

## αρμονία ΥΓΕΙΑ

**TENONITΙΔΑ;***Πρόλαβέ την!*

Αν είστε από τους φανατικούς χρήστες του PC, διαβάστε για την πάθηση που απειλεί τους τένοντές σας όταν αυτοί καταπονούνται ή αναγκάζονται να δουλεύουν έντονα και παρατεταμένα. ΑΠΟ ΤΗ ΡΙΤΑ ΒΕΛΩΝΗ

**ΠΑΛΑΙΟΤΕΡΑ ΗΤΑΝ Η «ΝΟΣΟΣ» ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΣΕ** κυρίως τους τενίστες, τους οδοντοτεχνίτες και τα άτομα με χειρωνακτική εργασία. Σήμερα αφορά ιδιαίτερα τους χρήστες των υπολογιστών! Ο λόγος για την τενοντίτιδα (φλεγμονή που δημιουργείται στο περίβλημα του τένοντα), η οποία συνδέεται με τη λάθος τοποθέτηση των χεριών στο πληκτρολόγιο του υπολογιστή αλλά και με την αποστολή SMS από το κινητό. Δείτε λοιπόν πώς θα την προλάβετε αλλά και πώς θα την αντιμετωπίσετε.

**>> ΤΙ ΑΚΡΙΒΩΣ ΕΙΝΑΙ Η ΤΕΝΟΝΤΙΔΑ**

Η τενοντίτιδα κατατάσσεται στις λεγόμενες παθήσεις από υπερχρήση, δηλαδή σε αυτές που οφείλονται στην εκτέλεση πολλών επαναλαμβανόμενων κινήσεων, κυρίως των ποδιών και των χεριών. Χαρακτηριστικό παράδειγμα οι κινήσεις που εκτελούνται κατά τη χρήση του mouse του υπολογιστή, οι οποίες μπορεί να επαναλαμβάνονται εκατοντάδες φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας. Και βέβαια οι τένοντες είναι τα «κορδόνια» που μεταφέρουν την κίνηση από τους μύς στα οστά. Όταν όμως αναγκαστούν να δουλέψουν έντονα και παρατεταμένα ερεθίζονται. Αποτέλεσμα: Δημιουργείται φλεγμονή στην περιοχή.

**>> ΠΩΣ ΕΚΔΗΛΩΝΕΤΑΙ**

«Τα συμπτώματα της τενοντίτιδας είναι κυρίως ο πόνος κατά μήκος του ερεθισμένου τένοντα, ο οποίος μπορεί να αντανακλάται και προς τα πάνω σε όλο το άκρο», εξηγούν οι ειδικοί από την Ελληνική Εταιρεία Χειρουργικής Ορθοπαιδικής και Τραυματολογίας. Ο πόνος συνήθως προκαλείται κατά την κίνηση που εκτελεί ο συγκεκριμένος τένοντας. Σε σοβαρότερες ωστόσο περιπτώσεις ο πόνος εμφανίζεται και τις νυχτερινές ώρες ή συνοδεύεται από πρήξιμο και δυσκολία στην κίνηση.

**>> ΠΟΙΟΥΣ ΠΡΟΤΙΜΟΥΝ ΟΙ ΤΕΝΟΝΤΙΔΕΣ**

Σύμφωνα με τους ειδικούς:

- Υποψήφιοι για τενοντίτιδα του καρπού είναι όσοι εργάζονται στον υπολογιστή, παίζουν επαγγελματικά μουσικά όργανα, ασχολούνται με την ενόργανη γυμναστική ή την άρση βαρών.
- Από τενοντίτιδα του αγκώνα ταλαιπωρούνται περισσότερο οι αθλητές του τένις αλλά και τα άτομα που κάνουν έντονη χειρωνακτική εργασία (π.χ. μαραγκοί, κηπουροί, κομμωτές κ.ά.).

• **Αντίθετα, όσοι ασχολούνται με το μπάσκετ** εμφανίζουν συχνότερα τενοντίτιδες στα ισχία, ενώ οι ποδοσφαιριστές, οι δρομείς, καθώς και όσοι σηκώνουν πολλά βάρη, λόγω επαγγέλματος, υποφέρουν πολύ συχνά από τενοντίτιδες στα γόνατα.

• **Οι ηλικιωμένοι** παρουσιάζουν συνήθως τενοντίτιδες στους ώμους, επειδή με την πάροδο του χρόνου οι τένοντες εκφυλίζονται και συγκεντρώνουν άλατα ασβεστίου, με αποτέλεσμα να χάνουν την ελαστικότητα και την ευκινησία τους.

#### >> ΠΩΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΕΤΑΙ Ο ΠΟΝΟΣ;

• **Με την πρώτη ενόχληση** ξεκουράζετε την άρθρωση και βάζετε πάγο ή ψυκτική κρέμα στην περιοχή για 10 λεπτά 3-4 φορές την ημέρα, ώστε να περιορίσετε τον πόνο και το πρήξιμο. Βάζετε επίσης ελαστικό επίδεσμο, για να περιορίσετε την κίνηση της άρθρωσης στο ελάχιστο.

• **Η αντιμετώπιση στην οξεία φάση** απαιτεί περιορισμό της χρήσης του άκρου ή, ανάλογα με τη βαρύτητα, την πλήρη ακινητοποίησή του σε ειδικό νάρθηκα. Συνιστάται επίσης παγοθεραπεία και λήψη αντιφλεγμονωδών φαρμάκων. Σε γενικές γραμμές, πάντως, ανάλογα με την περίπτωση, ο γιατρός μπορεί να συστήσει εκτός από αντιφλεγμονώδη φάρμακα:

• **Φυσικοθεραπεία**, που περιλαμβάνει ειδικές ασκήσεις (φόρτισης και χαλάρωσης των μυών).

• **Θεραπευτικό λείζερ** (που μειώνει τη φλεγμονή).

• **Τοπικές εγχύσεις** κορτιζόνης για να υποχωρήσει γρήγορα η φλεγμονή, σε περίπτωση που η άρθρωση κινδυνεύει να πάθει αγκύλωση.

• **Μεσοθεραπεία** (τοπικές ενέσεις με αντιφλεγμονώδη φάρμακα).

• **Αρθροσκόπηση**, ώστε να διαγνωστεί η ακριβής αιτία του προβλήματος και να μπορεί κατά συνέπεια να κριθεί αν είναι αναγκαία η επέμβαση (σε περίπτωση που το πρόβλημα δεν αποκαθίσταται με κανένα άλλο θεραπευτικό μέσο).

## Να θυμάστε:

### • Η μυϊκή υπερλειτουργία

είναι η κύρια αιτία της τενοντίτιδας.

Όταν ο μυς «δουλεύει»

παραπάνω από τις δυνατότητές του, ο τένοντας κουράζεται και δημιουργείται φλεγμονή.

### • Αν ταλαιπωρείτε

**συστηματικά τους καρπούς, τους αγκώνες ή τους ώμους σας** (κάνοντας, π.χ., ένα

συγκεκριμένο σπορ, δουλείες στο σπίτι, γράφοντας πολλές ώρες στον υπολογιστή

κ.λπ.), είναι πολύ πιθανό να καταπονείτε και τους τένοντες, δηλαδή τους ινώδεις ιστούς που συνδέουν τους μυς με τα οστά. Ποιο είναι το αποτέλεσμα; Δημιουργείται φλεγμονή στην περιοχή (τενοντίτιδα), πρήξιμο,

πονάτε και

δυσκολεύεστε να κινήσετε τις αρθρώσεις σας.

### • Εκτός από την

**καταπόνηση**, σημαντικό ρόλο στη δημιουργία της τενοντίτιδας παίζουν:

Το υπερβολικό στρες (οι μύες βρίσκονται διαρκώς σε σύσπαση και δεν προλαβαίνουν να ξεκουραστούν). Επιπλέον, η κατασκευή του μυϊκού συστήματος (η οποία μπορεί να βελτιωθεί με άσκηση).

• **Για τη διάγνωση της τενοντίτιδας** συνήθως είναι αρκετή η κλινική εξέταση από έναν ορθοπεδικό.

## ΚΙ ΕΓΩ ΠΟΥ ΕΡΓΑΖΟΜΑΙ

### ΠΟΛΛΕΣ ΩΡΕΣ ΣΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ;

Όπως επισημαίνει ο κ. **Νικηφόρος Κουρής, χειρουργός ορθοπεδικός**: «Η λύση θα δοθεί από την τροποποίηση των συνθηκών σας. Θα πρέπει δηλαδή να προσέξετε τη στάση σας και κυρίως το ύψος της καρέκλας που κάθεστε όταν δουλεύετε στον υπολογιστή. Προσπαθήστε, αν νομίζετε ότι το πρόβλημα είναι η χρήση του mouse, να αρχίσετε να το χρησιμοποιείτε με το άλλο χέρι ή να δουλεύετε περισσότερο με το πληκτρολόγιο. Εξετάστε την αλλαγή του mouse με ένα διαφορετικό τύπο και προσπαθήστε τουλάχιστον κάθε μία ώρα να κάνετε διάλειμμα 5-10 λεπτών, κατά το οποίο θα τεντώνετε και θα κάνετε ελαφρύ μασάζ στο χέρι σας. Τέλος, ένας ειδικά διαμορφωμένος νάρθηκας ακινητοποίησης που θα φοράτε κατά τις νυχτερινές ώρες μπορεί να σας βοηθήσει, σε περίπτωση που η τενοντίτιδα σας έχει ήδη χτυπήσει την πόρτα».