

Polvivamma, kierukkavamma, ristisidevamma

Lääkärikirja Duodecim

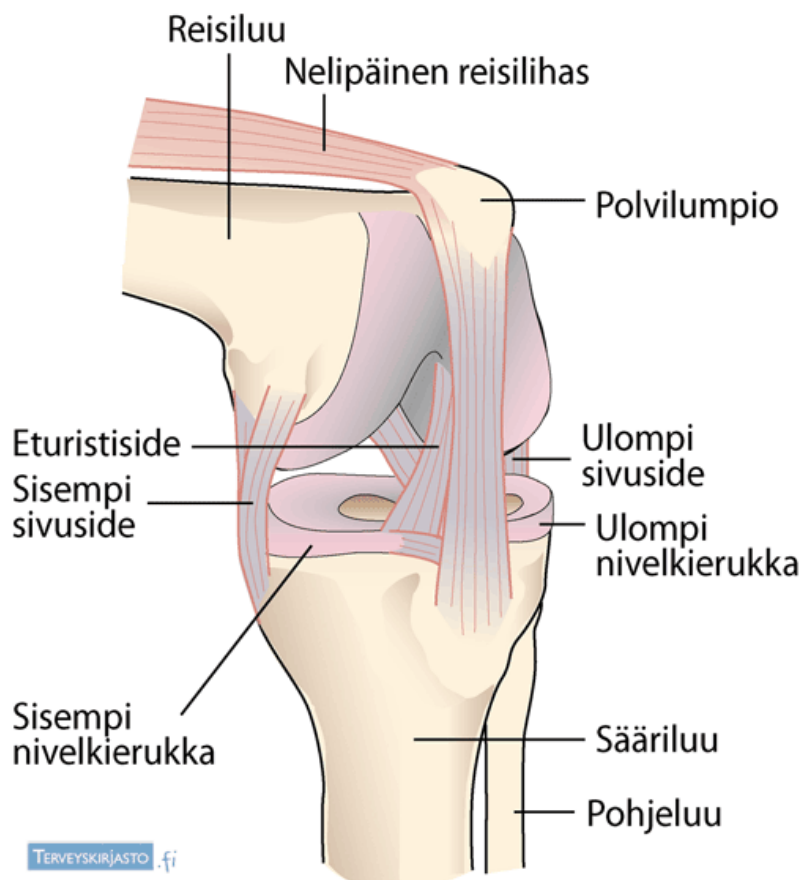
17.11.2021

Yleislääketieteen erikoislääkäri Osmo Saarelma



- Milloin hoitoon
- Nivelsidevamma
- Nivelkierukan vamma
- Ristisidevamma
- Polvilumpion sijoiltaanmeno
- Kirjallisuutta

Polven venähdys on hyvin yleinen urheilussa, erityisesti vauhdikkaissa peleissä, joissa keho kääntyy paikallaan olevan jalan varassa, esimerkiksi jalkapallossa tai salibandyssä. Hankalimmat vammat syntyvät juuri kiertoliikkeessä polven ollessa kuormittuneena, jolloin ristisiteet tai nivelkierukat ovat vaarassa vaurioitua. Myös säärtä sisään- tai ulospäin vääntävä voima tai polven vääntyminen yliojennukseen voi aiheuttaa polveen nivelsidevaurion. Koukistunutta säärtä sivullepäin taivuttavassa vammassa polvilumpio voi mennä sijoiltaan (ks. kuva polven rakenteesta [1](#)).



TERVEYSKIRJASTO

Kuva 1. Polven nivelsiteet

Suurena ja pienennä napsauttamalla kuvaa

Polven venähdyksestä seuraa yleensä kipua ja turvotusta. Huomattava turvotus vamman jälkeen viittaa usein polviniveleen kertyneeseen vereen, joka on merkinä polven rakenteisiin syntyneestä vauriosta.

Polvinivelen vamma voi lisätä myöhemmällä iällä kehittyvän polven nivelrikon riskiä 5–10-kertaisesti.

[Polven seudun murtuma](#) voi syntyä polveen kohdistuneen suoran iskun tai voimakkaan repäisyn seurauksena.

Milloin hoitoon

Polven vääntymisen, venähdyksen tai suoran iskun vuoksi on yleensä syytä hakeutua välittömästi tutkittavaksi, mikäli polveen ilmaantuu turvotusta, lukkoutumista, polven pettämistä tai kovaa kipua, etenkin jos se estää painon laskemisen jalalle (varaamisen). Hoito määräytyy vamman luonteen mukaisesti.

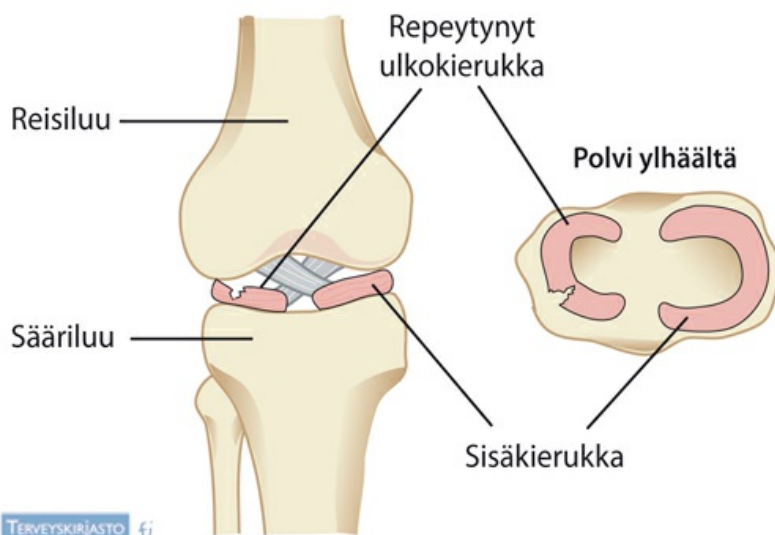
Nivelsidevamma

Polvea tukeviin nivelsiteisiin kuuluvat polvea sivusuunnassa tukevat sivusiteet sekä polvea etu- ja takasuunnassa tukevat ristisiteet. Nivelsiteiden vaurion seurauksena polveen ilmaantuu alkuvaiheessa turvotusta ja kipua. Varsinkin turvotuksen laskettua polvi voi tuntua epävarmalta ja se tuntuu pettävän varatessa. Tällaisten vaurioiden vuoksi on syytä käydä välittömästi tarkistuttamassa polvi lääkärillä.

Polven nivelsidevamman hoito riippuu vamman asteesta. Polvea sivusuunnassa tukevien nivelsiteiden repeäminen niin, että polvi antaa selvästi sivusuunnassa perään, merkitsee yleensä sitä, että kyseessä on muidenkin siteiden vaurio. Tilanne vaatii kiireellistä leikkaushoitoa. Vähäisempi vaurio voidaan hoitaa tukisiteen (ortoosi) avulla.

Nivelkierukan vamma

Polven nivelkierukan (ks. kuva 2) vamma syntyy tyypillisesti polven kiertoliikkeessä polven ollessa kuormitettuna. Asennosta riippuen sisempi tai ulompi nivelkierukka joutuu tällöin voimakkaan puristuksen ja vedon kohteeksi ja siihen syntyy repeämä. Polveen tulee nopeasti turvotusta, ja kierukan kappale voi aiheuttaa myös lukko-oireen, joka estää polvea koukistumasta tai suoristumasta. Nivelraossa voi tuntua kipua ja polven liikkeessä napsahdus. Polvi voi olla kävellessä erittäin arka ja se tuntuu pettävän.



Kuva 2. Polven ulkokierukan repeämä. Oikea polvi edestä ja sääriluun nivelpinta ylhäältä katsoen. Nivelkierukat on merkitty punaisella. Ulkokierukassa on repeämä. Lisää tietoa polvivammoista: ks. artikkeli [Polvivamma, kierukkavamma, ristisidevamma](#).

Suurennä ja pienennä napsauttamalla kuvaa

Pienuhkö nivelkierukkavamma saattaa parantua muutamassa viikossa itsestään. Tärkeää on paranemisaikana harjoitella polven ojentajalihasryhmää. Mikäli oireet jatkuvat, tilanne vaatii polven tähystryksen, jossa vaivan laajuus voidaan selvittää ja

kierukkaa korjata. Jos polvessa on selvä haittaava lukko-oire, leikkaus pyritään tekemään parin viikon sisällä.

Pienehkö nivelkierukan korjaus paranee 1–2 viikon sisällä, laajempi irronneen kierukan kiinnitys vaatii 5–6 viikon jälkihoitoa.

Ristisidevamma

Ristisidevamma syntyy polven kiertyessä kuormitettuna (esimerkiksi jalkapallopelissä) tai epäonnistuneessa alastulossa (esimerkiksi lumilautailussa). Eturistisiteen vamma on tavallisempi kuin takaristisiteen. Vammaan voi liittyä nivelkierukan vamma ja syntymekanismista riippuen myös luun ruhje. Ristisiteen vaurio aiheuttaa aluksi polven turpoamisen ja kivun. Polvessa tuntuu pettämistä ja ”lonksumista” etenkin äkilliseen suunnanvaihdokseen liittyen.

Ilman hoitoa ristisidevamma voi parantua melko hyvin kivuttomaksi, mutta koska katkennut side ei kiinnity itsestään, polveen jää yleensä epävarmuutta ja pettämisen tuntua. Tämän vuoksi tuoreen vamman leikkaushoidon tarve on yleensä hyvä arvioida 1–3 viikon päästä tapahtumasta. Usein on syytä tehdä polven magneettikuvaus, jossa vamman luonne ja laajuus ilmenevät.

Ristisidevamman tavallisessa leikkaushoidossa vaurioitunut ristiside korvataan jänteestä otetulla siirteellä. Toimintakuntoon paraneminen vaatii usean kuukauden aktiivisen polven harjoituksen.

Polvilumpion sijoiltaanmeno

Polvilumpio voi mennä sijoiltaan ilman, että polven muut rakenteet olennaisesti vaurioituvat. Tyypillinen vammamekanismi on polven vääntyminen sisäänpäin nivelen ollessa koukistuneena. Tällöin polvilumpio luiskahtaa paikaltaan ulospäin. Samalla syntyy repeämä lumpion sisäsyrjällä olevaan kalvoon.

Lumpio voi mennä itsestään paikoilleen polvea suoristettaessa, mutta polvi turpoaa niveleen kertyvän nesteen vuoksi ja lumpion sisäsyrjällä tuntuu kipua.

Polvilumpion sijoiltaanmeno paranee yleensä hyvin. Polvinivel on usein aluksi syytä tyhjentää sinne kertyneestä verestä. Lumpion paikallaan pitämiseksi on tarpeen käyttää lyhytaikaisesti tukea, mutta reiden lihasten harjoitukset voi aloittaa heti. Leikkaushoitoa voidaan tarvita, jos vammaan liittyy luun vaurioituminen. Myös toistuva polvilumpion sijoiltaanmeno korjataan leikkaamalla, jos polvi tuntuu epävarmalta.