

## Tendinitele genunchiului

Definitie si mecanisme.Cauzele tendinitelor.Manifestarile tendinitei.

Diagnostic.Tratamentul.

Definitie si mecanisme

Cauzele tendinitelor

Manifestarile tendinitei

Diagnostic

Tratamentul Definitie si mecanismeTendinita corespunde unei afectiuni ale tendonului care sunt la originea durerilor.

Tendonul reprezinta o prelungire a muschiului pana la os, prin care acesta se insera si isi exercita actiunea mecanica mobilizand articulatiile. Tendonul poseda proprietati elastice care ii permit sa moduleze actiunea musculara si car ediminua riscul de ruptura in caz de contractii violente rapide musculare. La nivelul genunchiului tendinitele ating tendonul rotulian (tendinita rotuliana), si tendonul cvadricipital (tendinita cvadricipitala). Mult mai rar se intalneste tendinita la nivelul ischio-gambierilor . In sfarsit, sindromul de conflict al fasciei lata face si el parte din tendinitele genunchiului &ldquo;ilio tibial band syndrome&rdquo;.Cauzele tendinitelorActivitatea sportiva este cel mai adesea cauza tendinitelor, din diferite motive Cel mai adesea solicitarile repetitive si excesive genereaza tendinitele. Aceste tractiuni excesive ale tendonului pot surveni de o maniera brutala, in momentul unei sarituri sau al unui meci de fotbal, sau de o maniera progresive, prin miscari repetate. Cateodata cauza este un soc direct la nivelul genunchiului, in mod particular la nivelul tendonului rotulian. Mai rar, tendinita este in raport cu frecarea tendonului de o structura anatomica vecina: este vorba despre fascia lata, care poate prezenta un conflict cu o proeminenta osoasa situata la nivelul extremitatii inferioare ale femurului. Tendinita reprezinta de fapt ruptura partiala a unor fibre tendinoase care se insoteste de un edem local. Evolutia acestor leziuni poate dura mai multe luni, dar, contrar a ceea ce puteti sa credeti, repausul complet al tendonului nu este necesar pentru a cicatriza leziunile. Manifestarile tendiniteiTendinitele sunt responsabile de DURERI. Aceste dureri, situate in regiunea tendonului in cauza, sunt variabile.In modul lor de aparitie-cel mai frecvent progresiv, mai rar brutalIn intensitatea lorIn circumstantele survenirii-de la dureri permanente la dureri care nu apar decat la effortEvolutia tendinitelor poat edura mai multe luni. O tendinita poate evolua catre vindecarea spontana sau sa persiste si sa devina cronica. Survenirea unei rupturi tendinoase in cadrul unei tendinite este o eventualitate rara, dar grava. Este vorba despre o ruptura a tendonului rotulian sau a tendonului cvadricipital. Ea se manifesta prin dureri extrem de violente la o saritura sau menevra brutala, cu cadere si impotenta functionala totala. DiagnosticDiagnosticul tendinitei se bazeaza pe :Caracteristicile durerilor Examenul clinic si in special palparea care poate declansa o durere neta pe tendon, mai ales la nivelul tendonului rotulian la varful rotulei Examenele complementare Radiografia care poate evidentia o ingrosara a tendonului, calcificari tendinoase Ecografia care poate vizualiza nodulul tendinitei Si in fine examenul RMN care este un examen extrem de performant in studiul tendinitelor

RMN este cel mai bun examen pentru studiul unui tendon.

Aici sunt evidente leziunile tendonului rotulian la nivelul varfului rotulei. TratamentulRepausul complet este rareori indicat. De fapt, el prezinta mai multe inconveniente decat avantaje. Repausul complet favorizeaza o atrofie a muschilor si nu scade timpul de recuperare. Se prefera deci repausul relativ adaptat la nivelul durerilor. Mersul cu carje sau o orteza de genunchi pot fi eficiente. Tratamentul medicamentosTratamentele antiinflamatorii, necortizonice, au o actiune variabila asupra tendinitelor rotuliene si cvadricipitale. Ele sunt indicate in faza acuta, spre deosebire de faza cronica, und esunt mai putin eficiente. Pot fi utilizate sub forma de comprimate , gel sau patch. Fizioterapia poate fi foarte eficiente si importanta in tratamentul tendinitelor. Se face apel la ultrasunete, curent antalgic, laser), la masaj, etc. Tratamentul chirurgical este foarte rar. Acesta poate fi necesar in cazurile cronice care nu raspund la tratamentul medical