kloubů a mazání kloubní chrupavky**.

Nejčastější příčina úrazu

Mezi nejčastější příčinu úrazu je rotace kolene při stání na jedné noze (*nejčastěji při fotbale, lyžování...*). Před každým výkonem doporučuji provést důkladné rozcvičení a zahřátí. Především tak zbytečným zraněním.

Příznaky poranění menisku

Při poranění ucítíme **prudkou bolest** (prasknutí, lupnutí...). **Koleno nejde ohnout či narovnat**. Po chvíli dojde ke vzniku otoku, někdy i ke krevnímu výtoku. Při klinickém vyšetření se zkouší bolestivost, lupání, pohyblivost kolenního kloubu... Rentgenem poškození menisků nejde zjistit.

Problémy menisků a jejich léčba

Poranění menisků se nejčastěji řeší **artroskopickou** operací. Kdy dojde ke kontrole **kloubu, chrupavky, vazů, menisku** apd. V případě zjištění poškození menisku dojde k jeho **ošetření či odstranění poškozené části**. V případě, že stav chrupavky je dobrý, je možné meniskus přišít. **Odstranění celého menisku se nedoporučuje** z důvodu, že pak je kloub náchylnější na vznik artrózy. Po operaci je doporučována rehabilitace. **Cvičení a posilování stehenních a lýtkových svalů**.

Po provedení operace šitím by neměl pacient až 14 dní na dolní končetinu našlapovat. Potom 14 dní lehká zátěž a až po 4 týdnech je povolena normální zátěž. **Po úplném zhojení je možné opět začít sportovat**.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 5.11.2012.
URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/poskozeni-menisku>.