



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

## Ρήξη αχίλλειου τένοντα και φυσικοθεραπεία

Ο αχίλλειος τένοντας είναι ένα ζωτικό τμήμα του μυοσκελετικού συστήματος, παίζοντας καθοριστικό ρόλο στη διευκόλυνση της κίνησης και στην παροχή σταθερότητας στα κάτω άκρα.

Αυτός ο τένοντας, που πήρε το όνομά του από τον Έλληνα Ομηρικό ήρωα Αχιλλέα, είναι ο μεγαλύτερος και ισχυρότερος στο ανθρώπινο σώμα, συνδέοντας τους μύες της γάμπας με την πτέρνα. Είναι χαρακτηριστικό πως το ελκτικό φορτίο που μπορεί να εφαρμοστεί στον αχίλλειο τένοντα μπορεί να φτάσει τον ένα τόνο.

Παρά τη δύναμη και την ανθεκτικότητά του, ο αχίλλειος τένοντας δεν είναι απροσπέλαστος από τραυματισμούς. Ένας από τους σοβαρότερους τραυματισμούς που μπορεί να πλήξει αυτόν τον τένοντα είναι η ρήξη αχίλλειου τένοντα.

Η ρήξη αχίλλειου τένοντα, αναφέρεται στην πλήρη ή μερική ρήξη του, που συχνά προκύπτει από υπερβολική καταπόνηση ή εφαρμογή υψηλής ροπής δύναμης.

Αυτός ο τραυματισμός χαρακτηρίζεται συνήθως από ξαφνικό, οξύ πόνο στο πίσω μέρος της πτέρνας ή του κάτω άκρου του ποδιού, που μερικές φορές συνοδεύεται από έναν ακουστικό ήχο που ακούγεται σαν σπάσιμο ή σκάσιμο.

Είναι ένας τραυματισμός που μπορεί να εμποδίσει σημαντικά την κινητικότητα, καθιστώντας τις καθημερινές δραστηριότητες πολύ δύσκολες, θέτοντας τους αθλητές εκτός αγωνιστικής δράσης για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

Η ρήξη αχίλλειου τένοντα είναι όλο και πιο συχνή, ιδίως μεταξύ των αθλητών αναψυχής μέσης ηλικίας. Η αύξηση της συχνότητας εμφάνισης μπορεί να αποδοθεί στη μεγαλύτερη συμμετοχή σε αθλήματα και δραστηριότητες υψηλής πρόσκρουσης που ασκούν σημαντική πίεση στον τένοντα. Τέτοιες δραστηριότητες είναι η καλαθοσφαίριση, το τένις, το ποδόσφαιρο και το τρέξιμο, όπου οι ταχείες επιταχύνσεις, επιβραδύνσεις και αλλαγές κατεύθυνσης είναι συχνές.

## Ποιές είναι οι αιτίες στην ρήξη αχίλλειου τένοντα;

### 1. Υπερβολική χρήση και καταπόνηση

Αθλητικές δραστηριότητες: Τα αθλήματα υψηλής έντασης, όπως το μπάσκετ, το τένις ή το ποδόσφαιρο, που περιλαμβάνουν απότομες στάσεις, εκκινήσεις ή αλλαγές κατεύθυνσης, μπορεί να καταπονήσουν και τελικά να οδηγήσουν σε ρήξη αχίλλειου τένοντα.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Προπονητικά λάθη: Η ξαφνική αύξηση της έντασης, της διάρκειας ή της συχνότητας της σωματικής δραστηριότητας μπορεί να επιβαρύνουν τον τένοντα, καθιστώντας τον πιο επιρρεπή σε τραυματισμό.

## 2. Η ηλικία και ο εκφυλισμός:

Η γήρανση: Καθώς τα άτομα γερνούν, η ελαστικότητα και η παροχή αίματος στους τένοντες μειώνονται, οδηγώντας σε μεγαλύτερη ευαισθησία σε τραυματισμούς.

Εκφυλισμός: Η επαναλαμβανόμενη καταπόνηση με την πάροδο του χρόνου μπορεί να οδηγήσει σε φθορά ή εκφυλιστικές αλλαγές στον τένοντα.

## 3. Παχυσαρκία

Το πλεονάζον βάρος προσθέτει μεγαλύτερο φορτίο στον τένοντα.

## 4. Προϋπάρχουσες καταστάσεις:

Τενοντίτιδα: Η χρόνια φλεγμονή του αχίλλειου τένοντα, γνωστή ως τενοντίτιδα, μπορεί να αποδυναμώσει τη δομή του, καθιστώντας την πιο επιρρεπή σε ρήξη.

Πλατυποδία: Τα εμβιομηχανικά προβλήματα, όπως η πλατυποδία, μπορούν να ασκήσουν πρόσθετη πίεση στον τένοντα.

## 5. Φαρμακευτική αγωγή και ιατρικό ιστορικό:

Κινολόνες: Ορισμένα αντιβιοτικά, όπως η σιπροφλοξασίνη και η λεβοφλοξασίνη, έχουν συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο ρήξης τένοντα.

Στεροειδείς ενέσεις: Οι ενέσεις κορτικοστεροειδών κοντά στον τένοντα μπορεί επίσης να συμβάλλουν στην αποδυνάμωση της δομής του τένοντα.

## 6. Εξωτερικοί παράγοντες:

Υποδήματα: Τα ακατάλληλα ή φθαρμένα υποδήματα μπορεί να μην παρέχουν επαρκή στήριξη, οδηγώντας ενδεχομένως σε τραυματισμό.

Επιφάνεια και περιβάλλον: Οι ολισθηρές ή ανώμαλες επιφάνειες μπορεί να προκαλέσουν λανθασμένα βήματα και ξαφνικές καταπονήσεις στον αχίλλειο τένοντα.

Η ρήξη αχίλλειου τένοντα συμβαίνει συνήθως σε απόσταση 6 εκατοστών από την πρόσφυση του στην πτέρνα. Η περιοχή αυτή είναι πιο επιρρεπής εξαιτίας της πτωχής αιμάτωσής της.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

## Συμπτώματα ρήξης αχιλλείου τένοντα

### 1. Ακουστικός κρότος:

Πολλά άτομα αναφέρουν ότι ακούνε έναν ευδιάκριτο ήχο σπασίματος ή σκάσιμο τη στιγμή της ρήξης.

### 2. Ξαφνικός και έντονος πόνος:

Η ρήξη συνήθως συνοδεύεται από οξύ και ξαφνικό πόνο στο πίσω μέρος του αστραγάλου ή της γάμπας, σαν να δέχεστε χτύπημα από πίσω.

### 3. Οίδημα και μώλωπες:

Η περιοχή γύρω από τον αστράγαλο μπορεί να πρηστεί και μπορεί να εμφανίσει σημάδια μώλωπα λόγω εσωτερικής αιμορραγίας από τον τένοντα που έχει υποστεί ρήξη.

### 4. Δυσκολία στην κινητικότητα:

Τα άτομα μπορεί να δυσκολεύονται να περπατήσουν, ιδίως σε ανηφόρες ή σκάλες, και μπορεί να μην μπορούν να σταθούν στα δάχτυλα των ποδιών τους στο πάσχον πόδι.

### 5. Δημιουργία κενού στην περιοχή του τένοντα:

Μερικές φορές υπάρχει αίσθηση κενού στην ψηλάφηση του αχιλλείου τένοντα.

### 6. Αδυναμία:

Η δύναμη στον πάσχον άκρο πόδα μειώνεται σημαντικά.

Με την κατανόηση των αιτιών και την έγκαιρη αναγνώριση των συμπτωμάτων, τα άτομα μπορούν να αναζητήσουν έγκαιρη ιατρική παρέμβαση, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για τη βέλτιστη αποκατάσταση.

## Διάγνωση ρήξης αχιλλείου τένοντα

Η διάγνωση της ρήξης αχιλλείου τένοντα γίνεται συνήθως μέσω κλινικής εξέτασης, όπου συνήθως χρησιμοποιείται η δοκιμασία Thompson. Μπορεί επίσης να συνιστώνται απεικονιστικές εξετάσεις όπως η μαγνητική τομογραφία ή το υπερηχογράφημα για να προσδιοριστεί η έκταση της ρήξης.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

## Επιλογές Θεραπείας στην ρήξη αχίλλειου τένοντα

Οι θεραπευτικές επιλογές μπορούν να ταξινομηθούν σε χειρουργικές και μη χειρουργικές. Η επιλογή εξαρτάται από παράγοντες όπως η ηλικία, το επίπεδο δραστηριότητας και η έκταση του τραυματισμού. Οι χρόνιες παραμελημένες ρήξεις αυξάνουν την δυσκολία της αποκατάστασης. Η φυσικοθεραπεία διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο και στις δύο προσεγγίσεις.

## Τρόποι πρόληψης της ρήξης του αχίλλειου τένοντα

Η πρόληψη αφορά σε μια σειρά από πρακτικές που θα σας προφυλάξουν από τον τραυματισμό του αχίλλειου τένοντα.

### 1. Κάντε διατάσεις και ασκήσεις ενδυνάμωσης της γαστροκνημίας

Οι σωστές διατάσεις (και όχι οι υπερ-διατάσεις) πρέπει να γίνονται μέχρι την αίσθηση του τραβήγματος και όχι του πόνου. Η ενδυνάμωση μπορεί να επιτρέψει την απορρόφηση μεγαλύτερων ροπών/ δυνάμεων από τον μυ και να προλάβει τραυματισμούς του τένοντα.

### 2. Βάλτε ποικιλία στην άσκησή σας

Οι εναλλαγές υψηλής έντασης αθλημάτων (πχ. τρέξιμο) με αθλήματα χαμηλής έντασης (πχ. ποδήλατο, περπάτημα, κολύμβηση) βοηθούν στην πρόληψη.

### 3. Ελέγξτε το περιβάλλον που κάνετε άσκηση

Αποφύγετε να τρέχετε σε επιφάνειες σκληρές ή ολισθηρές. Ντυθείτε σωστά ανάλογα τις συνθήκες του περιβάλλοντος και επιλέξτε ένα πολύ καλό αθλητικό παπούτσι.

### 4. Αυξήστε την ένταση της προπόνησής σας βαθμιαία.

Ο Αχίλλειος τραυματίζεται σε περιόδους απότομης αλλαγής στην ένταση και τη διάρκεια της προπόνησης. Αυξήστε την ένταση, τη διάρκεια ή την συχνότητα της προπόνησης μέχρι 10% εβδομαδιαίως για μια ασφαλή μετάβαση στις νέες συνθήκες.

## Φυσικοθεραπεία στην ρήξη αχίλλειου τένοντα

Ένα καλά δομημένο πρωτόκολλο φυσικοθεραπείας είναι ζωτικής σημασίας για την αποκατάσταση στην ρήξη αχίλλειου τένοντα.

Είτε ο ασθενής υποβάλλεται σε χειρουργική είτε σε μη χειρουργική θεραπεία, η φυσικοθεραπεία βοηθά στη βελτιστοποίηση της διαδικασίας επούλωσης, στην αποκατάσταση της λειτουργίας και στην πρόληψη του επανατραυματισμού.



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

Ακολουθώντας στενά την καθοδήγηση ενός εξειδικευμένου φυσικοθεραπευτή και τηρώντας ένα προσαρμοσμένο σχέδιο αποκατάστασης, τα άτομα μπορούν να ελπίζουν ότι θα ανακτήσουν τη λειτουργικότητά τους και θα επιστρέψουν στον ενεργό τρόπο ζωής τους ή στο άθλημα τους.

Στο **Φυσικοθεραπευτήριο** E. Γεωργακόπουλος στην Αθήνα έχουμε την εμπειρία, την γνώση και τον ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό για την αποκατάσταση της ρήξης του αχίλλειου τένοντα είτε αντιμετωπιστεί συντηρητικά είτε χειρουργικά.