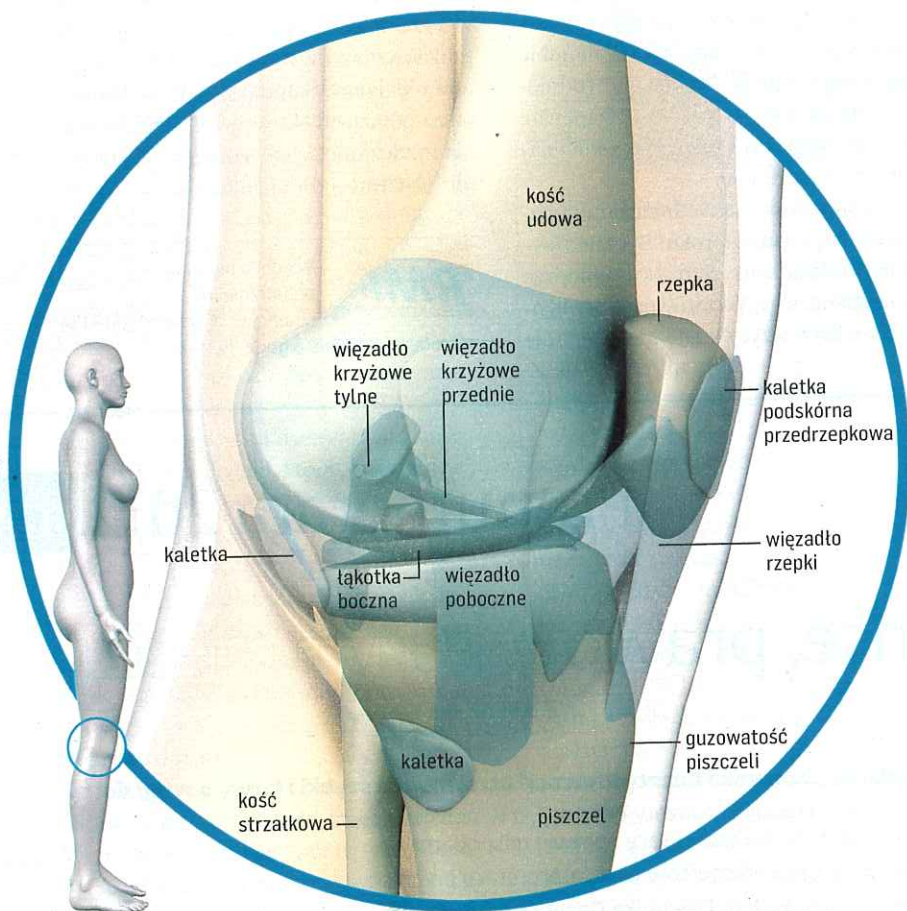


# Uwaga na kolana

Jeśli lubisz jeździć na nartach, biegać czy tańczyć, zadbaj o kolana. Wzmocnij je, by nie doszło do urazu.

DOROTA ROMANOWSKA



## ZGINANIE, PROSTOWANIE, OBRÓT

Staw kolanowy to niezwykle precyzyjny mechanizm. Może ulec zniszczeniu nie tylko w razie wypadku, lecz także pod wpływem nieprawidłowej diety czy nadmiernego obciążenia (otyłości).

**Z**niszczone fragmenty stawu można zastąpić nowymi częściami. Można zszyć zerwane ścięgno. Jednak każda taka interwencja sprawia, że staw staje się mniej elastyczny

i wytrzymały, niż był przed operacją. Dlatego uczeni szukają metod pozwalających wzmocnić zniszczony staw i takich, dzięki którym staw sam by się regenerował. Pierwsze rozwiązania już mają.

Nowe terapie pojawiły się już kilkanaście lat temu, kiedy odkryto, że we krwi znajdują się substancje zwane czynnikami wzrostu, które stymulują komórki do bardziej intensywnej pracy. Podając je, można pobudzić procesy prowadzące do regeneracji tkanek, tworzenia nowych naczyń krwionośnych i produkcji kolagenu. Metoda ta zwana PRP (od platelet-rich plasma - osocze bogatopłytkowe) jest dziś z powodzeniem stosowana w ortopedii.

### Krew lekarstwem

W terapii PRP wykorzystuje się pobraną od pacjenta krew, z której oddziela się bogate w płytki krwi osocze. Potem w formie zastrzyków wprowadza się je w okolice stawu. Na ile metoda jest skuteczna, nie wiadomo. Brakuje badań na ten temat. Wiadomo tylko, że poddały się jej gwiazdy futbolu amerykańskiego, Hines Ward i Troy Polamalu. Obaj zapewniają, że dzięki niej mogli szybko wrócić na boisko.

Na tej samej zasadzie co PRP opiera się terapia orthokine. Ona także polega na podaniu pacjentowi substancji wyprodukowanej z jego krwi - w tym wypadku związków przeciwzapalnych, które hamują proces zapalny i zmniejszają ból.

Najpierw lekarz pobiera krew z żyły pacjenta. Potem uzyskane komórki są pobudzane do produkcji białka przeciwzapalnego. Blokują one odpowiednie receptory, dzięki czemu proces zapalny zostaje powstrzymany. Uzyskaną surowicę wstrzykuje się dwa razy w tygodniu do chorego stawu. Leczenie trwa trzy tygodnie.

- Z mojego doświadczenia wynika, że orthokine pozwala zahamować zmiany degeneracyjne w stawie nawet na 10 lat - mówi dr Peter Wehling, szef niemieckiej firmy Orthogen i wynalazca metody. - Odsunięcie w czasie tak radykalnego zabiegu, jak wymiana części stawu, może sprawić, że chory w ogóle go uniknie. Może bowiem pojawić się kolejna metoda, która w łagodny sposób naprawi staw - doda-

je dr Robert Śmigielski z warszawskiego Carolina Medical Center.

W Europie z metody orthokine skorzystało już 60 tys. osób. Wśród pacjentów dr. Wehlinga był Jan Paweł II, który poddał się zabiegowi w 2003 roku. Dr Wehling wspomina o nim w książce „The End of Pain”, która właśnie ukazała się w USA.

Przydatny w leczeniu stawów bywa również kwas hialuronowy, ten sam związek, który stosują lekarze medycyny estetycznej do wypełniania bruzd i zmarszczek. - Nie jest on co prawda biologicznie aktywny. Nie doprowadzi do tego, że zniszczony staw zacznie się odbudowywać, ale zmniejszy w nim tarcie. Jak smar w silniku sprawi, że staw będzie lepiej pracował - tłumaczy dr Śmigielski. Dlatego najczęściej zaleca pacjentom najpierw zabieg orthokine, który powstrzymuje proces zapalny, a dopiero potem podaje kwas hialuronowy.

#### Co masz na talerzu

Jednak aby te zabiegi przyniosły efekt, trzeba zmienić styl życia - przekonuje dr Śmigielski. Kondycji stawów nie służą owoce morza, mięso, kawa, czerwone wino. Bogata w nie dieta powoduje bowiem odkładanie się w stawach kwasu moczowego, który wywołuje ból, niszczy i deformuje kość.

Tym, którzy nie potrafią zrezygnować z jedzenia befszytków, dr Śmigielski zaleca proste badanie. Przypomina ono test wykonywany przed posiłkami przez chorych na cukrzycę. Kroplą krwi z nakłutego palca należy nasączyć specjalny pasek, który następnie umieszcza się w testerze. Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się liczba większa niż 5,2 dla mężczyzny lub powyżej 3,5 dla kobiety, z jedzenia niezdrowych smakołyków lepiej zrezygnować. Gdy zaś wynik będzie niższy, można się oddać przyjemności jedzenia.

- Taki test powinien wykonać każdy, bo nadmiar kwasu moczowego uszkadza nie tylko stawy i mięśnie, lecz także nerki oraz podnosi ciśnienie. Szacuje się, że zbyt wysokie jego stężenie ma 10 proc. ludzi krajów rozwiniętych - wylicza dr Śmigielski. To więcej niż jest chorych na cukrzycę, stanowiących w Polsce 5 proc. społeczeństwa.

By mieć zdrowe stawy, trzeba też dużo pić - ok. 2,5 l płynów dziennie. Odwodnione mięśnie i ścięgna tracą elastyczność i łatwiej ulegają zerwaniu. I wreszcie należy pamiętać, że na jakość stawów kolanowych wpływa też ruch. Najlepszy jest trening siłowy. Mniej korzystne są zaś ćwiczenia wydolnościowe. Ważne, by trwały co najmniej pół godziny i by w tym czasie tętno wynosiło powyżej 120 uderzeń na minutę.

Artykuł powstał przy współpracy

POLSKIE  
TOWARZYSTWO  
TRAUMATOLOGII  
SPORTOWEJ

REKLAMA

# Program 3

## Polskiego Radia

zaprasza na nową audycję

### Michała Olszańskiego

### Godzina prawdy

w każdy piątek o 12.00

Niezwykłe historie zwykłych ludzi oraz losy osób,  
o których kiedyś mówiła cała Polska.

