



# USZKODZENIA OBRĄBKA

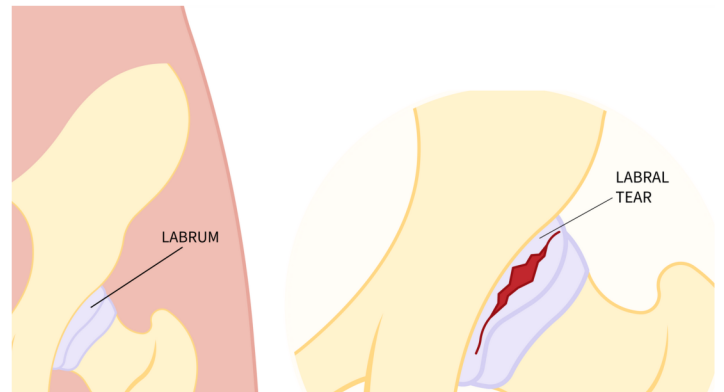
## DEFINICJA

Obrąbek to obręcz z chrząstki włóknistej otaczająca krawędź kostną panewki. Wygląda jak dodana wargę, która zwiększa głębokość panewki stawu biodrowego. Pełni ona kilka ważnych funkcji. Jedną z nich jest zapewnienie stabilności stawu biodrowego dzięki uszczelnieniu stawu poprzez zassanie głowy kości udowej do panewki. Uszczelnienie sprawia, że płyn maziowy, który smaruje staw, pozostaje wewnątrz stawu. Obrąbek wspomaga równomierny rozkład obciążeń przechodzących przez staw oraz jest jedną ze struktur odpowiedzialnych za propriocepcję.

Uszkodzenie obrąbka stawowego może powstać z kilku powodów, w tym:

- Uraz, np. uraz sportowy
- Konflikt udowo-panewkowy (FAI)
- Niestabilność na skutek dysplazji stawu biodrowego (DDH)

## PATIENT INFORMATION FACT SHEET



Na urazy sportowe obrąbka szczególnie narażeni są zawodnicy wykonujący wielokrotnie powtarzane bardzo forsowne ruchy w dużym zakresie ruchu biodra, które uszkadzają obrąbek. W populacji ogólnej uszkodzenie obrąbka może być również spowodowane przerostem brzoju kostnego panewki lub głowy kości udowej (FAI), który uderza w obrąbek podczas ruchów biodra w trakcie normalnych czynności. Z czasem może to doprowadzić do rozerwania obrąbka z towarzyszącym uszkodzeniem chrząstki stawowej.

## OBJAWY

Uszkodzenia obrąbka stawowego mogą powodować:

- Ostry, nagły ból podczas niektórych ruchów
- Przeskakiwanie lub blokowanie podczas takich czynności jak bieganie, kopanie, wchodzenie po schodach, zmiana kierunku ruchu
- Tępy ból nasilający się podczas długotrwałego siedzenia.

Ból i dyskomfort są często zlokalizowane w okolicy pachwiny, ale mogą być również odczuwalne z boku uda i głęboko w pośladku.

## LECZENIE NIEOPERACYJNE

Leczenie zachowawcze (nieoperacyjne) często jest nieskuteczne w przypadku objawowych uszkodzeń obrąbka. Zaleca się odpoczynek, modyfikację aktywności, fizykoterapię i leki przeciwzapalne, które czasami przynoszą ulgę. Jeśli pomimo to objawy utrzymują się, należy rozważyć leczenie operacyjne, które można wykonać zarówno artroskopowo lub na otwarcie.

## LECZENIE CHIRURGICZNE

Artroskopia stawu biodrowego jest uważana za złoty standard leczenia uszkodzeń obrąbka stawowego. Podczas artroskopii obrąbek można naprawić za pomocą szwów, usunąć niestabilne fragmenty lub zrekonstruować za pomocą przeszczepu (od pacjenta lub dawcy). Nadmiar kości, który ogranicza ruch i uszkadza obrąbek powinien również zostać usunięty w trakcie zabiegu. Jeśli uszkodzeniu obrąbka towarzyszą uszkodzenia chrząstki stawowej można zastosować mikroślamania. Niektóre rodzaje deformacji, mogą wymagać zabiegu otwartego.

## DIAGNOSTYKA

Podczas konsultacji ortopeda zajmujący się chirurgią zachowującą staw biodrowy przeprowadza szczegółowy wywiad, pyta o typowe urazy oraz charakterystyczne objawy. Badanie fizykalne obejmuje testy manualne, polegające na poruszaniu stawem biodrowym, w sposób który może odtwarzać typowy ból. Diagnostyka obrazowa obejmuje zdjęcia rentgenowskie oraz rezonans magnetyczny (artrografia), ale nie zawsze jest w stanie potwierdzić podejrzenie uszkodzenia obrąbka stawowego. W przypadku podejrzenia deformacji rotacyjnej kości udowej lub panewki może być konieczne wykonanie tomografii komputerowej. Po zebraniu wszystkich informacji ustala się plan leczenia.



## POSTĘPOWANIE POOPERACYJNE

Powrót do zdrowia po zabiegu artroskopowym zazwyczaj jest szybszy niż po zabiegu otwartym, a dzięki temu powrót do aktywności również jest łatwiejszy. Powrót do sportu będzie uzależniony od rozległości zastanych uszkodzeń i wykonanej naprawy podczas operacji, podobnie jak zalecenia pooperacyjne operatora i fizjoterapeuty.

Obciążanie operowanej kończyny i aktywność mogą zostać ograniczone przez pierwsze dwa do trzech miesięcy. Decydują o tym preferencje operatora, zastosowane techniki operacyjne i stan biodra zastany w trakcie operacji.

Jeśli wykonano mikroślamania, obciążanie częściowe może być zalecane przez osiem tygodni, aby umożliwić wygojenie się powierzchni chrząstki.

Fizjoterapia powinna zostać rozpoczęta po operacji, poprzez stopniowe zwiększanie zakresu ruchu, ćwiczenia poprawiające stabilność, siłę, mobilność i funkcję. Czas powrotu do pełnej aktywności zazwyczaj zajmuje do 6 miesięcy i uzależniony jest od przeprowadzonej operacji i indywidualnych celów pacjenta.

## HIP LABRAL REPAIR

