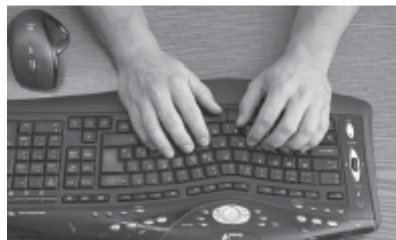


Az inak és ínhüvelyek betegségei

Az inak és az inakat borító ínhüvelyek gyulladásai a helyi reumatológiai körképek gyakori, kellemetlen, fájdalommal járó formáit képezik.

Kialakulásáért legtöbbször tartós túlterhelés tehető felelőssé, de egyéb társuló betegségek, pl. cukorbetegség, idült sokizületi gyulladás, köszvény is hajlamosítanak rá. A betegség legtöbbször a vállizület környékén, a kézen vagy a saraknál jelentkezik.



A gépirás is okozhat ínhüvelygyulladást

A váll környéki ínhüvelyek gyulladására tartós fej fölött végzett munka hajlamosít, pl. szobafestésknél a plafon festése, vagy fodrászoknál az emelt felkarral végzett munka, de olyan háztartási tevékenység, mint az ablaktisztítás is kiválthatja a betegséget. A kar emelésekor érzett fájdalom figyelmeztető jel, célszerű néhány napig a fokozott terhelést kerülni, mivel ritkán akár az in szakadását is okozhatja a tartós gyulladás.

A kézen a hüvelykujj oldalsó felszínének megfelelően alakul ki leggyakrabban ínhüvelygyulladás. A modern kor „víványai”, mint a számítógép billentyűzet vagy a mobiltelefon komoly kockázatot jelenthetnek. A kézen az érintett in lefutása mentén észlelt duzzanat vagy nyomásérzékenység hívhatja fel a figyelmet az indukáló betegségre. Később, a folyamat idültté válásával az ujj mozgásakor finom ropogás érzelhető. Az idült ínhüvely gyulladás egyik kezei következménye lehet a „pattanó ujj” is. Ebben az esetben, általában valamelyik ujj hajlító inán csomószerű megvastagodás alakul ki, amit az erősebb hajlító izmok át tudnak húzni az ínhüvelyen, míg a gyengébb feszítő izmok

nem, ezért az ujj behajlítás után csak segítséggel egyenesíthető ki pattanás kíséretében.

A sarakon az Achilles-in fájdalmas duzzanatait rendszerint túlerőltetés váltja ki. Ha a gyulladás tartós és nagyfokú, akkor az Achilles-in-szerencsére ritkán – el is szakadhat, ami nagy fájdalommal járhat, és a lábujjhegyre állás lehetetlenné válik.

Az ínhüvelygyulladás kezeléséről általánosságban elmondható, hogy a nyugalomba helyezés (pl. fűszítés vagy csak a kiváltó mozgulatok, terhelés kerülése), hűtés (fogyasztott borsó, kukorica, vagy jégkockák műanyagzacskóba téve és száraz ruhával borítva tökéletesen megfelelő) enyhébb esetben néhány nap alatt gyógyulást hoznak. A gyógyszerárakban recept nélkül kapható gyulladáscsökkentő krémek is segíthetnek, mert a gyulladt in vagy ínhüvely felületesen helyezkedik el. Ha a panaszok tartósak, akkor célszerű szakorvoshoz fordulni, mert az időben elkezdett kezelés sok későbbi kellemetlenség elkerülését segítheti.

D. Szántó Sándor

