

Η δυσλειτουργία στην περιοχή του αυχένα έχει εκτός από τα συμπτώματα έχει άμεσο αντίκτυπο στην ψυχολογία και στη διάθεση του ανθρώπου.

Το πρώτο που θα ήθελα να αναφέρω μιλώντας για το αυχενικό σύνδρομο είναι ότι υπάρχει λύση! Η προτροπή «μάθε να ζεις με το πρόβλημά σου» και ακόμα χειρότερα το συμπέρασμα «το φαντάζεσαι, δεν φαίνεται τίποτα στην εξέταση, πρέπει να πρεμπέσις» δεν ανταποκρίνεται στην πραγματικότητα!



Του ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΚΡΙΗ manual therapist - φυσικοθεραπευτή

Ο όρος αυχενικό σύνδρομο μας δείχνει ότι έχουμε να αντιμετωπίσουμε ένα σύνολο συμπτωμάτων. Δυστυχώς όμως, ακόμα και στις μέρες μας, χρησιμοποιείται σαν διάγνωση. Παρακάτω θα κατανοήσουμε γιατί δεν είναι διάγνωση.

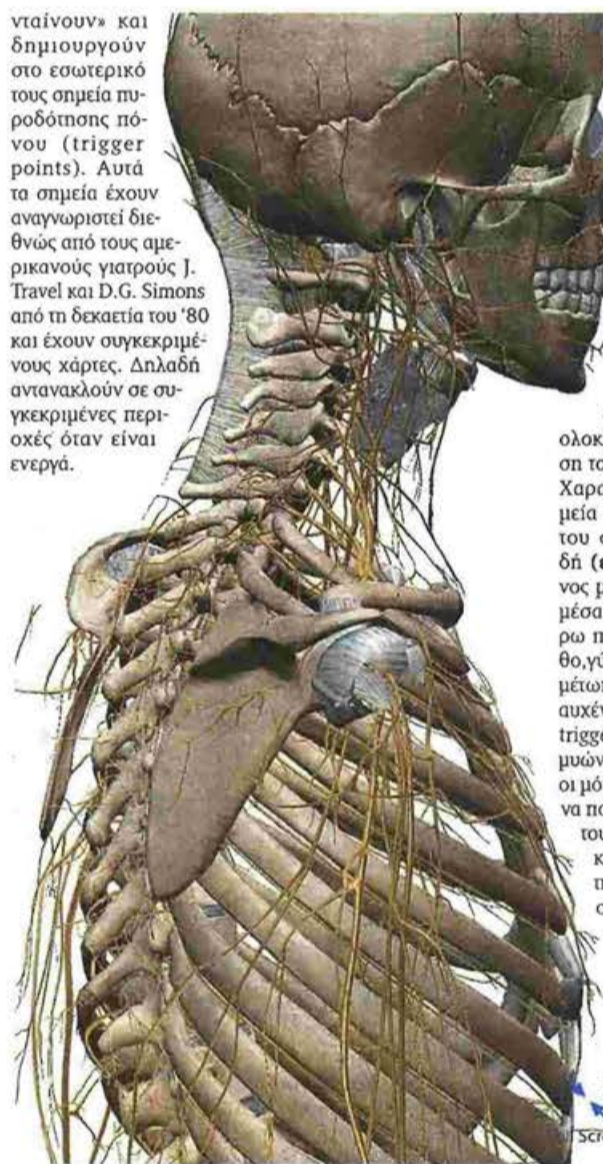
ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζουμε ότι δυσλειτουργία στην περιοχή του αυχένα έχει εκτός από τα παρακάτω συμπτώματα και άμεσο αντίκτυπο στην ψυχολογία και στη διάθεση του ανθρώπου. Πολλοί άνθρωποι έχουν σαν μοναδικό σύμπτωμα τη μόνιμη σχεδόν κακή διάθεση, η οποία μετά από καιρό μπορεί να οδηγήσει και σε κατάθλιψη. Τα συμπτώματα μπορεί να εκτείνονται από τη θωρακική μοίρα της σπονδυλικής στήλης (πλάτη), την αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης (αυχένος) έως ακόμα και τα δάχτυλα των χεριών. Εκτός από πόνο μπορούμε να έχουμε διαταραχές αισθητικότητας (κάψιμο, μούδιασμα, αίσθηση βελονών) και

μειωμένη κινητικότητα των αρθρώσεων. Επίσης πολλές φορές έχουμε πονοκεφάλους, ζαλάδες, αστάθεια, ιλιγγούς, «θολούρα». Όσον αφορά στην ένταση και το ποια από τα παραπάνω συμπτώματα θα εμφανίσει κάποιος άνθρωπος, εξαρτάται από το ποιές δομές έχουν παρουσιάσει δυσλειτουργία και σε πόσο βαθμό.

ΟΙ ΜΥΞΕΣ

Ετσι τα συμπτώματα μπορεί να προέρχονται από τους μύες (π.χ. πόνος), τις νευρικές ρίζες, τα περιφερειακά νεύρα (π.χ. μούδιασμα, κάψιμο) ή από τις αρθρώσεις (μειωμένη κινητικότητα όπως χαρακτηριστικά κάποιος ασθενής μπορεί να παραπονεθεί ότι δεν μπορεί να στρίψει το κεφάλι να δει πίσω, για να παρκάρει το αμάξι). Η σωστή μυοσκελετική λειτουργία οποιασδήποτε περιοχής ξεκινάει από την σωστή κινητικότητα των οστών μεταξύ τους. Δηλαδή τα οστά πρέπει να κάνουν κάποιες μικροολισθήσεις μεταξύ τους (joint play). Στον αυχενικό σύνδρομο μπορεί να επηρεάσουν οι κινήσεις μεταξύ των σπονδύλων του αυχένα, του θώρακα, των οστών της κροταφογναθικής άρθρωσης και των οστών ολόκληρου του άνω άκρου και σε προχωρημένες περιπτώσεις και των σπονδύλων της μέσης. Όταν δεν κινούνται σωστά οι προαναφερθέντες αρθρώσεις, οι μύες συσπώνται με λάθος τρόπο και αυτό έχει σαν συνέπεια να «σκληραίνουν» και να «κο-



Ο ΠΟΝΟΣ

Το μεγαλύτερο ποσοστό των πόνων προέρχεται από τα trigger points (ανάλογα πάντα και με τον βαθμό της δυσλειτουργίας). Μέχρι και πρόσφατα η ορθοπαιδική ιατρική θεωρούσε ότι ο πόνος προέρχεται από τραυματισμούς των αρθρώσεων ή φλεγμονές των νεύρων, με αποτέλεσμα τη μη σωστή και ολοκληρωμένη αντιμετώπιση του πόνου. Χαρακτηριστικά τέτοια σημεία είναι τα trigger points του στερνοκλειδομαστοειδή (εικόνα 1). Εδώ ο πόνος μπορεί να αντανακλάται μέσα στο μάτι και στην γύρω περιοχή, στην κάτω γνάθο, γύρω ή μέσα στο αυτί, στο μέτωπο και στην κορυφή του αυχένα. Όπως επίσης και τα trigger points των σκαληνών μυών (οι σκαληνοί μύες είναι οι μοναδικοί μύες στον αυχένα που εκτός από την κίνηση του αυχένα συνεισφέρουν και δουλεύουν και κατά την αναπνοή. Δηλαδή συσπώνται πάντα, ακόμα και στον ύπνο μας!!!). Η αντανάκλαση αυτών των μυών μπορεί να φτάσει να εμφανίσει πόνο από την ωμοπλάτη μέχρι και τα δάχτυλα των χεριών (ψευδές σύνδρομο καρπιαίου σφληνά) (εικόνα 2). Επίσης

> Εκτός από πόνο, μπορούμε να έχουμε διαταραχές αισθητικότητας (κάψιμο, μούδιασμα, αίσθηση βελονών) και μειωμένη κινητικότητα των αρθρώσεων. Επίσης πολλές φορές έχουμε πονοκεφάλους, ζαλάδες, αστάθεια, ιλιγγούς, «θολούρα»

όταν οι αυχενικοί μύες είναι σε σπασμό μπορούν να επηρεάσουν την αιμάτωση του εγκεφάλου προκαλώντας πονοκέφαλο.

ΤΟ ΣΩΜΑ

Ένας από τους μηχανισμούς που διαταράσσεται όταν δεν δουλεύει σωστά ο αυχένος, είναι και το ιδιοδεκτικό σύστημα. Ένας βασικός πυρήνας του συστήματος αυτού βρίσκεται στους 4 πρώτους αυχενικούς σπονδύλους. Αυτό το σύστημα μας πληροφορεί για την θέση του σώματος μας στον χώρο. Όταν η παραπάνω περιοχή δεν λειτουργεί σωστά να δίνουν λανθασμένες πληροφορίες οι ιδιοδεκτικοί υποδοχείς και αυτό έχει σαν συνέπεια να έχουμε την εμφάνιση αστάθειας.

Πρέπει να αναγνωρίζεται η αρχική αιτία του προβλήματος

Σε αυτό το σημείο είναι πολύ σημαντικό να γίνει κατανοητό ότι η δυσλειτουργία των αρθρώσεων (μειωμένο ή αυξημένο joint play) των μυών και των νεύρων δεν μπορεί να αξιολογηθεί και να διαγνωστεί με τις συνηθείς απεικονιστικές μεθόδους (μαγνητική, αξονική, ακτινογραφία, υπέρηχο κ.ά.). Όλες αυτές οι απεικονιστικές μέθοδοι, είναι στην ουσία φωτογραφίες ενός ακίνητου σώματος. Η δυσλειτουργία όμως βρίσκεται στην κίνηση των ανατομικών δομών!! Αυτός είναι και ο λόγος που είναι τόσο σημαντική η αξιολόγηση από έναν εξειδικευμένο φυσικοθεραπευτή στην μέθοδο του MANUAL THERAPY. Ετσι αναγνωρίζεται η αρχική αιτία του προβλήματος και στην συνέχεια με την ορθοπαιδική θεραπεία με χειρισμούς (χειρισμοί manual therapy) ο manual therapist αποκαθιστά την ομαλή λειτουργία των οστών, των μυών και των νεύρων. Επίσης είναι πολύ σημαντικό να αναφερθεί πως τουλάχιστον στο 95% των περιπτώσεων, η ύπαρξη κήλης μεσοσπονδυλίου δίσκου δεν είναι υπεύθυνη για τα συμπτώματα του αυχενικού συνδρόμου. Όπως επίσης πως οι 4 στους 10 ανθρώπους που δεν έχουν πονέσει ποτέ στη ζωή τους στον αυχένα έχουν κήλες μεσοσπονδυλίου δίσκου. Όταν ο Manual Therapist επαναφέρει τη λειτουργία της περιοχής ώστε ο ασθενής να μην έχει πλέον τα συμπτώματα που τον ταλαιπωρούσαν, θα συνεχίσουν μαζί στο επόμενο στάδιο της θεραπείας που αφορά την εκπαίδευση σωστής στάσης και κίνησης. Επίσης εφόσον κριθεί απαραίτητο, ο ασθενής θα μπει σε πρόγραμμα συντήρησης της σωστής κίνησης των οστών, της ελαστικότητας των μυών και της σωστής ολίσθησης του νευρικού συστήματος ώστε ο ασθενής να μπορεί να συνεχίσει τη ζωή του χωρίς πρόβλημα.



ΕΙΚΟΝΑ 1



ΕΙΚΟΝΑ 2