

Konservatiivne ravi sõltub lõplikust diagnoosist.
Konservatiivse ravi võimalused on:

- ## OPERATIIVNE (KIRURGILINE) RAVI

Operatiivset (kirurgilist) ravi rakendatakse vastavalt diagnoosile ja juhul, kui konservatiivne ravi ei ole 3–6 kuu lõikes tulemusi andnud. Põlveliigese kirurgilise ravi sagedamini kasutatavaks meetodiks on **artroskoopia**. Põlveliigese lahtist operatsiooni kasutatakse luu- patoloogiate raviks ja liigese koormustelje muutmiseks.

Estonia.eu
Positively surprising



Euroopa Liit
Euroopa
Regionaalarengu Fond



Eesti
tuleviku heaks

Oртопедия Арстид AS on Liikumistervise innovatsiooni klasteri SportEST partner ja valdkonna ekspert. SportEST klaster ühendab liikumisvaldkonna põhi- ja tugiteenuseid pakkuvaid asutusi. Rohkem infot klasterist ja tervislikust sportimisest leiate kodulehelt **www.sportest.eu**.

ORTOPEEDIA ARSTID AS

Paldiski mnt 68a, 10617 Tallinn, tel 606 7747, www.ortopeediaarstid.ee



PÕLVE EESMINE VALU

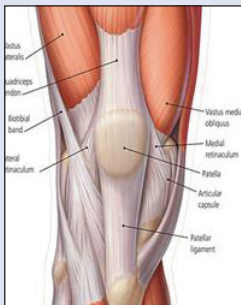


Põlve eesmine valu hõlmab põlvekedra ees, taga ja ümber olevat ala. Kuna põlveliigese puhul on tegemist kompleksse anatoomilise struktuuriga, siis võivad valu põhjused olla erinevad, samas omavahel seotud. Ligi 25% elanikkonnast on seda tüüpi valu tundnud ja nooremaealiste hulgas on selle põhjuseks reeglina sportimisega seotud ülekoormus. Põlve eesmine valu domineerib ka kroonilise liigesevaluga vanemaealisematel patsientidel. Sageli tekib valu trauma järgselt, eriti otsese põlvele kukkumise tõttu.

ESINEMINE JA AVALDUMINE

Põlve eesmine valu võib avalduda järgmiselt:

- ▶ Valu põlvekedrast allpool, aga ka ümber selle, eriti trepist üles-alla liikumisel, kükitamisel ja põlvitamisel.
- ▶ Painutusel ja sirutusel põlv plõksub ja ragiseb.
- ▶ Põlveliiges on valu korral ebastabiilne, läheb nõ „alt ära“. Pikema istumise järel (autos, kinos vms) on liikumise alguses valulik ning põlv on kange.
- ▶ Pikema kõndimise järel tekib põlveliigese turse, reie- ja säärelihased on jäigad.



Joonis 1. Põlve eesmise valu avaldumise piirkonnad



Joonis 2. Põlve eesmise valu avaldumise piirkonnad

PÕHJUSED

Põlvevalu võimalikud põhjused võivad olla:

- ▶ põlveketra stabiliseerivate lihaste-kõõluste nõrkus (eeskätt nooremaealistel);
- ▶ „hüppaja põlv“ ehk põlvekedra kõõluse põletik (eeskätt nooremaealistel);
- ▶ trauma;
- ▶ põlvekedra - reieluu kõhre kahjustus, mille algpõhjused on erinevad;
- ▶ põlvekedra nihestused;
- ▶ põlveliigese artroos;
- ▶ kaasasündinud patoloogiast tingitud kõhre haigus;
- ▶ põlveliigese sisese limaskesta voldi krooniline põletik;
- ▶ põlveliigese põletik ehk artriit;
- ▶ põlveliigese eesmise (sirutaja)kõõluste vigastus;
- ▶ põlvekedra ees oleva limapauna põletik;
- ▶ Osgood–Schlatter'i haigus.

ENESEABI VÕIMALUSED

Põlvevalude ärahoidmiseks või leevendamiseks saab patsient end ka ise aidata:

- ▶ Vältida valu põhjustavaid tegevusi: kükitamine, treppidest kõndimine, raske füüsiline töö, jooksmine, hüppamine jne.
- ▶ Parandada liigese stabiilsust ja liikuvust – selleks on liikuvust suurendavad ja lihaseid tugevdavad harjutused. Valu taandumisel võib harjutuste raskust suurendada. **NB! Harjutusi ei tohi teha läbi valu.**
- ▶ Vältida kõrge kontsaga kingi, mis koormavad põlveliigese eesmist osa.
- ▶ Vältida pikaajalist ülesirutatud põlvega seismist.
- ▶ Kui tekib põlveliigese turse, tuleb põlvele anda rahu ja asetada valutavale kohale külmakott 15–20 minutiks.

DIAGNOOSIMINE JA UURINGUD

Enamikul juhtudel saab haigust diagnoosida lähtuvalt kliinilistest sümptomitest arstliku läbivaatuse käigus. Vajadusel määratakse täiendavad uuringud (röntgen-uuring, ultraheli uuring). MRT (magnetresonants-tomograafia) on vajalik juhul, kui diagnoos ei selgu ortopeedi poolt teostatud läbivaatuse ja röntgen-uuringu põhjal. Võimalikud on veel põlveliigese vedeliku seroloogiline uuring ning põlveliigese diagnostiline artroskoopia. Artroskoopia on kirurgiline operatsioon ja selle käigus saab ka haiguse põhjust likvideerida.