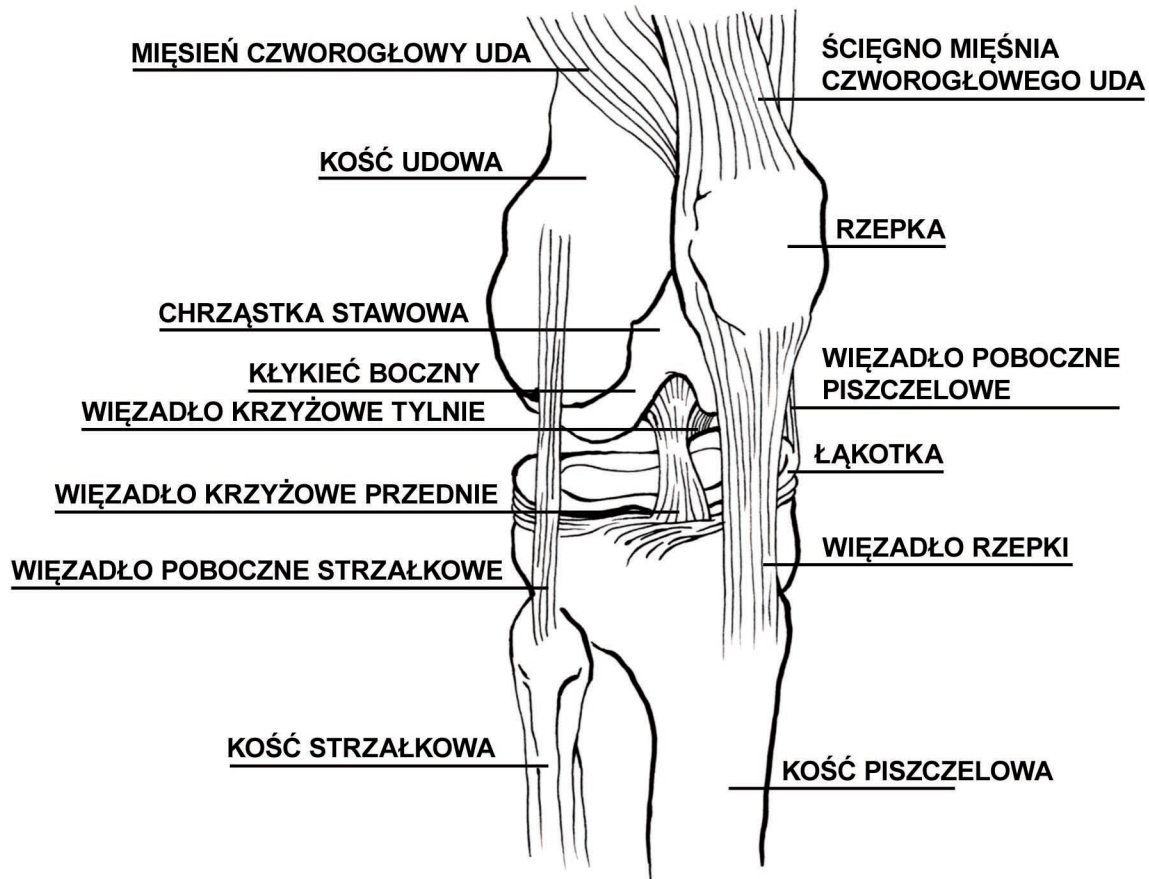


ANATOMIA STAWU KOLANOWEGO



ZARYS:

Staw kolanowy łączy udo (kość udowa) z piszczelą (podudzie). Chrząstka pokrywa końce obu kości i wewnętrzną stronę rzepki, tworząc tzw. powierzchnie stawowe. Gdy są one gładkie, ruch w stawie (ślizg) jest płynny i bezbolesny.

KOŚĆ UDOWA:

Kość udowa jest największą, najcięższą i najdłuższą kością w ciele ludzkim. Jest zlokalizowana powyżej kolana.

KŁYKIE:

Kłykcie są zakończeniem kości udowej i powodują jej łagodne wykończenie („zaokrąglenie”). W ten sposób kość udowa może swobodnie pracować względem łąkotek piszczeli.

RZEPKA:

Rzepka jest małą płaską kością, znajdującą się pod więzadłem właściwym rzepki i nad ścięgnem mięśnia czworogłowego uda. Jej wewnętrzna strona to gładka powierzchnia, dzięki której rzepka porusza się, względem stawu, w górę lub w dół, w zależności czy kolano jest zgięte czy wyprostowane.

TKANKI MIĘKKIE STAWU KOLANOWEGO:

Staw kolanowy składa się z wielu tkanek miękkich, tj. więzadła, troczki czy ścięgna. Otaczają one kolano, utrzymując i zapewniając mu stabilność.

ŁĄKOTKI:

Łąkotka poboczna i przyśrodkowa działają jak poduszki, które amortyzują wstrząsy w trakcie chodzenia, biegania czy skakania.

KOŚĆ PISZCZELOWA:

Piszczel jest częścią podudzia. Jest ona drugą, co do długości, kością w organizmie ludzkim i znajduje się poniżej stawu kolanowego.

KOŚĆ STRZAŁKOWA:

Strzałka jest cienką kością podudzia, znajdującą się obok piszczeli od zewnętrznej strony nogi.

WIĘZADŁO KRZYŻOWE PRZEDNIE (ACL):

Więzadło krzyżowe przednie „przyczepia” przód piszczeli do tylnej części kości udowej. Zapewnia ono brak przesuwania się piszczeli do przodu względem uda oraz zapobiega jej rotacji.

WIĘZADŁO WŁAŚCIWE RZEPKI:

Więzadło rzepki stabilnie przytwierdza ją do stawu kolanowego i zapewnia bezpieczeństwo.

ŚCIĘGNO MIĘŚNIA CZWOROGŁOWEGO UDA:

Ściągno to łączy rzepkę z mięśniem czworogłowym uda. Ma ono za zadanie „chować” wystającą rzepkę w trakcie prostowania kolana.

WIĘZADŁA POBOCZNE:

Wyróżniamy więzadło poboczne piszczelowe (od wewnątrz stawu) i strzałkowe (od zewnątrz). Ich zadaniem jest zminimalizowanie ruchów kolana w kierunkach bocznych (patologicznych!).

PODSUMOWANIE:

Powyższe struktury anatomiczne stawu muszą wspierać niemalże cały ciężar ciała jaki skupia się na stawie kolanie. Stałe przeciążenia powodują predyspozycje kolana do urazów i zmian zwyrodnieniowych (osteoartrozy).