



Áverkar & sjúkdómar í ökkla og fæti

Benedikt Árni Jónsson
Sérfræðingur í Bæklunarskurðlækningum

Áverkar og sjúkdómar í ökkla og fæti

- í hnotskurn. . .
- Anatómía og bíomekaník
- Saga, skoðun og “venjuleg” röntgenrannsókn leiðir til greiningar á vandamáli í nær öllum tilfellum
- Meðferð ræðst af eðli og alvarleika einkenna

“Lifandi anatómía”

- Hvar er verkurinn?
- Hvað “býr” þar?



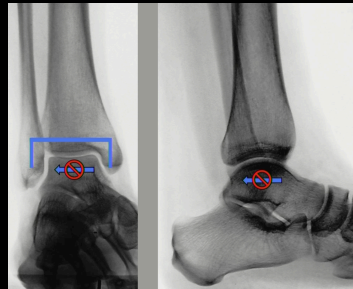
Anatómía/Bíomekaník

Fjöldi beina - Liða - Sina og liðbanda
vinna saman

Gróft yfirlit

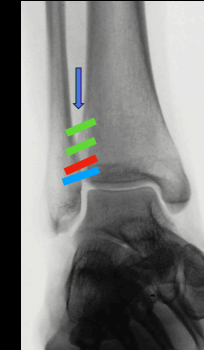
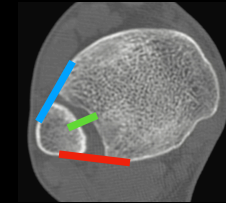
Ökklaliður

- Tibia og fibula mynda “ökklagaffal”
- Stabilsera talus
- Ásamt fjölda liðbanda



Ökkli - Syndesmósa

- Syndesmósan heldur fibulu að tibiu
- Ligament-komplex
 - AITFL
 - PITFL
 - Transvers
 - Membrana interossea



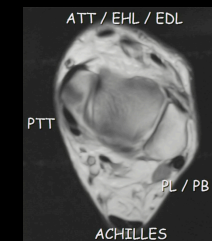
Ökkli - liðbönd

- Fjöldi annarra liðbanda auka enn frekar á stabilitet
- Lateralt
 - ATFL
 - CFL
 - PTFL
 - Kapsúla
- Medialt
 - Deltoid



Ökkli - sinar

- Sinar gefa dynamískt stabilitet
- Hárnákvæmt jafnvægi, mótvirka hver aðra
- Hásin >>> TP > TA/EHL/EDL > PL/PB



Bakfótur - Þríliður



- Flóknar hreyfingar við gang
- Aðlaga fótinn að ójöfnu undirlagi

Miðfótur og framfótur

- Stífur medíalt - vogarstöng við fráspar
- Mjúkur lateralt - aðlagast ójöfnum
- 1. MT tekur um 50% þunga við ástig



Algengir sjúkdómar

- Slitgigt
- Áunninn flatfótur
- Cavovarus fótur
- Hásinarbólga
- Hallux valgus

Slitgigt

- Í ökkla oftast í kjölfar áverka (ólíkt hné og mjöðm)
- Ungir og aktívir sjúklingar
- Lítið brjóskeyfirborð/miklir kraftar
- Í fæti oftast vegna áunninnar skekkju eða bólgusjúkdóma



Slitgigt - meðferð

- Byrja konservatíft (án aðgerðar)

- Minnka álag ef hægt
- Spelkur (mjúkar - stífar)
- Bólguþjófandi lyf, sterar



- Aðgerð ef annað bregst

- Artrodesa (afstífing) vs. TAA



Áunninn flatfótur (Pes planovalgus)

- Ekki það sama og "flatur fótur" (normal varíant)

- Krónísk bólga í tibialis posterior
- Sinin teygist út og hættir að virka
- Fótur dettur niður í planovalgus



Áunninn flatfótur- Sjúkdómsgangur

I: Akút bólga í TP en sinin virkar

II: Teygð/lengd TP og mjúk skekkja

III: Vaxandi skekkja og stífleiki í bakfæti

VI: Hruninn fótur, stífur og slitinn



Áunninn flatfótur

- Mikilvægt að greina og bregðast við áður en TP sinin klikkar!

- Stig I og II: (mjúkur)
- Innlegg / skór / spelkur
- Hvíld
- Gastroc teygjur
- Stig III og IV: (stífur)
- Oftast þörf á aðgerð



Cavovarus fótur

- “Há rist” + varus hæll



- Normal varíant hjá ca. 20% popúlasjónar



- Oftast einkennalaust...

- en getur líka valdið alls konar vandræðum

Cavovarus

- Hugsa þegar lateral vandamál eins og:

- Endurteknar ökklatognanir (krónískt lateral instabilitet í ökkla)
- Peroneus vandræði (tendínít, lúxasjón, rúptúra)
- Brot í 5. MT (akút eða stress)
- Hásinarbólga



Cavovarus

- Milt form ⇒ Cavus innlegg



Lateral upphækkun, tekið úr fyrir 1. MT plantart

- Aðgerð ef krónísk álagseinkenni eða endurteknir áverkar

Hásinarbólga

- Krónísk bólga í miðri hásin eða niður við festu á calcaneus

- Krónískt ofálag

- Vítahringur endurtekinna míkroáverka og bólgu

- Yfirleitt stuttur gastroc (kontraktúra)



Hásinarbólga-meðferð

- Hvíld
- Lyfta hæl (skór, innlegg)
- Teygjur og exentrísk gastroc þjálfun
- EKKI STERASPRAUTUR!!
- Sjaldan aðgerð



Hallux valgus

- Áunnin valgus skekkja á stóru tá (Hallux)
- Þykkildi, nudd, sár og verkir
- Reyna meðhöndlun án aðgerðar
 - Skór, púðar, spacerar
- Aðgerð ef **VERKIR** (ath! ekki lýtaaðgerð!)



Áverkar

Áverkamekanismi

- Hvað gerðist og hvernig?

Lágorka (snúningur, misstig)

VS.

Háorka (umferð, hátt fall)

“Lifandi anatómía”

- Hvar er verkurinn?
- Hvað “býr” þar?

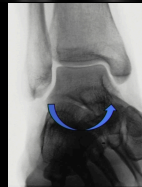


Algengir áverkar

- “Snúinn ökkli”
- Ökklabrot
- Hásinarslit
- Lisfranc áverki

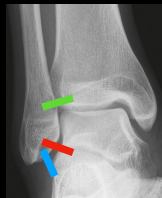
“Snúinn ökkli”

- Ein algengasta ástæða komu á BMT



Supinasjón/inversjón

- Áverki á lateral ligament ökkla (ATFL, CFL, AITFL)



- Verkur í ökkla/fæti, bólga, +/- ástíg

Greining

- Horfa, þreyfa, +/- prófa stabilitet



- Venjulegar rtg. myndir til að útiloka brot
- Ökkli, basis 5. MT, talus/calcaneus, miðfótur

Meðferð (R.I.C.E)

- Prýstingsumbúðir, hvíld/hálega, bólgueyðandi verkjalyf
- Ástig eins og verkir leyfa (hækjur)
- Þjálfun um leið og verkir leyfa:
 - ROM, styrkur (eversjón), próprío (4-6 vikur RTS)
- Aðgerð ef krónískt instabilitet (sjaldan)



Ökklabrot

- Kröftugur snúningsáverkir
- Talus snýr sér inni í ökklagaffli og brýtur sér leið út
- ↑ kraftur/orka ⇒ “verra brot”
- Brot ↑ bólgá og aflögun sbr. við tognun
- Ótilfærð brot í gips
- Tilfærð brot (>2 mm) þarfnast aðgerðar



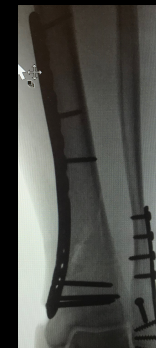
Hvaða brot þurfa aðgerð?



Svar: A, B & C!

Tilfærð brot (>2 mm) þarfnast aðgerðar

Aðgerð miðaðst að því að endurskapa TC lið fullkomlega til að koma í veg fyrir verki, slit, instabilitet



Hásinarslit

- Stærsta sinin - mesta álagið (ca. 10 x BW við hopp/hlaup)
- Slit við skyndilegt þungt álag
 - oft miðaldra, íþróttir, "bumbubolti"
- Akút verkur/smellur, +/-ástig



Hásinarslit - greining

- Klínísk greining (Ekki rtg, mri, ómun)
 - Defekt í sin, bólga, blæðing
 - ↓ tónus, ↑ dorsiflexsjón
 - ↓ kraftur í plantarflexsjón (geta ekki staðið á tám)
 - Thompson-test (kreista kálfavöðva)



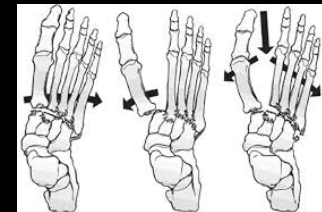
Hásinarslit - meðferð

- Yfirleitt án aðgerðar
 - Gips/spelka í plantarflexsjón ⇒ Neutral (6-8 vikur)
 - Snemma! 2-3 dagar frá áverka
 - 9-12 mánuði að jafna sig
- Aðgerð hjá afreksíþróttafólki eða ef seinkuð greining
 - Hraðari bati og minni hættu á endurrofi EN...
 - Sýkingarhætta og enginn munur 1 ári eftir aðgerð



LISFRANC

- Slæmur ristaráverki -snúningur, fall eða þungt högg á fót
- Verkir við ástig, bólga yfir miðfæti/rist, **blæðing plantart**
- Oft lítið á rtg - létt að missa af



LISFRANC

- Stöðuga áverka má meðhöndla í gipsi (8-10 vikur)
- Aðgerð við skekkju/hliðrun eða óstöðugleika
- Slæmur áverki, fáir ná fullum bata



TAKE HOME

- Saga, skoðun og **venjuleg rtg** gefur greiningu í flestum tilvikum (CT/MR í undantekningartilfellum)
- “lifandi antómía” - hvar er verkurinn og hvaða strúktúr býr þar

TAKE HOME

- Sjúkdómar í ökkla og fæti:
 - Konservatív meðferð (án aðgerðar) nær alltaf fyrsta val
 - Hugsa cavovarus við endurtekna lateral áverka á ökkla
- Áverkar í ökkla og fæti:
 - Konservatív meðferð gefur góða raun við akút hásinarrof
 - Tilfærð ökklabrot þarfnast aðgerðar (> 2mm)
 - Munið eftir Lisfranc-áverka