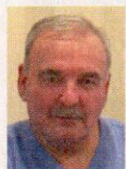


Nove metode lečenja HRSKAVICE KOLENA

Tekst: Branislava Petrović

Bol u kolenu prilikom penjanja ili silazanja niz stepenice, "krcanje" i "škripanje", nelagoda u zglobu ("zatezanje"), kao i noćni bolovi, najčešće ukazuju na gonartrozu. Ovo oboljenje dovodi do ireverzibilnih degenerativnih promena na hrskavici u zglobu kolena (jednostavno rečeno, hrskavica se "troši"), a pod najvećim rizikom su gojazne osobe, kaže prof. dr Zoran Popović, ortopedski hirurg iz Klinike za ortopedsku hirurgiju i traumatologiju VMA i ortoped na poliklinici "Voždmedik" u Beogradu. On navodi i da je preterana fizička aktivnost, posebno vrhunski sport, takođe bitan faktor rizika za razvoj gonartroze. Prema rečima našeg sagovornika, gonartroza pogađa oko tri procenta populacije, a znatno je više obolelih žena. "U oko 45 odsto slučajeva gonartroza je obostrana (na oba kolena). Ovo oboljenje javlja se pretežno kod starijih



ljudi, preko 60 godina starosti, mada pogađa i mlađe osobe, ali znatno ređe, obično nakon povreda i sistemskih oboljenja", ističe dr Popović.

Otežan hod, bol i nestabilnost

Zdravo koleno je stabilno, i s punim obimom pokreta, dok bolesno karakterišu bol, nestabilnost i ograničenje pokreta. Osoba s bolnim kolenima hrama i otežano hoda na stepeništu i strmini. Značajan simptom početne gonartroze, koji se javlja u slučaju dužeg sedenja u kolima, bioskopu i slično, jeste takozvani prednji bol u kolenu. Pojava noćnih bolova ukazuje na već uznapredovalo oboljenje. Kod starijih ljudi ovo oboljenje podstiče pad životnih aktivnosti i u poodmaklom stadijumu može prouzrokovati nepokretnost. To sve doprinosi tome da osobe koje nemaju dobru funkciju kolena opterećuju kardiovaskularni i plućni sistem te pospešuju pogoršanje pratećih oboljenja, koja su česta kod starijih ljudi.

Hrskavica kolena ne može propasti preko noći, kaže dr Popović: "Razvoj gonartroze je dugotrajan i kontinuiran proces koji traje godinama. Ipak, u odmaklim stadijumima oboljenja, posebno kod starijih ljudi, promene napreduju brže, tako da se za nekoliko meseci može registrovati pogoršanje stanja".

Donedavno nezalečive, degenerativne promene na hrskavici u zglobu kolena ipak se mogu regenerisati

Krivac – preopterećenje zgloba

Gonartroza može biti primarna, kada je uzrok nepoznat, i sekundarna, koja se javlja kao posledica povreda i sistemskih oboljenja, kao što su reumatoidni artritis, lupus eritematodes i slično. Uzroci propadanja hrskavice kolena mogu biti različiti, ali se sve svodi na sindrom preopterećenja zgloba, bilo da se radi o povećanoj telesnoj težini, preopterećenju kod sportista, zanimanju koje podrazumeva teško i dugotrajno opterećenje kolena ili propadanju hrskavice u sklopu sistemskih oboljenja.

"Tom prilikom dolazi do poremećaja balansa faktora koji utiču na održavanje hrskavice kolena i onih koji dovode do njenog oštećenja. Glavni faktor koji prouzrokuje destrukciju hrskavice i izaziva bol u kolenu jeste interleukin 1. Blokator interleukina 1, koji proizvodi naš organizam, sprečava pojačan upliv ovog faktora, ali kada dođe do poremećaja u anatomiji zglobnih tela kolena i asimetričnog opterećenja njegove strukture, stvara se začarani krug koji sve više dovodi do destrukcije zgloba kolena. Zavisno od stepena promena, postoji gonartroza I, II, III i IV stepena", objašnjava doktor Popović.

PRAKTIČNI SAVETI

Sačuvajte kolena - sprečite bol

- Bavljenje sportom mora biti kontrolisano, posebno kod rekreativaca.
- Kod profesionalnih sportista važna je dobra priprema, iako je kod njih razvoj ovog oboljenja skoro neizbežan.
- Kad god ste u prilici, ispružite noge ili ih podignite, jer tako smanjujete preopterećenje zgloba kolena.
- Lagana šetnja i umerena fizička aktivnost poželjni su za kolena, jer normalan fizički podražaj pomaže održavanju balansa u metabolizmu kosti i hrskavice.
- Pacijentima sa gonartrozom preporučuju se vežbe za održavanje snage mišića nogu, posebno natkolenice i mišića kvadricepsa, koji je ključan za funkciju kolena.
- Od sportova se preporučuju plivanje, akvabik i aerobik.
- Ne bi trebalo često i dugo držati noge prekrštenim, jer to sprečava dotok sinovijalne tečnosti u zglob. Ova tečnost podmazuje zglob i pomaže ishranu hrskavice.
- Za prevenciju gonartroze najvažnija je kontrola telesne težine.



Hijaluronska kiselina podmazuje koleno

Lečenje gonartroze usmereno je na eliminisanje bola i obezbeđenje pokretljivosti i stabilnosti kolena. Izlečenje je moguće ako se radi na vreme, u ranoj fazi bolesti i ukoliko se vodi računa o daljoj prevenciji. Zavisno od stadijuma bolesti lečenje može biti neoperativno i operativno.

Neoperativne metode

lečenja podrazumevaju fizikalnu terapiju, lekove – nesteroidne antireumatike i ubrizgavanje u koleno određenih supstanci koje čuvaju ili obnavljaju hrskavicu, kao što je hijaluronska kiselina, osnovni sastojak prirodne hrskavice. Injekcije hijaluronske kiseline dovode do poboljšanja, ali se ovom metodom hrskavica ne oporavlja, već se koleno samo podmazuje i na taj način čuva preostala hrskavica.

"Kada je reč o suplementima poput L-glutaciona, glukozamin sulfata, hondroitina MSM ili hidrolizata kolagena,

njihovo dejstvo je neubedljivo, radi se o čisto komercijalnom efektu. I 'narodni lekovi', poput pijenja goveđeg želatina i mazanja tinkturom od gaveza, nisu pouzdani", smatra naš sagovornik.

Operativne metode sprovode se sa ciljem ispravljanja osovine zgloba u ranijoj fazi bolesti, foraze zglobovni tela, kao i radi bolje prokrvljenosti i transplantacije hrskavice u slučaju takozvanih fokalnih oštećenja. Kada ove metode ne mogu dovesti do poboljšanja, pribegava se krajnjem rešenju – ugradnji veštačkog zgloba (artroplastika kolena). To je izuzetno uspešna metoda lečenja, koja je rutinska ne samo u VMA i kliničkim centrima

Izdvajanje seruma iz krvi pacijenta, koji sadrži blokator interleukina 1, veoma je uspešna metoda lečenja

nego i u regionalnim bolnicama širom Srbije. Ona omogućuje bezbolno, stabilno i pokretno koleno i vraća funkciju obolelog zgloba. Danas se najčešće primenjuje totalna artroplastika kolena, a radi se i delimična, kada je zahvaćen jedan od takozvanih kompartimenta zgloba. ■

Hrskavici ipak ima spasa

Dokora se smatralo da ne postoje načini lečenja koji mogu pospešiti oporavak hrskavice. Međutim, poslednjih godina razvijene su metode regenerativne ortopedije za koje je dokazano da dovode do regeneracije hrskavice kolena, a neke od njih se već nekoliko godina primenjuju i u Srbiji.

ORTOKIN METODA Ova metoda lečenja primenom autolognog kondicioniranog seruma (ACS), razvijena i standardizovana u Diseldorfu, rutinski se primenjuje i kod nas. Jedan od sinonima za naziv ove metode jeste "Kobi Branjant" metoda, jer je ovaj poznati NBA košarkaš u više navrata uspešno lečen ovim postupkom, baš u Institutu u Diseldorfu. Metoda podrazumeva izdvajanje seruma iz krvi pacijenta, koji u sebi sadrži blokator interleukina 1, faktore protiv razaranja hrskavice, bola i upale, kao i faktore rasta koji regenerišu hrskavicu. Serum se daje u koleno svakih sedam dana, a ukupan period oporavka traje 20 nedelja. Metoda je veoma uspešna, a u Srbiji se radi u nekoliko ustanova u privatnoj praksi.

MATIČNE ČELIJE U svetu se sve češće koristi lečenje gonartroze matičnim ćelijama. Ova metoda beleži uspeh, ali je još uvek u fazi istraživanja. Matične ćelije koje se uzimaju iz koštane srži pacijenta i umnožavaju in vitro (jer ih nema dovoljno), "ubacuju" se injekcijama u koleno, odakle se rasprostranjuju u hondroците i obnavljaju hrskavicu za nekoliko meseci. Ova metoda uveliko se koristi u veterini i to uz veliki procenat izlečenja, naročito kod trkačkih konja koji imaju česte povrede zglobova. Upotreba matičnih ćelija za lečenje gonartroze kod ljudi, kako se procenjuje, u širu primenu ući će tek za nekoliko godina.

