

Lakat je složeni zglob formiran spojem triju kostiju humerusa, nadlaktice i ulne i radijusa podlaktice. Koštane kvрге sa unutrašnje i spoljašnje strane zovu se epikondili. Prisutni su ligamenti, tetive i burse. Funkcija fleksora lakta je da pomaže u savijanju ručnog zgloba i skupljanju prstiju.

Česte povrede

Od povreda karakteristične za lakat su: subluksacije, luksacije, prelomi olekranona, prelomi glave radijusa, prelomi usled udara u „prolazu“ (Sideswipe prelomi), prelom dijafize ulne udružen sa dislokacijom glavice radijusa (Monteggia), fractura radii loco typico, povredi mekih tkiva,

povrede u predelu glavice radijusa, kontuzije radijalnog živca, ulnarni neuritis, povreda ularnog kolateralnog ligamenta, hiperekstenzione povrede lakta, burziti u predelu lakta i pozne posledice povrede lakta.

Povreda najčešće nastaje usled stalnog ponavljanja pokreta kod tenisera, veslača i igrača golfa. Najčešće je ova povreda izazvana nepravilno izvedenim udarcem, ili zbog nedovoljno razvijenih mišića ekstenzora. Može da se javi i kod: karatista, kuglaša, dizača tegova i sl.. Bol se javlja sa unutrašnje strane lakta i izaziva ograničene pokrete.

Teniski lakat

Teniski lakat je upala tetive koja povezuje mišiće ekstenzore sa spoljašnjim epikondilom. To su dugi mišići sa spoljne strane podlaktice koji pomažu da se otvori i ispravi šaka i ručni zglob. Uzrok povrede može biti i u teniskom reketu koji služi da do minimuma smanji silu koja se prenosi na ruku prilikom udarca, ako je poremećen balans u grifu dolazi do opterećenja koje je najviše usmereno prema laktu. Zato kod izbora reketa treba obavezno konsultovati stručna lica (trenera). Mehanizam povrede je vezan za mišiće koji se pripajaju na lateralnom epikondilu humerusa a to su: m. ekstenzor carpi radialis longus i brevis, m. ekstenzor carpi ulnaris, m. ekstenzor digitorum, m. ekstenzor digiti minimi, m. supinator i m. anconeus. U tenisu posebno važnost kod bekhend udarca imaju mišići m. ekstenzor carpi radialis longus i brevis. Pri udarcu lopte dolazi do napetosti ekstenzornih mišića podlaktice. Svaki takav udarac u obliku mikrotraume završava se na gornji pripoj tih mišića i posle čestih ponavljanja mikrotraumatko delovanje dovodi do entenzita. Ćurković i saradnici 1982.god. teniski lakat označavaju kao radijalni epikondilitis a sreće se i van sporta kod domaćica, šofera autobusa i kovača. Simptomi teniskog lakta

Simptomi su: jak bol koji se širi sa spoljne strane lakta, može da se širi i niz podlakticu. Znatno ograničava pokrete rukovanja, držanje šolje za kafu, okretanje kvake i sl. Ova povreda nastaje usled stalnog ponavljanja pokreta, najčešće nepravilno izvedenog bekhenda, slabe tehnike prilikom servisa i slabo razvijeni ekstenzorni mišići. Javlja se kod tenisera, dizača tegova, kuglanju, skijanju, kućnim poslovima i kod direktnog udara.

Prevenција za pojavu teniskog lakta: suština ove povrede je u izboru reketa koji u nekim svojim elementima izaziva konstatne mikrotraume koje vremenom dovedu do entenzitnog opterećenja i povrede koje sportistu eliminiše sa sportskog terena. Da bi se to sprečilo neophodno je da reket bude „našpanovan“ - zategnutost žica na reketu, profilu tenisera, reketa mora da bude po

Sportske povrede zgloba lakta

Napisao Aleksandar Stanišić

izboru tenisera, težina reketa mora da bude optimalna, grif mora biti adekvatan ruci tenisera, pokreti reketom moraju biti pravilni, izbegavati stereotipnost u igri, način držanja reketa, stil i tehnika izvođenja udarca (ravni udarci, spin udarci i slično) koji ako se ne izvode pravilno mogu izazvati mikrotraume na ekstenzornim pripojima lakta.

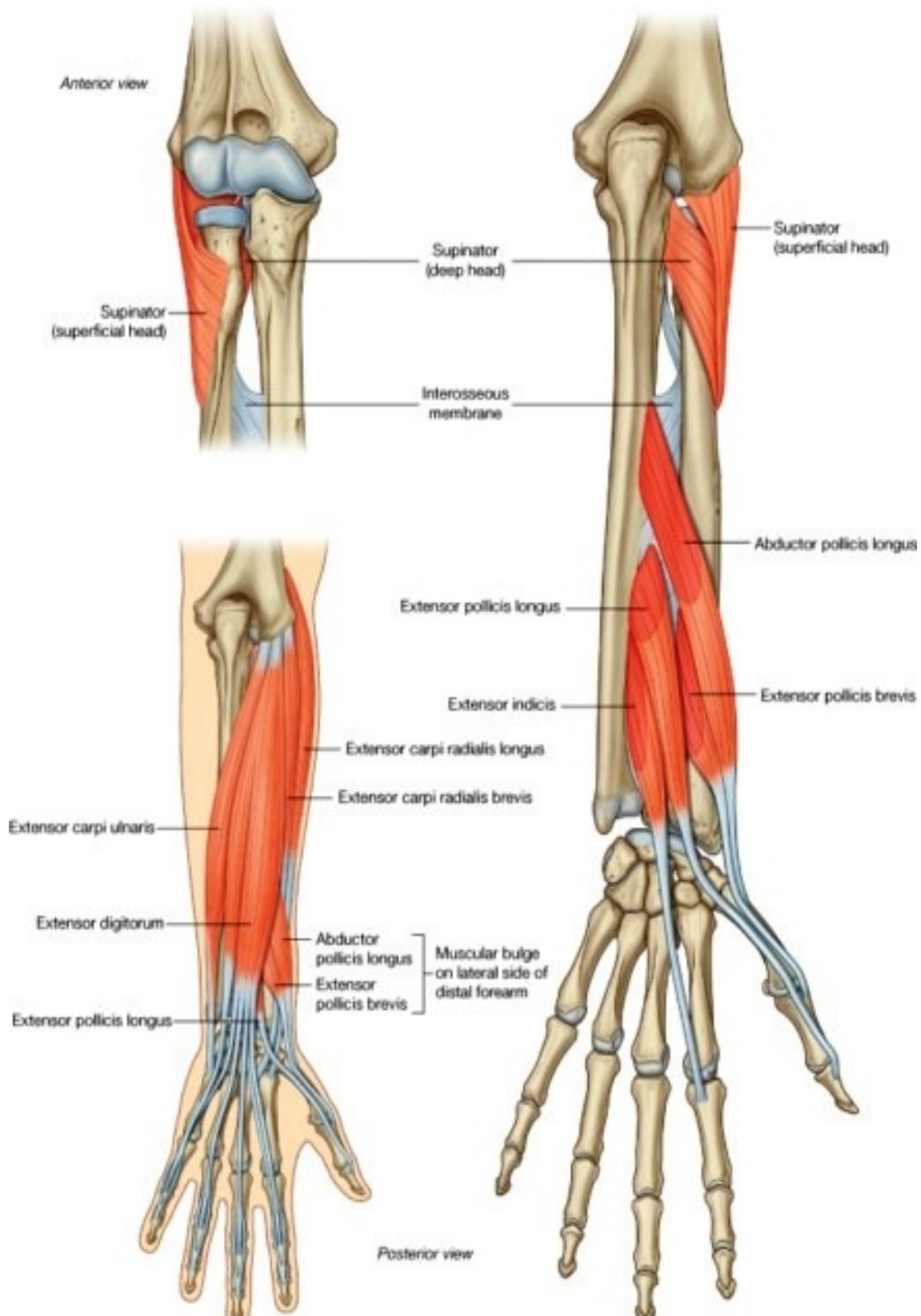
Lečenje teniskog lakta

Lečenje je u principu konzervativno. U prvoj fazi preporučujemo mirovanje do dve nedelje kada paralelno radimo fizikalni tretaman (laser, ultrazvuk, magnetno impulsno polje i diodinamik), u slučaju da sportista ne prihvata mirovnje indikovana je stavljanje gipsane imobilizacije od dve nedelje. Ako ni ovo ne smiri akutne traume indikovano je infiltracija hidrocortizonskih preparata sa mogućnošću ponavljanja najviše još jednom ili dva puta. Ako svi postupci ne daju dobre rezultate indikovana je hiruška intervencija.

Luksacija lakta

Sportske povrede zgloba lakta

Napisao Aleksandar Stanišić



www.ordinacije-laboratorije.com