

ΕΠΙΚΟΝΔΥΛΙΤΙΔΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



Μαρία Σαχά

Φυσιοθεραπεύτρια
Γεν. Διευθύντρια PhysioPolis
www.physio.polis.gr
Τηλ. & fax: 2106800175 - 2106810898

Η επικονδυλίτιδα είναι γνωστή και ως «ο αγκώνας των τενιστών». Είναι πάθηση του αγκώνα και εμφανίζεται σε άτομα που ασχολούνται με χειρωνακτική εργασία. Χαρακτηριστικό της συγκεκριμένης πάθησης είναι ο πόνος σε μια αρθρική απόφυση του κονδύλου στον αγκώνα, ενώ ονομάζεται έτσι διότι υπάρχει εκφυλισμός του τένοντα.

Συμπτώματα

Τα συμπτώματα της επικονδυλίτιδας συνοψίζονται στα εξής:

- Ο πόνος μπορεί να ακτινοβολεί σε όλο το αντιβράχιο, ακόμα και στα δάχτυλα.
- Υπάρχει μεγάλη περίπτωση εμφάνισης οιδήματος στην οξεία κατάσταση.
- Η λειτουργικότητα του άκρου περιορίζεται.
- Γίνεται εμφανής η μυϊκή αδυναμία του καρπού και των δαχτύλων.
- Ευαισθησία σε μικρού βαθμού πίεση στη ραχιαία επιφάνεια του αντιβραχίου.

Διάγνωση

Η διάγνωση πραγματοποιείται εύκολα από το γιατρό με τη λήψη λεπτομερούς ιστορικού και τη σωστή, αντικειμενική αξιολόγηση.

Τα τελευταία ενισχύονται με την αξονική τομογραφία και την απλή ακτινογραφία.

Αποκατάσταση

Στο 90% των περιπτώσεων ακολουθείται συντηρητική θεραπεία, ενώ σε κάποιες ιδιαίτερες περιπτώσεις, όπου η συμβατική θεραπεία δεν πετυχαίνει, ο μόνος δρόμος είναι η χειρουργική αποκατάσταση.

Η φυσιοθεραπευτική αντιμετώπιση του ασθενούς περιλαμβάνει μηχανικά μέσα, όπως ο θεραπευτικός υπέρηχος, το laser και η διαθερμία βραχέων κυμάτων. Μεγάλη μείωση του πόνου εμφανίζεται με τοπική μάλαξη στην πάσχουσα περιοχή, ενώ ένα σωστό θεραπευτικό πρόγραμμα πρέπει να περιλαμβάνει ένα σύνολο από διατακτικές ασκήσεις, οι οποίες στόχο έχουν τη διατήρηση της κινητικότητας. Τέλος, η χρήση πάγου αλλά και ειδικού νάρθηκα είναι εξαιρετικής σημασίας για τη γρηγορότερη αντιμετώπιση της έξω επικονδυλίτιδας του αγκώνα. ■

