

Vállcsúcs fájdalom

Betegség leírása

A lapocka nyúlványa (acromion) és a kulcscsont külső vége által alkotott feszes ízület elhasználódása. Ez a váll legmagasabb pontja.



Kialakulás (mechanizmus):

Nagy és sorozatos nyomó jellegű erőbehatás kell az AC ízület károsodásához ami jellemzően a fej felett történik. Ezért mondjuk, hogy mióta van konditerem azóta van Ac ízületi kopás. A nyakból nyomás, fekvényomás főleg ferde padon különösen gyilkos az ízületre nézve. Ilyenkor a feszes ízületre terhelődik az emelt súly azon része amit az izomzat nem képes emelni. Az ízület összefeszül és ebben a feszült állapotban elforog egymáson ez tönkreteszi a benne lévő porcgyűrűt mely az ízület kiegyenlítését okozza. Innen már egyenes út a porcok kopásához.

Tünetek

A tünetek folyamatosan alakulnak ki. Kezdetben enyhe vállcsúcsi fájdalom főleg edzés után, majd állandósul edzések közt és végül a bemelegítés után sem tűnik el. A tompa fájdalom egyre fokozódik és éjszaka is jelentkezik, a beteg felébred rá. Az érintett oldalon nem tud aludni.

Fej feletti mozgásoknál nyilálló fájdalmat érez. Gyakori, hogy a beteg elfeledkezik arról, hogy egyes mozgások fájdalmat okoznak és hirtelen nyúl valami után, vagy el akar kapni valamit és belehasít a vállába a fájdalom.

Kezdetben a kar a véghelyzeti emelő mozgások és a kar keresztezések is beszűkülnek, így a hát vakarása, hónalj megmosása is panaszt okoz.

Kezelés

Nem műtéti kezelés

Az esetek nagy része kezelhető konzervatívan, azaz műtét nélkül.

kezdeti fázisban eredményes lehet ha a beteg nem terheli fájdalommal az ízületét. – tehát nincs fekvőtámaszt, Kettle- bell, tenisz szerva, kikelés az ágyból könyökre támaszkodással stb.

NSAID gyulladáscsökkentő tapaszok vagy tabletták (pl. Voltaren, ARCUMA stb.)

Gyógytorna általában nem elég jó hatású

Porctápláló kezelés (Artilane, Arthoguard stb.)

Injekció kúra – Ultrahang vezérelve az AC ízületbe Kenalog (szteroid) injekció mely feltisztítja az ízületet a gyulladástól, ettől szabadabb lesz, kissé jobban recseg, 4 hétre Orthovisc majd újabb 4 hétre második Orthovisc porctápláló injekció. Ezzel a kúrával a műtétek nagy része elkerülhető



Műtéti kezelés

Súlyosabb esetekben amikor a mozgás közben van szűrő jellegű fájdalom

A műtétet arthroscóppal végezzük. Általában 3 db kis kb. 3-4 mm-es lyukból végezzük vezetéssel érzéstelenítésben. Műtét ideje 35-65 perc. Antibiotikum profilaxist nem alkalmazunk.

A műtét célja AC ízület eltávolítása, az összeérő csontfelszínek levágásával. Kb. 1-1,5cm csontot veszünk ki az ízületből, így a kar mozgása közben sem ér össze a két csont, így fájdalom sem keletkezik.

A Vállízületbe adott ízületvédő injekció pótolja a normál ízületi folyadékot és csillapítja a fájdalmat.

Műtét utáni nagy méretű kötés a műtét során használt víz felszívását szolgálja, amit másnap kis sebtapasz jellegű steril kötésre cserél a beteg. További kötéscsere nem szükséges.

A fájdalom csökkenés, a sportba való hosszútávú teljes értékű visszatérés 90% körüli.



Rehabilitáció

Műtét után közvetlenül a kart kartartóval felkötik, ez csökkenti a műtét utáni fájdalmat. A fájdalom csökkenésével a mozgások is elkezdődnek. a kartartó 10 nap- 3 hétig javasolt. A beteg nem fekdhet rá, nem viheti keresztbe a karját és legfölső emelést nem erőltetheti 12 hétig. Gyógytorna tanítja meg a beteget újra használni a karját és erősíti az izmait is. Éjszakai panaszok 8 hétre tűnnek el. A teljes felépüléshez (fájdalommentes mozgások) min. 4-6 hónapra van szükség de ez elhúzódhat a betegség fajtájától függően. 4 hónaposan üthet tenisz szervát, és akkor kezdhet kisebb súllyal nyakból nyomást is.

Munkába való visszatérés

3 hetes kortól lehet elkezdni a könnyű munkakörökben végzett munkát, maximum 5 kg-ot szabad emelni. 3 hónapos kortól megengedett kb. 20 kg emelése, és a fejfeletti munkafolyamatokat is el lehet kezdeni. A teljes munkába állás, vagy sporthoz való visszatérés 4-6 hónapos kortól javasolt

Vállcentrum besorolás: nagy arthroscopos 1 napos beavatkozás