

Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

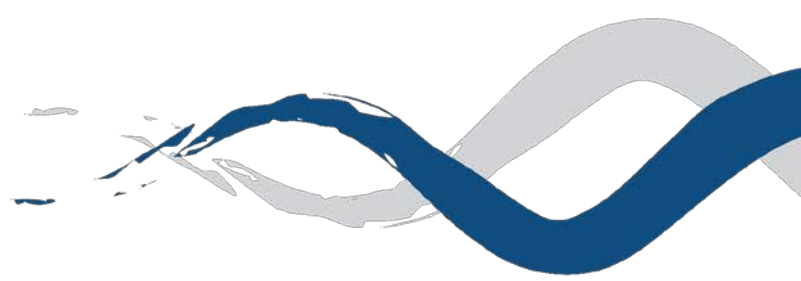
Μεγάλο μέρος του πληθυσμού παραπονείται για πόνο βαθιά στην περιοχή του γλουτού που μπορεί είτε να είναι τοπικός είτε να ακτινοβολεί στην οσφυϊκή μοίρα, το μηρό, το γαστροκνήμιο και τον άκρο πόδα. Η συμπτωματολογία αυτή μιμείται κλινικά σημεία ισχιαλγίας απόρροια κήλης μεσοσπονδυλίου δίσκου που ασκεί πίεση σε κάποια νευρική ρίζα. Παρόμοια όμως συμπτωματολογία εμφανίζει και το μυοπεριτονιακό σύνδρομο του απιοειδή.

Στην περιοχή του γλουτού βρίσκεται ένας μικρός μυς ο απιοειδής. Εκφύεται από την οπίσθια κάτω λαγόνια άκανθα και καταφύεται στην κορυφή του μείζονος τροχαντήρα. Όταν αυτός ο μυς συσπαστεί παθολογικά πιέζει το ισχιακό νεύρο στην ανατομική χώρα της πυέλου προκαλώντας πόνο στο γλουτό καθώς και στην πορεία του ισχιακού νεύρου στο κάτω άκρο.

Πολλές φορές η διάφορο-διάγνωση της αιτίας της ισχιαλγίας μεταξύ του μυοπεριτονιακού συνδρόμου του απιοειδή και της κήλης μεσοσπονδυλίου δίσκου της σπονδυλικής στήλης, λόγω των σχεδόν όμοιων κλινικών συμπτωμάτων, είναι αρκετά δύσκολη. Πολλές φορές οι ασθενείς οδηγούνται στη λύση της χειρουργικής επέμβασης, μιας και η συντηρητική αγωγή εστιάστηκε στη κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου, η οποία αφορά στην αποσυμπίεση της νευρικής ρίζας, χωρίς όμως να υπάρχει ανακούφιση των συμπτωμάτων.

Το σύνδρομο προκαλείται:

1. Από λανθασμένη εργονομία, όπως για παράδειγμα επαναλαμβανόμενες στροφές του κορμού πάνω στο κάτω άκρο που παραμένει σταθερό στο έδαφος ενώ πολλές φορές η σπονδυλική στήλη βρίσκεται σε μικρή ή μεγάλη κάμψη.
2. Από υπερβολική έξω στροφή του ισχίου κατά τους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης ή τη περίοδο ακριβώς μετά τον τοκετό.
3. Από ανισορροπία σε βασικές μυϊκές ομάδες του ισχίου, όπως των προσαγωγών και απαγωγών.
4. Από υποκινητικότητα των ιερολαγόνιων αρθρώσεων.
5. Από ανατομικές παθολογίες του άκρου πόδα όπως πλατυποδία, ιπποποδία ή βλαισοπλατυποδία.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Συμπτώματα μυοπεριτονιακού συνδρόμου του απιοειδή

1. Πόνος στο γλουτό κατά την καθεστηκυία θέση.
2. Πόνος στο γλουτό κατά τη χρήση κλίμακας.
3. Αδυναμία βάδισης για μεγάλη απόσταση λόγω πόνου στο γλουτό που εκτείνεται στην εξωτερική επιφάνεια του κάτω άκρου.
4. Πόνος στην οσφυοιερά περιοχή με πιθανή επιπρόσθετη ακτινοβολία του πόνου σε όλο το κάτω άκρο που δύναται να συνοδεύεται και από έντονη μυϊκή ατροφία των μυών του ομότιμου άκρου.
5. Νυχτερινός πόνος κατά τη πλάγια κατάκλιση.

Θεραπεία του μυοπεριτονιακού συνδρόμου του απιοειδή

Η θεραπεία συνίσταται στη χαλάρωση του μυός, στην αποκατάσταση της κινητικότητας των προσβεβλημένων αρθρώσεων, στην αύξηση της αντοχής και της δύναμης των μυών της πυέλου και του κάτω άκρου, στην εργονομική εκπαίδευση του ασθενή και τέλος στην αντιμετώπιση των βιομηχανικών δυσλειτουργιών που πιθανά υπάρχουν.

Η επίτευξη των παραπάνω θεραπευτικών στόχων είναι εφικτή μέσω εξειδικευμένης φυσικοθεραπείας όπου συνίσταται από:

1. Μυοπεριτονιακή απελευθέρωση
2. Κρουστικό υπέρηχο (shock wave)
3. Ενδομυϊκή άσκηση
4. Υπερθερμία
5. Αρθρική κινητοποίηση (manual therapy)
6. Οργανωμένο πρόγραμμα ενδυνάμωσης και αύξησης της ελαστικότητας
7. Κινητοποίηση νευρικού ιστού.

Είναι εξαιρετικά σημαντική η υψηλού επιπέδου συνεργασία του ορθοπεδικού ιατρού, του φυσιοθεραπευτή και του ασθενή για την ανακούφιση από τα συμπτώματα.

Στο Φυσιοθεραπευτήριο E.Γεωργακόπουλος διαθέτουμε την γνώση, την εμπειρία και τον απαραίτητο εξοπλισμό για την αντιμετώπιση του μυοπεριτονιακού συνδρόμου του απιοειδή με πολύ μεγάλη επιτυχία.