

ПРЕЗЕНТАЦИЯ ПО ТЕМЕ: КОСТНЫЙ ЭКЗОСТОЗ.



подготовила студент группы 141-кс-22
Карих Н.А.

Костный экзостоз - это доброкачественное новообразование на поверхности кости, представляющее собой разрастание костной или костно-хрящевой ткани.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Прямые удары в область шишки: Любые контактные виды спорта, где возможны столкновения (хоккей, регби, единоборства, баскетбол). Удар может переломить ножку экзостоза или повредить рядом лежащие ткани.

Переразгибание и резкая амплитуда в суставе возле экзостоза (если он мешает движению) — это может вызвать разрыв сухожилия или бурсит.

Ношение жесткой давящей обуви (при экзостозе пяточной кости или плюсны).

Массаж и грубая физиотерапия непосредственно на область шишки (это стимулирует рост или вызывает воспаление).

Игнорирование боли («перетерпеть» нельзя, так как можно повредить сосуд или нерв).

ЛЕЧЕНИЕ

Хирургическое (единственное радикальное):

Показания: боль, сдавление нерва/сосуда, быстрый рост (особенно после закрытия зон роста), перелом ножки, косметический дефект, подозрение на злокачественность.

Операция: иссечение (резекция) экзостоза вместе с его хрящевой «шапочкой» и надкостницей у основания. Удаляют строго в пределах здоровой кости.

Прогноз: выздоровление наступает почти всегда. Рецидив возможен только у детей, если оставили зону роста хряща (но современные методы это исключают).

ЖЕЛАТЕЛЬНАЯ ФИЗ АКТИВНОСТЬ

Через 2–3 месяца

Плавание (кроль, брасс)

Велотренажер / велосипед (умеренно)

Скандинавская ходьба

Эллипс, орбитрек

Лечебная гимнастика (ЛФК)

Через 6 месяцев (полное восстановление)

Бег трусцой по мягкому покрытию

Лыжи (классика, не горные)

Пилатес, йога (без упора на шрам)

Большой теннис (не форсируя старт)

Командные виды без жестких столкновений (волейбол, баскетбол — любительский)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!