

NASZ EKSPERT



dr n. med.
Jarosław
Strychar,
specjalista
ortopedii
i traumatologii
narządu ruchu,
Szpital LUX MED

Zimowe urazy rąk

Urazy nadgarstka i ręki zdarzają się bardzo często, gdy aktywnie spędzamy czas, zwłaszcza podczas uprawiania sportów, np. jazdy na nartach.

Popularną zimową kontuzją są niegroźne urazy tkanek miękkich wywołane upadkiem (stłuczenia tkanki podskórnej, skręcenia stawów). Niekiedy dochodzi jednak do uszkodzeń poważnych: złamania kości, uszkodzenia ścięgien i więzadeł stawów.

Kciuk narciarza

Podczas jazdy na nartach najczęściej spotykanym urazem jest uszkodzenie więzadeł pobocznych kciuka. W tym przypadku mówimy o powstaniu ostrej niestabilności stawu śródrečno-paliczkowego kciuka (kciuku narciarza). Tuż po upadku z jednoczesnym odgięciem kciuka występują mocny ból, obrzęk, osłabienie siły chwytu ręki. Nie wolno lekceważyć objawów, ponieważ niewłaściwe leczenie często doprowadza do utrwalonej niestabilności kciuka oraz zaburzenia chwytu ręki. W większości przypadków leczenie kciuka narciarza polega na unieruchomieniu w szynie gipsowej na 5–6 tygodni. Jeśli schorzeniu towarzyszą złamanie awulsyjne (takie, w którym przyczepiające się do kości ścięgno lub więzadło odrywa fragment kostny) lub przewlekła niestabilność kciuka, wskazane jest leczenie operacyjne – rekonstrukcja więzadeł.

Złamanie Collesa

Wymieniając zimowe zagrożenia, nie można pominąć złamań w obrębie nadgarstka i ręki. Złamania dalszej nasady kości promieniowej stanowią blisko 17% wszystkich złamań zaopatrywanych na ostre dyżurach ortopedycznych. Najczęstszą przyczyną takich złamań jest upadek na wyprostowaną kończynę górną z jednoczesnym zgięciem grzbietu dłoni w nadgarstku (złamanie Collesa). Uraz charakteryzuje się znacznym

bólem, obrzękiem, ograniczeniem ruchomości oraz widoczną deformacją w okolicy nadgarstka. W takich przypadkach zaleca się niezwłoczne zgłoszenie się do szpitala w celu wy-

złamanie kości łódeczkowatej nadgarstka z towarzyszącym uszkodzeniem aparatu więzadłowego nadgarstka. W większości przypadków objawy złamania kości łódeczkowa-

zrostu kości), niestabilności nadgarstka oraz w przyszłości przyspieszenie choroby zwyrodnieniowej nadgarstka. Leczenie operacyjne z rekonstrukcją mikrochirurgiczną i użyciem metalowych implantów istotnie zmniejsza procent powikłań.

Urazy ręki najczęściej zdarzają się podczas upadków. Powrót do pełnej sprawności zajmuje kilka tygodni.

konania zdjęcia RTG oraz założenia unieruchomienia gipsowego. W przypadku wieloodłamowych złamań ze znacznym przemieszczeniem odłamów proponuje się Pacjentowi zabieg z użyciem implantów metalowych. Leczenie operacyjne pozwala na wczesny ruch nadgarstka, przyspiesza rozpoczęcie rehabilitacji oraz poprawia ostateczny wynik leczenia.

Złamanie kości łódeczkowatej

Rzadziej spotykanym, ale bardzo groźnym urazem narciarskim jest

też są lekceważone przez Pacjenta z powodu braku wyraźnego zespołu bólowego oraz ograniczenia funkcji ręki. Pacjent często zgłasza się do ortopedy kilka tygodni lub nawet miesięcy po urazie z powodu utrzymującego się dyskomfortu nadgarstka. W celu weryfikacji rozpoznania wskazane jest wykonanie zdjęć RTG oraz tomografii komputerowej. Nawet prawidłowo leczone złamanie kości łódeczkowatej w opatrunku gipsowym często powoduje powstanie stawu rzekomego (jest to utrwalony brak

Istnieje jeszcze duża grupa mniej rozpowszechnionych schorzeń ścięgien, kości i stawów kończyny górnej związanych z uprawianiem sportów zimowych. W celu ustalenia właściwego rozpoznania oraz zaplanowania odpowiedniego leczenia zalecana jest konsultacja, np. w naszym Centrum Chirurgii Ręki.



Podczas jazdy na nartach najczęściej spotykanym urazem ręki jest uszkodzenie więzadeł pobocznych kciuka.