

Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Το σύνδρομο ανήσυχων ποδιών είναι μιας νευρολογικής φύσεως διαταραχή που επηρεάζει κυρίως τα κάτω άκρα και χαρακτηρίζεται από έντονη επιθυμία για κίνηση. Πολλές φορές αυτή η επιθυμία για κίνηση προσομοιάζεται με έντονη αίσθηση φαγούρας.'

Οι άνθρωποι με σύνδρομο ανήσυχων ποδιών αισθάνονται πολύ συχνά την επιθυμία να κινήσουν τα πόδια τους είτε με το περπάτημα ή το τέντωμα ή το τρίψιμο προκειμένου να μπορέσουν να ηρεμήσουν τα κάτω άκρα τους ή πολλές φορές και τα άνω άκρα τους.

Τα παραπάνω συμπτώματα βαίνουν προς επιδείνωση με την ακινησία κατά τις βραδινές ώρες οι ασθενείς αυτοί παρουσιάζουν κακή ποιότητα ύπνου και ενίοτε ως επακόλουθο ημερήσια υπνηλία.

Το σύνδρομο ανήσυχων ποδιών μπορεί να είναι ιδιοπαθές, είτε δευτεροπαθές απόρροια περιφερικής νευροπάθειας, νεφρικής ανεπάρκειας, σιδηροπενικής αναιμίας, ή και να εμφανιστεί κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

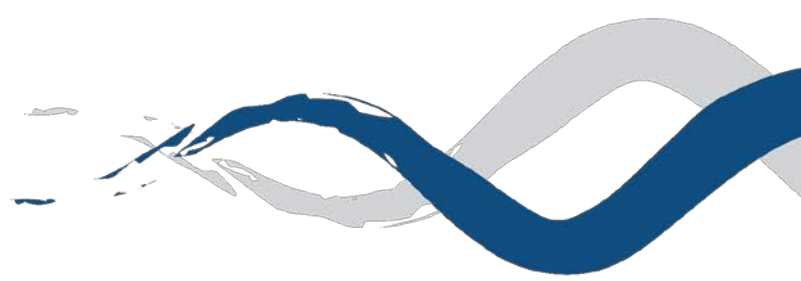
Ποιος πληθυσμός επηρεάζεται;

Υπολογίζεται ότι το 5-10% του γενικού πληθυσμού υποφέρει από σύνδρομο ανήσυχων ποδιών ενώ αξίζει να υπογραμμισθεί ότι μόνο στο 1% γίνεται σωστή διάγνωση και το οποίο λαμβάνει τελικά τη σωστή αγωγή.

Θεραπευτική αγωγή

Δυστυχώς για το συγκεκριμένο σύνδρομο δεν υπάρχει συγκεκριμένο θεραπευτικό σχήμα. Η αγωγή προτείνεται είναι η θεραπεία με ντοπαμινεργικούς αγωνιστές. Ωστόσο υπάρχει μια άκρως βοηθητική λύση όπου είναι η συστηματική άσκηση.

Από μελέτες που διεξήχθησαν από το Ινστιτούτο Έρευνας και Τεχνολογίας Θεσσαλίας, σε συνεργασία με το ΤΕΦΑΑ και την Ιατρική βρέθηκε ότι η



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

συστηματική άσκηση όχι μόνο προκαλεί μια αίσθηση ευφορίας η οποία έχει αναλγητική δράση και ανακουφίζει από τα συμπτώματα αλλά παρουσιάζει και παρόμοια και καλύτερη βελτίωση της φαρμακευτικής αγωγής.

Παρόμοιες μελέτες έδειξαν ότι ο συνδυασμός της άσκησης με τη προτεινόμενη φαρμακευτική αγωγή θα μπορούσε να επιφέρει πρόσθετα οφέλη για την υγεία του πάσχοντα και την πορεία της νόσου.

Επίσης μελέτη που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό journal of clinical sleep medicine το 2013 έδειξε ότι οι ασθενείς που πάσχουν από σύνδρομο ανήσυχων ποδιών και εμφανίζουν διαταραχές κατά τη διάρκεια του ύπνου έχουν αυξημένες πιθανότητες να αναπτύξουν καρδιαγγειακά νοσήματα και ιδιαίτερα καρδιακή ανεπάρκεια.

Όλα τα παραπάνω καθιστούν επιτακτική την ανάγκη για συστηματική άσκηση και σωματική δραστηριότητα με πρόγραμμα σχεδιασμένο εξατομικευμένα για το κάθε ασθενή και τις ανάγκες του από εξειδικευμένους επιστήμονες και χώρους άσκησης.

Η άσκηση είναι φάρμακο και αποτελεί σημαντικότερο κομμάτι της αποκατάστασης.

Στο Τμήμα **"Health in Exercise"** του Φυσιοθεραπευτηρίου Ε.Γεωργακόπουλος υπάρχει η γνώση και η εξειδίκευση για τη φροντίδα ασθενών με σύνδρομο ανήσυχων ποδιών.