



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

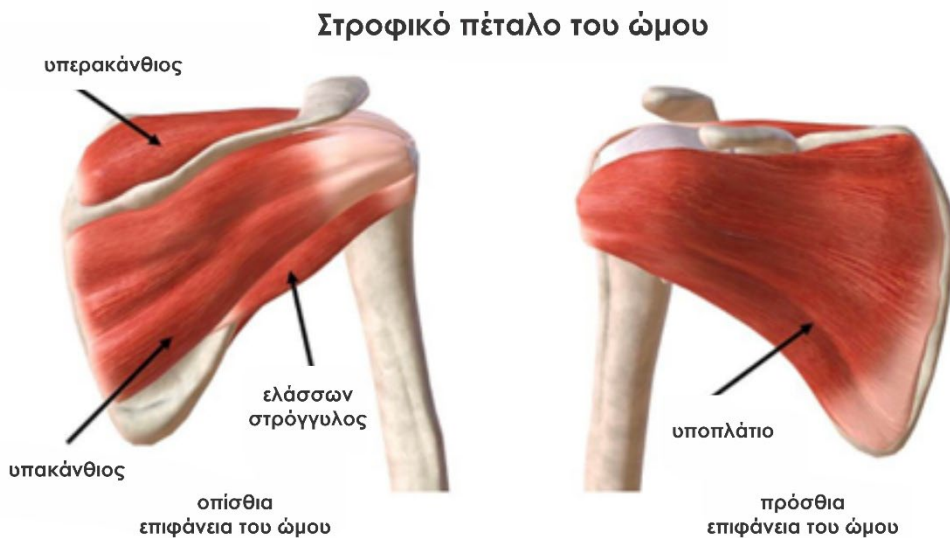
Ρήξη του στροφικού πετάλου του ώμου: Χειρουργική αποκατάσταση και Φυσικοθεραπεία.

Η άρθρωση του ώμου είναι βιομηχανικά η πιο πολύπλοκη άρθρωση του ανθρώπινου σώματος. Το **στροφικό πέταλο** είναι μια σημαντική δομή για τον ώμο, που αποτελείται από τέσσερις μύες προσφέροντας δύναμη και σταθερότητα στην άρθρωση του ώμου.

Οι 4 μύες που συνθέτουν το στροφικό πέταλο είναι:

1. Ο υπερακάνθιος.
2. Ο υπακάνθιος.
3. Ο ελάσσων στρόγγυλος.
4. Ο υποπλάτιος.

Αυτή ομάδα μυών δέχεται μεγάλες ροπές κατά την κίνηση της άρθρωσης του ώμου και ιδιαίτερα σε κινήσεις πάνω από το ύψος της κεφαλής.





Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Τι είναι η ρήξη του στροφικού πετάλου του ώμου;

Η ρήξη του στροφικού πετάλου είναι ένας συχνός τραυματισμός, ιδίως μεταξύ των αθλητών και των ανθρώπων μέσης ηλικίας, ο οποίος μπορεί να οδηγήσει σε πόνο, αδυναμία και μείωση του εύρους κίνησης της άρθρωσης.

Η ρήξη του στροφικού πετάλου μπορούν να **κατηγοριοποιηθεί ως ρήξη μερικού ή πλήρους πάχους, με βάση τη σοβαρότητα του τραυματισμού.**

Μηχανισμοί στη ρήξη του στροφικού πετάλου.

Οξύς:

Αυτός μπορεί να συμβεί ως αποτέλεσμα μιας ξαφνικής έντονης κίνησης ή πρόσκρουσης, όπως μια πτώση σε τεντωμένο χέρι, ενός ξαφνικού τραβήγματος ή μιας δυναμικής ρίψης. Σε αυτές τις περιπτώσεις, οι τένοντες μπορεί να υποστούν μερική ή ολική ρήξη λόγω της υπερβολικής ροπής που ασκείται σε αυτούς.

Εκφύλιση:

Συνηθέστερα, οι ρήξεις του στροφικού πετάλου εμφανίζονται ως αποτέλεσμα ενός προοδευτικού εκφυλισμού των τενόντων με την πάροδο του χρόνου. Προδιαθεσικοί παράγοντες μπορούν να είναι η κακή στάση του σώματος, η ατροφία των μυών του ώμου, η μειωμένη αιμάτωση της περιοχής και τα επαναλαμβανόμενα μικροτραύματα από υπερβολική χρήση (ιδίως δραστηριότητες πάνω από το κεφάλι). Οι εκφυλιστικές ρήξεις είναι πιο συχνές σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και σε άτομα με ορισμένες παθήσεις που επηρεάζουν την ποιότητα των τενόντων τους.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η ρήξη του στροφικού πετάλου μπορεί να είναι ασυμπτωματική, ιδίως στα αρχικά στάδια. Ωστόσο, οι μεγαλύτερες ρήξεις ή εκείνες που επηρεάζουν την καθημερινή λειτουργία συνήθως παρουσιάζουν συμπτώματα πόνου (ιδιαίτερα με κινήσεις πάνω από το κεφάλι ή τη νύχτα), αδυναμία και μειωμένο εύρος κίνησης.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Από τι εξαρτάται η θεραπεία για τη ρήξη του στροφικού πετάλου του ώμου;

Η ακριβής στρατηγική θεραπείας για τη ρήξη του στροφικού πετάλου του ώμου εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως η ηλικία του ασθενούς, η γενική του υγεία, το επίπεδο σωματικής δραστηριότητας και το μέγεθος, την θέση και το βάθος της ρήξης.

Η χειρουργική επέμβαση συνιστάται συχνά για ρήξεις στροφικού πετάλου πλήρους πάχους ή για μερικές ρήξεις που δεν ανταποκρίνονται στα συντηρητικά μέτρα θεραπείας. Η χειρουργική επέμβαση αποσκοπεί στην αποκατάσταση των προσβεβλημένων τενόντων και στην αποκατάσταση της αρχικής ανατομίας και λειτουργικότητας.

Πόσο σημαντικό είναι το πρωτόκολλο αποκατάστασης μετεγχειρητικά;

Η επιτυχία της επέμβασης αυτής δεν εξαρτάται μόνο από την επιτυχία της χειρουργικής διαδικασίας, αλλά και από το αποτελεσματικό και σωστά σχεδιασμένο φυσιοθεραπευτικό πρωτόκολλο αποκατάστασης μετεγχειρητικά.

Το πρωτόκολλο αποκατάστασης που ακολουθείται μετά τη χειρουργική επέμβαση παίζει καταλυτικό ρόλο στην επιστροφή του ασθενή στις καθημερινές του δραστηριότητες και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής του.

Πως γίνεται η χειρουργική επέμβαση για τη ρήξη του στροφικού πετάλου του ώμου;

Η συνηθέστερη χειρουργική προσέγγιση αποκατάστασης στη ρήξη του στροφικού πετάλου του ώμου είναι η αρθροσκοπική τεχνική.

Πρόκειται για μια ελάχιστα επεμβατική διαδικασία που περιλαμβάνει την εισαγωγή από τον χειρουργό μιας μικρής κάμερας, γνωστής ως αρθροσκόπιο, στην άρθρωση του ώμου μέσω μιας μικρής τομής. Το αρθροσκόπιο μεταδίδει



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

εικόνες σε μια οθόνη, επιτρέποντας στον χειρουργό να καθοδηγήσει μικροσκοπικά χειρουργικά εργαλεία για την αποκατάσταση των τραυματισμένων τενόντων.

Η αρθροσκοπική αποκατάσταση έχει γενικά ως αποτέλεσμα λιγότερο πόνο και δυσκαμψία και ταχύτερο χρόνο ανάρρωσης σε σύγκριση με άλλες τεχνικές.

Ποιος είναι ο ρόλος της φυσικοθεραπείας μετά την χειρουργική αποκατάσταση της ρήξης του στροφικού πετάλου του ώμου;

Η φυσικοθεραπεία παίζει κρίσιμο ρόλο στην αποκατάσταση της λειτουργίας του ώμου μετά από την χειρουργική αποκατάσταση του στροφικού πετάλου. Το πρωτόκολλο αποκατάστασης χωρίζεται γενικά σε τέσσερις φάσεις.

Άμεση μετεγχειρητική φάση - Φάση αυξημένης φροντίδας (εβδομάδες 1-4 έως 6 εβδομάδες):

Οι στόχοι κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης είναι:

1. Η προστασία των συρραφέντων τενόντων.
2. Η διαχείριση του μετεγχειρητικού πόνου.
3. Η ελαχιστοποίηση της δυσκαμψίας της άρθρωσης του ώμου και της βράχυνσης των μυών.

Οι **δραστηριότητες** κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης περιλαμβάνουν ήπιες παθητικές ασκήσεις εύρους κίνησης (ROM) στα όρια του πόνου και σε συγκεκριμένο εύρος κίνησης. Το εύρος της κίνησης καθορίζεται από τον/την φυσιοθεραπευτή/τρια.

Οι παθητικές ασκήσεις σημαίνουν ότι ο ασθενής δεν χρησιμοποιεί ενεργά τους μύες του ώμου, αλλά η κίνηση διευκολύνεται από τον/την θεραπευτή/τρια ή με τη χρήση του μη προσβεβλημένου χεριού. Επίσης, η άρθρωση του αγκώνα και του καρπού κινητοποιούνται ενεργητικά.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Ποιες είναι οι προφυλάξεις στην φάση αυτή;

1. Η αποφυγή ξαφνικών ή εκρηκτικών κινήσεων.
2. Η αποφυγή στήριξης στον προσβεβλημένο ώμο.
3. Ο περιορισμός των κινήσεων της άρθρωσης του ώμου σύμφωνα με τις οδηγίες του χειρουργού και του/της φυσικοθεραπευτή/τριας.
4. Η αποφυγή ανύψωσης οποιουδήποτε βάρους με το χειρουργημένο άκρο και η διασφάλιση ότι το χέρι υποστηρίζεται επαρκώς σε ειδική ανάρτηση όταν δεν ασκείται αν αυτό κριθεί απαραίτητο.

Κατά την φάση αυτή εφαρμόζονται ψυχρά επιθέματα και λαμβάνονται παυσίπονα σύμφωνα με τις οδηγίες του θεράποντα ιατρού.

Φάση δεύτερη (4- 6 εβδομάδες έως 6 -8 εβδομάδες. Το χρονικό όριο εξαρτάται από το μέγεθος της βλάβης).

Οι στόχοι αυτής της φάσης είναι:

1. Η προοδευτική αύξηση της τροχιάς του ώμου.
2. Η έναρξη ενεργητικών υποβοηθούμενων κινήσεων σε μεγαλύτερο εύρος τροχιάς από την προηγούμενη φάση.
3. Η συνέχιση της διαχείρισης του πόνου.

Πιο συγκεκριμένα, οι **δραστηριότητες** κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης περιλαμβάνουν ασκήσεις εύρους τροχιάς με ενεργητική υποβοήθηση, όπου ο ασθενής χρησιμοποιεί τους μύς του ώμου του, αλλά λαμβάνει επίσης βοήθεια από τον θεραπευτή ή το μη προσβεβλημένο χέρι.

Είναι δυνατόν επίσης να ξεκινήσουν ήπιες ισομετρικές ασκήσεις, όπου ο μύς συσπάται αλλά η άρθρωση δεν κινείται, για να αρχίσει η ήπια μυϊκή ενδυνάμωση χωρίς να ασκηθεί υψηλή πίεση στους τένοντες που έχουν χειρουργικά αποκατασταθεί.

Οι προφυλάξεις κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης περιλαμβάνουν την προοδευτική πρόοδο των ασκήσεων και την άμεση αναφορά στον/στην φυσικοθεραπευτή/τρια οποιασδήποτε αύξησης των επιπέδων του πόνου ή άλλων ανησυχητικών συμπτωμάτων.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Φάση τρίτη (6 - 8 εβδομάδες έως 12 εβδομάδες. Το χρονικό όριο εξαρτάται από το μέγεθος της βλάβης)

Οι **στόχοι** κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης είναι η αποκατάσταση του πλήρους εύρους τροχιάς της άρθρωσης του ώμου, η βελτίωση της μυϊκής δύναμης, η ενίσχυση των λειτουργικών ικανοτήτων της άρθρωσης και η προοδευτική εκπαίδευση της ιδιοδεκτικότητας και της νευρομυϊκής συναρμογής.

Οι **δραστηριότητες** κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης περιλαμβάνουν ενεργητικές κινήσεις, ασκήσεις ήπιας προοδευτικής ενδυνάμωσης, με έμφαση στους μύες του στροφικού πετάλου και των σταθεροποιών της ωμοπλάτης.

Οι **προφυλάξεις** κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης περιλαμβάνουν την αποφυγή επώδυνων δραστηριοτήτων, αιφνιδίων και εκρηκτικών κινήσεων καθώς και άρση βαρέων αντικειμένων.

Φάση τέταρτη (12 εβδομάδες έως 16 εβδομάδες)

Σε αυτή την φάση το εύρος της άρθρωσης έχει πλήρως αποκατασταθεί και το πρόγραμμα φυσικοθεραπευτικής αποκατάστασης περιλαμβάνει πιο σύνθετες ασκήσεις αντίστασης, ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας και νευρομυϊκής συναρμογής, οι οποίες βοηθούν στην ανάκτηση της αίσθησης της θέσης των αρθρώσεων του χειρουργημένου άνω άκρου στο χώρο και στη βελτίωση του συντονισμού των κινήσεων.

Για παράδειγμα, αυτό μπορεί να περιλαμβάνει ειδικές ασκήσεις για αθλήματα αν πρόκειται για αθλητές ή ειδικές κινήσεις που προσομοιάζουν σε κάποιο άθλημα ή σε κινήσεις της εργασίας και της καθημερινότητας.

Ποιος τελικά είναι ο ρόλος της φυσικοθεραπείας μετά τη συρραφή του στροφικού πετάλου του ώμου;

Η φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση μετά από χειρουργική συρραφή του στροφικού πετάλου του ώμου στοχεύει στην αποκατάσταση της βιομηχανικής



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

της άρθρωσης και της μυϊκής λειτουργίας, ενώ παράλληλα προστατεύουν τους τένοντες που έχουν χειρουργικά αποκατασταθεί ώστε να καταστεί δυνατή η ασφαλής επούλωση τους.

Η εξέλιξη της αποκατάστασης μέσω των τεσσάρων φάσεων εξασφαλίζει μια σταδιακή επιστροφή στη εύρυθμη λειτουργία της ωμικής ζώνης που ευθυγραμμίζεται με τη βιολογική διαδικασία επούλωσης.

Οι ασκήσεις κάθε φάσης συμβάλλουν στην τόνωση της ιστικής αποκατάστασης, στη βελτίωση της ελαστικότητας, της δύναμης του μυϊκού συστήματος, της αντοχής των μυών και στην αποκατάσταση των φυσιολογικών προτύπων κίνησης, επιτρέποντας τελικά στον ασθενή να επιστρέψει στις συνήθεις δραστηριότητές με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα.

Επιπλέον, ο/η φυσιοθεραπευτής/τρια είναι σημαντικό να συνεισφέρει τα μέγιστα προκειμένου να αποκατασταθεί η εμπιστοσύνη του ασθενή στο μέλος που έχει χειρουργηθεί και να περιορίζει τα επίπεδα της κινησιοφοβίας.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το χρονοδιάγραμμα που αναφέρεται αποτελεί γενική κατευθυντήρια γραμμή.

Η πραγματική εξέλιξη εξαρτάται από διάφορους παράγοντες και θα πρέπει να προσαρμόζεται στις ειδικές ανάγκες του ατόμου, στην ανταπόκριση στη θεραπεία και στις συστάσεις του θεράποντα ιατρού και του/της φυσιοθεραπευτή/τριας, η συνεργασία των οποίων χρειάζεται να είναι σε υψηλό επίπεδο.

Στο Φυσιοθεραπευτήριο E.Γεωργακόπουλος στην Αθήνα έχουμε την ενσυναίσθηση, την γνώση, την εξειδίκευση και τον κατάλληλο ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό προκειμένου να προσφέρουμε την αρτιότερη αποκατάσταση μετά από την χειρουργική αποκατάσταση της ρήξης του στροφικού πετάλου του ώμου.