

*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

Το μυοπεριτονιακό σύνδρομο πόνου είναι μια οξεία ή χρόνια μορφή πόνου που απασχολεί ένα πολύ μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού. Ο πόνος που προκαλείται από το σύνδρομο εστιάζεται γύρω από ευαίσθητα σημεία σε μυϊκές ομάδες τα οποία ονομάζονται trigger points ή σημεία πυροδότησης πόνου.

Τα trigger points είναι δυνατόν να είναι επώδυνα στην ψηλάφηση και ο πόνος να ακτινοβολεί περιφερικά του σημείου της ψηλάφησης. Είναι γεγονός ότι όλοι βιώνουμε κατά καιρούς κάποιο μυϊκό πόνο ο οποίος υποχωρεί σε λίγες ημέρες.

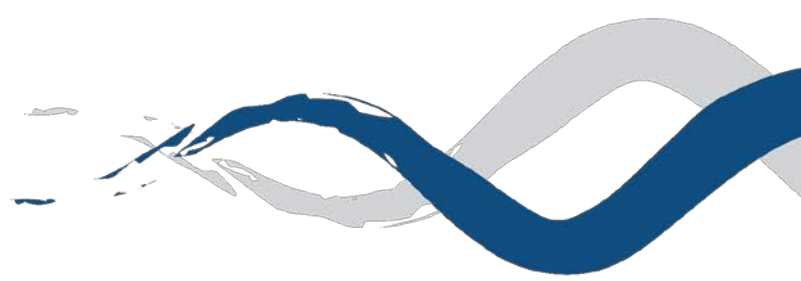
Ο μυοπεριτονιακός πόνος ο οποίος προέρχεται από trigger point, συνδέεται με πολλούς τύπους πόνου όπως:

- Κεφαλαλγίες, ζαλάδες ή ιλιγγούς.
- Πόνο στην κροταφογναθική άρθρωση.
- Πόνος στην αυχενική μοίρα που μπορεί να συνοδεύεται με πόνο ή αιμωδίες στα άνω άκρα.
- Οσφυαλγία που μπορεί να συνοδεύεται με προβολή πόνου ή αιμωδιών στα κάτω άκρα.
- Πυελικούς πόνους.
- Πόνο κατά τη διάρκεια της έμμηνου ρήσεως στη πυελική ζώνη.
- Ραχιαλγία.

## **ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ**

Τα συμπτώματα και η κλινική εικόνα του μυοπεριτονιακού πόνου συνίστανται σε:

- Βαθύ και οξύ διαπεραστικό πόνο.
- Πόνο που εμμένει και χαρακτηρίζεται από εξάρσεις και υφέσεις.
- Μειωμένη μυϊκή ελαστικότητα.
- Δυσκαμψία των αρθρώσεων που άπτονται των μυών που πάσχουν.
- Μία περιοχή αυξημένης τάσης στους μύες,
- η οποία είναι εξαιρετικά ευαίσθητη στην ψηλάφηση.
- Διαταραχή του ύπνου εξαιτίας του πόνου.
- Μυϊκή ατροφία.
- Ενεργό και λανθάνων trigger point ή σημείο πυροδότησης πόνου.



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

Ένα trigger point χαρακτηρίζεται ενεργό όταν είναι επώδυνο στην πίεση ή προβάλλει πόνο σε κάποια ανατομική περιοχή του σώματος μακριά από το σημείο εντόπισής του. Ένα ενεργό trigger point μπορεί να μεταπηδήσει σε λανθάνων προκαλώντας μόνο περιορισμό της κινητικότητας και ελάττωσης της μυϊκής ισχύος.

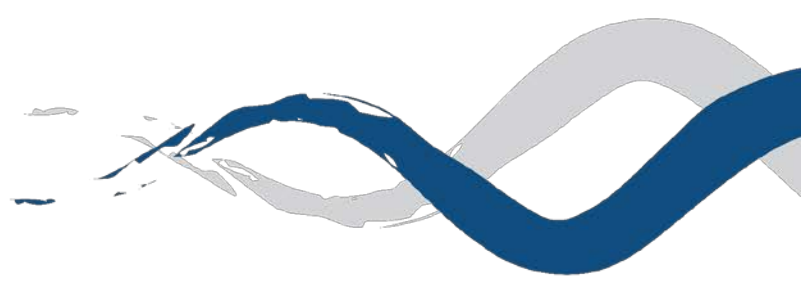
Στις περιπτώσεις που το μυοπεριτονιακό σύνδρομο δεν αναγνωρισθεί και ακολουθηθεί η συνήθης θεραπευτική αγωγή (ξεκούραση, αντιφλεγμονώδη φάρμακα, μυοχαλαρωτικά) τότε το ενεργό trigger point μεταπίπτει σε λανθάνον ανακουφίζοντας τον ασθενή από τον πόνο. Παραμένει όμως ο περιορισμός της κινητικότητας και η ελάττωση της μυϊκής ισχύος. Αυτή η κατάσταση μπορεί να διατηρηθεί για χρόνια επί μεγάλο χρονικό διάστημα, με τον ασθενή να επιστρέφει στις καθημερινές δραστηριότητές του και κάποια στιγμή να ενεργοποιηθεί εκ νέου προκαλώντας την επανάληψη των συμπτωμάτων.

Σε αυτή την περίπτωση υπάρχει πλέον ορατός ο κίνδυνος πρόκλησης χρόνιου πόνου.

Το μυοπεριτονιακό σύνδρομο μπορεί να προκληθεί από τραυματισμό ή από υπέρχρηση μιας ανατομικής περιοχής (υπέρχρηση νοείται και η λανθασμένη στάση όπου κάποια συγκεκριμένη ανατομική περιοχή φορτίζεται συνέχεια και λανθασμένα).

#### **ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ**

- Μυϊκός τραυματισμός.
- Μειωμένη δραστηριότητα και κίνηση μιας άρθρωσης. Εάν δεν υπάρχει η δυνατότητα χρησιμοποίησης μιας μυϊκής ομάδας (π.χ. χειρουργική επέμβαση), μπορεί να δημιουργηθεί trigger point σε αυτούς τους μυς κατά την έναρξη κινητοποίησής τους.
- Συναισθηματικές διαταραχές και αναστροφή υγειών συναισθημάτων.
- Ηλικία. Το μυοπεριτονιακό σύνδρομο είναι συχνότερο σε άτομα μέσης ηλικίας.
- Φύλο. Οι γυναίκες εμφανίζουν σε μεγαλύτερη συχνότητα trigger points χωρίς να έχει ακόμα διευκρινιστεί ο λόγος.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

## **ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ**

«Το μυοπεριτονιακό σύνδρομο πόνου μπορεί να οδηγήσει σε διάφορες επιπλοκές αν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα.»

Μυϊκή αδυναμία και αστάθεια αρθρώσεων.

Διαταραχή ύπνου.

Άγχος, αγωνία και κρίσεις πανικού.

## **ΘΕΡΑΠΕΙΑ**

Η θεραπεία συνίσταται στη λύση των trigger points, στην αποκατάσταση της κινητικότητας των προσβεβλημένων αρθρώσεων, στην αύξηση της αντοχής και της δύναμης των προσβεβλημένων μυϊκών ομάδων και στην εργονομική εκπαίδευση του ασθενή. Η επίτευξη των παραπάνω θεραπευτικών στόχων είναι εφικτή μέσω εξειδικευμένης φυσιοθεραπείας:

**Μυοπεριτονιακή απελευθέρωση.**

**Ίσχαιμη πίεση.**

**Κρουστικούς υπερήχους (shockwave).**

**Ενδομυϊκή άσκηση.**

**Οργανωμένο πρόγραμμα ενδυνάμωσης και αύξησης της ελαστικότητας.**

**Εργονομική εκπαίδευση.**

Στο κέντρο αποκατάστασης Ε. Γεωργακόπουλος υπάρχει η εξειδίκευση για την αντιμετώπιση του μυοπεριτονιακού πόνου. Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται είναι εγκεκριμένες από τον παγκόσμιο οργανισμό υγείας (W.H.O) και τα αποτελέσματα που επιτυγχάνουμε είναι εξαιρετικά!

**Δουλεύοντας μαζί για την ανακούφιση του πόνου.**