

Stressztörés

A szakemberek régóta ismerik a stressz- vagy fáradásos törést. A laikusok azonban csak mostanában ismerkednek ezzel az alattomos sérülésfajttával, a túlzott mechanikus stressz, az ismétlődő terhelés okozta lábfejtörésekkel.

Kiváltó oka a katonaságnál a fegyelmezés és kegyetlenkedés szimbóluma volt: a díszlépések kivágásakor a csizma vagy a bakancs olyan erővel csapódott a kövezetbe, hogy a csontok nem bírták a strapát. Ezeket "march fracturának", masírozási törésnek is nevezik

Kiket veszélyeztet a stressztörés?

Manapság inkább sportsérülés következményének tartják, melynek különösen a hosszútávfutók vannak kitéve. Más sportágakban, például a kosárlabdázóknál, de a táncosoknál is gyakori, akiknek a mozgása összetett, gyors elfutásokból, elrugaszkodásokból és visszahuppanásokból áll.

Egy német felmérés szerint minden második könnyűatlétának előbb-utóbb krónikus végtagfájdalmi lesznek, közülük minden negyediknél stressztörés alakul ki. Mások túlzottnak tartják a számokat, de minden sportorvos és traumatológus elismeri, hogy korábban lebecsülték a problémát.

Ennek csak egyik oka, hogy a stressz emelkedésének és a teljesítmény hajszolásának tipikus terepe a sport, ami nyilván a sérülések számának növekedéséhez vezet. Az igazság azonban az, hogy a stressztöréseket korábban is, finoman fogalmazva, bagatellizálták, és könnyen összekeverték más kóros ízületi és csontfolyamatokkal, kopási és gyulladásos elváltozásokkal.

Kétségtelenül nem könnyű diagnosztizálni a bajt, mert a hajszálrepedések a korai stádiumban nem látszanak a röntgenfelvételen, és még hosszú heteknek kell eltelniük ahhoz, hogy egyértelművé váljanak a radiológiai eltérések.

Rendelkezésünkre állnak persze specifikus, modern diagnosztikus eljárások. Ám ezek drágábbak és tömeges méretben nehezebben hozzáférhetők, ezért ma még nem minden gyanús esetben alkalmazzák.

Mit tehetünk stressztörés esetén?

Pedig nem árt időben felismerni a stressztörést, mert kezeletlen esetben (szerencsére nem túl gyakran) szétválhat a két rögzítetlen csontvég, és a helyükön állandó fájdalommal járó, nehezen gyógyítható, mozgáskorlátozottságot okozó álízület alakulhat ki. Ha viszont gondolnak rá, és időben észlelik, akkor néhány hetes pihentetés (az úgynevezett teherviselő csontoknál külső rögzítés) mellett teljesen rendbe jön a sportoló. Aktív beavatkozásra, műtetre szinte sosem van szükség. Néhány héten belül, fokozatos mobilizálást követően meggyógyul a törés, újra megerősödik a végtag, és akár megint sportolhat.

Lehet, hogy nemcsak az edzések intenzitásán, de a sportcipőn is változtatni kell. És persze az sem mindegy, hogy - akár amatőrrel, akár profiról van szó - milyen talajon edzenek, játszanak, versenyeznek. Ma már a kocogók is tudják, hogy a kemény járda, beton kifejezetten árt a láb csontozatának és ízületeinek.



A második középsont stressztörése

A stressztörés megelőzhetővé válhat

Az amerikai Indiana államban élő *Ozan Akkus* biomedika-professzor kifejlesztett egy olyan hordható eszközt, amely előre jelzi a sportolóknak a lehetséges stressztöréseket.

Leggyakrabban a lábfejből található úgynevezett metatarzális csont törik el.

A stressztörésekből sokkal nehezebb felgyógyulni, mint a hétköznapi törésekből, és a lábadozás is sokkal hosszabb ideig tart. Eddig ráadásul lehetetlen volt megjósolni, mikor következik be ilyen törés. Akkus professzor találmánya idejében jelzi a sportolóknak, mikor hagyják abba a mozgást. *A stressztörésnél a csontokban található kollagénrostok károsodnak, és hanghullámokat küldenek a bőr felszínére.*

Ezeket a mikrorepedések által keltett hullámokat fogja fel az új eszköz, és ugyanazzal a technikával küld jelzéseket a viselőjének, amivel a tudósok a földrengéseket is előrejelzik. Az eszköz finomítása még folyamatban van, de a professzor reményei szerint nem lesz nagyobb egy mobiltelefonnál.

Dr. Vajda András
ortopédsebész
Virányos Klinika

<http://www.viranyosklinika.hu>