

Grant Cooper • Joseph E. Herrera

# Leczenie zachowawcze w schorzeniach narządu ruchu



medipage

# Leczenie zachowawcze w schorzeniach narządu ruchu

Grant Cooper  
Joseph E. Herrera

Redaktor naukowy polskiego wydania  
**Prof. nadzw. dr hab. n. med. Andrzej Lesiak**

Przekład

Dr n. med. Helena Najmowicz-Dąbrowa

The logo for 'medipage' features the word 'medipage' in a lowercase, serif font. Below the text is a decorative horizontal line that curves upwards at both ends, resembling a stylized book spine or a flourish.

# Spis treści

Wstęp do wydania polskiego	XI
Wstęp	XIII
Podziękowania	XVI
1 Ból karku i strzelający ból kończyny górnej	3
Ból korzeniowy / radikulopatia szyjna	3
Nadwyrężenie karku	10
Ból mięśniowo-powięziowy karku	12
Zespół szyjny stawu międzywyrostkowego (choroba stawu „Z”)	14
Nerwoból nerwu potylicznego	19
Dyskogenny ból karku	20
Mielopatia szyjna	23
Zespół ciasnoty górnego otworu klatki piersiowej	25
Zespół Parsonage’a-Turnera / idiopatyczne zapalenie nerwu ramiennego	27
2 Ból barku	31
Zespół ciasnoty podbarkowej (zapalenie ścięgien pierścienia rotatorów)	31
Całkowite rozerwanie pierścienia rotatorów	38
Zapalenie ścięgna mięśnia dwugłowego	41
Pęknięcie ścięgna mięśnia dwugłowego	46
Uszkodzenie przednio-tylne obrąbka górnego	48
Niestabilność / zwichnięcie stawu ramiennego	52
Zapalenie stawu ramiennego	58

## VIII Spis treści

---

Zapalenie stawu barkowo-obojęczykowego	62
Zrostowe zapalenie torebki stawu ramiennego (bark zamrożony)	65
Oddzielenie barkowo-obojęczykowe	67
<b>3 Ból łokcia</b>	<b>73</b>
Zapalenie nadkłykcia bocznego kości ramiennej (łokieć tenisisty)	73
Zespół tunelu nerwu promieniowego	78
Zapalenie nadkłykcia przyśrodkowego kości ramiennej (łokieć golfisty)	80
Zespół kanału łokciowego	84
Uszkodzenie więzadła pobocznego łokciowego	87
Zapalenie kaletki łokciowej	89
Zespół pronacyjny (mięśnia nawrotnego obłego)	92
Zespół przedniego nerwu międzykostnego przedramienia	93
Zwichnięcie stawu łokciowego	94
Złamania w obrębie łokcia	97
<b>4 Ból nadgarstka i ręki</b>	<b>103</b>
Zespół kanału nadgarstka	103
Zapalenie pochewki ścięgna de Quervaina	111
Zapalenie pierwszego stawu nadgarstkowo- -śródręcznego (zapalenie stawu podstawy kciuka)	114
Kciuk narciarza (kciuk gajowego)	118
Palec trzaskający / zakleszczony	120
Torbiel galaretowata pochewki ścięgna (ganglion)	123
Tzw. palec dżersejowy	126
Złamanie kości łódeczkowatej	127
Nadwyręzenie nadgarstka	129
Zespół skrzyżowania	131
Uszkodzenie palca z naderwaniem więzadeł	132

---

Zespół kanału Guyona (ciasnota przedziału łokciowego nadgarstka)	134
Choroba Dupuytrena (przykurcz rozciągnięta dłoniowego, choroba wikingów)	135
<b>5 Ból krzyża i ból strzelający kończyny dolnej</b>	<b>139</b>
Przeciążenie kręgosłupa lędźwiowego/ naderwanie więzadeł lędźwiowych	139
Radikulopatia odcinka lędźwiowo-krzyżowego	142
Dyskogenny ból krzyża	151
Zespół stawu międzywyrostkowego (choroba stawu Z)	155
Ból stawu krzyżowo-biodrowego	158
Zwężenie kanału kręgowego	162
Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa	163
Złamanie części międzystawowej łuku kręgu	165
Kręgozmyk	169
Zespół mięśnia gruszkowatego	171
Ból kości guzicznej	174
<b>6 Ból biodra i pachwiny</b>	<b>177</b>
Nadwyrężenie pachwiny	177
Choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego	179
Rozerwanie obróbka panewki stawu biodrowego	183
Usidlenie nerwu skórniego bocznego uda ( <i>meralgia paresthetica</i> )	185
Neuropatia nerwu zasłonowego	188
Zapalenie kaletki krętarzowej	190
Zapalenie ścięgna / kaletki mięśnia biodrowo-lędźwiowego	193
Złamanie przeciążeniowe szyjki kości udowej	195
<b>7 Ból kolana</b>	<b>199</b>
Choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego	199

## X Spis treści

---

Rozerwanie łąkotki	206
Uszkodzenie więzadeł	211
Zespół rzepkowo-udowy	215
Zespół pasma biodrowo-piszczelowego	218
Zapalenie ścięgna rzepki (kolano skoczka)	219
Zapalenie kaletki stopy gęszej	220
Zapalenie kaletki przedrzepkowej (kolano kłęczących)	223
Jałowa martwica kostno-chrzęstna	224
Choroba Osgooda-Schlattera	227
<b>8 Ból stawu skokowego i stopy</b>	<b>231</b>
Nadwyręzenie / skręcenie stawu skokowego	231
Zapalenie ścięgna Achillesa (zapalenie kaletki zapiętowej; zespół Haglunda)	236
Choroba zwyrodnieniowa stawu skokowego	239
Zespół kanału stępu	240
Sztywny paluch	242
Paluch koślawy (zapalenie kaletki stawu śródstopno-paliczkowego palucha)	244
Zapalenie rozciągniętego podszwowego	246
Nerwiak międzypalcowy (nerwiak Mortona)	248
Ból śródstopia	250
Nadwyręzenie palucha	251
Pęknięcie ścięgna Achillesa	253
Uszkodzenie przyśrodkowej części łydki (noga tenisisty)	256
Zespół przeciążeniowy przyśrodkowego brzegu piszczeli	258
Ciasnota przedniego przedziału skokowego	259
Ciasnota tylnego przedziału skokowego	261
Zapalenie ścięgna mięśnia zginacza długiego palucha	262
Złamania przeciążeniowe w obszarze stawu skokowego i stopy	264
<b>Skorowidz</b>	<b>267</b>