

Киста Бейкера

розділ: Хірургічна патологія, дата:
25.11.2015, автор: Люшков Ф.М. по
матеріалам mayoclinic.org



Киста Бейкера (гигрома) – заполненная жидкостью киста, которая вызывает вздутие и чувство стянутости за коленом. Боль может усиливаться, когда вы полностью сгибаете или разгибаете ногу в коленном суставе, а так же при физической активности.

Киста Бейкера, которую называют еще подколенной кистой, как правило, является результатом повреждений структур коленного сустава, таких как: травма, артрит или разрыв хряща. Оба состояния могут провоцировать колено вырабатывать много жидкости, что в дальнейшем может привести к появлению кисты Бейкера.

Так же киста Бейкера может быть причиной отечности и доставлять вам дискомфорт. Лечение предполагаемой основной проблемы, как правило, приводит к облегчению.

Симптомы:

В некоторых случаях киста Бейкера не вызывает боли и вы можете не заметить ее. Если же у вас есть признаки и симптомы, они могут включать в себя:

- Отек позади колена, иногда ноги
- Боль в колене
- Скованность в суставе и невозможность полностью согнуть ногу в колене
- Симптомы могут усиливаться после физической активности или длительного стояния.

Причины:

Смазывающая жидкость (синовиальная жидкость) способствует плавному сгибанию и разгибанию ног и уменьшает трение в подвижных частях колена.

Но иногда колено производит слишком много синовиальной жидкости, в результате чего она накапливается в области задней части колена (в подколенной сумке), образуя кисту Бейкера.

Причиной могут быть:

- Воспаление коленного сустава, как это происходит при различных артритах.

- Травма коленного сустава, такая как разрыв сухожилия (хряща)

Возможные осложнения:

В редких случаях может быть разрыв кисты Бейкера с вытеканием синовиальной жидкости в область икроножных мышц, в результате чего появляется:

- Острая боль в колене
- Отечность в икроножной мышце

Все признаки и симптомы очень напоминают тромбоз вен нижних конечностей. Если у вас отмечается отечность или покраснение в области икроножных мышц, вам нужно незамедлительно обратиться за медицинской помощью для исключения более серьезных причин данных симптомов.

Что нужно подготовить на прием к врачу:

- Запишите все имеющиеся у вас симптомы, включая даже те, которые на ваш взгляд не связаны с основной вашей жалобой.
- Запишите ключевую персональную информацию, включая все жизненные изменения за последний период
- Перечислите все медикаменты, витамины, биодобавки, которые вы принимаете
- Запишите все вопросы к доктору

Ваше время на приеме у доктора будет ограничено, поэтому составленный заранее список вопросов поможет вам с врачом обсудить все необходимое.

Основные вопросы к доктору относительно кисты Бейкера включают:

- Чем обусловлено развитие данной кисты?
- Какие анализы нужно сдать или исследования пройти? Требуют ли они специальной подготовки?
- Какие методы лечения существуют и какой из них вы порекомендуете мне?
- Какие побочные эффекты можно ожидать от лечения?
- Чем я могу себе помочь самостоятельно?
- Нужно ли мне ограничить физические нагрузки? Если да, то в какой степени и на какой срок?
- У меня есть другие проблемы (нюансы) со здоровьем, как поступить лучше в моем случае?

Не стесняйтесь задавать и другие вопросы

Что я могу ожидать от доктора?

Вероятнее всего доктор спросит вас следующее:

- Когда начались ваши симптомы?
- Боль и/или скованность постоянная или появляется и уходит после физической нагрузки?
- Ваше колено отекает, чувствуете нестабильность или скованность?
- На сколько сильно выражены симптомы?
- Что-нибудь помогает вам улучшить состояние?
- Что (если такое есть) усугубляет симптомы?

Исследования и диагностика:

В большинстве случаев киста Бейкера диагностируется путем осмотра. В некоторых случаях из-за сходства симптомов кисты Бейкера с более серьезными состояниями, такими как: тромбоз, аневризма, опухоль; могут потребоваться дополнительные неинвазивные методы исследования:

- УЗИ
- Рентгенография
- Магнитно-резонансная томография (МРТ)

Лечение:

Иногда киста Бейкера исчезнет сама по себе. Тем не менее, если киста большая и причиняет боль, ваш врач может рекомендовать следующее лечение:

- Медикаментозное лечение. Для уменьшения воспаления доктор может предложить инъекцию кортикостероидов в колено. Это может облегчить болевой синдром, но не всегда предотвращает рецидив кисты.
- Дренаж жидкости. Доктор может с помощью иглы откачать жидкость из коленного сустава. Это называется пункция (аспирация суставной жидкости) и выполняется в основном под контролем УЗИ
- Физиотерапия. Прикладывание холода, компрессионная (давящая) повязка и костыли могут помочь уменьшить боль и отек. Щадящая амплитуда движений и упражнения, направленные на укрепление мышц вокруг колена так же могут уменьшить симптомы и сохранить функцию колена

Если это представляется возможным, врач лечит причину образования кисты. Если доктор определил, что разрыв сухожилия провоцирует излишнюю выработку синовиальной жидкости, он может порекомендовать вам хирургическую коррекцию данной проблемы, путем восстановления или удаления разорванного сухожилия.

Киста Бейкера, ассоциированная с остеоартритом, обычно улучшается после лечения этого артрита. Хирургическое вмешательство требуется в редких случаях.

Образ жизни и домашнее лечение:

Если доктор определил, что артрит является причиной кисты, он может дать вам несколько или все нижеперечисленные рекомендации:

Принцип R.I.C.E. Расшифровывается так: Rest – покой, отдых; Ice - лед, холод; Compression – компрессия, сжатие; Elevation - возвышенное положение. Держите ногу в покое, прикладывайте к колену холод, наложите на колено компрессионную (давящую) повязку. Держите ногу в возвышенном положении, когда это представляется возможным, особенно ночью.

Используйте безрецептурные обезболивающие препараты, такие как: ибупрофен, напроксен, парацетамол, аспирин. Применяйте их по инструкции и не превышайте дозировку без ведома врача.

Уменьшите физическую активность. Это позволит снизить раздражение коленного сустава. Доктор может предложить вам руководство, на какой период времени вам необходимо снизить физическую нагрузку и, в то же время, какие упражнения можно делать.

Источник информации: [mayoclinic.org](https://www.mayoclinic.org)