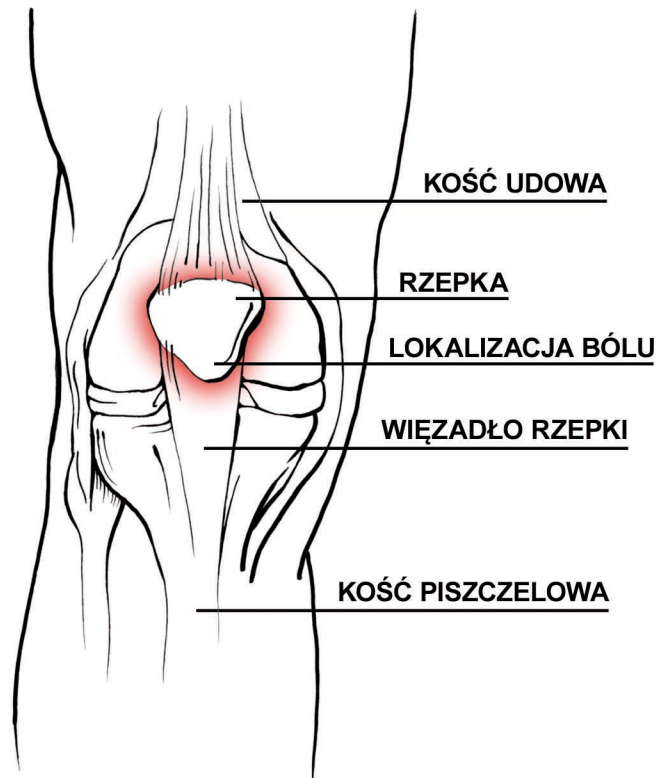


KONFLIKT (SYNDROM) RZEPKOWO-UDOWY („KOLANO BIEGACZA”)



ZARYS:

Schorzenie to polega na podrażnieniu chrząstki po stronie wewnętrznej rzepki, co wywołuje ból kolana.

PRZYCZYNY:

Mimo, iż dokładna przyczyna powstawania tego konfliktu nie jest znana, to na pewno wpływ na niego ma przeciążenie struktur stawu, spowodowanych przeciążeniem kolana na skutek wzmożonej aktywności fizycznej (bieganie, skakanie). Jako drugą główną przyczynę wymienia się nieprawidłowe przemieszczanie się rzepki po kości udowej. Wymienione aktywności fizyczne mogą powodować poważne przeciążenie chrząstki, która pokrywa rzepkę od spodu. Schorzenie występuje głównie u osób, których rzepki nie są ustawione dokładnie w osi kolana, przez co praca stawu rzepkowo-udowego jest zaburzona.

OBJAWY:

Najczęstszym objawem jest tępy ból w okolicy rzepki, który nasila się po długotrwałym siedzeniu, kucaniu lub schodzeniu po schodach w dół. Kolano może poza tym „strzelać” lub „trzaskać”.

LECZENIE:

Leczenie obejmuje odpoczynek, chłodzenie (krioterapię), farmakologię, fizjoterapię, taping oraz stabilizatory medyczne dla sportowców. W stanach ostrych może być konieczna operacja