



Mika Suominen
Ortopedian erikoislääkäri



Polven nivelsidevamma hoituu leikkauksella

Polven alueen vammat aiheuttavat ongelmia muun muassa portaisissa kulkemisessa.

Polven nivelsidevammat pääsevät nykyisin usein urheilusivujen otsikoihin. Pitkät paranemisajat ovat urheilua seuraaville varsin tuttuja: ristiside-repeämä pitää jääkiekkoilijan poissa kaukalosta helposti koko kevään.

Yhtälailla ristisidevammat ovat tuttuja jalkapallosta, sählystä ja monesta muusta urheilulajista. Mutta kaikki eivät urheilua harrasta, ja kuitenkin kaatuminen ja polven vääntyminen on yleisin ristisidevamma aiheuttaja.

Polvessa neljä tärkeää nivelsidettä

Polvessa on neljä merkittävää nivelsidettä, joista mikä tahansa voi repeytyä. Kummallakin sivulla on reisi- ja sääriluuta tai ulkosivun puolella reisi- ja pohjeluuta yhdistävä pitkittäinen, sormenlevyinen nivelside, jota sanomme kollateraaliksi. Tämä sivuside huolehtii polven tukevuudesta sivusuunnassa ja se voi repeytyä sopivassa sivuttaissuunnassa väännössä. Yleisemmin repeää sisäsivun sidos, mutta ulkosivun nivelsiteen repeäminenkin on mahdollista.

Suurin osa repeämisistä on osittaisia. Tällöin hoitotapa on helppo valita: kevyt polvituki riittää, koukistaminen on sallittu, kävelemään pääsee heti, kun kipu antaa periksi ja paranemistulos on jokseenkin aina hyvä.

Vaikka repeämä olisi sivusiteessä laajakin, ei leikkaus tavallisesti ole tarpeen, jos polvessa ei ole jotakin muuta vammaa. Jos joudutaan korjaamaan samalla ristiside tai kierukka, voidaan tilanteen mukaan harkita myös sivusiteen ompelua. Tällöinkin sivuside aina paranee hyvin.

Paraneminen toisinaan ongelmallista

Ristisiteitä on kaksi. Takimmainen ristisidekin voi revetä, mutta sen repeämä on harvinainen. Vaikka sellainen löydetäisiin, hoidoksi riittää yleensä silti kevyt tuki ja lääkintävoimistelu riippuen kuitenkin polven muista vammoista.

Eturistisidevamma näyttää syntyvän useimmiten siten, että painon ollessa polven päällä se pääsee lievässä koukussa vääntymään sisäänpäin. Nähtävästi repeämän syntymistä vielä edesauttaa säären ja jalkaterän ulkokierto.

Lisävauriot mahdollisia

Ristiside huolehtii polven vakaudesta jossain määrin sivusuunnassa, mutta vielä enemmän etu-takasuunnassa. Jos ristiside on poikki, pääsee sääriluuta suhteessa reisisluuhun liukumaan eteen polven kohdalla.

Tällöin esimerkiksi portaisissa polvi tuntuu pettävän alta. Polvea joutuu

myös varomaan koko ajan ja lihaksia on pidettävä tiukasti jännitettynä liukumisen välttämiseksi. Näistä varoimista huolimatta tulee usein tilanteita, joissa ristisidevaurioinen polvi nyrjähää uudelleen. Silloin pienikin vamma voi aiheuttaa lisävauriona esimerkiksi kierukkarepeämiä. Ne puolestaan johtavat seuraavaksi rustovaurioihin ja kierre kohti kulumaa on valmis.

Käytössä kaksi eri korjaustekniikkaa

Nivelsidevammojen korjausmenetelmiä on useita, mutta valtaosin käytetään kahta hieman toisistaan poikkeavaa tapaa. Viitisentoista vuotta sitten käyttöön tuli niin sanottu BTB-menetelmä (Bone-Tendon-Bone), jossa ristiside rakennetaan polvijänteestä otetulla siirteellä. Ohessa on siitä kaavamainen tekniikkakuva.

Toisessa laajasti käytössä olevassa menetelmässä hyödynnetään reiden takaosasta otettavaa jännessiirrettä. Se on liian ohut ristisiteeksi, mutta siitä voidaan "palmikoida" riittävän tukeva siirrännäinen.

Kuten polvijänteestä otettu siirrännäinenkin, se kiinnitetään porattuihin kanaviin ruuveilla tai toisinaan polven yläpuolelle poikittain porattavalla kiinnitysvälineellä. Tämän niin sanotun hamstrings-tekniikan hyvä puoli BTB-tekniikkaan verrattuna on, että

siinä vältetään polvilumpio-ongelmia. BTB-tekniikassa ne johtuvat siitä, että siirre otetaan polvijänteestä. Tämä haittaa jonkin aikaa lumpion toimintaa osalla potilaista. BTB-tekniikassa puolestaan on monen mielestä puolestaan lopputulos stabiiluden suhteen varmempi.

Kun ristisidekorjaukseen alettiin keksiä hyvin toimivia korjausmenetelmiä, ajateltiin leikkauksen olevan sen verran konstikas ja jälkihoidon niin vaativa, että korjauksia tehtiin lähinnä urheilullisille nuorille, mutta nyt, kun hoitomenetelmä on jo rutiinia, ei ikärasismia enää harrasteta. Näyttää myös siltä, että kun kirurgille karttuu ikää, yhä vanhemmat potilaat alkavat tuntua nuorilta.

Lähes yhtä tukeva kuin terve polvi

Jos kaikki menee hyvin, eturistisiteen korjauksen jälkeen polvesta tulee terveeseen verrattuna yhtä tukeva ja tavallisen liikunnan harrastaminen on mahdollista. Pientä haittaakin myös yleensä jää: polvi ei esimerkiksi taivu aivan syvään kyykkyy ja voima voi hieman vähentyä. Esimerkiksi huippukorkeushyppääjän ponnistusjalan ristisidevamma merkitsee uran loppumista.

Yleisin ongelma paranemisessa on se, että jostain syystä ristiside ei

anna polvelle odotettua stabiiliutta, vaan se antaa edelleen periksi. Ristiside on tällöin tavallisesti liian pitkä tai väärässä asennossa.

Kuntoutusvaiheen liian tehokas koukistusharjoitus voi vaikuttaa asiaan. Korjauksen jäljiltä vielä helposti venyvässä vaiheessa olevaan ristisiteeseen voi tulla liikaa mitta. Näissä tapauksissa leikkaus joudutaan joskus uusimaan. Näin käy myös silloin, jos rakennettu ristiside repeää uudelleen.

