

# Αναδι... άρθρωση

Νέα δεδομένα στα νοσήματα του ώμου.

**Η ΕΞΕΛΙΞΗ** της Χειρουργικής Ορθοπαιδικής και των επιμέρους ειδικοτήτων της οδήγησε στην πληρέστερη κατανόηση της παθολογίας στην περιοχή του ώμου (περιαρθρίτιδα). Οι παθήσεις αυτής της περιοχής πηγάζουν κυρίως από βλάβες στα μαλακά μόρια (μυϊκές ομάδες, σύνδεσμοι και τένοντες) και συνοπτικά ταξινομούνται σε τρεις κατηγορίες: τενοντοπάθεια των στροφέων, ασάθειας (πρόσθια, οπίσθια, πολυαξονική) και αρθρίτιδες. Πιο σπάνιες μορφές τους είναι οι νεοπλασίες, οι φλεγμονές κα-

θώς και διάφορα αίτια από τον αυχένα, το άνω άκρο και τις άλλες γειτονικές περιοχές, που αντανakλούν τον πόνο στους ώμους.

Μια συχνή πάθηση που αφορά κυρίως άτομα ηλικίας 45-60 ετών και χαρακτηρίζεται από αιφνίδιο πόνο – συνήθως κατά τη διάρκεια της νύχτας – και περιορισμό των ενεργητικών και παθητικών κινήσεων της άρθρωσης. Η εξέλιξη της περνάει από τρεις φάσεις: οξεία, υποξεία και χρόνια. Ο περιορισμός των κινήσεων της άρθρωσης οδηγεί σε μεγάλη δυσκαμψία σε περίπτωση που δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα, σε ατροφία των μυών και μερικές φορές σε παραμόρφωση.

## Η ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η φυσιοθεραπεία επιτυγχάνει την ελάττωση των συμπτωμάτων της περιαρθρίτιδας και την πρόβλεψη δυσάρεστων συνεπειών, όπως η ακύλωση. Ο φυσιοθεραπευτής θα πρέπει να είναι ενημερωμένος για την ακριβή πάθηση του ασθενούς καθώς το είδος της αποκατάστασης διαφέρει για κάθε περιστατικό.

**→Οξεία φάση:** Οι πόνοι είναι ιδιαίτερα έντονοι, γίνεται ανάρτηση του μέλους με τριγωνικό επίδεσμο και συστήνονται παυσίπονα και αντιφλεγμονώδη φάρμακα. Τα ψυχρά ή θερμά επιθέματα – εξαρτάται από τον ασθενή – ή και η εναλλαγή τους συχνά ανακουφί-

ζουν όπως επίσης και οι διαθερμίες. Αποφεύγεται η κινητοποίηση του ώμου ενώ ο ασθενής παροτρύνεται να περιορίσει όλες του τις δραστηριότητες.

**→Υποξεία φάση:** Εφαρμόζονται Laser και υπέρηχοι σε συνδυασμό με πάγο ή με διαθερμία, αναλγητικά ρεύματα, ιοντοφόρηση και μάλαξη. Παράλληλα ξεκινά η κινητοποίηση της άρθρωσης. Σε κάποιες περιπτώσεις εφαρμόζεται πρόγραμμα με χειρισμούς για κινητοποίηση της άρθρωσης (manipulation), με ή και χωρίς νάρκωση.

Τα τελευταία χρόνια στη χώρα μας νέες τεχνολογίες, όπως laser hilt, διαμαγνητική αντλία και θεραπεία tecar, προσφέρουν στους φυσιοθεραπευτές νέες δυνατότητες και μεγαλύτερη ευελιξία για αποτελεσματικότερες θεραπείες. ■



## ΘΕΟΦΑΝΗΣ ΜΟΥΝΤΖΟΥΡΗΣ, ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

Απόφοιτος ΑΤΕΙ Αθηνών, ειδικευμένος στην αντιμετώπιση αθλητικών κακώσεων, μυοσκελετικών και νευρολογικών παθήσεων.

Περισσότερες πληροφορίες: [www.physiof.gr](http://www.physiof.gr)