

Βλάβη Bankart: Όταν ο ώμος χάνει τη σταθερότητά του.

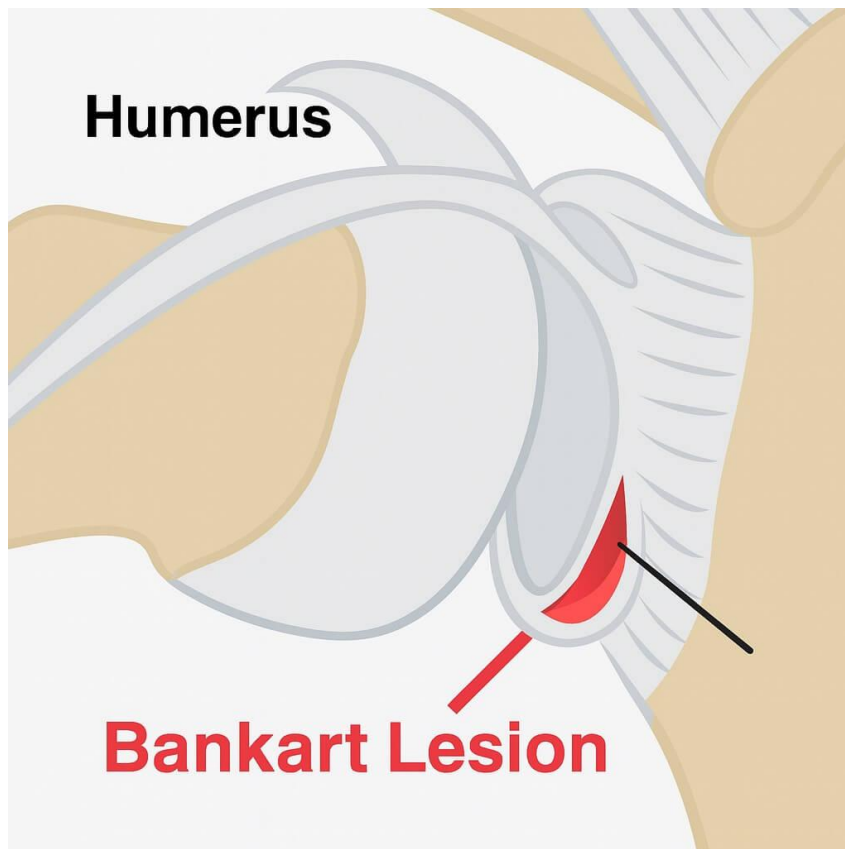
Εισαγωγή

Η βλάβη Bankart είναι ένας από τους πιο συχνούς τραυματισμούς που σχετίζονται με το πρόσθιο εξάρθρωμα του ώμου. Πρόκειται για αποκόλληση του πρόσθιου και κάτω τμήματος του επιχείλιου χόνδρου, με αποτέλεσμα την αποδυνάμωση της σταθερότητας της άρθρωσης.

Συχνά συνοδεύεται από βλάβη Hill-Sachs, ένα εντύπωμα δηλαδή στο οπίσθιο-άνω τμήμα της κεφαλής του βραχιονίου.

Το εξάρθρωμα του ώμου είναι το πιο συχνό εξάρθρωμα μεγάλων αρθρώσεων στο ανθρώπινο σώμα, με ποσοστό πάνω από 95% των περιπτώσεων να αφορά την πρόσθια κατεύθυνση.

Η βλάβη Bankart αποτελεί τον κυριότερο παθολογο-ανατομικό μηχανισμό που οδηγεί σε επαναλαμβανόμενη αστάθεια του ώμου, ειδικά σε νέους και αθλητές που συμμετέχουν σε αθλήματα επαφής ή δραστηριότητες με κινήσεις πάνω από το κεφάλι, όπως το βόλεϊ, το τένις και το χάντμπολ.





Παθοφυσιολογία και Μηχανισμός Τραυματισμού

Η βλάβη Bankart συνδέεται άρρηκτα με το πρόσθιο εξάρθρωμα του ώμου, όπου η κεφαλή του βραχιονίου μετατοπίζεται βίαια προς τα εμπρός και κάτω σε σχέση με την ωμογλήνη. Κατά τη διάρκεια αυτού του μηχανισμού, η κεφαλή προσκρούει στο πρόσθιο κάτω χείλος του επιχείλιου χόνδρου, οδηγώντας σε αποκόλληση του επιχείλιου χόνδρου από την ωμογλήνη. Αυτό το επεισόδιο προκαλεί καταστροφή ή διάταση του θυλακοσυνδεσμικού συμπλέγματος, ιδιαίτερα του κατώτερου γληνοβραχιονίου συνδέσμου, που αποτελεί βασικό παθητικό σταθεροποιητή σε κινήσεις απαγωγής και έξω στροφής του ώμου.

Η απώλεια της ακεραιότητας του επιχείλιου χόνδρου μειώνει το βάθος και την καμπυλότητα της ωμογλήνης, με αποτέλεσμα την ελαττωμένη συγκράτηση της κεφαλής και την αύξηση του κινδύνου επαναλαμβανόμενης αστάθειας. Ο επιχείλιος χόνδρος λειτουργεί φυσιολογικά ως "στεφάνι" που βαθαίνει την ωμογλήνη κατά 50% περίπου, ενισχύοντας τη σταθερότητα μέσω του φαινομένου αναρρόφησης και αυξάνοντας την επιφάνεια επαφής με την κεφαλή του βραχιονίου.

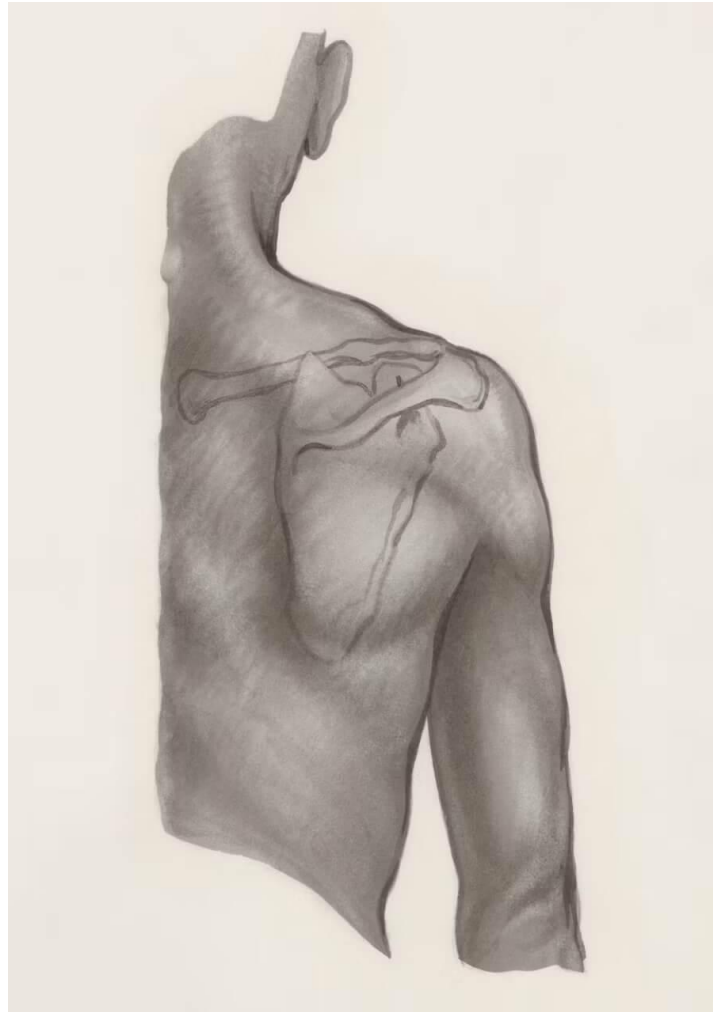
Σε περιπτώσεις ισχυρού ή επαναλαμβανόμενου τραυματισμού, η βλάβη μπορεί να συνοδεύεται από αποκόλληση τμήματος της ωμογλήνης (bony Bankart), επιδεινώνοντας την οστική απώλεια και καθιστώντας την αποκατάσταση πιο περίπλοκη.

Ο μηχανισμός τραυματισμού συχνά συμβαίνει σε κινήσεις συνδυασμένης απαγωγής και έξω στροφής του ώμου με έκταση, όπως όταν ένας αθλητής σηκώνει το χέρι πάνω από το κεφάλι. Το θυλακοσυνδεσμικό σύμπλεγμα και ο επιχείλιος χόνδρος υφίστανται υπερβολική διάταση και διάτμηση, οδηγώντας σε αποκόλληση και μικρορήξεις που θέτουν τη βάση για χρόνια αστάθεια αν δεν αντιμετωπιστούν.

Η συνολική διαταραχή αφορά τόσο τα παθητικά (επιχείλιος χόνδρος, σύνδεσμοι) όσο και τα δυναμικά (μυϊκό σύστημα) στοιχεία της άρθρωσης, απαιτώντας ολιστική θεραπευτική προσέγγιση.

Τύποι βλάβης Bankart

1. **Μαλακή βλάβη (soft Bankart Lesion):** Σημειώνεται ρήξη του επιχείλιου χόνδρου και ο τραυματισμός περιλαμβάνει μόνο τα μαλακά μέρη, όπου είναι και η πιο συχνή μορφή.
2. **Οστική βλάβη Bankart:** Στην περίπτωση αυτή υπάρχει βλάβη του επιχείλιου χόνδρου καθώς και βλάβη του οστού της ωμογλήνης



Κλινική Παρουσίαση και Διάγνωση

Οι ασθενείς με βλάβη Bankart συνήθως αναφέρουν επεισόδια αστάθειας, ιδιαίτερα σε κινήσεις απαγωγής και έξω στροφής, που προκαλούν αίσθημα «γλιστρήματος» της άρθρωσης. Συχνά συνοδεύονται από πόνο, αίσθημα αδυναμίας και δυσκολία σε δραστηριότητες πάνω από το επίπεδο του ώμου.

Επίσης, κατά τη διάρκεια της φυσικής εξέτασης οι θετικές ειδικές δοκιμασίες, όπως το apprehension test (δοκιμασία ανησυχίας) και relocation test (δοκιμασία ανατοποθέτησης) αναπαράγουν τα συμπτώματα αστάθειας.

Η απεικόνιση περιλαμβάνει:

- **Ακτινογραφίες για αποκλεισμό συνοδών οστικών βλαβών.**
- **Μαγνητική τομογραφία (MRI) με σκιαγραφικό, η οποία αποτελεί την καλύτερη μέθοδο για απεικόνιση μαλακών μορίων και επιβεβαίωση της αποκόλλησης του επιχείλιου χόνδρου.**

Θεραπευτική Αντιμετώπιση

Η Σημασία της Φυσικοθεραπείας στη Βλάβη Bankart

Η φυσικοθεραπεία είναι θεμέλιος λίθος στη διαδικασία αποκατάστασης μετά από βλάβη Bankart, είτε η προσέγγιση είναι χειρουργική είτε συντηρητική. Μέσα από στοχευμένη ενδυνάμωση, επανεκπαίδευση ιδιοδεκτικότητας, βελτίωση νευρομυϊκού ελέγχου και σταδιακή επανένταξη στις δραστηριότητες, η φυσικοθεραπεία εξασφαλίζει:

- Μείωση του πόνου και του οιδήματος.
- Αποφυγή δυσκαμψίας.
- Ενίσχυση του στροφικού πετάλου και σταθεροποιών μυών της ωμοπλάτης.
- Πρόληψη επανεξαρτημάτων.
- Επιστροφή σε αθλητικές ή επαγγελματικές απαιτήσεις με ασφάλεια.

Η εξατομικευμένη καθοδήγηση και η συνεχής αξιολόγηση από το φυσικοθεραπευτή επιτρέπει την προσαρμογή του προγράμματος, αυξάνοντας την αποτελεσματικότητα και μειώνοντας τον κίνδυνο επιπλοκών.

Η επιλογή θεραπείας εξαρτάται από την ηλικία, τα επίπεδα δραστηριότητας, την ύπαρξη συνοδών βλαβών και τις προσδοκίες του ασθενούς. Σε νεαρούς αθλητές υψηλών απαιτήσεων, συνιστάται συνήθως χειρουργική αποκατάσταση με συρραφή του επιχειλίου χόνδρου και επανακαθήλωσή του στην ωμογλήνη.

Σε ασθενείς με χαμηλές απαιτήσεις ή χωρίς σαφή συμπτώματα αστάθειας, μπορεί να επιχειρηθεί συντηρητική αντιμετώπιση με φυσικοθεραπεία.

Φυσικοθεραπευτική Αποκατάσταση

Η φυσικοθεραπευτική προσέγγιση, μετά από χειρουργική αποκατάσταση έχει στόχο την επαναφορά της δυναμικής σταθερότητας του ώμου, τη βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας και τον έλεγχο της κίνησης σε όλο το εύρος τροχιάς.

Το πρόγραμμα συνήθως περιλαμβάνει τέσσερις φάσεις:

Φάση 1 (1-6 εβδομάδες):

- Ακίνητοποίηση με νάρθηκα.
- Παθητική κινητοποίηση εντός ανώδυνου εύρους μετά τις 2 εβδομάδες.
- Ήπιες ισομετρικές ασκήσεις για ενεργοποίηση του στροφικού πετάλου και της ωμοπλάτης.

Φάση 2 (6-12 εβδομάδες):

- Προοδευτική ενεργητική κινητοποίηση.
- Εισαγωγή ασκήσεων ενδυνάμωσης με λάστιχα και ελαφριά αντίσταση.

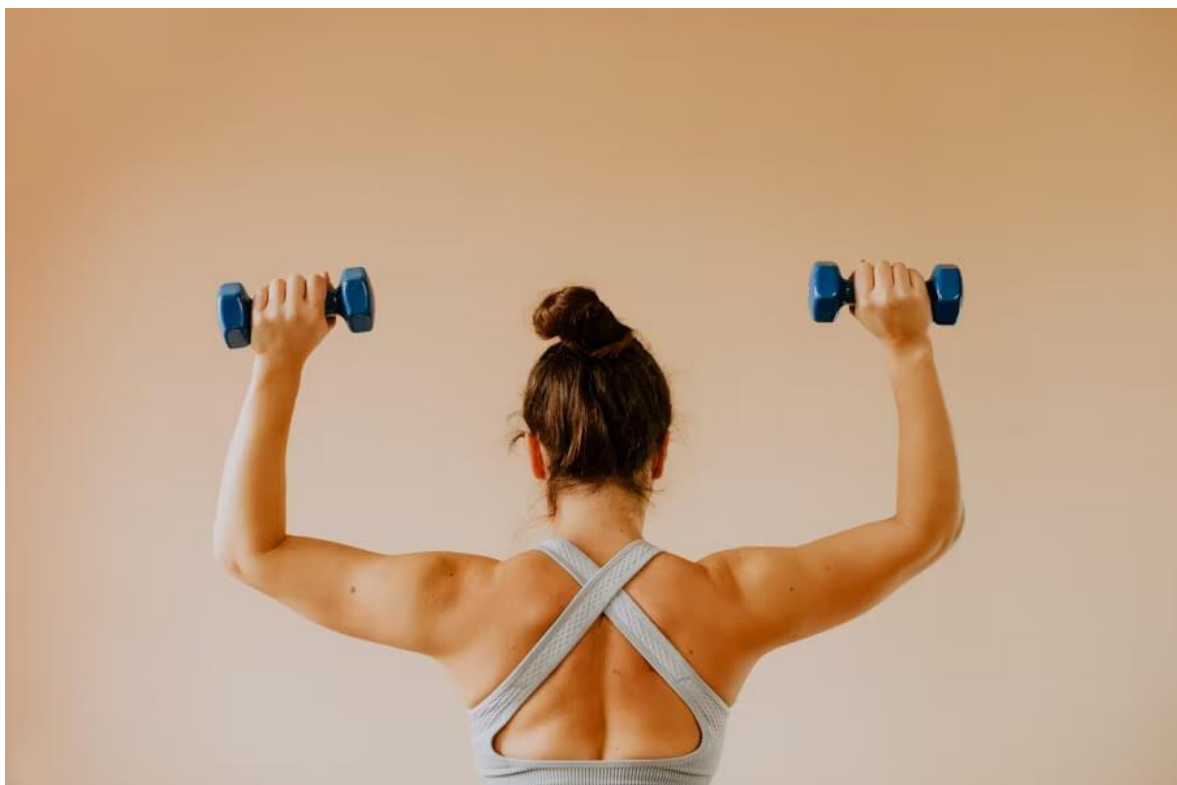
Φάση 3 (3-4 μήνες):

- Πλήρης ενεργητική κινητοποίηση.
- Ενδυνάμωση δυναμικής σταθερότητας με κλειστή και ανοιχτή κινητική αλυσίδα.

Φάση 4 (4-6 μήνες):

- Προοδευτική επανένταξη σε αθλητικές ή απαιτητικές δραστηριότητες.

Κατά τη διάρκεια όλου του προγράμματος, δίνεται έμφαση στη σωστή θέση της ωμοπλάτης, στη σταδιακή φόρτιση και στην προσαρμογή των ασκήσεων στις απαιτήσεις του ασθενούς.





Πρόγνωση και Στατιστικά Στοιχεία

Η πρόγνωση μετά από χειρουργική αποκατάσταση βλάβης Bankart είναι γενικά πολύ καλή, με ποσοστά επιτυχίας που κυμαίνονται από 85% έως 95% σύμφωνα με τη βιβλιογραφία. Ωστόσο, παράγοντες όπως η ηλικία του ασθενούς, το είδος του αθλήματος, η συμμόρφωση στο πρόγραμμα αποκατάστασης και η παρουσία συνοδών οστικών βλαβών επηρεάζουν τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα.

Η συντηρητική αντιμετώπιση έχει υψηλότερο ποσοστό υποτροπών, ιδίως σε νεαρούς αθλητές επαφής, με ποσοστά επανεμφάνισης αστάθειας που φτάνουν το 70%.

Σύγχρονες Τεχνικές και Τεχνολογία στην Αντιμετώπιση

Η χρήση βιοαπορροφήσιμων αγκυρών ραφής, η βελτίωση της αρθροσκοπικής τεχνικής και η ανάπτυξη πρωτοκόλλων αποκατάστασης με έμφαση στη νευρομυϊκή επανεκπαίδευση έχουν μειώσει σημαντικά τα ποσοστά υποτροπής και έχουν επιταχύνει την επάνοδο στις αθλητικές δραστηριότητες.

Συμπεράσματα

Η βλάβη Bankart είναι μια σοβαρή αλλά αντιμετωπίσιμη κατάσταση, εφόσον διαγνωστεί έγκαιρα και ακολουθηθεί ολοκληρωμένο πλάνο θεραπείας και αποκατάστασης. Η συνεργασία μεταξύ ιατρού, φυσικοθεραπευτή και ασθενούς αποτελεί καθοριστικό παράγοντα επιτυχίας.

FAQ (Συχνές Ερωτήσεις)

1. Χρειάζεται πάντα χειρουργείο η βλάβη Bankart;

Όχι. Σε ορισμένες περιπτώσεις, ειδικά σε άτομα χωρίς υψηλές απαιτήσεις δραστηριότητας ή σε μεγαλύτερες ηλικίες, η βλάβη μπορεί να αντιμετωπιστεί συντηρητικά με φυσικοθεραπεία. Ωστόσο, σε νεαρούς αθλητές ή άτομα που ασχολούνται με αθλήματα επαφής, η χειρουργική αποκατάσταση συνιστάται λόγω υψηλού κινδύνου υποτροπής.

2. Πόσο διαρκεί η αποκατάσταση μετά την επέμβαση;

Η πλήρης αποκατάσταση διαρκεί συνήθως 4 έως 6 μήνες. Το ακριβές διάστημα εξαρτάται από την πρόοδο, τη συμμόρφωση στο πρόγραμμα φυσικοθεραπείας και τις απαιτήσεις του κάθε ασθενούς.

3. Υπάρχει κίνδυνος να ξαναβγεί ο ώμος μου μετά τη θεραπεία;

Υπάρχει πάντα μικρός κίνδυνος υποτροπής, ιδιαίτερα σε δραστήρια άτομα. Η σωστή αποκατάσταση και η τήρηση των οδηγιών μειώνουν σημαντικά αυτόν τον κίνδυνο.

4. Θα επανέλθω στο ίδιο επίπεδο δραστηριότητας όπως πριν τον τραυματισμό;

Στις περισσότερες περιπτώσεις, ναι. Η σωστή φυσικοθεραπεία και αποκατάσταση οδηγούν σε πλήρη επιστροφή στη δραστηριότητα.

Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

5. Θα χρειαστώ φυσικοθεραπεία και αν ναι, γιατί είναι σημαντική;

Η φυσικοθεραπεία είναι θεμελιώδης στη διαδικασία ανάρρωσης. Εξασφαλίζει σωστή επούλωση, βελτίωση δύναμης και ιδιοδεκτικότητας, πρόληψη νέου τραυματισμού και ασφαλή επανένταξη στις καθημερινές και αθλητικές δραστηριότητες.

Στο Φυσικοθεραπευτήριο Ε.Γεωργακόπουλος στον Πειραιά έχουμε την εμπειρία, τη γνώση και τον ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό να φροντίσουμε επιτυχημένα ασθενείς με βλάβη Bankart είτε επιλεγεί η χειρουργική αποκατάσταση είτε η συντηρητική.