

ПРИМ. ДР СВЕТЛАНА КЕВИЋ, ИЗ УКЦ ВОЈВОДИНЕ, О ФИЗИКАЛНОМ ЛЕЧЕЊУ ДЕГЕНЕРАТИВНИХ ПРОМЕНА ВЕЗИВНОГ ТКИВА ДЕЛА МИШИЋА СА КОСТИ

Јованка Симић

ЗА повезаност мишића и костију задужене су тетиве. То су мека ткива у којима садржај воде опада како старимо, а то тетиву чини мање еластичном и способном да толерише стрес. Последица је најчешће тендиноза (упала), заправо, дегенерација колагена тетиве, а она долази као одговор на њену хроничну прекомерну употребу, односно када се неумерено напрезање тетиве настави уместо да јој дамо времена да се залечи и одмори.

По речима примаријуса др Светлане Кевеић из Универзитетског клиничког центра Војводине у Новом Саду, тетиве су саздане од колагена и еластина, немају могућност контракције, снажне су и чврсте. Управо њихова чврстина им омогућава примање и пружање јаке силе и тако помажу при сваковрсном кретању.

Ахилова тетива, најјача у нашем телу, толико је снажна да, према неким проценама, може да поднесе оптерећење од једне тоне. Ипак, треба и те како да будемо опрезни у оптерећавању тетива.

КИДАЈУ СЕ КАО СЛАБИ КОНОПЦИ

При јаком оптерећењу влакна тетива могу да се поцепају на исти начин на који се уже истроши

не рамена, екстензори подлактице и задње тетиве тибијалног мишића.

Н Шта све, у том случају, могу да буду упозоравајући симптоми?

- Главни су: бол и осетљивост у захваћеној тетиви, која се често погоршава при кретању, затим оток, осећај шкрипања док се тетива помера.

али неки имају већу вероватноћу од других да развију тендинопатију. То су првенствено спортисти и старији од 40 година. Такође и особе чији радни задаци подразумевају вишебројне покрете

шајте да направите кратку паузу, по неколико минута на сваких сваких 20 минута. За смањење бола и отока саветује се стављање леда или хладних облога на 20 минута свака два сата.

стрпљења, и по неколико месеци.

Н Којим методама се лече хронична обољења тетива?

- У хроничним стањима потребна је локална примена топлоте јер она повећава проток крви, што доприноси репарацији тетива. Топлота, такође, опушта мишиће и може да ублажи бол. У ту сврху примењује се и блага локална масажа.

Н У којој мери помажу физикални третмани?

- Они могу помоћи да се убрза процес зарастања и побољша функција тетиве. Постоје разни физикални модалитети који се заснивају на примени електрицитета, магнетног поља, ултразвучних и ласерских таласа. У неким случајевима долази у обзир хируршко решавање оштећених тетива.

Н Ако се у овим случајевима за најпоузданију дијагностику користе ултразвук и магнетна резонанца, може ли лекар већ по установљеној дијагнози пацијенту са тендинопатијом (хронични бол у тетиви) прогнозирајући излечење?

- Прогноза за особе са тендинопатијом је обично веома добра. Већина људи се опоравља без операције. Ипак, симптомима тендинопатије се могу вратити уколико пацијент има понављајућу повреду или настави са истим оптерећењима као и раније. ■



Како старимо, тако и еластичност тетива бива све слабија

Већу вероватноћу да развију тендинопатију имају спортисти и старији од 40 година

Тендиноза се може излечити, али је потребно некада много стрпљења, и по неколико месеци



- Чак и мали покрети, ако се веома учестало понављају, могу да изазову тендинозу. Са понављајућим или продуженим активностима, снажним напором, незгодним и статичним положајима, вибрацијама и локализованим механичким стресом, влакна тетива могу да се поцепају на исти начин на који се конопца истроши - упозорава др Кевеић уз напомену да због мале прокрвљености, опоравак озлеђене тетиве може да траје веома дуго.

Н Које тетиве у нашем телу су посебно осетљиве на дегенеративне промене?

- У ту групу спадају: Ахилова тетива, тетива (лигамент) пателе, елементи ротаторне манжет-

Упозоравајућа је и квржица (задебљање) на тетиви, као и мишићна слабост у погођеној регији уз смањен обим покрета захваћеног зглоба. Нетрауматске тендинозе често се срећу у обољењима као што су реуматоидни артритис и саркоидоза - хронична упала тетива и перитендинозног ткива.

Н Које узрасте и професије најчешће погађа тендинопатија?

- Људе свих узраста,

односно агажман истих тетива, као и они чије тело карактерише слаба мишићна снага.

Н Како се тендинопатија лечи и колико тај опоравак може да траје?

- Првенствено се саветује мировање јер одмор је кључан у лечењу акутне тендопатије. Превише покрета може погоршати симптоме, интензивирати бол и укоченост. Ако на послу радите задатке који се понављају, поку-

Н После периода мировања и умањења бола, шта је наредна фаза у лечењу повређене тетиве?

- По смањењу бола потребно је започети са вежбама: ексцентричним јачањем мишића и истезањем. Тендиноза се може излечити, али је потребно некада много



ТЕКСТ РЕАЛИЗОВАН УЗ ПОДРШКУ
ПОКРАЈИНСКОГ СЕКРЕТАРИЈАТА ЗА ЗДРАВСТВО
АП ВОЈВОДИНЕ