



Είδος: Εφημερίδα / Ένθετο

Ημερομηνία: Κυριακή, 24-04-2016

Σελίδα: 6

Μέγεθος: 237 cm²

Μέση κυκλοφορία: 83180

Επικοινωνία εντύπου: (211) 365.7000

: ΥΓΕΙΑ

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Φυσικοθεραπεία για αποκατάσταση των καταγμάτων

Η αποκατάσταση καταγμάτων που οφείλονται στη σύγχρονη μάστιγα, την οστεοπόρωση, συχνά είναι υπόθεση πολυπαραγονική, πολυπροσωπική και δεν αφορά μόνο μία ειδικότητα, αλλά μια ολόκληρη ομάδα διαφόρων ειδικοτήτων, που μπορούν να δώσουν ιδανικές λύσεις και διεξόδους σε πολλές παθήσεις.

Σύμφωνα με τον φυσικοθεραπευτή κ. Γ. Γουδέβενο, ένα από τα συμπτώματα της οστεοπόρωσης, που οποία έχει «ύπουλην εξέλιξη, είναι ο πόνος, κυρίως στην ράχη. Επίσης, η τάση του σώματος να γίνεται κυρωτικό (δηλαδή να καμπουριάζει) καθώς και τα κατάγματα στη σπονδυλική στήλη που προκαλούνται λόγω υπερβολικών καμπτικών φορτίων ή έπειτα από πτώσεις.

Η επιστήμη της ορθοπαιδικής καθώς και άλλων ειδικοτήτων σήμερα, μέσω της σπονδυλοπλαστικής και κυρίως της κυρωπλαστικής, μπορούν να δώσουν λύσεις. Ομως τι γίνεται μετά την επέμβαση ή μετά τη φυσιολογική

πώρωση του κατάγματος; Τι είναι αυτό που θα διατηρήσει τη σταθερότητα και την αντοχή της σπονδυλικής στήλης έπειτα από ένα τέτοιο κάταγμα, που αλλάζει όλη την εμβιομηχανική ισορροπία του σώματος;

Οπως αναφέρει, υπάρχουν κατηγορίες καταγμάτων που για ένα μεγάλο διάστημα οδηγούν σε ακινητοποίηση, με την εφαρμογή κτηδεμόνων, με σύχο την αποφρότιση και τη διευκόλυνση της ανάταξης και της επούλωσης. Ομως η τοπική ακινησία προκαλεί έντονη ατροφία των μυών της σπονδυλικής στήλης και μείωση της αναπνευστικής λειτουργίας. Στη φυσικοθεραπευτική φάση πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη πολλές παράμετροι για να σχεδιαστεί η αποθεραπεία.

Κύριος στόχος του φυσικοθεραπευτή πρέπει να αποτελεί η ενδυνάμωση των μυών, η κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης με τέτοιον τρόπο ώστε να μη φορτίζεται το σημείο του κατάγματος και, φυσικά, η εκμάθηση θέσεων,

στάσεων και ασκήσεων που θα αποτρέψουν πιθανό νέο κάταγμα στους παρακείμενους σπονδύλους. «Αυτό είναι κάτι που συμβαίνει συχνά, ως επακόλουθο και της κακής αποκατάστασης ή, μάλλον, για να λέμε τα πράγματα με το όνομά τους, της μη αποκατάστασης» σημειώνει.

Σήμερα υπάρχουν πρωτόκολλα που όπριζονται σε τεκμηριωμένες επιστημονικές μεθόδους και οφείλουν να γνωρίζουν τόσο οι ειδικοί γιατροί όσο και οι φυσικοθεραπευτές.

Οι φάσεις της φυσιοθεραπευτικής αντιμετώπισης

● Η πρώτη φάση είναι η αναλυτική, που μπορεί να γίνει και κατά τη διάρκεια της εφαρμογής του κτηδεμόνα, και η παθητική, με διάφορες μορφές πλεκτροθεραπείας, που θα προκαλεί συσπάσεις στους μυς διατηρώντας τον μυϊκό τους τόνο, βοηθώντας την αιμάτωσή τους και μειώνοντας τον πόνο.

Επίσης, η χρήση συσκευών μαγνητικών πεδίων, τα οποία βοηθούν στην πώρωση και στην επίσπευση των τοπικών καταγμάτων, καθώς και αναπνευστικές ασκήσεις που θα ενισχύσουν την καρδιοαναπνευστική λειτουργία.

- Η δεύτερη φάση αφορά την ελεγχόμενη κινητοποίηση, δηλαδή τις υποβοτούμενες ασκήσεις, κυρίως των ραχιαίων μυών, και φυσικά η αποφυγή άσκησης των κοιλιακών μυών, οι οποίοι λόγω της καμπτικής τους μορφής μπορεί να προκαλέσουν νέο κάταγμα στη σπονδυλική στήλη. Διατάσεις και ισομετρικές ασκήσεις και διόρθωση της στάσης είναι το βασικό μέρος αυτού του σταδίου.
- Η κυριότερη φάση όμως είναι αυτή της δυναμικής σταθεροποίησης, που γίνεται τη στιγμή της πλήρους πώρωσης και επούλωσης, όπου πλέον ο ασθενής συμμετέχει ενεργητικά με ειδικά όργανα θεραπευτικής άσκησης.