

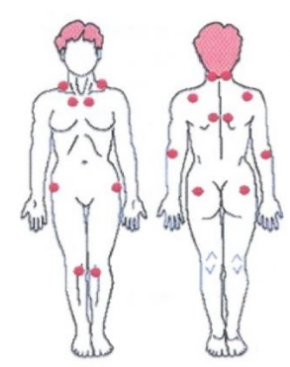
Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

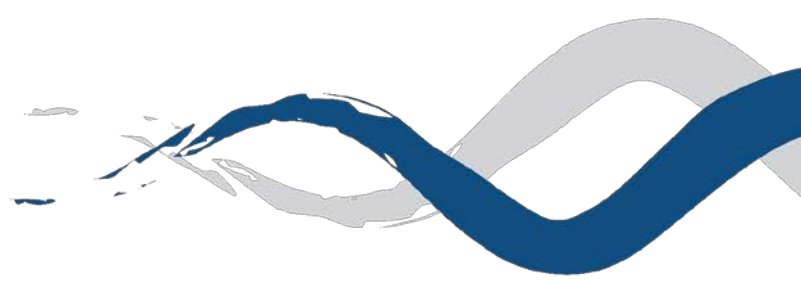
Ο όρος ινομυαλγία περιγράφει ένα ιδιαίτερα περίπλοκο σύνδρομο, κύριο χαρακτηριστικό του οποίου αποτελεί ο χρόνιος και διάχυτος μυοσκελετικός πόνος. Ταυτόχρονα το σύνδρομο αυτό συνοδεύεται συνήθως από πλήθος κλινικών εκδηλώσεων όπως διαταραχές ύπνου, δυσκαμψία, αίσθημα κόπωσης, πονοκεφάλους, κατάθλιψη ή άλλες συναισθηματικές διαταραχές και γαστρεντερολογικά προβλήματα. Επηρεάζει το 2-10% του γενικού πληθυσμού διαφόρων ηλικιών, ενώ φαίνεται πως οι γυναίκες προσβάλλονται συχνότερα σε σχέση με τους άνδρες.

Παρόλο που η παθοφυσιολογία της νόσου δεν είναι πλήρως εξακριβωμένη, φαίνεται πως στη δημιουργία της, εμπλέκονται διάφορες ενδοκρινικές, νευροδιαβιβαστικές και νευροαισθητικές διαταραχές όσον αφορά το κεντρικό νευρικό σύστημα, η γενετική προδιάθεση όπως επίσης και εμβιομηχανικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες.

Λόγω του ότι δεν υπάρχουν εργαστηριακές εξετάσεις που να επιβεβαιώνουν την ύπαρξη ινομυαλγίας, η διάγνωση τίθεται κλινικά. Αυτό καθιστά την ινομυαλγία ως ένα σύνδρομο του οποίου η διάγνωση συχνά διαφεύγει ή καθυστερεί καθώς οι κλινικές εκδηλώσεις του είναι παρόμοιες με εκείνες που παρουσιάζονται σε άλλα σύνδρομα χρόνιου πόνου όπως το μυοπεριτονιακό σύνδρομο, το σύνδρομο χρόνιας κόπωσης και το σύνδρομο μετατραυματικού στρες.

Σύμφωνα με τα κριτήρια που έχουν καθοριστεί από το Αμερικάνικο Κολλέγιο Ρευματολογίας η ινομυαλγία διαγιγνώσκεται όταν:





Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

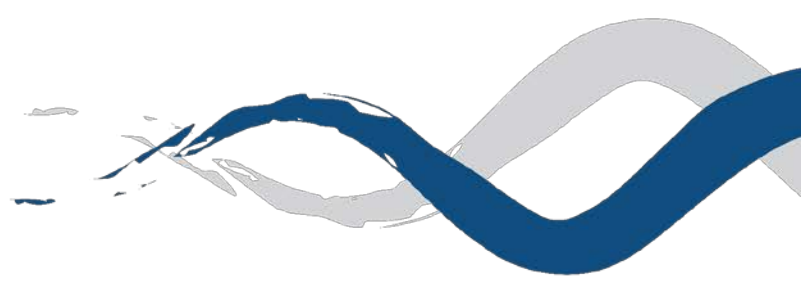
- Υπάρχει ιστορικό διάχυτου πόνου για τουλάχιστον τρεις μήνες.
- Ο πόνος κατανέμεται αμφοτερόπλευρα στο σώμα, στον άνω και κάτω κορμό και στη σπονδυλική στήλη (θωρακική, αυχενική ή οσφυϊκή μοίρα και πρόσθια επιφάνεια του θώρακα).
- Όταν ο ασθενής νιώθει πόνο και όχι απλώς ευαισθησία κατά την πίεση στα 11 από τα 18 καθορισμένα σημεία (καλούνται σημεία ευαισθησίας ή tender points) τα οποία βρίσκονται σε συγκεκριμένη ανατομική θέση.

Σημεία ευαισθησίας στην ινομυαλγία.

Στην ινομυαλγία εξ αιτίας της ύπαρξης έντονου χρόνιου πόνου αλλά και των συνοδών διαταραχών που αντιμετωπίζουν οι ασθενείς (διαταραχές ύπνου, γνωσιακές διαταραχές, συναισθηματικές διαταραχές και διάφορες σωματοποιήσεις), η ποιότητα της ζωής τους τείνει να μειωθεί δραματικά. Αναπτύσσουν συχνά έντονα το αίσθημα της ανημποριάς, της ανικανότητας, της ανασφάλειας, της ντροπής και του φόβου ενώ παράλληλα η φυσική τους κατάσταση είναι περιορισμένη καθώς σταδιακά μειώνουν τα επίπεδα των δραστηριοτήτων λόγω της κόπωσης και του πόνου που αντιμετωπίζουν, σε συνδυασμό με τα κινησιοφοβικά πρότυπα κίνησης στις καθημερινές δραστηριότητες.

Σαν σύνδρομο η ινομυαλγία από τη φύση της χαρακτηρίζεται από ισχυρή αλλά και πολύπλοκη αλληλεπίδραση μεταξύ σώματος και ψυχικής-συναισθηματικής υπόστασης του ασθενή γεγονός που καθιστά δύσκολη τη διαχείρισή της. Παρόλο που η εξάλειψη των συμπτωμάτων επιτυγχάνεται σπάνια, είναι δυνατό να σημειωθεί σημαντική βελτίωση της κατάστασης του ασθενούς μέσω της εφαρμογής ενός πλήρους και εξατομικευμένου θεραπευτικού πρωτοκόλλου το οποίο θα έχει ως κύριο στόχο την μείωση των επιπέδων του πόνου και την αύξηση της λειτουργικότητας του ασθενούς.

Παρότι τα προηγούμενα χρόνια η αντιμετώπιση της ινομυαλγίας στηριζόταν σε μεγάλο βαθμό στην φαρμακευτική αγωγή η οποία σαν στόχο έχει τη βελτίωση



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

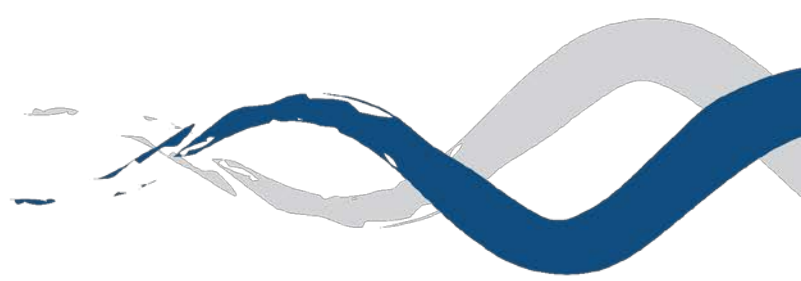
Λειτουργιών του κεντρικού νευρικού συστήματος που έχουν διαταραχθεί, ολοένα και περισσότερα μη φαρμακευτικά μέσα περιλαμβάνονται στην σύγχρονη θεραπευτική προσέγγιση.

Στα τρέχοντα θεραπευτικά πρωτόκολλα, τα οποία πλέον επενδύουν στην ολιστική αντιμετώπιση του ασθενούς με ινομυαλγία, η φυσικοθεραπευτική παρέμβαση αποτελεί βασική συνιστώσα.

Με στόχο την μείωση των επιπέδων του πόνου σκόπιμο είναι να εφαρμοστούν αρχικά τεχνικές και φυσικά μέσα που έχουν ως αποτέλεσμα την λύση των σημείων πυροδότησης πόνου (trigger points) και την απευαισθητοποίηση των σημείων ευαισθησίας (tender points).

Ιδιαίτερα αποτελεσματική είναι η εφαρμογή:

- **Τεχνικών ενδομυϊκής άσκησης** (dry needling) ως προς την λύση των σημείων πυροδότησης πόνου και των μυϊκών σπασμών.
- **Ειδικών τεχνικών μάλαξης** και ιδιαίτερα αυτή της μιοπεριτονιακής απελευθέρωσης, η οποία εκτός από την λύση των επώδυνων σημείων συμβάλει στην αύξηση της ελαστικότητας των μυών.
- **Φυσικών μέσων όπως** Tecar και θεραπευτικού υπέρηχου με στόχο την βελτίωση του μυϊκού μεταβολισμού αλλά και του θεραπευτικού K-Laser Cube 4 plus είτε σε σημεία πυροδότησης πόνου είτε σε σημεία βελονισμού προκειμένου να διεγερθούν ενδογενείς μηχανισμοί αναλγησίας.
- **Τεχνικών μυϊκής ενέργειας** (muscle energy techniques) που συμβάλουν στη λειτουργική αποκατάσταση των μυών και των αρθρώσεων, τεχνικών χαλάρωσης (strain-counterstrain) και ειδικών τεχνικών αναπνοών.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

- **Βελονισμού.** Ο βελονισμός κατέχει ξεχωριστή θέση στην αντιμετώπιση της ινομυαλγίας καθώς έχει τη δυνατότητα να μειώνει τα επίπεδα του πόνου και να αυξάνει το αίσθημα της ευεξίας μέσω των νευροχημικών μεταβολών που προκαλεί.

Παρόλο που η μείωση των επιπέδων του πόνου από μόνη της έχει θετική επίδραση στην αύξηση της λειτουργικότητας του ασθενή επιπρόσθετα σε αυτό συμβάλει η εφαρμογή αερόβιου προγράμματος άσκησης με συχνότητα 3-5 φορές την εβδομάδα.

Έχει αποδειχθεί πλέον πως η αερόβια άσκηση είναι μια βασικότατη μέθοδος επιλογής για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης και των άλλων συναισθηματικών διαταραχών που συνοδεύουν την ινομυαλγία.

Το πρόγραμμα άσκησης θα πρέπει να σχεδιάζεται αποκλειστικά από τον υπεύθυνο φυσικοθεραπευτή, ο οποίος είναι σε θέση να προσδιορίσει και να αξιολογήσει το προσωπικό όριο του εκάστοτε ασθενή και να το προσαρμόσει σύμφωνα με τις δυνατότητές του.

Ταυτόχρονα με τη φυσικοθεραπευτική φροντίδα είναι απαραίτητη και η ψυχοθεραπευτική φροντίδα του ασθενή, όχι μόνο για την διαχείριση των υφιστάμενων συναισθηματικών διαταραχών, αλλά και για τη φροντίδα των μοτίβων συμπεριφοράς το οποία είναι κυρίαρχα στη ζωή του ασθενή και πιθανότατα συνεισφέρουν στην εμφάνιση της νόσου. Ιδιαίτερα σημαντική είναι η ενημέρωση του ασθενή και του περιβάλλοντός του ως προς τη φύση του συνδρόμου αλλά και τις διαθέσιμες θεραπευτικές επιλογές.

Η εκπαίδευση του ασθενή ως προς τη διαχείριση των συμπτωμάτων του κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική καθώς θα του παρέχει μεγαλύτερο αίσθημα ανεξαρτησίας και αυτοαποτελεσματικότητας πράγμα που θα συμβάλει στην καλύτερη ποιότητα της ζωής του.