

ΥΓΕΙΑ & διατροφή

Πότε υποφέρουμε από στενωτική τενοντοελυτρίτιδα του αντίχειρα



Μαρία Σαχά

Φυσιοθεραπεύτρια

Γεν. Διευθύντρια PhysioPolis

www.physiopolis.gr

Τηλ. & fax: 2106800175 - 2106810898

Στο σύνδρομο αυτό οι τένοντες του μακρού απαγωγού και του βραχέος εκτείνοντος του αντίχειρα πιέζονται καθώς περνάνε από το πρώτο ραχιαίο διαμέρισμα στη βάση του, με αποτέλεσμα να φλεγμαίνουν και να διογκώνονται.

Συναντάται συχνότερα σε γυναίκες ηλικίας μεταξύ 30 και 50 ετών και ιδιαίτερα σε μητέρες βρεφών που ασχολούνται με την περιποίησή τους, σε μουσικούς, σε χειρώνακτες, σε επαγγέλματα που χρησιμοποιούν ηλεκτρονικούς υπολογιστές και γενικότερα σε σύνδρομο υπέρχρησης.

Διαγνωστική δοκιμασία Finkelstein:

Τοποθετώ τον αντίχειρα μέσα στην παλάμη και κλείνω τα υπόλοιπα δάχτυλά μου σχηματίζοντας γροθιά. Έπειτα κάνω ωλένια απόκλιση. Αν παραχθεί πόνος, το τεστ είναι θετικό.

Συμπτώματα

- Πόνος στη βάση του αντίχειρα και του καρπού, στη δραστηριότητα, στην ηρεμία, ακόμα και στον ύπνο.
- Οίδημα στην περιοχή απ' όπου διέρχονται οι τένοντες.

- Περιορισμός κινητικότητας και μείωση εύρους τροχιάς, κυρίως στις κινήσεις που περιέχουν την απαγωγή και την έκταση του αντίχειρα, αλλά και τη σύλληψη.
- Μούδιασμα αν ερεθιστεί το νεύρο που βρίσκεται κοντά στους τένοντες.
- Αναπήδηση μερικές φορές στη χρήση του αντίχειρα.
- Μείωση της δύναμης και της ικανότητας σύλληψης.
- Μείωση λειτουργικής ικανότητας.
- Ευαισθησία.

Αιτιολογία

- Οστεοαρθρίτιδα (ιδιοπαθής) εκφυλιστικού τύπου.
- Συστηματική νόσος, όπως ρευματοειδής αρθρίτιδα.
- Κάποιο κάταγμα (σκαφοειδούς).
- Στην εγκυμοσύνη και μετά τον τοκετό.
- Υπέρχρηση.

Φυσιοθεραπευτική αντιμετώπιση

- Φυσικά μέσα: Θεραπευτικός υπέρηχος, laser, ιοντοφόρηση, δινόλουτρο, παραφινόλουτρο, παγοθεραπεία.
- Διάταση των δομών χωρίς πόνο.
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης, με προοδευτική αντίσταση μόλις ελαττωθεί ο πόνος.
- Ασκήσεις λειτουργικότητας και νευρομυ-

Τηλέραμα

Είδος: Περιοδικό / Ένθετο / Τηλεοπτικό
Ημερομηνία: Σάββατο, 24-11-2012
Σελίδα: 24,25 (2 από 2)
Μέγεθος: 526 cm²
Μέση κυκλοφορία: 58520
Επικοινωνία εντύπου: 210 6859511

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ϊκής συνέργειας στα τελικά στάδια αποκατάστασης, με στόχο την καλύτερη δυνατή επανένταξη του ασθενούς στις φυσιολογικές καθημερινές του δραστηριότητες.

• Συστήματα αξιολόγησης και λειτουργικής αποκατάστασης BIOMETRICS και HANDTUTOR.

Άλλοι τρόποι αντιμετώπισης

• Αντιφλεγμονώδη φάρμακα και αποχή από τις δραστηριότητες που επιδεινώνουν

τον πόνο.

- Τοπική έγχυση κορτικοστεροειδούς, με τοπικό αναισθητικό.
- Χρήση λειτουργικών ναρθήκων ή ναρθήκων νυκτός.

Αν μετά τη συντηρητική θεραπεία 6 μηνών δεν υπάρχει αποτέλεσμα και η λειτουργική ικανότητα έχει μειωθεί σημαντικά, αλλά και σε περιπτώσεις που υποτροπιάζουν συχνά, απαιτείται χειρουργική αντιμετώπιση, με αποσυμπίεση του ελύτρου. ■