

Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

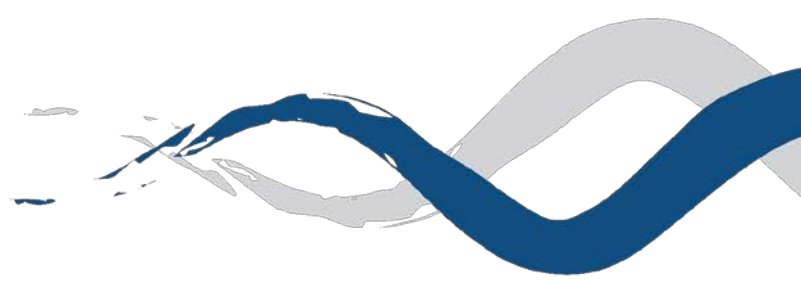
Συχνά ακούγεται στον χώρο του αθλητισμού ο όρος «το γόνατο του άλτη», που δεν είναι κάτι άλλο παρά η τενοντοπάθεια του επιγονατιδικού τένοντα. Ως τενοντοπάθεια του επιγονατιδικού τένοντα χαρακτηρίζεται η χρόνια εκφύλιση του επιγονατιδικού λόγω επαναλαμβανόμενων φορτίων κατά την αθλητική δραστηριότητα.

Πρόκειται για μία επαναλαμβανόμενη καταπόνηση του τένοντα σε αθλήματα κατά τα οποία υπάρχει απότομη σύσπαση του τετρακέφαλου και έκταση του γόνατος, όπως συμβαίνει κατά το άλμα. Η καταπόνηση αυτή οδηγεί σε εκφυλιστική αλλοίωση του τένοντα και σε μικρορήξεις (μικροσχισίματα) κατά μήκος των ινών του. Σε μικροκυτταρικό επίπεδο συμβαίνει μερική αποκόλληση ή ρήξη των κολλαγόνων ινών του τένοντα, συχνότερα στα σημεία πρόσφυσής του στην επιγονατίδα και στην κνήμη.

Πρόκειται για μία από τις πιο συχνές τενοντοπάθειες και αφορά σε ποσοστό άνω του 20% των αθλητών των αγωνισμάτων με άλματα (μπάσκετ, βόλεϊ κλπ.). Σε μικρότερο ποσοστό, παρατηρείται σε ποδοσφαιριστές και πολύ σπάνια σε αθλητές αγωνισμάτων χωρίς άλματα, όπως η άρση βαρών και η ποδηλασία. Η αιτιολογία της νόσου δεν έχει εξακριβωθεί πλήρως.

Σύμφωνα με την κλασική θεωρία, οφείλεται στις επαναλαμβανόμενες διατατικές - εφελκυστικές δυνάμεις που ασκούνται στον τένοντα κατά τη διάρκεια των αλμάτων. Επομένως η συνηθέστερη αιτία είναι η υπέρχρηση, αλλά μπορεί να είναι και η λανθασμένη τεχνική όπως επίσης και η ύπαρξη εμβιομηχανικής διαταραχής. Οι εμβιομηχανικές έρευνες έδειξαν ότι αφενός οι πρόσθιες ίνες του τένοντα δέχονται τη μεγαλύτερη διάταση κατά τη διάρκεια ενός άλματος και αφετέρου οι οπίσθιες ίνες είναι πιο ανθεκτικές στις διατατικές δυνάμεις.

Ανάλογα με το χαρακτήρα και τη διάρκεια του πόνου, μπορεί να ταξινομηθεί σε τέσσερα στάδια:



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Στάδιο 1: Πόνος μετά την αθλητική δραστηριότητα.

Στάδιο 2: Πόνος κατά και μετά το τέλος της αθλητικής δραστηριότητας χωρίς όμως περιορισμό της.

Στάδιο 3: Πόνος κατά και μετά το τέλος της αθλητικής δραστηριότητας που προοδευτικά οδηγεί στον περιορισμό της.

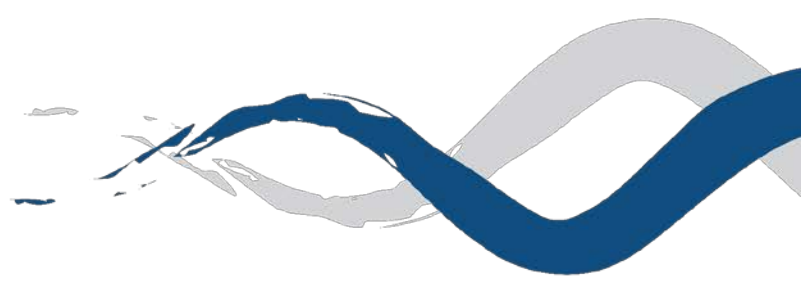
Στάδιο 4: Ρήξη του επιγονατιδικού τένοντα.

Μερικά από τα βασικότερα συμπτώματα της τενοντοπάθειας του επιγονατιδικού είναι τα εξής:

- Πόνος κατά την κάμψη ή την έκταση των γονάτων.
- Πόνος που αυξάνεται κατά τις νυχτερινές ώρες.
- Πόνος και ευαισθησία στην ιγνυακή περιοχή.
- Πόνος ή τοπική ευαισθησία κατά τη διαδρομή του επιγονατιδικού τένοντα.
- Οίδημα πέριξ της άρθρωσης του γόνατος ή στο σημείο που ο τένοντας έρχεται σε επαφή με την κνήμη.
- Πόνος κατά τα άλματα ή το τρέξιμο.
- Περιορισμένη κινητικότητα του γόνατος.

Η διάγνωση θα στηριχτεί κατά κύριο λόγο στην αξιολόγηση που περιλαμβάνει πλήρη λήψη του ιστορικού του ασθενούς (υποκειμενική αξιολόγηση) και στην κλινική εξέταση (αντικειμενική αξιολόγηση) που περιλαμβάνει παρατήρηση, ψηλάφηση και εφαρμογή ειδικών τεστ αξιολόγησης που βοηθούν στο να αποκλειστούν άλλες παθολογίες.

Παράλληλα, εξαιρετικά βοηθητική είναι και η ύπαρξη διαγνωστικών εξετάσεων και κυρίως του υπερηχογραφήματος, σε συνδυασμό με το έγχρωμο Doppler, το οποίο έχει υψηλή διαγνωστική, προγνωστική και θεραπευτική αξία, καθώς αναγνωρίζει τη νεοαγγείωση που παρατηρείται στην περιοχή της εκφύλισης,



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Θέτοντας την πιθανότητα ανάπτυξης της νόσου, ακόμα και στους ασυμπτωματικούς ασθενείς.

Η αποκατάσταση στα τρία πρώτα στάδια της τενοντοπάθειας είναι συντηρητική ενώ στο τέταρτο προτείνεται χειρουργική παρέμβαση.

Η συντηρητική αποκατάσταση συνίσταται κυρίως στη φυσιοθεραπεία.

Στόχος της είναι:

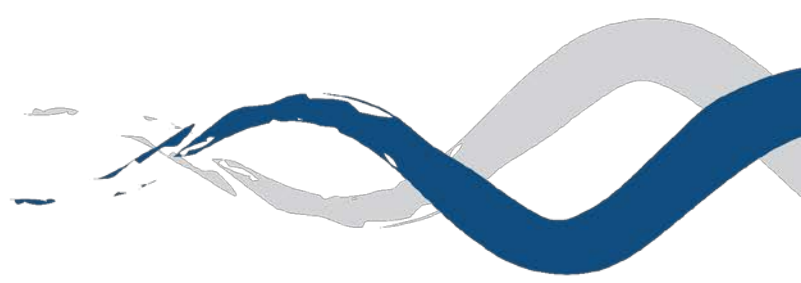
- η αντιμετώπιση της φλεγμονής και του πόνου.
- η λύση των σημείων πυροδότησης πόνου στις όμορες ανατομικές μυϊκές δομές.
- η διόρθωση εμβιομηχανικών ελλειμμάτων ή δυσλειτουργιών.
- η επανεκπαίδευση της ιδιοδεκτικότητας.
- η μυϊκή ενδυνάμωση.

Στο Φυσιοθεραπευτήριο Ε.Γεωργακόπουλος έχουμε τον κατάλληλο ιατρικό εξοπλισμό, την εμπειρία και τη γνώση για την αποκατάσταση της εν λόγω αθλητικής κάκωσης.

Εκτός από τη καταθλιπτική διαταραχή υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες ο ασθενής που υποφέρει από χρόνιο πόνο νιώθει ανησυχία ή αυξημένο άγχος τις περισσότερες ημέρες μιας περιόδου τουλάχιστον έξι μηνών και αδυνατεί να ελέγξει τη συγκεκριμένη ανησυχία του.

Το αίσθημα άγχους συνδέεται με τρία ή περισσότερα από τα ακόλουθα συμπτώματα όπως νευρικότητα, εύκολη κόπωση, δυσκολία στη συγκέντρωση, μυϊκή τάση, διαταραχή στη ποιότητα ή τη διατήρηση του ύπνου.

Το άγχος, η ανησυχία και τα σωματικά συμπτώματα επηρεάζουν τη λειτουργικότητα του ασθενή με αποτέλεσμα να εμφανίζει έκπτωση στις κοινωνικές, επαγγελματικές και διαπροσωπικές σχέσεις στη καθημερινότητα



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

του. Σε αυτή τη περίπτωση ο ασθενής υποφέρει από αγχώδη διαταραχή η οποία εκδηλώνεται από τη παρουσία του χρόνιου πόνου.

Συμπερασματικά, υποστηρίζεται ότι ο χρόνιος πόνος ευθύνεται τόσο για τη πυροδότηση της καταθλιπτικής όσο και της αγχώδους διαταραχής.

Στο Φυσιοθεραπευτήριο Ε.Γεωργακόπουλος έχουμε τη γνώση και την κλινική εμπειρία να φροντίσουμε τους ασθενείς με χρόνια μυοσκελετικό πόνο ολιστικά και με επιτυχία.