

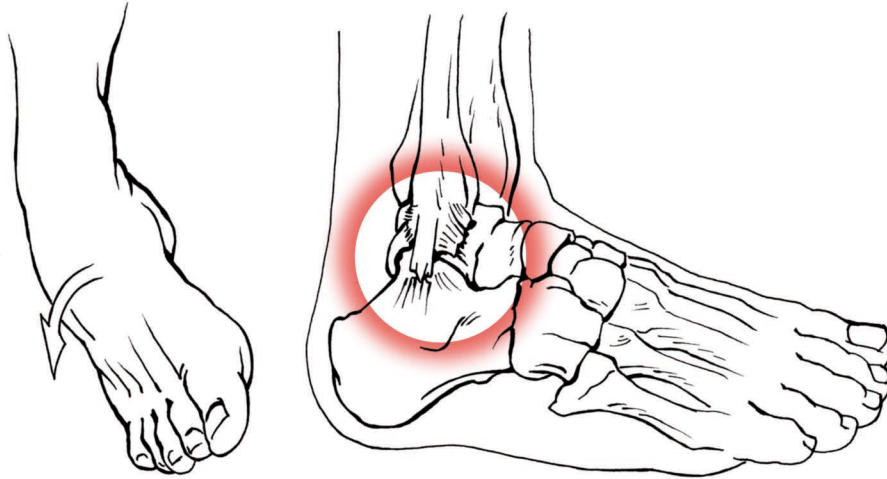
SKRĘCENIE STAWU SKOKOWEGO

ZARYS:

Do skręcenia stawu skokowego dochodzi, gdy jeden bądź więcej więzadeł – tkanek włóknistych dostarczających stawowi stabilizacji – ulegają nadmiernemu rozciągnięciu lub zerwaniu na skutek zewnętrznych sił tj.: nagłe skręcenie stawu w trakcie treningu, kroczenie po nierównym podłożu lub uderzenie w kostkę.

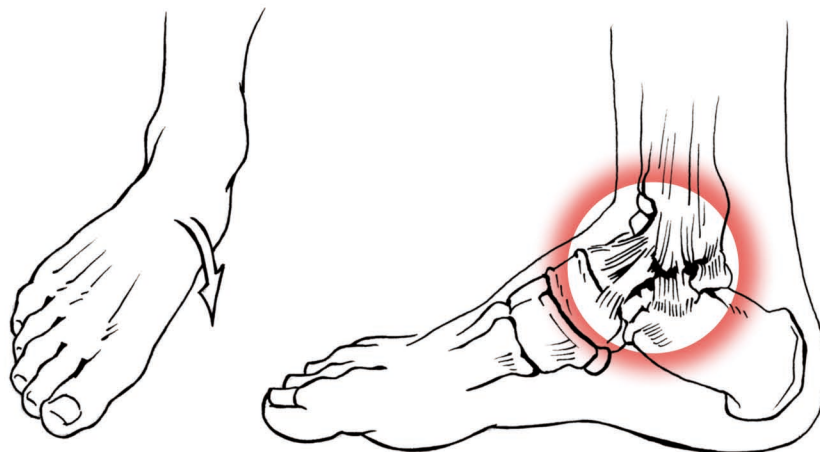
RODZAJE SKRĘCEŃ: INWERSJA BOCZNA:

Do ponad 85% skręceń kostki dochodzi, gdy stopa jest ustawiona w inwersji (stopa podwija się do środka), co powoduje uraz więzadeł po stronie bocznej. Najczęściej uszkodzone jest więzadło skokowo-strzałkowo przednie (ATFL).



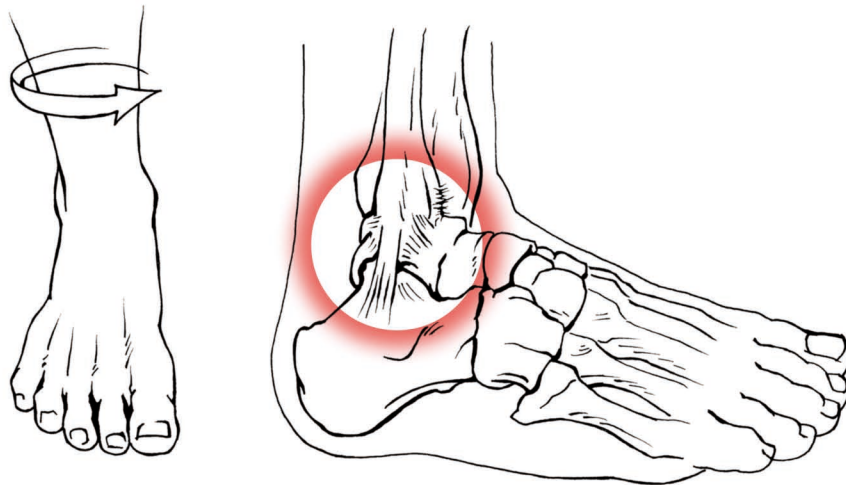
RODZAJE SKRĘCEŃ: EWERSJA PRZYŚRODKOWA:

Dochodzi do niego, gdy stopa jest w ewersji (stopa odwija się na zewnątrz), powodując uraz więzadeł po stronie kostki przyśrodkowej.



RODZAJE SKRĘCEN: SKRĘCENIE GÓRNEGO STAWU SKOKOWEGO (WIĘZOZROST PISZCZELOWO-STRZAŁKOWY):

Najradszy uraz skrętny, powstaje gdy stopa jest skręcona do środka a piszczel pozostaje w rotacji wewnętrznej. Tego typu schorzenie najczęściej występuje w sportach kontaktowych.



SKRĘCENIE I STOPNIA:

Wyróżniamy 3 stopnie skręcenia stawu skokowego, w zależności od stopnia urazu. Skręcenie I stopnia polega na naciągnięciu 1 lub więcej więzadeł, czemu towarzyszy łagodny ból, krwiak, stan zapalny, trudności z chodzeniem i nadwrażliwość na dotyk.

SKRĘCENIE II STOPNIA:

Skręcenie II stopnia występuje, gdy 1 lub więcej więzadeł ulegają naderwaniu, czemu towarzyszy średni ból, niestabilność stawu, krwiak i zapalenie.

SKRĘCENIE III STOPNIA:

Do skręcenia dochodzi, gdy 1 lub więcej więzadeł ulega całkowitemu zerwaniu. Pacjent odczuwa ostry ból. Widoczna jest opuchlizna, zasinienie, niestabilność stawu i utrata funkcji.

LECZENIE:

Ostry stan pourazowy powinien być leczony metodą RICE – odpoczynek, krioterapia, kompresja i elewacja kończyny oraz farmakologicznie w celu zmniejszenia stanu zapalnego. Konieczne jest stosowanie stabilizatora kostki, który odciąży i unieruchomi staw skokowy. W trakcie postępu leczenia istotna jest rehabilitacja, która zapewni odpowiedni zakres ruchomości stawu i przyspieszy gojenie.