

При резких поворотах верхней части ноги, при прыжках и беге. Риски: футбол, баскетбол, бег, горные лыжи. Травмы ПКС встречаются намного чаще, чем задней.

Степени повреждения:

1. Надрыв или парциальный разрыв — незначительное (до 20% волокон связки) нарушение целостности
2. Субтотальный разрыв — более 30% волокон
3. Тотальный разрыв — полный разрыв связки, часто сочетается с повреждением других структур коленного сустава

Симптомы: громкий щелчок или треск, затем боль при движении и опоре на ногу, отёк колена, нестабильность сустава, ощущение смещения/скручивания голени, иногда гемартроз (скопление крови в полости сустава).

При реабилитации очень важно добиться полного разгибания ноги и сгибания колена min до 90 град, и только после этого делать упражнения на стабилизацию сустава.

Если человек не футболист, волейболист, то не нужно оперировать ПКС. Международное мед. сообщество Кохрейн: "Мы не обнаружили отсутствие различий между хирургическим и консервативным лечением у молодых и активных взрослых с травмой ПКС...".

Диагностические тесты:

[Тест "выдвижного ящика" Тест Lachman](#)