



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Κατάγματα, αποκατάσταση και διατροφή

Το πρώτο πράγμα που κυριαρχεί στη μνήμη σας μετά από τα κατάγματα είναι ο πόνος και η στιγμή του τραυματισμού και έπειτα στρέφουμε την προσοχή μας σε άλλες ανησυχίες, όπως το είδος, ο χρόνος επούλωσης και η φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση που έπεται.

Η διαδικασία επούλωσης των καταγμάτων είναι μια περίπλοκη διαδικασία, όπου το κάταγμα επουλώνεται είτε με απλή ακινητοποίηση είτε με χειρουργική παρέμβαση μετά τον τραυματισμό μέσα σε λίγους μήνες.

Κατάγματα: Φυσιολογία επούλωσης

Η διαδικασία επούλωσης καταγμάτων είναι πολύπλοκη και περιλαμβάνει διαδικασίες πολλαπλασιασμού και διαφοροποίησης των κυττάρων και ιστών.

Σε αυτή συμμετέχουν πολλοί παράγοντες, όπως οι αυξητικοί παράγοντες, οι κυτοκίνες, οι αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οστεκλάστες και οι οστεοβλάστες, οι ορμόνες, τα ανιμοξέα και αμέτρητες θρεπτικές ουσίες.

Η επούλωση περιλαμβάνει τέσσερα στάδια:

1. Αυτόλυση – ως απόκριση στον τραυματισμό, αναπτύσσεται οίδημα, υπάρχει ενεργή μετανάστευση λευκοκυττάρων (ιδίως οστεοκλαστών) και εμφανίζεται αυτόλυση νεκρών ιστών. Φτάνει στο μέγιστο 3-4 ημέρες μετά το κάταγμα και στη συνέχεια υποχωρεί σταδιακά.
2. Πολλαπλασιασμός και διαφοροποίηση – ενεργή αναπαραγωγή κυττάρων οστίτη ιστού και ενεργή παραγωγή του ανόργανου τμήματος του οστού. Κάτω από ευνοϊκές συνθήκες, αρχικά σχηματίζεται χόνδρος, ο οποίος στη συνέχεια ανοργανοποιείται και αντικαθίσταται από οστό.
3. Αναδιάρθρωση του οστίτη ιστού – η παροχή αίματος στο οστό αποκαθίσταται και από τις δέσμες των οστών σχηματίζεται μια συμπαγής οστική ουσία.
4. Πλήρης αποκατάσταση – αποκατάσταση του μυελού των οστών, προσανατολισμός των οστικών δοκών σύμφωνα με τις γραμμές δύναμης του φορτίου, σχηματισμός περιόστεου και αποκατάσταση της λειτουργικότητας της κατεστραμμένης περιοχής.

Ο ρόλος της διατροφής στους τραυματισμούς

Κάθε στάδιο της διαδικασίας επιδιόρθωσης του τραύματος, εμπεριέχει συγκεκριμένες διατροφικές απαιτήσεις.

Αρχικά, όλη η διαδικασία απαιτεί μεγάλη ενέργεια – η οποία παρέχεται μέσω της πρόσληψης θερμίδων που περιέχουν οι τροφές. Στη συνέχεια, η επούλωση απαιτεί σύνθεση νέων πρωτεϊνών, η οποία εξαρτάται από την άφθονη παροχή αμινοξέων που προέρχονται από διαιτητικές πηγές πρωτεΐνης.

Κατάγματα: 5 διατροφικά βήματα για την επιτάχυνση της επούλωσης

Η διαδικασία επούλωσης ενός κατάγματος φέρνει μαζί της αυξημένες διατροφικές ανάγκες. Δίνοντας στο σώμα την κατάλληλη διατροφή μπορείτε να υποστηρίξετε και να προωθήσετε την ταχεία ανάρρωση.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Αυτά που χρειάζονται λοιπόν είναι:

1. Παροχή επαρκούς ενέργειας στον οργανισμό

Η επούλωση καταγμάτων απαιτεί αρκετή ποσότητα ενέργειας. Με το όρο ενέργεια αναφερόμαστε σαφώς στις θερμίδες που περιέχουν οι τροφές και αποτελούν καύσιμο για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού.

Οποιαδήποτε σοβαρή βλάβη αυξάνει τις θερμιδικές ανάγκες, επειδή η ενέργεια αποστέλλεται στο σημείο του κατάγματος όπου γίνεται υπερλειτουργία με στόχο την επούλωση του. Είναι σημαντικό, λόγω αυτού, κατά την περίοδο κάποιου τραύματος, να αυξηθεί η θερμιδική πρόσληψη για να προωθηθεί η αποκατάσταση.

Στα κατάγματα των μακρών οστών, υπάρχει μια άμεση αύξηση των μεταβολικών απαιτήσεων, που μπορούν να μετατραπούν σε θερμιδική ζήτηση τριπλάσια από την κανονική. Ενώ ένας φυσιολογικά ενεργός ενήλικας μπορεί να απαιτεί 2.500 θερμίδες ημερησίως, ένας ασθενής με πολλαπλά κατάγματα μπορεί να χρειάζεται 6.000 θερμίδες την ημέρα.

2. Έλεγχος της πρόσληψης πρωτεϊνών

Περίπου το ήμισυ της δομής των οστών αποτελείται από πρωτεΐνες. Η πάρωση ενός κατάγματος απαιτεί σύνθεση νέων πρωτεϊνών για να δημιουργηθεί νέος οστικός ιστός.

Συνεπώς, το σώμα παρουσιάζει αυξημένες πρωτεϊνικές ανάγκες, οι οποίες πληρούνται με την επαρκή παροχή των δομικών συστατικών των πρωτεϊνών – των αμινοξέων. Επιπλέον, η λήψη πρωτεϊνών αυξάνει τους αυξητικούς παράγοντες, όπως ο IGF-1, ένα πολυπεπτιδίο που σχετίζεται με τη σκελετική ακεραιότητα, τη μυϊκή δύναμη, και την ανοσοποιητική ανταπόκριση.

Πολυάριθμες μελέτες τεκμηριώνουν την επιτάχυνση της επούλωσης κατάγματος ακόμη και με μέτρια αύξηση της πρόσληψης πρωτεϊνών από 10 έως 20 γραμμάρια.

Αμινοξέα που έχουν ιδιαίτερη σημασία περιλαμβάνουν τη λυσίνη, αργινίνη, προλίνη, γλυκίνη, κυστίνη και γλουταμίνη.

3. Αύξηση των αντιοξειδωτικών θρεπτικών συστατικών

Όταν υπάρχουν κατάγματα οστού, οι κατεστραμμένοι ιστοί απελευθερώνουν ελεύθερες ρίζες, οι οποίες προκαλούν οξειδωτική βλάβη και φλεγμονή. Η φλεγμονή είναι απαραίτητο βήμα στην επούλωση του κατάγματος όμως η θρέψη του σώματος για τη μείωση της φλεγμονής φυσικά επιταχύνει την επούλωση.

Η βιταμίνη C, τα βιοφλαβονοειδή και οι φλαβονολικές ενώσεις, όπως η κουερσετίνη και οι προανθοκυανιδίνες, και τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα καταπραΰνουν φυσικά τη φλεγμονώδη διαδικασία και συμβάλουν στην ταχύτητα της επούλωσης.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

4. Ενίσχυση της πρόσληψης ιχνοστοιχείων

Περίπου το 70% των οστών αποτελείται από ανόργανα στοιχεία (ασβέστιο, φώσφορος, μαγνήσιο, πυρίτιο, ψευδάργυρος κλπ.) άρα, η επούλωση απαιτεί ιχνοστοιχεία.

Τα ιχνοστοιχεία που συμβάλλουν στην επούλωση των κακώσεων περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

1. Ο ψευδάργυρος απαιτείται για την ανάπτυξη των οστών και τη διατήρηση υγιούς οστού μιας και διεγείρει τους οστεοβλάστες (κύτταρα που συμμετέχουν στον σχηματισμό των οστών) στα στάδια της φλεγμονής και της αποκατάστασης.
2. Ο χαλκός είναι σημαντικό συστατικό για τη δράση διαφόρων ενζύμων που συμμετέχουν στην ανάπτυξη διασυνδέσεων μεταξύ μακρομορίων κολλαγόνου και ελαστίνης, και είναι σημαντικός για τη διαδικασία επούλωσης.
3. Το ασβέστιο αποτελεί βασικό μέρος του οστού και τα υψηλά επίπεδα ασβεστίου συνδέονται με υψηλή οστική πυκνότητα (η οποία μειώνει τον κίνδυνο κατάγματος).

Καθώς η απορρόφηση του ασβεστίου εξαρτάται από τη βιταμίνη D, αυτά τα θρεπτικά συστατικά λειτουργούν συνεργικά. Μελέτες υποδηλώνουν ότι για την καλύτερη επούλωση ενός κατάγματος, τόσο το ασβέστιο όσο και η βιταμίνη D θα πρέπει να λαμβάνονται σε βέλτιστα ημερήσια επίπεδα.

4. Το πυρίτιο είναι απαραίτητο για τον σχηματισμό του κολλαγόνου για τα οστά και τους συνδετικούς ιστούς. Συνεπώς, συμβάλλει στη διατήρηση της υγείας των αρθρώσεων και στην αντιμετώπιση της δυσκαμψίας. Επίσης, βοηθάει τον οργανισμό στην απορρόφηση του ασβεστίου.

5. Βελτίωση πρόσληψης βιταμινών

Σε περίπτωση που προσπαθούμε να επουλώσουμε τα κατάγματα μπορούμε να προσδιορίσουμε με σαφήνεια τους ζωτικούς ρόλους αρκετών βιταμινών, όπως η βιταμίνη C, η βιταμίνη D και η βιταμίνη K καθώς και οι βιταμίνες B που παράγουν ενέργεια, οι οποίες πρέπει να ληφθούν με θεραπευτικές δόσεις:

1. Η βιταμίνη C είναι απαραίτητη για την κατασκευή του κολλαγόνου, κύριου συστατικού του οστού. Λόγω αυτού, η λήψη αρκετής βιταμίνης C, ενώ το κάταγμα είναι υπό διαδικασία επούλωσης, είναι απαραίτητη για την αποκατάσταση ισχυρών οστών.
2. Η βιταμίνη D ρυθμίζει την απορρόφηση ασβεστίου του σώματος, οπότε η λήψη αρκετής βιταμίνης D είναι απαραίτητη για τη διαθεσιμότητα του ασβεστίου όσον αφορά στη χρήση του για επούλωση των κακώσεων και στην κατασκευή νέων οστών.
3. Η βιταμίνη K βοηθά στη δέσμευση του ασβεστίου στα οστά, επομένως έχει ευεργετική επίδραση στην επούλωση κατάγματος και σε όλους τους ιστούς



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

κολλαγόνου, ιδιαίτερα στον ιστό των οστών.

4. Η βιταμίνη Β6 είναι μία από τις βιταμίνες Β που έχει συνδεθεί με την επούλωση των καταγμάτων. Φαίνεται, επίσης, ότι η βιταμίνη Β6 ρυθμίζει τις επιδράσεις της βιταμίνης Κ στο οστό.

Όλα τα παραπάνω θα συμβάλλουν με ξεκάθαρο τρόπο στην επούλωση ενός κατάγματος και στην αρτιότερη και ποιοτικότερη φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση μετά το χρόνο ακινητοποίησης που απαιτείται.

Στο Φυσικοθεραπευτήριο E. Γεωργακόπουλος στον Πειραιά έχουμε τη γνώση, την εμπειρία και τον ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό για την άρτια αποκατάσταση του ασθενή που έχει υποστεί ένα ή περισσότερα κατάγματα.