



Krzywe nogi
8 powodów aby je wyprostować
OMP#056
ORTOPEDIA – MOJA PASJA

Michał Drwięga

Krzywe nogi

- 8 powodów aby je wyprostować

OMP#056

23.04.2023

Czy można mieć krzywe nogi? Z całą pewnością tak. Część z nas patrzy w lustro i widzi, że coś jest nie tak. Jednemu to bardziej a innemu mniej przeszkadza. Są tacy co patrzą i nie widzą. Co to za deformacje? Czy możemy je jakoś nazwać? Skąd się biorą i wreszcie jakie są powody aby takie krzywe nogi w cudzysłowie „wyprostować”? Jeśli jesteś ciekawy / ciekawa, to nic już nie dotykaj, bo zaraz po intro wszystko się wyjaśni.



Witam Cię bardzo serdecznie w *pięćdziesiątym szóstym* odcinku podcastu **Ortopedia Moja Pasja**. Ja nazywam się Michał Drwięga, jestem ortopedą, a w podcaście omawiam problemy ortopedyczne, pokazuję jak pracuję, czym kieruję się proponując konkretny sposób leczenia oraz jakie są jego alternatywy i możliwe powikłania. Jeśli interesujesz się ortopedią, szukasz rozwiązania swojego problemu po urazie lub uczysz się ortopedii – koniecznie wysłuchaj tej audycji!

Zacznę od dwóch terminów, których będę prawdopodobnie często dzisiaj używał, więc aby każdy rozumiał o czym mówię, już je wyjaśniam.

Szpotawość i koślawość

Pierwszy to *kolana szpotawe*, czy ogólnie szpotawość. O kolanach szpotawych mówimy kiedy stojąc ze złączonymi stopami, nasze kolana nie dotykają się. Czasem odległość jest większa, czasem mniejsza, ale się nie dotykają. Ktoś powiedział obrazowo, że są jakby prostowane na becze.

Termin drugi to *koślawość*. Kolana koślawe to odwrotność szpotawych. Czyli łączymy kolana, a stopy są daleko od siebie. Z kolei przy próbie złączenia stóp, kolana przeszkadzają sobie i muszą się ominąć, co sprawia że jedno kolano uginamy a drugie przeprostowujemy. O takich kończynach czasem mówi się że są w kształcie litery X.



Skąd się biorą takie deformacje? Przyczyn może być wiele. W grę wchodzi czynniki genetyczne, rozwojowe oraz urazy. Na genetykę specjalnego wpływu nie mamy. W okresie rozwoju organizmu, przykładowo sporty biegowe będą predysponowały do rozwoju szpotawości. Wreszcie złamania w obrębie kości długich mogą krzywo się zrosnąć, doprowadzając do deformacji osi.

Jakie są więc powody do prostowania kończyny?

1. Po pierwsze ból po aktywnościach - Przeciążenie kolana, stawu skokowego lub innych części kończyny.

Młodzi ludzie zazwyczaj bardzo dobrze funkcjonują na swoich krzywych nogach. Szczególnie jeśli kolana są lekko szpotawe, bo właśnie na takich najlepiej i najszybciej się biega. I w zasadzie nie ma tu nic złego. Tkanki są wytrzymałe, a biomechanika więzadeł pobocznych pozwala na równomierne rozłożenie obciążeń pomiędzy przyśrodkowym a bocznym przedziałem stawu kolanowego. Tu oczywiście wiele będzie zależało od formy treningu i intensywności wysiłku. Wraz z treningiem struktury będą się wzmacniały i wystarczy jedynie dawać im czas na odpowiednią regenerację aby do przeciążeń nie dochodziło. Może jednak zdarzyć się, że po aktywnościach ból w obrębie stawu kolanowego, skokowego lub nawet w okolicy biodra pojawi się. Wtedy przychodzi czas na analizę przyczyny takiego stanu rzeczy. Przeprowadzamy wywiad, analizę treningu, badanie kliniczne, obrazowe, wreszcie biomechaniczne. Przy braku ewidentnych uszkodzeń struktury, na pewno w pierwszej kolejności wdrożymy postępowanie zachowawcze, może się jednak okazać, że nasze krzywe nogi nie pozwalają na przejście na odpowiedni poziom wysiłku i wtedy można wziąć pod uwagę korektę chirurgiczną aby bólu się pozbyć.

2. Chciałbym biegać ale moje koślawe kolana przeszkadzają mi w tym.

Powiedziałem, że na szpotawych kolanach biega się dobrze. A co z kolanami koślawymi? Tu biomechanicznie jest kłapa. Bieganie jest niewygodne i mało efektywne. Czy widział ktoś kiedyś dobrego biegacza na koślawych nogach? Jakiegoś koślawego piłkarza chociaż? No właśnie - nie ma. Ale może być ktoś, kto pomimo swojej budowy biegać lubi i chce to robić. Czy możemy mu pomóc? Myślę, że tak. Możemy mu nogi wyprostować.

Pewnie na razie Cię nie przekonuję. Wiem, te pierwsze dwa powody nie są najlepsze. Co więc powiesz na numer

3. Uszkodzenie łąkotki

Zaburzenia osi kończyny przez wiele lat nie będą powodowały problemu. Jednak ze względu na niesymetryczne rozłożenie obciążeń w obrębie stawu może dojść do stopniowego przeciążenia łąkotki z powstaniem zmian zwyrodnieniowych lub przy jednym niefortunnym ruchu łąkotka może pęknąć.

Nie będę się tu już rozwodził na temat uszkodzeń łąkotec, bo te dosyć szeroko omówiłem w dziewiętnastym i dwudziestym odcinku podcastu, do wysłuchania których oczywiście bardzo Cię zachęcam.

Ale co dalej? Co kiedy uszkodzimy łąkotkę, przy towarzyszącej deformacji kończyny? Wiemy, że łąkotka słabo się goi sama. W zasadzie można powiedzieć, że praktycznie się nie goi. Musimy jej pomóc. Pacjent dowiaduje się o konieczności artroskopii stawu i jakiejś formie naprawy lub usunięcia części łąkotki. Czy to dobrze? Hmm. Z jednej strony dobrze, z drugiej trudno powiedzieć. Na pewno przy planowaniu leczenia łąkotki, należy brać pod uwagę biomechanikę kolana i oś kończyny. Jeśli to właśnie deformację uznajemy jako czynnik uszkadzający łąkotkę, to po samej artroskopii łąkotka może się albo wcale nie wygoić, albo uszkodzić ponownie.

Czy w takim razie w każdym przypadku uszkodzenia łąkotki należy korygować oś kończyny?

Niestety odpowiedź na to nie jest taka prosta. Tu każdy przypadek musi być analizowany indywidualnie. Musimy brać pod uwagę nie tylko stopień deformacji, ale i mechanizm urazu, rodzaj uszkodzenia, uszkodzenia towarzyszące, aktywność pacjenta i jego oczekiwania. Nie umiem jednoznacznie powiedzieć co w takiej sytuacji najbardziej jest wskazane. Naprawa bez korekcji deformacji kończyny jest postępowaniem szybszym i mniej obciążającym dla pacjenta, jednak problem w krótkim czasie może nawrócić.

Pacjent musi być uświadomiony o możliwych następstwach takiego leczenia.

Postępowanie z korektą osi będzie bardziej rozległe, trudniejsze w postępowaniu po operacji, wymagające dłuższego czasu do powrotu do sprawności. Długofalowo rokuje

jednak lepiej. Tak więc uszkodzenie łąkotki przy deformacji osi kończyny może, chociaż nie musi być wskazaniem do przeprowadzenia osteotomii.

4. Wytarcie powierzchni chrząstnych

Idziemy krok dalej. Powód czwarty do prostowania nóg to wytarcie powierzchni chrząstnych. Chrząstka pokrywa zakończenia naszych kości.

Bez chrząstki stawy nie funkcjonują, a z uszkodzoną chrząstką funkcjonują źle.

Jeśli nasz pacjent z krzywymi nogami lekceważy pojawiający się ból, nie naprawia uszkodzonej łąkotki lub jak powiedziałem naprawia, ale pierwotnie nie decyduje się na korektę osi, to może dojść do uszkodzenia chrząstek. Taka sytuacja nie pozostawia już wyboru.

Naprawa chrząstek, a przy okazji i łąkotek bez korekcji deformacji nie daje szans powodzenia.

Jeśli deformacja doprowadziła już do tak dużych uszkodzeń oryginalnych struktur, to możemy mieć pewność, że nasze regenerowane struktury uszkodzą się, zanim zaczniemy je dobrze używać. Oznacza to, że przed naprawą powierzchni chrząstnych, musimy być pewni, że nie ma zaburzeń mechanicznych, deformacji osi, a jeśli są to należy je równocześnie skorygować.

5. Przebyte uszkodzenie więzadła pobocznego

Wspomniałem już, że jaka by nie była deformacja, póki struktury stabilizujące staw są wydolne, kolano ma szansę na prawidłowe działanie. W przypadku szpotawości wiele zależy od wydolności więzadła pobocznego strzałkowego, czyli więzadła po bocznej (zewnątrznej) stronie kolana. Wypadki jednak chodzą po ludziach i ktoś ze szpotawością może doznać urazu skrętnego i wspomniane więzadło sobie uszkodzić. Czy takie więzadło może się wygoić? Zależy oczywiście od stopnia uszkodzenia. Częściowe tak, całkowite raczej nie. Nawet jeśli zacznie pojawiać się blizna, to nasz pacjent musiałby miesiącami nie stawać na nodze, aby więzadło miało szansę się przebudować i nie być we wczesnym okresie tworzenia blizny rozciągnięte poprzez wyginanie kolana do boku spowodowane osi szpotawą. Jeśli więzadło poboczne nie wygoi się i będziemy myśleli o jego rekonstrukcji, to również wynik takiego leczenia może być niestatysfakcjonujący z powodu nieprawidłowej biomechaniki. Wniosek?

Przy uszkodzeniu więzadła pobocznego, zawsze należy sprawdzić oś kończyny, bo aby uzyskać dobry wynik leczenia możemy być zmuszeni do wykonania korekcji osi.

6. Zwichnięcie rzepki w kolanie koślawym

Koślawość powoduje, że w naturalny sposób rzepka, przy normalnym napięciu mięśnia czworogłowego, jest ściągana do boku. Jeśli dodatkowo stopa przy zgiętym kolanie zostanie zrotowana na zewnątrz, to przy próbie nagłego wyprostowania kolana, siła ściągająca rzepkę może pokonać wytrzymałość więzadła rzepkowo-udowego przysrodkowego, przytrzymującego rzepkę w stawie. Dochodzi wówczas do zwichnięcia rzepki.

Koślawość jest więc jednym z predysponujących czynników do niestabilności rzepki.

Do póki rzepka nie zwicha się, przeważnie nie ma problemu. Może co najwyżej dochodzić do tak zwanego zwiększonego/ wzmożonego bocznego przyparcia w stawie rzepkowo-udowym. Jeśli jednak do zwichnięcia dojdzie, to przy koślawości uszkodzone więzadło ma znikome szanse na wygojenie się i dochodzi do przewlekłej niestabilności rzepki. Leczenie takiego stanu wymaga rozważenia potrzeby zlikwidowania koślawości, czyli wyprostowania nogi.

7. Utrata wyprostu w kolanie.

To może być kolejny powód do wykonania osteotomii . W trzydziestym piątym odcinku podcastu opowiadałem dlaczego tak ważne jest, aby kolano się prostowało. Jeśli nie słuchałeś jeszcze tego odcinka, to gorąco Ci go polecam, bo pełny wyprost to chyba najważniejsza właściwość kolana, jeśli ma ono dobrze funkcjonować.

Ktoś powie, że jak się nie prostuje, to trzeba iść na fizjoterapię i fizjoterapeuta kolano wyprostuje. I wcale nie mówię, że tak nie jest. Sam zacznę od wysłania takiego pacjenta do zaufanego fizjoterapeuty.

Niestety, czasem kolana są już tak, że tak powiem „zapuszczone”, że deficyt wyprostu jest „sztywny” i jak byśmy się nie starali, to wyprost nie wraca.

Z ograniczeniem wyprostu wiąże się zazwyczaj problem szpotawości lub koślawości i wtedy mamy już sytuację zaburzeń co najmniej w dwóch płaszczyznach. Taka deformacja jest jak najbardziej wskazaniem do wcale nie łatwego i nie oczywistego leczenia operacyjnego. Korekcja deformacji w dwóch płaszczyznach wymaga zaawansowanej analizy kątów, odpowiedniego planowania przeprowadzenia płaszczyzny osteotomii i stopnia jej rozwarcia. Można śmiało powiedzieć, że bez planowania komputerowego, precyzyjne przeprowadzenie takiego zabiegu jest niemożliwe. 3D!

No i cukiereczek na koniec:

8. Poprawa estetyki, czyli brak akceptacji własnego wyglądu

Czy nogi można wyprostować, bo komuś się nie podobają? Nie boją, dobrze działają, nie są uszkodzone i mamy je operować? Temat zawsze kontrowersyjny. Wiadomo , że

przecież przede wszystkim mamy nie szkodzić „primum non nocere”, a przecież każda operacja to ryzyko powikłań. Zgoda. Ale czym jest chirurgia plastyczna?

Czy jak ktoś zmienia kształt nosa czy piersi, to jest bardziej usprawiedliwiony w stosunku do kogoś, komu nie podobają się jego nogi?

Czy jak śliczna młoda kobieta ma szpotawe kolana i wstydzi się założyć spódniczkę i z tego powodu ma kompleksy, to nie ma prawa do skorygowania tego defektu? Przykłady można mnożyć. Ja osobiście jestem zdania, że w takich sytuacjach każdy ma prawo decydowania o swoim zdrowiu, a moim obowiązkiem jest poinformowanie go o możliwych następstwach, przedstawić mu wszystkie za i przeciw oraz zasugerować możliwe najlepsze rozwiązanie jego problemu. Nie tak dawno operowałem dziewczynę, która w celu skorygowania osi kończyn pokonała tysiące kilometrów, bo nikt w okolicy gdzie mieszka nie chciał jej pomóc. W tle widzicie jak wyglądała przed i po operacji oraz jak funkcjonowała po zaledwie 3 miesiącach od operacji. Widzicie nagrany przez nią samą film, na którym zadowolona wspina się, skacze i podróżuje po swoich ukochanych parkach. Taki widok, powinien dodać otuchy wszystkim tym, którzy obawiają się, że osteotomia to skomplikowany zabieg, po którym mogą trafić na wózek.



No to podsumujmy. Osiem powodów aby wyprostować „krzywe nogi”:

1. ból kolana lub innych części kończyny po aktywnościach
2. ograniczenia w aktywnościach które się kocha
3. uszkodzenia łąkotec
4. uszkodzenia chrząstek
5. uszkodzenie więzadła pobocznego
6. zwichnięcie rzepki w kolanie koślawym
7. utrata wyprostowania w kolanie
8. brak akceptacji swojego wyglądu

I to już wszystko. Jeśli przychodzą Ci jeszcze do głowy jakieś powody do prostowania deformacji nogi, to napisz proszę w komentarzu. Wierzę, że sytuacji, w których przydała by się korekta może być więcej.

A może znasz kogoś, kto ma problem z krzywymi nogami? Podeślij mu link do tego nagrania lub poproś o zapoznanie się z materiałem. Może będziemy mu mogli w ten sposób jakoś pomóc?

Bardzo dziękuję Ci za wysłuchanie tego odcinka i jak zwykle życzę wielu udanych aktywności sportowych. Do usłyszenia.

Deformacja, szpotawość, koślawość, osteotomia, uszkodzenie, przeciążenie, łąkotka, chrząstka, zwichnięcie, rzepka, akceptacja, wygląd,