

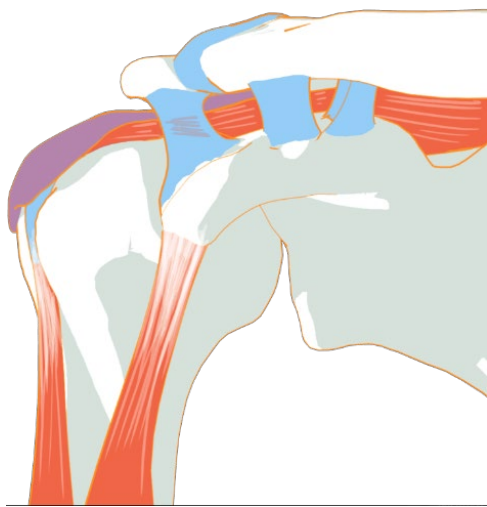


Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής ώμου και φυσικοθεραπεία

Ο πόνος στον ώμο είναι το τρίτο πιο συχνό κλινικό πρόβλημα στην ορθοπαιδική πρακτική, και το σύνδρομο της υπακρωμιακής προστριβής είναι μια συχνή αιτία.

Τι είναι η υπακρωμιακή προστριβή του ώμου;



Η υπακρωμιακή προστριβή του ώμου ή σύνδρομο πρόσκρουσης αναφέρεται στην επώδυνη συμπίεση των μυών, των τενόντων ή άλλων μαλακών ιστών μεταξύ των οστών ή/και των συνδέσμων του ώμου.

Ο ώμος εμπεριέχει ανατομικά τα μαλακά μέρη, όπως ο τένοντας του δικεφάλου, το πέταλο των στροφένων, τους συνδέσμους και το θύλακα όπου συμπιέζονται ανάμεσα στα οστά.

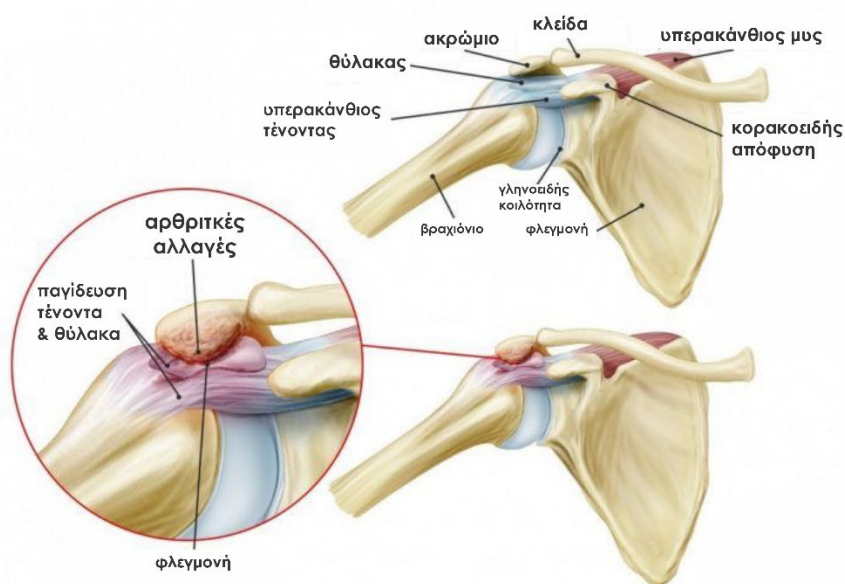
Ο υπακρωμιακός χώρος βρίσκεται πάνω από την άρθρωση του ώμου και κάτω από το ακρώμιο.

Όταν ένα άτομο σηκώνει τον ώμο του προς τα επάνω, ο υποακρωμιακός χώρος στενεύει. Στην περίπτωση της υπακρωμιακής προστριβής, η ανύψωση του βραχίονα προκαλεί την πίεση των μαλακών μορίων, η οποία έχει ως αποτέλεσμα πόνο στον ώμο και άλλα συμπτώματα.

Ένα άτομο μπορεί να έχει ένα ή περισσότερα προβλήματα που οδηγούν στην υπακρωμιακή προστριβή του ώμου, όπως:

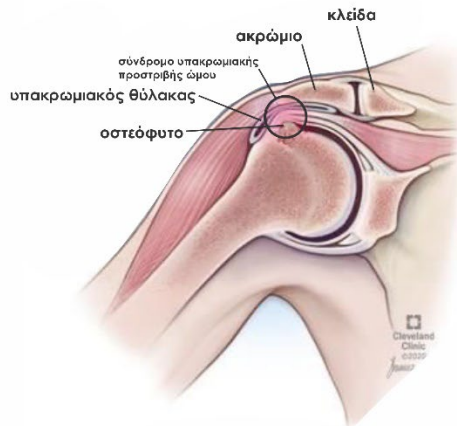
1. Υπερβολική χρήση, όπως από το κολύμπι, το volley ή επαγγέλματα που απαιτούν συχνή ανύψωση του ώμου πάνω από το κεφάλι. Η υπερβολική χρήση μιας άρθρωσης μπορεί να ερεθίσει και να προκαλέσει φλεγμονή στα μαλακά μέρια, γεγονός που προκαλεί στένωση του υπακρωμιακού χώρου.
2. Στενός υπακρωμιακός χώρος εξαιτίας φυσικής ανατομικής κατασκευής (κληρονομική ιδιότητα).
3. Εκφυλιστικές αλλοιώσεις των αρθρώσεων που σχηματίζουν την ωμική ζώνη.
4. Τραυματισμοί, όπως ρήξη του στροφικού πετάλου ή ρήξη του επιχείλιου χόνδρου.

Υπακρωμιακή προστριβή ώμου



Συμπτώματα συνδρόμου υπακρωμιακής προστριβής

Σύνδρομο Υπακρωμιακής Προστριβής Ώμου



Τα συμπτώματα της υπακρωμιακής προστριβής του ώμου μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο, αλλά τείνουν να εμφανίζονται σταδιακά σε διάστημα ημερών, εβδομάδων και μηνών.

Οι ασθενείς με σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής συχνά αναφέρουν:

1. Οξύ πόνο κατά την διάρκεια των κινήσεων του ώμου πάνω από το κεφάλι.
2. Μειωμένο εύρος κίνησης, που μπορεί να περιορίζει τις καθημερινές δραστηριότητες.
3. Προβαλλόμενο πόνο, συνήθως από τον ώμο προς προς τον βραχίονα, την άρθρωση του αγκώνα και την αυχενική μοίρα.
4. Διαλείπων πόνο γύρω από την άρθρωση του ώμου. Αυτός ο πόνος μπορεί να έρχεται και να φεύγει με ορισμένες δραστηριότητες και μπορεί να γίνεται πιο συχνός με την πάροδο του χρόνου.
5. Πόνο κατά την διάρκεια της νύχτας, ιδίως κατά την κατάκλιση πάνω στον πάσχον ώμο.
6. Αίσθημα αδυναμίας στον ώμο, ακόμη και όταν δεν χρησιμοποιείται



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

7. Οίδημα και ευαισθησία. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ο προσβεβλημένος ώμος μπορεί να φαίνεται μεγαλύτερος από τον μη προσβεβλημένο και να είναι ευαίσθητος στην ψηλάφηση.

Ένα άτομο με σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής στον ώμο μπορεί να εμφανίζει ένα ή όλα από τα παραπάνω συμπτώματα.

Αιτίες και παράγοντες κινδύνου της εμφάνισης του συνδρόμου της υπακρωμιακής προστριβής

1. Υπερβολική χρήση. Τα άτομα που συμμετέχουν σε αθλήματα που απαιτούν συχνή και επαναλαμβανόμενη χρήση των χεριών και των ώμων, όπως το volley, η κολύμβηση, το τένις και το basket, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξουν σύνδρομο της υπακρωμιακής προστριβής. Επιπλέον, όσοι εκτελούν ανυψώσεις του ώμου με βάρος πάνω από το κεφάλι, όπως οι εργαζόμενοι σε οικοδομές ή οι μεταφορείς, έχουν επίσης αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής.
2. Ακρώμιο σε σχήμα «αγκιστριού». Η φυσική ανατομία ορισμένων ανθρώπων τους καθιστά επιρρεπείς να αναπτύξουν σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής. Τα άτομα που έχουν αγκιστρωτό ακρώμιο έχουν συνήθως μικρότερο υπακρωμιακό χώρο από ένα άτομο που έχει επίπεδο ακρώμιο.
3. Προεξέχουσα κορακοειδής απόφυση.
4. Αστάθεια ώμου.
5. Προηγούμενοι τραυματισμοί στον ώμο. Τα άτομα που έχουν υποστεί τραυματισμούς στην άρθρωση του ώμου, όπως ρήξη του επιχείλιου χόνδρου μπορεί να διατρέχουν υψηλότερο κίνδυνο να εμφανίσουν σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής.
6. Οστεόφυτα στην ωμική ζώνη που προκαλούν στένωση του υπακρωμιακού χώρου.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

7. Ασβεστοποίηση του κορακοακρωμιακού συνδέσμου. Ο κορακοακρωμιακός σύνδεσμος συνδέει το ακρώμιο με την κορακοειδή απόφυση. Αυτός ο σύνδεσμος εκτείνεται διαγώνια πάνω από το στροφικό πέταλο στον υπακρωμιακό χώρο. Οι αποτιτανώσεις σε αυτόν τον σύνδεσμο μπορεί να προκαλέσουν πόνο και να συμβάλουν σε τραυματισμό των ιστών.
8. Κακή στάση του σώματος. Η στάση του σώματος κατά το διάβασμα, το κάθισμα σε γραφείο, την οδήγηση ή το μαγείρεμα μπορεί να διαδραματίσει ρόλο στην ανάπτυξη συνδρόμου υπακρωμιακής προστριβής

Το σύνδρομο της υπακρωμιακής προστριβής του ώμου μπορεί να αποτελεί σύμπτωμα σοβαρότερων προβλημάτων, όπως η ρήξη του στροφικού πετάλου του ώμου.

Πρωτογενής έναντι δευτερογενούς συνδρόμου υπακρωμιακής προστριβής του ώμου

Ένας ασθενής μπορεί να εμφανίσει πρωτογενές σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής ή δευτερογενές.

Το πρωτογενές αναφέρεται σε αιτίες που σχετίζονται με υποκείμενα δομικά ζητήματα και καταστάσεις, συμπεριλαμβανομένου ενός μικρού υπακρωμιακού χώρου ή οστεοαρθρίτιδας.

Το δευτερογενές αναφέρεται σε προβλήματα που σχετίζονται με την κίνηση και τη στάση του σώματος, όπως η υπέρχρηση ή ένας τραυματισμός ή η ρήξη του στροφικού πετάλου.

Η διαφοροδιάγνωση μεταξύ πρωτογενούς ή δευτερογενούς συνδρόμου υπακρωμιακής προστριβής είναι σημαντική μιας και θα ορίσει και τον τρόπο της θεραπείας.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Διάγνωση της υπακρωμιακής προστριβής του ώμου

Η διάγνωση της υπακρωμιακής προστριβής του ώμου μπορεί να τεθεί με:

1. Λήψη ιατρικού ιστορικού
2. Κλινική εξέταση
3. Απεικονιστικές εξετάσεις (ακτινογραφικός έλεγχος, αξονική και μαγνητική τομογραφία)

Θεραπεία για το σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής του ώμου

Αρχικά η πρώτη προσέγγιση για αποκατάσταση του συνδρόμου υπακρωμιακής προστριβής είναι συντηρητική. Αυτή συνίσταται σε:

1. Φαρμακευτική αγωγή
2. Ανάπαυση
3. Έγχυση κορτικοστεροειδών
4. PRP (Έγχυση αυξητικών παραγόντων)
5. Φυσικοθεραπεία

Η φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση έχει στόχο:

- Την μείωση της φλεγμονής και του πόνου
- Την βελτίωση και ανάκτηση της απολεσθείσας τροχιάς κίνησης της ωμικής ζώνης
- Την βελτίωση της μυϊκής ισχύος των μυών της ωμικής ζώνης
- Την βελτίωση της νευρομυϊκής συναρμογής και της ιδιοδεκτικότητας της ωμικής ζώνης
- Την βελτίωση της στάσης του σώματος
- Την βελτίωση του ωμοβραχιόνιου ρυθμού



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Τα θεραπευτικά μέσα που έχει στην διάθεση του ο/η φυσικοθεραπευτής/τρια είναι:

- L.A.S.E.R τέταρτης γενιάς
- Κρουστικός υπέρηχος
- Manual therapy (Μυοπεριτονιακή απελευθέρωση, κινητοποίηση των αρθρώσεων)
- T.E.C.A.R
- Ιοντοφόρηση με υγρό κολλαγόνο
- Υπέρηχο
- Ενδομυϊκή άσκηση (Dry needling)
- Θεραπευτική άσκηση
- Κινητική εκπαίδευση της λειτουργίας της ωμικής ζώνης και του άνω κορμού με την χρήση εικονικής πραγματικότητας

Χειρουργική θεραπεία για την αποκατάσταση της υπακρωμιακής προστριβής του ώμου

Η χειρουργική αποκατάσταση του συνδρόμου της υπακρωμιακής προστριβής συνίσταται σε:

1. Υπακρωμιακή αποσυμπίεση και ακρωμιοπλαστική
2. Υμενεκτομή
3. Αποκατάσταση της ρήξης του πετάλου των στροφέων αν υπάρχει

Στο φυσικοθεραπευτήριο Ε. Γεωργακόπουλος, στην Αθήνα, έχουμε την γνώση, την κλινική εμπειρία και τον ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό προκειμένου να φροντίσουμε αποτελεσματικά τον ασθενή με υπακρωμιακή προστριβή του ώμου σε συνεργασία πάντα με τον θεράποντα ιατρό και τον τρόπο θεραπευτικής προσέγγισης που θα επιλέξει.