

Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

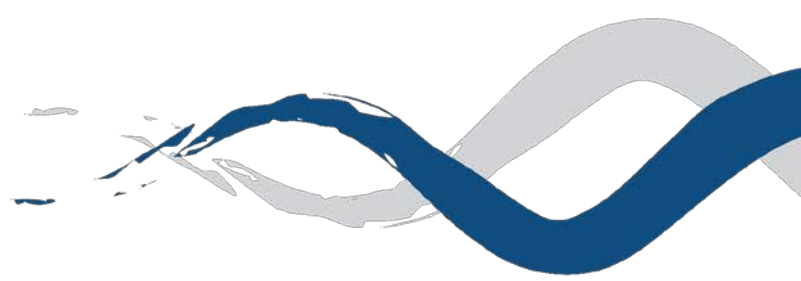
Ο χρόνιος πυελικός πόνος είναι ένα πολύ συχνό πρόβλημα που σχετίζεται με τις δομές της πυέλου. Επιδημιολογικά εμφανίζεται σε ένα ποσοστό της τάξης του 14-24% στο γυναικείο πληθυσμό.

Το Αμερικανικό κολέγιο μαιευτήρων - γυναικολόγων ορίζει ως πυελικό πόνο έναν μη κυκλικό πόνο που διαρκεί από έξι ή περισσότερους μήνες και εντοπίζεται στην ανατομική περιοχή της λεκάνης, στη πρόσθια επιφάνεια του κοιλιακού τοιχώματος ή κάτωθεν του ομφαλού, στην ανατομική περιοχή της οσφυϊκής μοίρας της ιερολαγόνιας άρθρωσης και στους γλουτούς, η ένταση του οποίου είναι δυνατό να προκαλέσει σοβαρή έκπτωση της λειτουργικότητας.

Από τα παραπάνω γίνεται αντιληπτό ότι ο χρόνιος πυελικός πόνος εμπεριέχει μυοσκελετικές συνιστώσες και μπορεί να περιλαμβάνει σύνδρομα που η κύρια ή δευτερεύουσα συμπτωματολογία τους αφορά πόνο του πυελικού εδάφους. Ο μυοσκελετικός αυτός πόνος μπορεί να προηγείται ή να έπεται των σπλαχνικών δυσλειτουργιών, ομοιάζει με τον πόνο των σπλαχνικών οργάνων στην αρχή και απαιτείται σχολαστική αξιολόγηση από εξειδικευμένο φυσιοθεραπευτή.

Αίτιοπαθογένεια του χρόνιου πυελικού πόνου

Για πολλά χρόνια οι μελέτες που αφορούσαν στο χρόνιο πυελικό πόνο δεν ήταν διαφωτιστικές ούτε για τους θεραπευτές ούτε για τους ασθενείς. Η βασική αιτία αυτής της δυστοκίας οφείλονταν στο γεγονός ότι οι εκτεταμένες κλινικές εξετάσεις δεν καταλήγουν σε εμφανή παθολογικά αίτια, μιας και ο χρόνιος πυελικός πόνος δεν συνδέεται με φυσικά ευρήματα όπως για παράδειγμα η ενδομητρίωση που πολλές φορές εντοπίσθηκε ως αιτία του χρόνιου πυελικού πόνου.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Οι παθήσεις οι οποίες προδιαθέτουν ή προκαλούν πυελικό πόνο είναι η διάμεση κυστίτιδα, το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου, αιδιοδυνία, κοκκυγοδυνία, το σύνδρομο του ανελκτήρα του πρωκτού, η δυσπαρευνία, ο κολεοσπασμός, η υπερτονία του πυελικού εδάφους, το σύνδρομο επιτακτικής ούρησης, η ουρηθρική συνδρομή και η νευραλγία του έσω αιδοϊκού νεύρου.

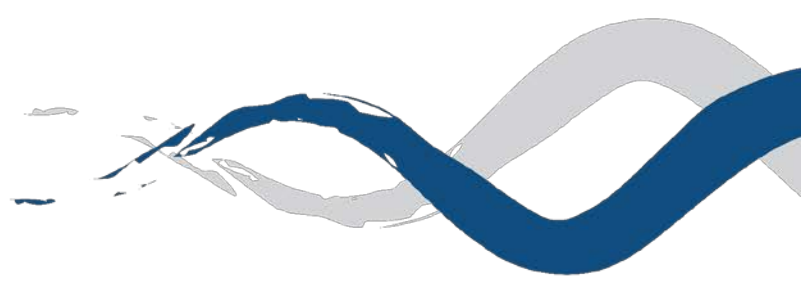
Στο σημείο αυτό είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι χρόνια πυελικό πόνο είναι δυνατό να εμφανίσουν οι γυναίκες που έχουν υποστεί σεξουαλική κακοποίηση, οι οποίες στην ουσία σωματοποιούν το συναίσθημα που προκαλείται από το συγκεκριμένο βίωμα. Στη περίπτωση αυτή μιλάμε για το ψυχογενή χρόνια πυελικό πόνο. Εδώ η συνεισφορά ενός/μιας ψυχοθεραπευτή/τριας είναι πολύ σημαντική στο πρόγραμμα αποκατάστασης.

Σπλαχνικών αίτια χρόνιου πυελικού πόνου

Οι δυο καλύτερα μελετημένες κλινικές εκδηλώσεις που σχετίζονται άμεσα με το χρόνια πυελικό πόνο είναι η διάμεση κυστίτιδα και το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου. Το πυελικό έδαφος στη περίπτωση παθολογίας των σπλάχνων βρίσκεται σε αυξημένη τάση ενώ εμφανίζει αυξημένη ηλεκτρομυϊκή δραστηριότητα. Η υπερδραστηριότητα του μυϊκού συστήματος ερεθίζει συνεχώς το κεντρικό νευρικό σύστημα με αποτέλεσμα το χρόνια πυελικό πόνο.

Μυοσκελετικά αίτια χρόνιου πυελικού πόνου

Πολλά χρόνια πριν, έχουν ενοχοποιηθεί τα μυοσκελετικά προβλήματα για την εμφάνιση του χρόνιου πυελικού πόνου. Η δυσλειτουργία των ιερολαγόνιων αρθρώσεων, της ηθικής σύμφυσης, της οσφυϊκής μοίρας και της άρθρωσης του ισχίου επηρεάζουν το πυελικό έδαφος με αντανακλαστικό μυϊκό σπασμό της περιοχής, μείωση της δύναμης και της ελαστικότητας του μυϊκού συστήματος της εν λόγω περιοχής. Ιδιαίτερη μνεία χρειάζεται να γίνει στη βράχυνση του τετραγώνου οσφυϊκού μυός που έχει ως αποτέλεσμα τη πλάγια κλίση της λεκάνης και κατά συνέπεια τη δυσλειτουργία των ιερολαγόνιων αρθρώσεων και



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

ανισορροπία των μυών του πυελικού εδάφους. Οι δυο μύες που πλήττονται κυρίως είναι ο ηβουρηθρικός και ο έσω θυρεοειδής. Τα συμπτώματα από την υπερτονία του ηβουρηθρικού μύος περιλαμβάνουν την επιτακτικότητα και τη συχνουρία, το πόνο στην ηβική περιοχή και τη διαταραχή της ροής της ούρησης. Κατά την υπερτονία του έσω θυρεοειδή μύος μπορεί να ερεθίζει το αιδοϊκό νεύρο και να προκαλέσει τη δυσφορία της κλειτορίδας και του περίνεου, η οποία επιδεινώνεται κατά τη καθεστηκία θέση. Τελικό αποτέλεσμα του παραπάνω είναι ο κολεοσπασμός και τελικά η δυσπαρευνία.

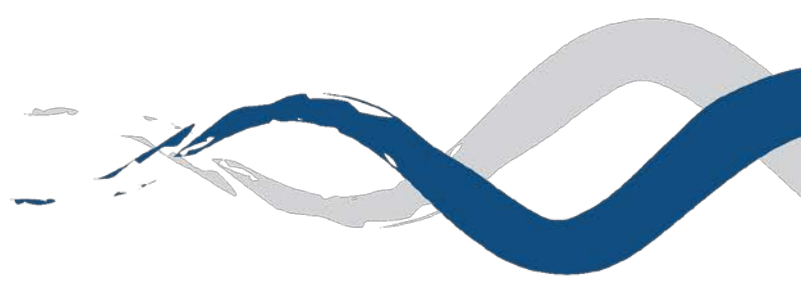
Τα παραπάνω αποτελούν κοινές κλινικές οντότητες όπου γυναικολογικά προβλήματα μπορεί να οφείλονται σε μυοσκελετικές δυσλειτουργίες.

Ο ρόλος των μυών στο χρόνο πυελικό πόνο

Πρόσφατα έχει δοθεί ιδιαίτερη σημασία στο ρόλο των μυών του πυελικού εδάφους των οποίων πιθανή δυσλειτουργία εμπλέκεται στη δημιουργία ή στη διατήρηση των συνδρομών του χρόνιου πυελικού πόνου.

Έρευνες έχουν αποδείξει ότι δυσλειτουργίες σπλάχνων και διαταραχές οργάνων μπορούν να επιβαρύνουν τους μύες του πυελικού εδάφους και τους συγγενείς ιστούς.

Η κατάσταση που δημιουργείται στο μυϊκό σύστημα καλείται μυοπεριτονιακό σύνδρομο των μυών της πυελικής ζώνης και είναι σπλαχνοσωματικής αιτιολογίας. Το μυοπεριτονιακό σύνδρομο λοιπόν μπορεί να παρουσιάσει μια πολυμορφία συμπτωμάτων όπως οσφυϊκό πόνο, κοιλιακό και κοκκυγικό πόνο και μια αίσθηση πλήρωσης του ορθού. Οι μύες που πολύ συχνά σχετίζονται είναι ο λαγονοψοίτης, ο τετράγωνος οσφυϊκός, ο έσω θυρεοειδής, ο απιοειδής, οι γλουτιαίοι και οι κοιλιακοί μύες καθένας από τους οποίους μπορεί να προκαλέσει επώδυνα συμπτώματα στη πύελο και στα γεννήτρια όργανα. Πολύ χαρακτηριστικά ο λαγονοψοίτης πολύ συχνά περιγράφεται ως κρυμμένος φαρσέρ με βάση το πλουραλισμό στη λειτουργικότητα του καθώς και την



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

ποικιλία των επώδυνων συμπτωμάτων που προκαλεί. Πόνος από αυτό τον μυ μπορεί να αναφέρεται στις ιερολαγόνιες αρθρώσεις, στην οσφυϊκή μοίρα, στη πρόσθια επιφάνεια του μηρού και στη βουβωνική χώρα.

Επιπλέον μυοπεριτονιακό σύνδρομο των κοιλιακών μυών στη κάτω μοίρα μπορεί να είναι κύρια αιτία πυελικού πόνου.

Αξίζει να σημειωθεί ότι εάν το μυοπεριτονιακό σύνδρομο δεν αντιμετωπιστεί φυσιοθεραπευτικά με την ανάλογη εξειδικευμένη και άρτια οργανωμένη φυσιοθεραπευτική αγωγή τότε αναπτύσσεται χρόνιος πυελικός πόνος που συνεχίζει να υφίσταται ακόμα και αν η τυχόν παθολογία των σπλάχνων έχει αποκατασταθεί.

Φυσιοθεραπευτική αξιολόγηση και αποκατάσταση πυελικού πόνου

Η φυσιοθεραπευτική αξιολόγηση απαιτείται να γίνει από εξειδικευμένο φυσιοθεραπευτή και χρειάζεται να είναι πολύ προσεκτική και ενδελεχής.

Είναι πολύ σημαντική η λεπτομερής καταγραφή της υποκειμενικής και αντικειμενικής αξιολόγησης του ασθενή με σκοπό να οργανωθεί και να εφαρμοστεί το απαραίτητο πρωτόκολλο αποκατάστασης.

Είναι εξαιρετικά σημαντική η συνεργασία του φυσιοθεραπευτή με όλες τις ιατρικές ειδικότητες που εμπλέκονται με το χρόνιο πυελικό πόνο μιας και αυτό αποτελεί το αποτελεσματικότερο μοντέλο θεραπείας. Το κλειδί της επιτυχίας βασίζεται στα ευρήματα της αξιολόγησης. Ο πυελικός πόνος είναι ένα σωματικό σύμπτωμα και η αιτία εκδήλωσης του οφείλεται σε κάποια σωματική διαταραχή. Η ολιστική προσέγγιση λοιπόν στην αποκατάσταση είναι απαραίτητη.

Στο Φυσιοθεραπευτήριο E.Γεωργακόπουλος υπάρχει η γνώση, η εξειδίκευση, η ενσυναίσθηση και η απαραίτητη φροντίδα για την αντιμετώπιση του χρόνιου πυελικού πόνου.