

Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

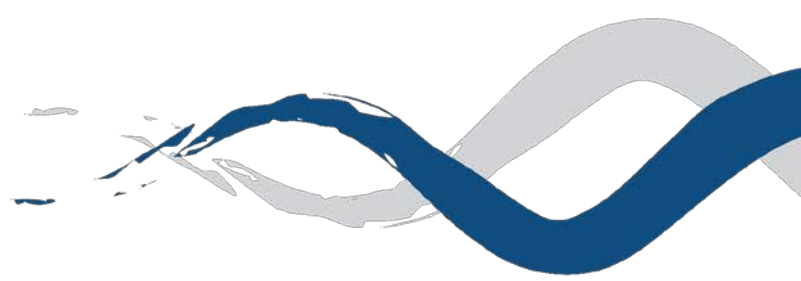
Η αποκατάσταση της αρθροϊνώσης του γόνατος είναι από τις μεγαλύτερες προκλήσεις στο χώρο της αποκατάστασης.

Η αρθροϊνώση είναι μία διαδικασία η οποία λαμβάνει χώρα όταν διάχυτος ουλώδης ιστός και ινώδεις συμφύσεις σχηματίζονται ενδοαρθρικά και εξωαρθρικά του γόνατος. Στην άρθρωση του γόνατος η δημιουργία ινώσεων μπορεί να είναι εντοπισμένη ή διάχυτη, που είναι δυνατόν να επιφέρουν περιορισμό στην κάμψη και έκταση καθώς και περιορισμό στη κινητικότητα της επιγονατίδας. Η ίνωση μπορεί να αναπτυχθεί στον υπερεπιγονατιδικό θύλακο, στα μαλακά μόρια της έξω και έσω αρθρικής επιφάνειας, στο πρόσθιο διαμέρισμα του γόνατος και συχνά στην οπίσθια έσω και οπίσθια έξω επιφάνεια του αρθρικού θυλάκου. Είναι χαρακτηριστικός ένας αρθρικός θύλακας που έχει αναπτύξει ινώσεις και σε προχωρημένες καταστάσεις μπορεί να εμποδίζει απόλυτα την κίνηση.

Η αρθροϊνώση μπορεί να προκληθεί από:

- Μακρόχρονη ακινητοποίηση της άρθρωσης
- Φλεγμονή
- Λανθασμένη τοποθέτηση του μοσχεύματος σε χειρουργική αποκατάσταση συνδέσμου.
- Αυξημένη δραστηριότητα του συμπαθητικού νευρικού συστήματος.

Ιστορικά, η χειρουργική αποκατάσταση του πρόσθιου χιαστού είναι η συνηθέστερη αιτία ανάπτυξης ινώσεων στο γόνατο. Όταν η αρθροϊνώση αναπτυχθεί, χρειάζεται να διαγνωστεί νωρίς και να αντιμετωπιστεί. Η φυσιοθεραπευτική αποκατάσταση παίζει σημαντικότερο ρόλο για τη λύση του προβλήματος.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Αντιμετώπιση Αρθροϊνώσης

Η αντιμετώπιση της αρθροϊνώσης είναι κυρίως χειρουργική και συνίσταται στην λύση των συμφύσεων και του ουλώδη ιστού αρθροσκοπικά κυρίως. Επίσης πολλές φορές εφαρμόζεται κινητοποίηση της άρθρωσης του γόνατος υπό αναισθησία.

Μετεγχειρητική Φυσιοθεραπεία

Η μετεγχειρητική φυσιοθεραπεία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της αποκατάστασης της αρθροϊνώσης του γόνατος. Αυτή συνιστάται σε:

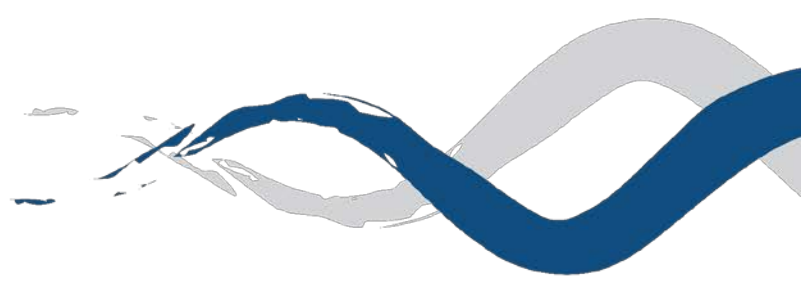
- **Πρώιμη κινητοποίηση (mobilization)**

Είναι γνωστό ότι η παρατεταμένη ακινητοποίηση έχει επιβλαβή αποτελέσματα στο χόνδρο και στα μαλακά μόρια όπου είναι δυνατόν να οδηγήσουν στην απώλεια εύρους κίνησης. Άρα, σύγχρονα προγράμματα αποκατάστασης συνηγορούν στην πρώιμη κινητοποίηση και στην πλήρη φόρτιση της άρθρωσης του γόνατος, έχοντας ως αποτέλεσμα πολύ λιγότερα προβλήματα κίνησης και αρτιότερο τελικό θεραπευτικό αποτέλεσμα.

- **Ενδυνάμωση**

Αφού επιτευχθεί ικανοποιητικό εύρος τροχιάς κίνησης στο πρόγραμμα αποκατάστασης προστίθενται ασκήσεις που στόχο έχουν την ενδυνάμωση των μυϊκών ομάδων που αφορούν στην άρθρωση του γόνατος αλλά και των γειτονικών αρθρώσεων το οποίο επιτυγχάνεται με ασκήσεις κλειστής και ανοικτής κινητικής αλυσίδας καθώς και με ειδικά σχεδιασμένο πρόγραμμα ασκήσεων επανεκπαίδευσης της ιδιοδεκτικότητας.

- **Φυσιοθεραπευτικά αντιφλεγμονώδη θεραπευτικά μέσα (ιοντοφόρηση, κρυοθεραπεία, oscillation, βελονισμό κ.α.)**



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Είναι σημαντικό σε αυτό το σημείο να υπογραμμισθεί ότι το πρόγραμμα αποκατάστασης προσαρμόζεται ανάλογα και με την αντίδραση της άρθρωσης κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Αν για παράδειγμα εμφανιστούν συμπτώματα φλεγμονής, οιδήματος και πόνου είναι σημαντικό να υπάρχει μικρός χρόνος ανάπαυσης στην αποκατάσταση.

Στο Φυσιοθεραπευτήριο Ε.Γεωργακόπουλος υπάρχει η εξειδίκευση, η γνώση, η εμπειρία και ο εξοπλισμός για την άρτια αντιμετώπιση αυτής της κλινικής οντότητας με εξαιρετικά αποτελέσματα.