

Baker-ciszta - Cysta Bakeri

Betegség leírása:

- A Baker-cysta a fossa poplitea (a hátsó térdárok) területén tapintható, gyakran előemelkedő, ízületi folyadékkal telt hólyag. Nem betegség, hanem tünet, amely a térd valamilyen betegségére hívja fel a figyelmet.

Betegség lefolyása:

- A Baker-cysta a térdízület synovialis membránjának térdízület mögé történő kiboltosulása. Bármely életkorban megjelenhet, de leggyakrabban fiatal felnőtt, ill. felnőttkorban találkozhatunk vele. Férfiakban gyakoribb.

A Baker-cysta a térdízület mögött található. Egészséges térd esetén az ízületi folyadékkal megegyező viszkozitású folyadék tölti ki. Az esetek egy részében a Baker-cystát természetes csatorna köti össze a térdízülettel, másik részében a két üreget határhártya választja el egymástól. A térd bármilyen, fokozott ízületi folyadéktermeléssel járó sérülése, megbetegedése esetén a Baker-cysta is feltöltődhet. Az első esetben a természetes csatornán keresztül, a második esetben a fokozott nyomáskülönbség eredményezte határhártya-beszakadás miatt. A Baker-cysta feltöltődését követően a térdárokban tapintható. A térd fájdalmas, merev, a teljes nyújtás nem, vagy csak nagy fájdalmak árán kivihető.

A térdízületi betegség gyógyításával a Baker-cysta is visszafejlődik, ha szükséges, műtéti eltávolítás is szóba jöhet.

Előzmények:

- Betegségek
 - Seropositív rheumatoid arthritis
 - Gyulladásos polyarthropathiák
 - Egyéb rheumatoid arthritis
 - Gonarthrosis (térdízületi arthrosis)
 - Térdízületi synovitis
 - Medialis meniscus szakadása
 - Lateralis meniscus szakadása
 - Elülső keresztszalag szakadása
 - **Hosszú, gyors betonversenyek (félmaratonik, maratonik) folyamodványaként minden szakadás nélkül is jelentkezhet (a futónaptár.hu megjegyzése)**

Gyakoribb panaszok, tünetek:

- Mozgásszervi panaszok
 - Feszülő érzés a térdárokban a térd nyújtásakor fokozódik
 - Fájdalom a térdárokban
 - Fájdalom a térdárokban a térd nyújtásakor fokozódik

- Duzzanat a térdárokban
- Térdárokban duzzanat tapintható
- Térdárokban nyomásérzékeny duzzanat

Fizikális vizsgálatok:

- Általános megfigyelés
 - Kímélő jellegű sántítás
- Mozgásszervek
 - Duzzanat a poplitealis árokban
 - Poplitealis árokban feszülő terime tapintható
 - Poplitealis árokban nyomásérzékeny terime tapintható

Speciális, műszeres vizsgálatok:

- Képalkotó eljárások
 - MRI mozgásszervi
 - Végtagízület UH vizsgálata

Hogyan kezelhető a Baker-ciszta?

Szerző: WEBBeteg - M. Zs.

A Baker-ciszta egy folyadékkal telt ciszta, mely duzzanatot okoz a térdhajlatban és feszülő érzést eredményez. A fájdalom rosszabbodhat a térd teljes hajlításakor, nyújtásakor, vagy terhelésekor. A Baker-cisztát térdhajlati cisztának is nevezik, mely általában térdízületi probléma eredménye, mint az ízületi gyulladás (arthritis) vagy a porcleválás. Mindkét elváltozás azt eredményezheti, hogy a térdízület túl sok folyadékot termel, mely Baker-ciszta kialakulásához vezethet. Bár a Baker-ciszta vezethet térd-duzzanat kialakulásához és kellemetlen tüneteket okozhat, az alapp probléma kezelésével általában a panaszok enyhülnek. A Baker-ciszta tünetei Néhány esetben a Baker-ciszta nem okoz fájdalmat és nem is vehető észre. Ha mégis, akkor az alábbi panaszokat tapasztalhatja: Duzzanat a térdhajlatban és néha a lábban is Térdfájdalom Merevség A panaszok fokozódhatnak fizikai aktivitásra, illetve hosszú ideig történő állás esetén. Mikor forduljon orvoshoz? Ha fájdalmat és duzzanatot tapasztal térdhajlatában, keresse fel orvosát, hogy kiderítse panaszai okát. Sajnos, a térdhajlati duzzanat sokkal súlyosabb állapot jele is lehet, mint egy folyadékkal telt ciszta.

A Baker-ciszta kialakulásának okai

Az ízületben lévő sajátos „kenőanyag”, az ízületi folyadék (synovia) segít a láb egyenletes lendítésében, és csökkenti a súrlódást a térdízület alkotói között, mozgás közben. Néha azonban a térdízület túl sok ízületi folyadékot termel, aminek eredményeképpen a térdhajlatban keletkezik egy folyadékkal telt zacskó, ami Baker-ciszta kialakulásához vezet. Mindez azért történhet, mert: Gyulladás lép fel a térdízületben, például a különböző arthritisek következményeképp. Térdsérülés, például porcleválás. A Baker-ciszta kivételes esetben megrepedhet, és az ízületi folyadék a lábikra régiójába szivárog, éles térdfájdalmat, duzzanatot vagy a vádli pirosodását okozva. Ezek a jelek és tünetek nagyon hasonlóak lehetnek a lábban kialakuló vénás trombózis tüneteinek. Ha meg van dagadva a lába és a vádlija is bevörösödött, azonnali orvosi vizsgálatra van szükség, hogy kizárják a súlyosabb kórképet. A Baker-ciszta kivizsgálása A Baker-ciszta általában fizikális vizsgálattal kimutatható. A tünetek nagyon hasonlóak más, súlyosabb betegségek tüneteinek, mint például vénában lévő vérrög, aneurizma (verőértágulat) vagy daganat, ezért az orvos további,

beavatkozást nem igénylő vizsgálatokat írhat ki Önnek, például ultrahangos vizsgálatot és (MRI) mágneses rezonancia vizsgálatot.

A Baker-ciszta kezelése

Sok esetben kezelés nem szükséges, a Baker-ciszta önmagától eltűnik. Ha azonban a ciszta nagyon nagy és nagy fájdalmat okoz orvosa az alábbi kezeléseket alkalmazhatja: Gyógyszeres kezelés: Orvosa kortikoszteroid injekciót, például cortisone-t ad a térdébe, hogy ezzel csökkentse a gyulladás mértékét. Ez a gyógyszeres kezelés csökkentheti a fájdalmat, de nem minden esetben előzi meg a ciszta kiújulását. A folyadék lecsapolása: Orvosa egy tű segítségével lecsapolhatja a felgyülemlett ízületi folyadékot a térdízületből. Ezt a műveletet tűvel végzett aspirációnak nevezik, mely beavatkozásra általában ultrahangos irányítás mellett kerül sor. Fizioterápia: Jegeléssel, kompressziós pólya felhelyezésével és mankók alkalmazásával csökkenthető a fájdalom és a duzzanat mértéke. Kíméletes, a mozgáspálya megtartására irányuló speciális gyakorlatok (range-of-motion, ROM) végzése, és a térd körüli izmokat erősítő gyakorlatok segíthetnek mérsékelni a panaszokat, és megőrizni a térd mozgástartományát. Az orvosi kezelés elsősorban a Baker-cisztát kiváltó ok megszüntetésére irányul, és nem magára ciszta kezelésére.

Ha a térdízületben a túlzott ízületi folyadék (synovia) termelésének oka porcleválás, orvosa javasolhatja a műtéti beavatkozást a levált porc eltávolítására, vagy a sérült porc helyreállítására. Ha a Baker-ciszta osteoarthritis-szel (degeneratív ízületi gyulladás) van kapcsolatban, a duzzanat az arthritisre kapott kezelés idején is megmaradhat. Orvosával megvitathatja a ciszta műtéti úton való eltávolítását, ha az nem szívódott fel és befolyásolja a térdízület mozgását. Amennyiben a Baker-ciszta a tűvel való leszívást követően ismételtelen megtelik, a ciszta műtéti úton való eltávolítása is szóba jöhet megoldásként. A Baker-ciszta otthoni kezelése Ha orvosa megállapítja, hogy a Baker-cisztáját arthritis okozza, az alábbi tanácsok mindegyikét, vagy egyes lépéseket tartson be: Kövesse a R.I.C.E. szabályait. Ez egy angol mozaikszó, mely az alábbi lépésekre épül: pihentetés (rest), jegelés (ice), nyomókötés alkalmazása (compression) és a végtag felpolcolása (elevation). Pihentesse lábát és jegelje a gyulladt területet! Helyezzen nyomókötetést a térdére. Polcolja fel a beteg végtagját, amikor csak lehet, különösen esténként. Nem mindegy, melyik mozgásformát választjuk!

Alkalmazzon vény nélkül kapható fájdalomcsillapító gyógyszereket. A fájdalomcsillapítók adagolásánál tartsa be a csomagoláson feltüntetett utasítást, és vigyázzon, hogy ne vegyen be többet a javasoltnál. Csökkentse fizikai aktivitását. Fizikai kímélet esetén a térdízület terhelése is mérséklődni fog. Orvosa tájékoztatja arról, mennyi ideig szükséges betartania a fizikai kíméletet, sőt javasolhat alternatív, kímélő mozgásformákat is, addig míg visszatérhet korábbi mozgás szintjéhez.

Részletek: http://www.webbeteg.hu/cikkek/mozgasszervi_betegseg/15198/a-baker-ciszta