FIZIOTERAPEUTSKA ASOCIJACIJA SRBIJE

PRELOM PLATOA TIBIAE

Prelom platoa tibije je ozbiljna povreda koja zahvata gornji deo tibije (golenjače), neposredno ispod kolena. Ovaj deo kosti, poznat kao plato tibije, ključan je za stabilnost i funkciju kolena, jer formira zglobnu površinu sa femurom (butnom kosti).

To je prelom gornje površine tibije, gde se ona spaja sa femurom u kolenu. Ovi prelomi mogu varirati od manjih pukotina do teških povreda sa pomeranjem koštanih fragmenata i oštećenjem okolnih mekih tkiva (ligamenti, meniskusi).

Uzroci preloma platoa tibije:

- **Trauma visokog intenziteta:** Najčešći uzrok su snažni udarci, kao što su saobraćajne nesreće, padovi sa visine ili sportske povrede (npr. skijanje).
- **Trauma niskog intenziteta kod osoba sa osteoporozom:** Kod starijih osoba sa oslabljenim kostima, čak i manji padovi mogu dovesti do preloma platoa tibije.

Simptomi preloma platoa tibije:

- Jak bol u kolenu.
- Oticanje kolena.
- Nemogućnost oslanjanja na povređenu nogu.
- Deformitet kolena (u težim slučajevima).
- Modrice oko kolena.

Dijagnoza preloma platoa tibije:

- **Fizikalni pregled:** Lekar će pregledati koleno, proceniti bol, otok i stabilnost zgloba.
- **Rendgen:** Osnovna dijagnostička metoda za potvrdu preloma i određivanje njegove lokalizacije i težine.
- **CT skener (kompjuterizovana tomografija):** Pruža detaljnije slike preloma, što je važno za planiranje lečenja, posebno kod složenih preloma.
- **MRI skener (magnetna rezonanca):** Koristi se za procenu oštećenja mekih tkiva, kao što su ligamenti i meniskusi.

Klasifikacija preloma platoa tibije:

Najčešće se koristi Schatzkerova klasifikacija, koja deli ove prelome na 6 tipova, u zavisnosti od izgleda preloma i broja zahvaćenih fragmenata.

Lečenje preloma platoa tibije:

Lečenje zavisi od tipa i težine preloma, kao i od opšteg zdravstvenog stanja pacijenta. Postoje dve osnovne metode:

- **Konzervativno lečenje (bez operacije):** Primenjuje se kod stabilnih preloma bez većeg pomeranja fragmenata. Obuhvata:
    - Imobilizaciju noge gipsom ili ortozom.
    - Odmor i elevaciju noge.
    - Fizikalnu terapiju nakon skidanja imobilizacije.
- **Hirurško lečenje (operacija):** Indikovano je kod nestabilnih preloma, preloma sa značajnim pomeranjem fragmenata, otvorenih preloma i preloma sa oštećenjem mekih tkiva. Obuhvata:
    - Repoziciju (nameštanje) fragmenata kosti.
    - Fiksaciju fragmenata pločicama, šrafovima ili spoljnim fiksatorom.

Rehabilitacija nakon preloma platoa tibije:

Ciljevi rehabilitacije:

- **Smanjenje bola i otoka:** U početnim fazama, prioritet je kontrola bola i otoka kolena.
- **Vraćanje obima pokreta:** Postepeno se radi na vraćanju pune pokretljivosti kolena (savijanje i ispravljanje).
- **Jačanje mišića:** Poseban fokus je na jačanju mišića natkolenice (kvadriceps, zadnja loža) i potkolenice (listovi), koji su ključni za stabilnost i funkciju kolena.
- **Poboljšanje stabilnosti i propriocepcije:** Propriocepcija je svest o položaju tela i zglobova u prostoru. Vežbe za propriocepciju pomažu u poboljšanju ravnoteže i koordinacije.
- **Povratak funkcionalnim aktivnostima:** Cilj je omogućiti pacijentu da se vrati svakodnevnim aktivnostima, a u nekim slučajevima i sportu.

Faze rehabilitacije:

Rehabilitacija se obično deli na nekoliko faza, koje se preklapaju i prilagođavaju individualnom napretku pacijenta. Vremenski okviri su okvirni i zavise od težine preloma i drugih faktora.

- **Faza 1: Rana faza (0-6 nedelja nakon operacije ili povrede):**
    - **Ciljevi:** Smanjenje bola i otoka, zaštita operisanog područja (ukoliko je bilo operacije), početak nežnih pokreta.
    - **Aktivnosti:**

        - Odmor i elevacija noge.
        - Hladne obloge (led).
        - Nežni pokreti prstima i skočnim zglobom.
        - Izometričke vežbe (zatezanje mišića bez pokreta zgloba), npr. zatezanje kvadricepsa.
        - Vežbe disanja za poboljšanje cirkulacije.
        - Hod uz pomoć štaka bez oslanjanja na povređenu nogu (ili sa minimalnim dodirom).
- **Faza 2: Srednja faza (6-12 nedelja):**
    - **Ciljevi:** Postepeno povećanje obima pokreta kolena, početak vežbi jačanja mišića, poboljšanje kontrole mišića.
    - **Aktivnosti:**
        - Povećanje obima pokreta kolena (savijanje i ispravljanje).
        - Vežbe jačanja kvadricepsa (npr. podizanje noge, čučnjevi do pola).
        - Vežbe jačanja zadnje lože (npr. pregib kolena).
        - Vežbe jačanja listova (npr. podizanje na prste).
        - Vežbe za poboljšanje ravnoteže (npr. stajanje na jednoj nozi uz oslonac).
        - Postepeno povećanje oslonca na povređenu nogu, uz konsultaciju sa lekarom ili fizioterapeutom.
- **Faza 3: Kasna faza (12+ nedelja):**
    - **Ciljevi:** Potpuni oporavak obima pokreta, poboljšanje snage i izdržljivosti mišića, povratak funkcionalnim aktivnostima.
    - **Aktivnosti:**
        - Intenzivnije vežbe jačanja mišića (npr. čučnjevi, iskoraci, vežbe sa opterećenjem).
        - Vežbe za poboljšanje propriocepcije (npr. vežbe na nestabilnoj podlozi).
        - Funkcionalne vežbe (npr. hodanje po neravnom terenu, penjanje uz stepenice).
        - Postepeni povratak sportskim aktivnostima, uz konsultaciju sa lekarom ili fizioterapeutom.

Primeri vežbi (u dogovoru sa fizioterapeutom):

- **Izometričke vežbe kvadricepsa:** Zatezanje mišića natkolenice uz ispravljenu nogu, zadržavanje nekoliko sekundi.
- **Podizanje prave noge:** Ležeći na leđima, podizanje ispravljene noge, zadržavanje nekoliko sekundi.
- **Pregib kolena:** Ležeći na stomaku, savijanje kolena, zadržavanje nekoliko sekundi.
- **Čučnjevi:** Čučnjevi do pola ili puni čučnjevi, u zavisnosti od faze oporavka.
- **Iskoraci:** Iskoraci napred, nazad ili u stranu.
- **Vežbe sa elastičnim trakama:** Različite vežbe za jačanje mišića nogu uz korišćenje elastičnih traka.
- **Vežbe na balanseru ili nestabilnoj podlozi:** Za poboljšanje ravnoteže i propriocepcije.

Važne napomene:

- **Konsultacija sa stručnjakom:** Pre početka bilo kakvog programa rehabilitacije, obavezno se konsultujte sa lekarom ili fizioterapeutom. Oni će proceniti vaše stanje i napraviti individualni plan vežbanja.
- **Redovnost i pravilno izvođenje vežbi:** Važno je da vežbe izvodite redovno i pravilno, kako biste postigli najbolje rezultate i izbegli povrede.
- **Postepenost:** Postepeno povećavajte intenzitet i opterećenje vežbi, kako biste izbegli preopterećenje i bol.
- **Bol kao pokazatelj:** Ukoliko osetite jak bol tokom vežbanja, odmah prekinite i konsultujte se sa fizioterapeutom.
- **Vreme oporavka je individualno:** Vreme oporavka varira u zavisnosti od težine preloma, starosti, opšteg zdravstvenog stanja i pridržavanja programa rehabilitacije. Obično traje od nekoliko meseci do godinu dana.

Rehabilitacija je dugotrajan proces, ali uz strpljenje i upornost, većina pacijenata se uspešno vraća punoj funkciji kolena nakon preloma platoa tibije.

Komplikacije preloma platoa tibije:

- **Artritis kolena:** Dugoročna komplikacija koja se može razviti usled oštećenja zglobne hrskavice.
- **Ograničena pokretljivost kolena.**
- **Infekcija.**
- **Kompartment sindrom:** Povećan pritisak u mišićnim ložama noge, što može dovesti do oštećenja nerava i mišića.