



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

Ένας ασθενής με επαναλαμβανόμενα εξάρθραμα ώμου χρειάζεται να υποβληθεί σε χειρουργική επέμβαση αποκατάστασης της σταθερότητας της άρθρωσης, η οποία ακολουθείται από φυσιοθεραπευτική αποκατάσταση.

Είναι αλήθεια, όμως, πως ένας ασθενής που έχει υποστεί επαναλαμβανόμενα εξάρθραμα ώμου, νιώθει αρκετά φοβισμένος και ανεπαρκής μιας και επηρεάζεται δραματικά η ποιότητα των καθημερινών δραστηριοτήτων του.

Να τονίσουμε σε αυτό το σημείο, πως μετά τα μάτια, το άνω άκρο είναι το δεύτερο σημαντικότερο μέσο προκειμένου να κάνουμε επαφή με τον κόσμο και το περιβάλλον, άρα καταλαβαίνουμε πόσο ζωτική είναι η άρτια αποκατάσταση του χειρουργημένου ώμου.

Κατά την πρώτη επίσκεψη στο φυσιοθεραπευτήριο, είναι πολύ σημαντικό ο θεραπευτής να ακούσει προσεκτικά αυτό που έχει να περιγράψει ο ασθενής, να δείξει ενσυναίσθηση σε αυτό που βιώνει και σε δεύτερο χρόνο να επικοινωνήσει με σαφήνεια τους στόχους της αποκατάστασης. Η άνευ όρων παρουσία του θεραπευτή στη διαδικασία της αποκατάστασης είναι καταλυτική για να υπάρξει το προσδοκώμενο αποτέλεσμα.

Σημαντικά στοιχεία που χρειάζεται να λαμβάνονται πάντα υπόψη κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης.

- **Κινησιοφοβία και φόβος.**

Όταν υφίσταται η κινησιοφοβία, ο ασθενής καταλαμβάνεται από έναν υπερβολικό και εξαντλητικό φόβο για κάθε φυσική άσκηση που προκύπτει από την αίσθηση ευαλωτότητας για ένα νέο τραυματισμό στην πάσχουσα περιοχή ή και για παλινδρόμηση στην προεγχειρητική κατάσταση. Ο φόβος μπορεί να είναι παθητικός, δηλαδή να μην εκφράζεται, με αποτέλεσμα να υπάρχει έκπτωση κινητικότητας και μείωση μυϊκού τόνου στο χειρουργημένο ώμο.

**Στην περίπτωση που είναι ενεργητικός**, δηλαδή εκφράζεται, ο χειρουργημένος ώμος παρουσιάζει μη οργανωμένη κίνηση, έλλειψη στη νευρομυϊκή συναρμογή με συνοδευόμενη υπερτονία (αύξηση μυϊκού τόνου - μυϊκός σπασμός).

- **Καταστροφικές σκέψεις.**

Ο ασθενής μετά από μια τέτοια χειρουργική διαδικασία μπορεί να καταβληθεί από καταστροφικές σκέψεις. Φαντάζεται ότι το χειρότερο σενάριο μπορεί να γίνει αληθινό. Οι σκέψεις αυτές μοιάζουν με χιονοστιβάδα που ξεκινά από μία μικρή σκέψη και σταδιακά μεγεθύνεται.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

- **Θυμός.**

Το συναίσθημα του θυμού που μπορεί να βιώνει ο ασθενής λόγω της κατάστασής του, μπορεί να προκαλέσει είτε αύξηση του μυϊκού τόνου είτε μείωση του μυϊκού τόνου στον προσβεβλημένο ώμο.

- **Θλίψη.**

Η θλίψη προκαλεί μείωση του μυϊκού τόνου προκαλώντας έκπτωση της σωματικής πραγματικότητας. Δεν είναι λίγες οι φορές που κάποιος ασθενής μπορεί να νιώθει ντροπή για αυτό που του συμβαίνει. Σε αυτή την περίπτωση αυξάνεται ο μυϊκός τόνος και μειώνεται η κινητικότητα της ωμικής ζώνης.

**Οι κύριοι στόχοι του φυσιοθεραπευτή/τριας προσανατολίζονται στο παρακάτω πλαίσιο:**

- Να αποκτήσει ο ασθενής μια νέα σχέση με τον χειρουργημένο ώμο που θα διέπεται από την ενσωμάτωση και την εμπιστοσύνη μέσα από συγκεκριμένες διαδικασίες.
- Να εξηγήσει το πλάνο της φυσιοθεραπευτικής αποκατάστασης και να κάνει τον ασθενή μέρος αυτής ως ισότιμο μέλος.
- Να οριστεί εβδομαδιαία αξιολόγηση και επικοινωνία των αποτελεσμάτων της στον ασθενή.
- Να ενημερώνει τον/την ορθοπαιδικό ιατρό εγγράφως για τα βήματα της αποκατάστασης και την πρόοδο που επιτυγχάνεται.
- Να απαντά σε όλες τις ανησυχίες και τα ερωτήματα του ασθενή.
- Να εκπαιδεύσει τον ασθενή προκειμένου να εξοικειωθεί με την ορθή χρήση και βιομηχανική του χειρουργημένου ώμου.
- Να είναι δίπλα στον ασθενή σε όλη την διάρκεια της διαδικασίας ως αληθινός συνοδοιπόρος.

**Χρειάζεται ο/η θεραπευτής/τρια και ο ασθενής να έχουν μια αρχή ως οδηγό:**

*«Η θετική ψυχολογική στάση συνδέεται άμεσα την γρηγορότερη και ασφαλέστερη επίτευξη της αποκατάστασης της υγείας του ώμου.»*