

beHealthy / Εξέλιξη

Το παράκανες με το σίδερο και τις άλλες δουλειές του σπιτιού; Έχεις λιώσει από τη χρήση το πληκτρολόγιο του υπολογιστή; Ή μήπως το αγαπημένο σου άθλημα φαίνεται περισσότερο να σε πονάει, παρά να σε δυναμώνει; Και τώρα; Νιώθεις πόνο σε συγκεκριμένα σημεία στα χέρια που σε κάνουν να δυσφορείς και να νιώθεις σαν... γιαγιά; Μην ανησυχείς, δεν είσαι η μόνη.

Θα πρέπει να μάθεις ότι οι παθήσεις των χεριών δεν αφορούν μόνο την τρίτη ηλικία. Αντίθετα, μπορεί να εκδηλωθούν και στις πιο μικρές ηλικίες. Κι εκτός από τα άτομα που εξασκούν συγκεκριμένα επαγγέλματα ή αθλούνται, συμπτώματα μπορεί να έχουν ακόμα και γυναίκες που ασχολούνται με οικιακές δουλειές συστηματικά. Αυτό, ωστόσο, που είναι σημαντικό, είναι να μην αφήνεις ενοχλητικά ή επώδυνα συμπτώματα να διαιωνίζονται, χωρίς να επισκεφτείς τον ορθοπαιδικό για σωστή διάγνωση και έγκαιρη θεραπεία, πριν οι βλάβες αποδειχθούν ακόμα πιο επιβλαβείς.

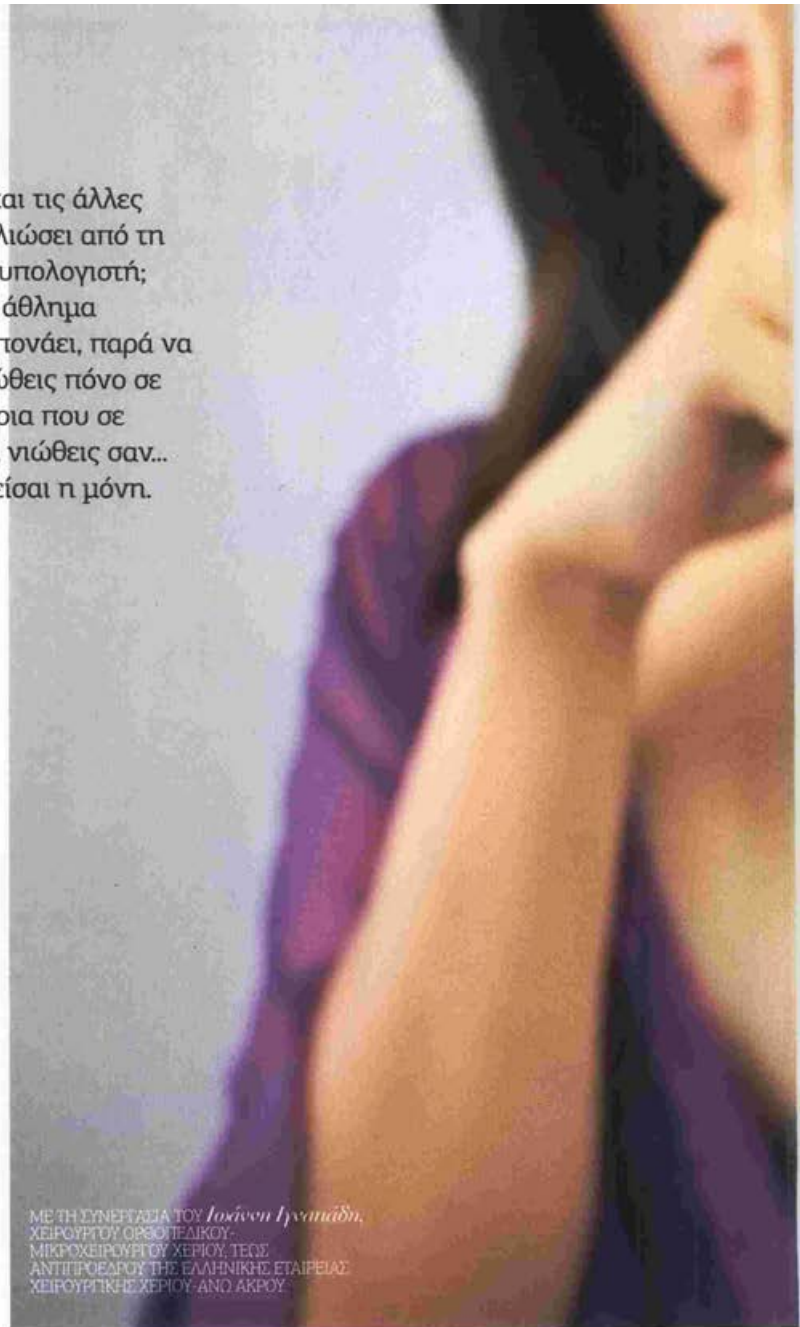
ΟΙ ΠΙΟ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Δύο από τις παθήσεις των χεριών που μπορεί να παρουσιαστούν ακόμα και σε άτομα της μέσης ηλικίας ή και νεότερα, είναι η επικονδυλίτιδα, καθώς και η αρθρίτιδα βασικής άρθρωσης του αντίχειρα.

ΕΠΙΚΟΝΔΥΛΙΤΙΔΑ

Σε στατιστικές που έγιναν στην Ουάσιγκτον βρέθηκε ότι ανά πάσα στιγμή με επικονδυλίτιδα μπορεί να πάσχει το 52-6% του εργατικού πληθυσμού, ενώ στη διάρκεια της ζωής του ο ένας στους τρεις εργάτες κάποια στιγμή θα προσβληθεί από κάποιας άλλης βαρύτητας επικονδυλίτιδα. Η ηλικία 35-52 χρόνων είναι η πιο επιρρεπής, ενώ το γυναικείο φύλο φαίνεται ότι είναι πιο ευαίσθητο.

Η έξω επικονδυλίτιδα (tennis elbow) εκδηλώνεται με άγχη διακριστικά στον αγκώνα επιδεινούμενα με την χρήση του άκρου ή/και αιμωδίες που αντανακλούν συχνά προς το μπράτσο ή το πηχί, ενώ κάποια στιγμή εγκαθίσταται σχεδόν ανικανότητα εκτέλεσης χειρωνακτικής εργασίας και έκπτωση μυϊκής ισχύος.

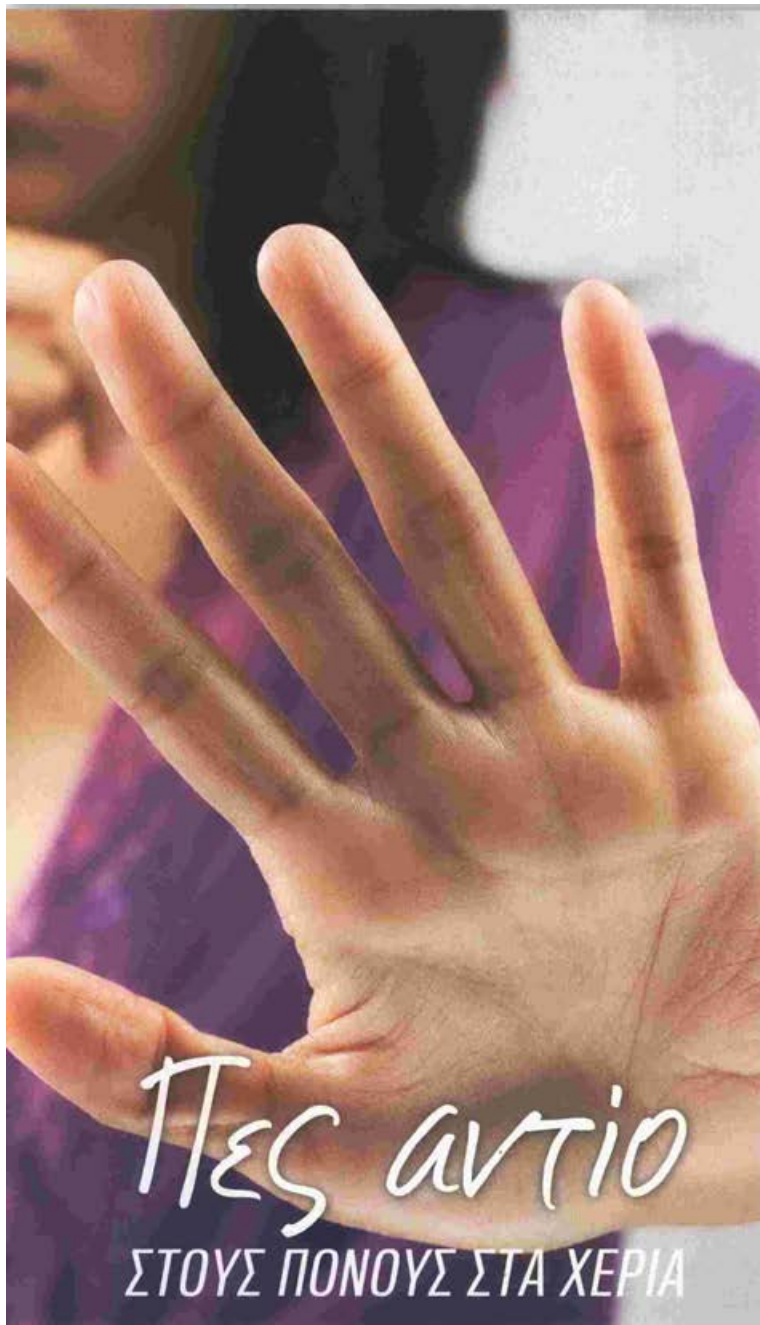


ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ *Ιωάννη Ιγνατιάδη*, ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΥ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΥ, ΜΙΚΡΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΥ ΧΕΡΙΟΥ, ΤΕΣΣ ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΥ ΤΗΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΧΕΡΙΟΥ-ΑΝΟ ΑΚΡΟΥ.

ΒΑΣΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΤΟΥ ΑΝΤΙΧΕΙΡΑ

Η αρθρίτιδα βασικής άρθρωσης του αντίχειρα του χεριού προσβάλλει αρκετά συχνά τα χέρια των γυναικών άνω των 40 χρόνων. Η έξω επικονδυλίτιδα (στον αγκώνα) συνήθως βασανίζει τα χέρια αυτών που κάνουν χειρωνακτικές εργασίες και των αθλητών αλλά και εκείνων που ασχολούνται με συγκεκριμένα επαγγέλματα, όπως κομμώ-

τριες, δακτυλογράφους, πιανίστες, άτομα που χρησιμοποιούν για πολλές ώρες τον υπολογιστή κ.ά. Χαρακτηριστικό της βασικής αρθρίτιδας του αντίχειρα είναι ο επιδεινούμενος πόνος που συνοδεύεται από πρήξιμο. Σε προχωρημένο στάδιο αρθρίτιδας, ο αντίχειρας ακινητοποιείται και ο πάσχοντας αδυνατεί να εκτελέσει βασικές κινήσεις, όπως η απλή σύλληψη αντικειμένων.



Πες αντίο ΣΤΟΥΣ ΠΟΝΟΥΣ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ

“ Η εφαρμογή μιας νέας θεραπείας για την αντιμετώπιση των παθήσεων του χεριού που ταλαιπωρούν με πόνους δεκάδες εκατομμύρια άνδρες και γυναίκες σε ολόκληρο τον κόσμο, υπόσχεται εκτός από καλά αποτελέσματα ακόμα και αποφυγή του χειρουργείου. ”

ΟΙ ΜΕΧΡΙ ΤΩΡΑ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Οι κλασικοί τρόποι αντιμετώπισης των συγκεκριμένων παθήσεων του χεριού συνήθως αντιμετωπίζονται με:

- Τη λήψη αντιφλεγμονωδών από το στόμα
- Ακινητοποίηση του χεριού (νάρθηκες)
- Εφαρμογή ειδικών περιδέσεων (ακράτις)
- Φυσικοθεραπείες (laser, υπέρηχοι κλπ)
- Ύψοθεραπεία
- Ενέσεις κορτιζόνης στο σημείο μεγίστης ευαισθησίας

Τέλος, στις πλέον επίμονες ή προχωρημένες μορφές των παθήσεων αυτών, μπορεί να συστήσει ο γιατρός χειρουργική επέμβαση το οποίο, όμως, δεν εγγυάται πάντα καλό αποτέλεσμα.

ΝΕΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑ!

Μία νέα θεραπεία φαίνεται ότι μπορεί να βάλει τέλος στους βασανιστικούς και χρόνιους πόνους από τις παθήσεις του χεριού όπως τονονίτιδες, επικονδυλίτιδες και αρχόμενες αρθρίτιδες ή θυλακίτιδες. Μπορεί, μάλιστα, να εφαρμοστεί και στην αντιμετώπιση των αρχόμενων αρθρίτιδων μικρών αρθρώσεων, όπως του αντίχειρα όταν αυτές είναι στο πρώτο στάδιο.

Τι ακριβώς, όμως, περιλαμβάνει αυτή η νέα θεραπεία; Πρόκειται για θεραπεία με τοπικές ενέσεις που περιέχουν αυτόλογους παράγοντες από το αίμα του πάσχοντος. Είναι απλή, γρήγορη και έχει άμεσα αποτελέσματα. Μπορεί να πραγματοποιηθεί σε κατάλληλα εξοπλισμένο ιατρείο και από εξειδικευμένο ιατρό, γεγονός που μειώνει συνολικά το κόστος της επέμβασης, αφού δεν γίνεται καν εισαγωγή σε νοσοκομείο. Μετά τη διάγνωση της πάθησης ο γιατρός παίρνει αίμα από τον πάσχοντα, με μια απλή αιμοληψία. Στη συνέχεια, με ειδική επεξεργασία, γίνεται λήψη από το αίμα ενός παράγοντα του πλάσματος, του «αυξητικού παράγοντα» το οποίο εδράζει στο περιβάλλον των αιμοπεταλίων και έχει αυξητικές-επιουλωτικές ιδιότητες.

Ακολουθώντας, ο θεράπων γιατρός με σύριγγα κάνει έγχυση του παράγοντα του πλάσματος στο σημείο του μεγίστου πόνου ή γύρω από αυτό σε πέντε κοντινά σημεία. Μετά την έγχυση του πλάσματος το χέρι αναρτάται σε ένα περιλαίμιο για 1-2 ημέρες, ενώ για μια-δυο εβδομάδες δεν επιτρέπεται η καταπόνηση, όπως συμβαίνει και στην κλασική θεραπεία με κορτιζόνη. Για κάθε θεραπεία μπορεί να χρειασθούν 1-3 συνεδρίες, ενώ η διαδικασία εφαρμογής δεν ξεπερνά τα 20-25 λεπτά.