



Nivelsidevammat ja Osgood-Schlatterin tauti

Juha Koskela, ft, Ttyo
Tampereen Urheilulääkäriasema



tervekoululainen.fi

Nivelsidevammat, pikku juttu?

- Nivelside osana hermolihaskäijestelmää
- Mekaaninen tuki, toissijainen tehtävä?
- Nivelsiteen parantuminen – liikkeen palautuminen
- Paluu harjoitteluun tai liikuntatunnille

Nivelsidevammat, pikku juttu?

Mekaaninen tuki, toissijainen tehtävä?

- **Yhteistyössä lihasten kanssa**
 - kumpaakin tarvitaan, jotta nivel toimisi vakaasti
- **Vaurio vaikuttaa liikkeiden säätelyyn**
 - ajoitusongelmia
 - uusintavammariski kasvaa
 - muiden niveleen liittyvien rakenteiden (lisä)vauriot
 - kuluma-alttius lisääntyy

Nivelsidevammat, pikku juttu?

Nivelsiteen parantuminen - liikkeen palautuminen Paluu harjoitteluun tai liikuntatunnille

- 2–3 vrk paikallaan, KKK-periaate
- 4–7 vrk passiivista liikuttelua, tuenta
- 14 vrk:n jälkeen aktiivista liikettä
- Paluu liikunnan pariin takaisin vasta, kun täysi liikelaajuus on saavutettu. Sen jälkeen koordinaatio- , voima- ja nopeusominaisuuksien palautus (turvotukset pois vamma-alueelta)
- Parantuminen voi kestää muutamasta viikosta yli vuoteen (jos koskaan...)

HUOM: kestävyystyyppinen harjoittelu parantaa kollageenisynteesin vauhtia. Matalatehoinen harjoitus, joka ei ärsytä, on pääsääntöisesti hyväksi.

Osgood-Schlatterin tauti

Myös Schlatterin tauti, Osgood-Schlatterin tauti,
morbus Schlatter, osteochondrosis tuberositatis tibiae

Robert Osgood ja Carl Schlatter 1903



Osgood-Schlatterin tauti

Apofyysi, paikka missä jänne ja luu kohtaavat

- Luun pituus lisääntyy kasvulevyn kautta (epifyysi).
- Kyhmyjen, harjanteiden ja ulkonemien muodostuminen tapahtuu apofyysialueiden kautta.
- On usein jänneiden kiinnityskohta.
 - Mekaaniset voimat muokkaavat kyseistä kohtaa kasvun aikana.
- Rakentuu rustoisesta kudoksesta, joka aikuistumisen myötä lujittuu eli luutuu.

Osgood-Schlatterin tauti

Sääriluun kyhmy

Apofyyysi

Fuusio

Liikuntarajoitus

8-12(t)

15

9-14(p)

17

1kk-2½ v



Molemminpuolisena noin 30 %:lla

Osgood-Schlatterin tauti

Apofysiittien hoito

- Rasituksen rajoittaminen oireiden mukaan
- Kylmä, tuet, pehmusteet, lääkitys (tarv.)
- Lihastasapaino, liikkuvuus
- Varusteet ja liikuntapaikat
- TEKNIikka

Avulsioiden hoito

- Pääsääntöisesti konservatiivisesti
- Kivuton toiminta sallittua (koskee myös liikuntatunteja)
- Siirtymä yli 2cm: leikkaushoito