

Σύνδρομο των ιερολαγόνιων αρθρώσεων

Η δυσλειτουργία των ιερολαγονίων αρθρώσεων είναι ένας όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τον πόνο της ιερολαγονίας άρθρωσης.

Προκαλείται συνήθως από μη φυσιολογική κίνηση (δηλαδή υπερ- ή υποκινητικότητα) ή κακή ευθυγράμμιση της ιερολαγονίας άρθρωσης. Το σύνδρομο των ιερολαγονίων αρθρώσεων αποτελεί σημαντική πηγή πόνου στο 15% έως 30% των ατόμων με μηχανικό πόνο στη μέση.

Η ιερολαγονίτιδα δεν είναι το ίδιο με τη δυσλειτουργία των ιερολαγονίων αρθρώσεων.

Η ιερολαγονίτιδα αφορά συγκεκριμένα μια φλεγμονώδη διεργασία που υπάρχει στην άρθρωση και ο πόνος που αισθάνεται είναι άμεσο αποτέλεσμα αυτών των φλεγμονωδών διεργασιών, ενώ η δυσλειτουργία των ιερολαγονίων αρθρώσεων είναι μια κατάσταση που προκαλείται από μη φυσιολογική κίνηση ή ελαφρά λανθασμένη θέση της άρθρωσης.

Το σύνδρομο των ιερολαγονίων αρθρώσεων είναι μια πάθηση που είναι δύσκολο να διαγνωστεί και συχνά παραβλέπεται από τους γιατρούς και τους φυσιοθεραπευτές.





Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Ανατομικά στοιχεία

Οι ιερολαγόνιες αρθρώσεις βρίσκονται σε κάθε πλευρά της σπονδυλικής στήλης μεταξύ των δύο οστών της λεκάνης, τα οποία αρθρώνονται με το ιερό οστό. Η κύρια λειτουργία της πυελικής ζώνης είναι να παρέχει απορρόφηση των κραδασμών για τη σπονδυλική στήλη και να μεταφέρει δυνάμεις μεταξύ του άνω και του κάτω κορμού. Η ιερολαγόνιος άρθρωση υφίσταται δυνάμεις διάτμησης, στρέψης, περιστροφής και τάσης. Η βάδιση επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τις ιερολαγόνιες αρθρώσεις.

Αιτιολογία του συνδρόμου των ιερολαγόνιων αρθρώσεων

Οι τραυματισμοί της ιερολαγόνιας άρθρωσης μπορεί να προέλθουν από διάφορες αιτιολογίες.

1. Το 88% των περιπτώσεων τραυματισμού των ιερολαγόνιων αρθρώσεων οφείλεται είτε σε επαναλαμβανόμενο μικροτραυματισμό είτε σε οξύ τραύμα. Υπάρχει υψηλός επιπολασμός τραυματισμού στους αθλητές.
2. Το 20% των περιπτώσεων σχετίζονται με την εγκυμοσύνη. Οι γυναικείες ορμόνες απελευθερώνονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, χαλαρώνοντας τους ιερολαγόνιους συνδέσμους. Αυτή η διάταση στους συνδέσμους έχει ως αποτέλεσμα αλλαγές στις ιερολαγόνιες αρθρώσεις, καθιστώντας αυτές υπερκινητικές.
3. Το 4% είναι ιδιοπαθείς.
4. Ο πόνος μπορεί επίσης να προκληθεί από μια ανωμαλία του ιερού οστού, η οποία μπορεί να φανεί στις ακτινογραφίες.





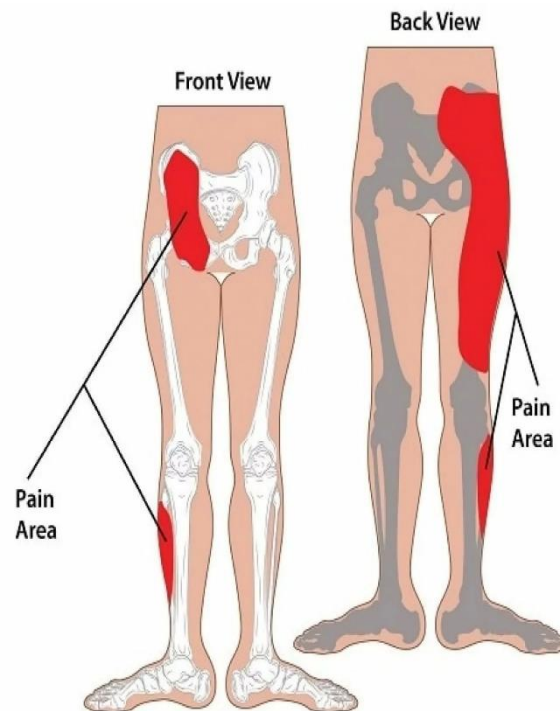
Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Κλινική παρουσίαση

Τα συμπτώματα του συνδρόμου της ιερολαγόνιας άρθρωσης είναι συχνά δύσκολο να διακριθούν από άλλους τύπους πόνου στη μέση. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η διάγνωση του συνδρόμου ιερολαγόνιας άρθρωσης είναι πολύ δύσκολη.

Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- Ο πόνος συνήθως εντοπίζεται πάνω από τον γλουτό
- Οι ασθενείς μπορεί συχνά να παραπονούνται για οξύ, αιχμηρό και/ή αιχμηρό πόνο που εκτείνεται προς τα κάτω στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού συνήθως όχι πέρα από το γόνατο.
- Ο πόνος μπορεί συχνά να μιμείται και να διαγιγνώσκεται λανθασμένα ως ριζικός πόνος.
- Δυσκολία στην παρατεταμένη παραμονή σε ένα άκρο λόγω του πόνου.
- Τοπική ευαισθησία στην οπίσθια πλευρά της ιερολαγόνιας άρθρωσης.
- Ο πόνος εμφανίζεται όταν η άρθρωση καταπονείται μηχανικά π.χ. κάμψη προς τα εμπρός.
- Παρεκκλίνουσα εικόνα της ιερολαγόνιας κίνησης.
- Οι ασθενείς συχνά παραπονιούνται για πόνο ενώ κάθονται, ξαπλώνουν στην ετερόπλευρη πλευρά του πόνου ή ανεβαίνουν σκάλες.



Διάγνωση

Η διάγνωση του συνδρόμου των ιερολαγόνιων αρθρώσεων συνίσταται σε:

1. Λήψη του ιατρικού ιστορικού του ασθενή
2. Κλινική εξέταση
3. Απεικονιστικός έλεγχος
4. Αιματολογικές εξετάσεις

Διαφορική διάγνωση

Το σύνδρομο των ιερολαγόνιων αρθρώσεων είναι μια αμφιλεγόμενη διάγνωση, επομένως ο πόνος και ο τραυματισμός της ιερολαγόνιας άρθρωσης συνήθως παραβλέπονται.

Η διαφορική διάγνωση θα πρέπει να περιλαμβάνει:

- Ριζιτικό πόνο
- [Σύνδρομο του απιοειδή](#)
- Αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα
- Σύνδρομο ζυγοαποφυσιακών αρθρώσεων της οσφυϊκής μοίρας
- Σπονδυλοαρθροπάθεια
- Κάταγμα ισχίου



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

- Σύνδρομο υπερχρήσης του ισχίου

Θεραπεία

Η αρχική θεραπεία που παρέχεται από τον πάροχο πρωτοβάθμιας περίθαλψης περιλαμβάνει:

1. Η φυσικοθεραπεία είναι ζωτικής σημασίας για την αποκατάσταση του συνδρόμου των ιερολαγόνιων αρθρώσεων. Η αντιμετώπιση – διαχείριση του πόνου, η ανάκτηση της κινητικότητας των ιερολαγόνιων αρθρώσεων καθώς και η ανδυνάμωση του μυικού συστήματος που αφορά στις ιερολαγόνιες αρθρώσεις αλλά και στην σπονδυλική στήλη είναι ο ενδεδειγμένος προσανατολισμός αποκατάστασης του συνδρόμου.
2. Η χρήση αντιφλεγμονωδών φαρμάκων κατόπιν οδηγίας του θεράποντος ιατρού.

Στο Φυσιοθεραπευτήριο E. Γεωργακόπουλος στον Πειραιά έχουμε την γνώση, την εμπειρία και τον ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό προκειμένου να φροντίσουμε ανθρώπους που υποφέρουν από σύνδρομο των ιερολαγόνιων αρθρώσεων.