



Κακή στάση σώματος και πόνος στον ώμο

Όταν η ωμοπλάτη χάνει τη θέση της και η φυσικοθεραπεία καλείται να ξαναδώσει ποιότητα στην κίνηση

Εισαγωγή

Όλο και περισσότεροι άνθρωποι παραπονιούνται για πόνο στον ώμο, για βάρος στο χέρι ή για δυσκολία σε κινήσεις που παλιότερα έβγαιναν αβίαστα. Πολλές φορές δεν έχει προηγηθεί τραυματισμός. Δεν υπάρχει ένα συγκεκριμένο γεγονός που να εξηγεί καθαρά την ενόχληση. Κι όμως, το σώμα δίνει τα σημάδια του.

Στην πράξη, αρκετές από αυτές τις περιπτώσεις συνδέονται με κάτι πολύ πιο ήσυχο και πολύ πιο καθημερινό. Με τη στάση σώματος. Με τον τρόπο που κάθεσαι κανείς, με τις ώρες μπροστά σε οθόνες, με την έλλειψη κίνησης, με τον θώρακα που κλείνει προς τα μέσα και με την ωμοπλάτη που, λίγο λίγο, παύει να στηρίζει σωστά τον ώμο.

Η κακή στάση σώματος δεν είναι πάντα η μοναδική αιτία του πόνου στον ώμο. Θα ήταν πολύ εύκολο και μάλλον αφελές να το πούμε έτσι. Είναι όμως ένας ουσιαστικός επιβαρυντικός παράγοντας, γιατί μπορεί να αλλάξει τη λειτουργία της ωμοπλάτης, να επηρεάσει τη βιομηχανική του ώμου και να αυξήσει τη φόρτιση σε μύες και τένοντες.

Τι σημαίνει κακή στάση σώματος στην περιοχή του ώμου

Όταν μιλάμε για κακή στάση σώματος, συνήθως αναφερόμαστε σε μια εικόνα με στρογγυλεμένους ώμους, αυξημένη κύφωση της θωρακικής μοίρας και κεφάλι που προβάλλει προς τα εμπρός. Είναι μια στάση που βλέπουμε συχνά. Στο γραφείο, στο αυτοκίνητο, στον καναπέ, πάνω από ένα κινητό τηλέφωνο.

Αυτή η θέση γίνεται με τον χρόνο σχεδόν συνήθεια. Το σώμα τη μαθαίνει. Και όταν τη μαθαίνει, αρχίζει να οργανώνει πάνω της και την κίνηση.

Εκεί ακριβώς βρίσκεται το πρόβλημα. Γιατί ο ώμος δε λειτουργεί απομονωμένα. Η σωστή λειτουργία του εξαρτάται από τη συνεργασία πολλών δομών, και κυρίως από τη σχέση του με την ωμοπλάτη και τη θωρακική μοίρα.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Ο ρόλος της ωμοπλάτης στη λειτουργία του ώμου

Η ωμοπλάτη δεν είναι ένα οστό που απλώς ακολουθεί παθητικά την κίνηση του χεριού. Είναι η βάση πάνω στην οποία στηρίζεται η κίνηση του ώμου. Για να σηκωθεί σωστά το χέρι, η ωμοπλάτη χρειάζεται να έχει καλή θέση, καλή κινητικότητα και καλό έλεγχο.

Όταν οι ώμοι παραμένουν σε πρόσθια θέση και ο θώρακας σε κύφωση, η ωμοπλάτη μετακινείται προς τα εμπρός και χάνει κάτι από τη λειτουργική της οργάνωση. Το αποτέλεσμα είναι ότι ο ώμος ξεκινά την κίνησή του από μια βάση λιγότερο σταθερή και λιγότερο ευνοϊκή.

Ο άνθρωπος συχνά δεν το περιγράφει αυτό με τεχνικούς όρους. Δε θα πει ότι η ωμοπλάτη του δε στηρίζει επαρκώς. Θα πει κάτι πολύ πιο απλό και πολύ πιο αληθινό. Ο ώμος μου βαραίνει. Δεν ανοίγει. Δε μου βγαίνει εύκολα η κίνηση.



Πώς η θωρακική κύφωση επηρεάζει τον ώμο

Η θωρακική μοίρα της σπονδυλικής στήλης παίζει μεγαλύτερο ρόλο στον ώμο απ' όσο συχνά φανταζόμαστε. Όταν η πλάτη γίνεται πιο κυφωτική και πιο δύσκαμπτη, περιορίζεται η δυνατότητα της θωρακικής έκτασης. Με απλά λόγια, ο θώρακας παύει να προσφέρει στην ωμοπλάτη το κατάλληλο υπόβαθρο για να κινηθεί σωστά.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Αυτό έχει συνέπειες στην ανύψωση του άνω άκρου. Το χέρι μπορεί να σηκώνεται πιο δύσκολα, η κίνηση να γίνεται πιο κουραστική και σε ορισμένες περιπτώσεις να εμφανίζεται πόνος. Ιδίως όταν ο άνθρωπος χρειάζεται να επαναλαμβάνει κινήσεις πάνω από το επίπεδο του ώμου, η θωρακική υποκινητικότητα γίνεται συχνά ένας σιωπηλός αλλά σημαντικός παράγοντας επιβάρυνσης.

Υπακρωμιακός χώρος και μηχανική επιβάρυνση στον ώμο

Στην περιοχή του ώμου υπάρχει ένας χώρος με ιδιαίτερη σημασία, ο υπακρωμιακός χώρος. Από εκεί περνούν τένοντες και άλλοι ιστοί που συμμετέχουν ενεργά στη λειτουργία του ώμου. Όταν η θέση της ωμοπλάτης αλλοιώνεται και ο ώμος βρίσκεται πιο μπροστά από όσο θα έπρεπε, οι συνθήκες μέσα σε αυτή την περιοχή μπορεί να γίνουν λιγότερο ευνοϊκές.

Αυτό δε σημαίνει ότι κάθε κακή στάση οδηγεί υποχρεωτικά σε σύνδρομο πρόσκρουσης ή τενοντοπάθεια. Το σώμα δεν είναι τόσο απλό. Σημαίνει όμως ότι αυξάνεται η πιθανότητα μηχανικής πίεσης και επαναλαμβανόμενης επιβάρυνσης, ιδιαίτερα όταν συνυπάρχουν μυϊκή κόπωση, κακή ανοχή στη φόρτιση και φτωχός έλεγχος της κίνησης.

Μυϊκές ανισοροπίες και κακή συνεργασία

Η κακή στάση σώματος δεν αλλάζει μόνο τις γωνίες του σώματος. Αλλάζει και τον τρόπο που δουλεύουν οι μύες. Οι θωρακικοί μύες συχνά γίνονται πιο σφιχτοί και πιο βραχείς, τραβώντας τους ώμους προς τα εμπρός. Την ίδια στιγμή, μύες που βοηθούν στη σταθεροποίηση της ωμοπλάτης, όπως η κάτω μοίρα του τραπεζοειδή, οι ρομβοειδείς και ο πρόσθιος οδοντωτός, μπορεί να χάσουν μέρος της λειτουργικής τους αποτελεσματικότητας.

Δεν είναι όλα θέμα δύναμης. Δεν αρκεί να πούμε ότι ένας μυς είναι αδύναμος και ένας άλλος σφιχτός και να τελειώνουμε εκεί. Το σημαντικό είναι αν οι μύες συνεργάζονται σωστά, αν ενεργοποιούνται την κατάλληλη στιγμή και αν επιτρέπουν στην κίνηση να εξελιχθεί χωρίς περιττό κόπο και χωρίς περιττή συμπίεση.

Όταν αυτό χάνεται, το στροφικό πέταλο συχνά δουλεύει περισσότερο απ' όσο θα έπρεπε. Και κάπως έτσι αρχίζει η υπέρχρηση.



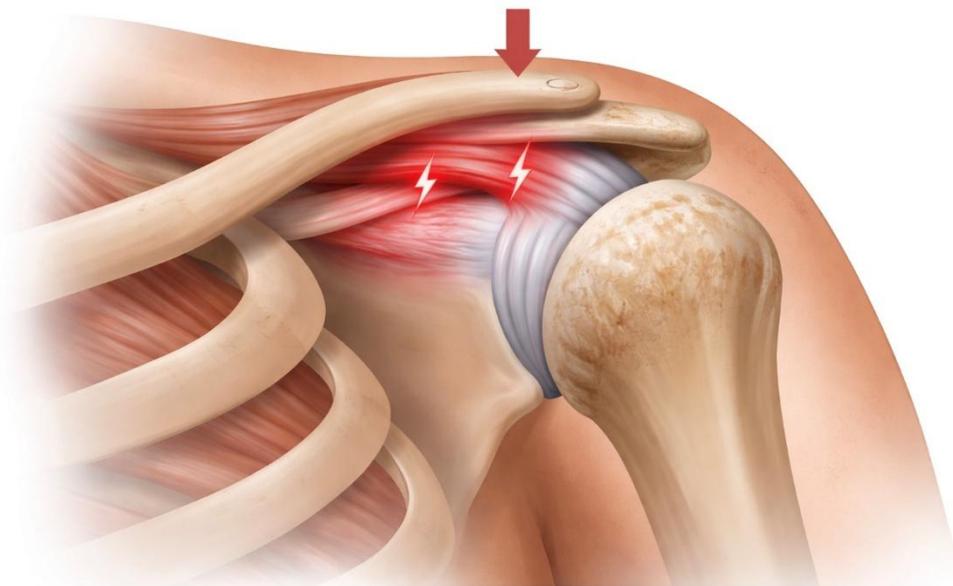
Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Πώς φαίνεται αυτό στην καθημερινότητα

Ο πόνος στον ώμο από κακή στάση σώματος δεν εμφανίζεται πάντα με τον ίδιο τρόπο. Σε άλλους υπάρχει πόνος στην ανύψωση του χεριού. Σε άλλους υπάρχει αίσθημα βάρους, εύκολη κόπωση ή μια δυσκολία σε καθημερινές κινήσεις.

Στην πράξη, αυτό μπορεί να φαίνεται στο ντύσιμο, στην τοποθέτηση αντικειμένων σε ψηλό ράφι, στην πολύωρη εργασία σε υπολογιστή, στην οδήγηση, στην επαναλαμβανόμενη χρήση του χεριού ή ακόμη και στον ύπνο σε ορισμένες θέσεις.

Αυτές οι μικρές καθημερινές δυσκολίες λένε συχνά περισσότερα από μια εντυπωσιακή περιγραφή. Γιατί δείχνουν πώς η στάση περνά μέσα στην ίδια τη ζωή του ανθρώπου.



Η σχέση της στάσης του σώματος με τον πόνο στον ώμο

Ο πόνος δεν είναι μόνο θέμα τοπικής βλάβης. Όταν μια περιοχή λειτουργεί για καιρό μέσα σε λιγότερο ευνοϊκές συνθήκες, το νευρικό σύστημα μπορεί να γίνει πιο ευαίσθητο. Η κίνηση μπορεί να αρχίσει να βιώνεται ως πιο απειλητική, πιο κουραστική ή πιο ενοχλητική από όσο θα περίμενε κανείς.

Γι' αυτό και δεν είναι σωστό να αντιμετωπίζουμε τον ώμο σαν μια απομονωμένη άρθρωση που απλώς χρειάζεται ενδυνάμωση. Χρειάζεται να δούμε τη συνολική εικόνα. Τη στάση σώματος, την κινητικότητα της θωρακικής μοίρας, τη λειτουργία της ωμοπλάτης, τη φόρτιση της καθημερινότητας και την εμπειρία του ίδιου του ανθρώπου μέσα στο σώμα του.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Πώς βοηθά η φυσικοθεραπεία

Η φυσικοθεραπεία έχει ουσιαστικό ρόλο όταν η κακή στάση σώματος σχετίζεται με πόνο στον ώμο ή με περιορισμό της κίνησης. Η αξιολόγηση δεν πρέπει να περιορίζεται μόνο στο σημείο του πόνου. Χρειάζεται να περιλαμβάνει τη στάση, την κινητικότητα του θώρακα, τη θέση και τη λειτουργία της ωμοπλάτης, τη μυϊκή συνεργασία και την αντοχή του ώμου στα φορτία.

Στην κλινική πράξη, η φυσικοθεραπεία ξεκινά με κάτι πολύ απλό αλλά πολύτιμο, να καταλάβουμε τι ακριβώς συμβαίνει στο σώμα του συγκεκριμένου ανθρώπου. Άλλο είναι ένας ώμος που πονά κυρίως επειδή δουλεύει πολλές ώρες μπροστά σε οθόνη και άλλο ένας ώμος που επιβαρύνεται από αθλητική δραστηριότητα, από επαναλαμβανόμενη εργασία ή από παλαιότερο τραυματισμό. Η σωστή αξιολόγηση ξεχωρίζει αυτά τα μοτίβα και βοηθά να μη δοθούν γενικές οδηγίες που ακούγονται ωραίες αλλά δεν αλλάζουν τίποτα.

Η θεραπευτική προσέγγιση συνήθως περιλαμβάνει βελτίωση της κινητικότητας της θωρακικής μοίρας, επανεκπαίδευση της ωμοπλάτης, θεραπευτική άσκηση για καλύτερο έλεγχο της κίνησης, ενεργοποίηση των σταθεροποιών μυών και σταδιακή επιστροφή στις καθημερινές απαιτήσεις. Όμως η ουσία δε βρίσκεται μόνο στο ποια άσκηση θα δοθεί. Βρίσκεται στο πώς, πότε και γιατί θα δοθεί. Η ωμοπλάτη δε χρειάζεται απλώς να κινηθεί περισσότερο. Χρειάζεται να ξαναβρεί τον σωστό ρυθμό της πάνω στον θώρακα.

Συχνά δίνεται έμφαση στη βελτίωση της θωρακικής έκτασης, στην κινητοποίηση περιοχών που έχουν γίνει δύσκαμπτες και στην επανεκπαίδευση μυών όπως ο πρόσθιος οδοντώτος και η κάτω μοίρα του τραπεζοειδή, ώστε να στηρίζουν ξανά τον ώμο με πιο καθαρό και λειτουργικό τρόπο. Αυτό δε σημαίνει μια στείρα εκτέλεση ασκήσεων. Σημαίνει ότι ο ασθενής μαθαίνει ξανά να σηκώνει, να σπρώχνει, να τραβά και να χρησιμοποιεί το χέρι του χωρίς περιττή ένταση στον αυχένα και χωρίς να «κρεμιέται» από τους ίδιους κουρασμένους μηχανισμούς.

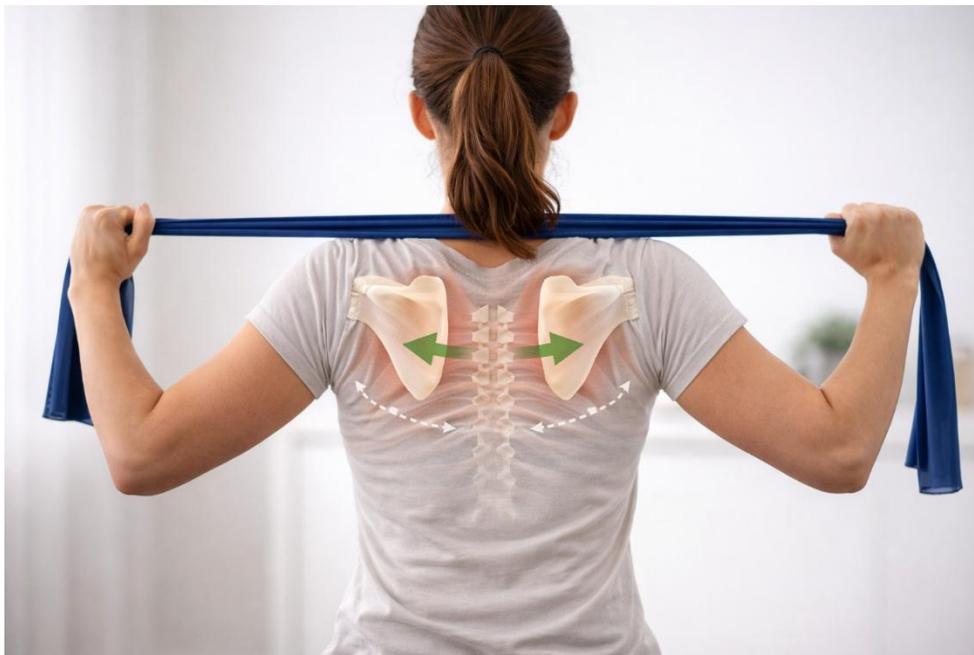
Η φυσικοθεραπεία βοηθά επίσης να βελτιωθεί η αντοχή του ώμου στη φόρτιση. Πολλοί άνθρωποι δεν πονούν μόνο επειδή έχουν μειωμένη κινητικότητα. Πονούν γιατί ο ώμος τους δεν αντέχει πια αυτά που ζητά η καθημερινότητά τους. Η σταδιακή αύξηση της ανοχής στο φορτίο, με σωστή πρόοδο και προσαρμοσμένο πρόγραμμα, είναι καθοριστικό κομμάτι της αποκατάστασης. Ένας ώμος που λειτουργεί καλύτερα δεν είναι μόνο πιο ευκίνητος. Είναι και πιο ανθεκτικός.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Σε περιπτώσεις όπου ο πόνος έχει ήδη γίνει επίμονος, η φυσικοθεραπεία έχει ρόλο και στη ρύθμιση της ευαισθησίας του συστήματος. Μέσα από εκπαίδευση, κατάλληλη κίνηση, προοδευτική έκθεση στις δραστηριότητες και όπου χρειάζεται με υποστηρικτικές παρεμβάσεις για τη διαχείριση του πόνου, ο ασθενής αρχίζει να ξαναεμπιστεύεται τον ώμο του. Αυτό είναι σημαντικό, γιατί ο άνθρωπος που φοβάται να κουνήσει το χέρι του τελικά κινείται λιγότερο, σφίγγεται περισσότερο και κουράζει ακόμη πιο πολύ μια ήδη επιβαρυσμένη περιοχή.

Το ζητούμενο λοιπόν δεν είναι απλώς να μειωθεί ο πόνος. Είναι να ξαναβρεί το σώμα έναν πιο καθαρό και λειτουργικό τρόπο να κινείται. Η καλή φυσικοθεραπεία δε διορθώνει μόνο γωνίες. Αποκαθιστά συνδέσεις. Ανάμεσα στη στάση και στην κίνηση, ανάμεσα στη λειτουργία και στην εμπιστοσύνη, ανάμεσα στον ώμο και στον άνθρωπο που τον χρησιμοποιεί κάθε μέρα.



Γιατί η καθημερινότητα επηρεάζει τόσο πολύ το αποτέλεσμα

Η θεραπεία δεν τελειώνει στο φυσικοθεραπευτήριο. Συνεχίζεται στο γραφείο, στο σπίτι, στο αυτοκίνητο, στην οθόνη, στις μικρές επαναλήψεις της ημέρας. Η θέση εργασίας, τα διαλείμματα, η εναλλαγή στάσεων και η τακτική κίνηση παίζουν σημαντικό ρόλο στη βελτίωση.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Η κακή στάση σώματος δεν εγκαθίσταται σε μια μέρα. Χτίζεται αργά. Και η αλλαγή της έρχεται επίσης σταδιακά. Με συνέπεια, με κατανόηση και με εκπαίδευση. Το σώμα, ευτυχώς, μαθαίνει. Αρκεί να του μιλήσουμε στη σωστή γλώσσα.

Συμπέρασμα

Η κακή στάση σώματος μπορεί να επηρεάσει σημαντικά τη λειτουργία του ώμου, τη θέση της ωμοπλάτης, το εύρος κίνησης και τη μηχανική επιβάρυνση των ιστών. Δεν είναι η μοναδική αιτία για κάθε πόνο στον ώμο, αλλά είναι ένας παράγοντας που αξίζει σοβαρή αξιολόγηση.

Ο ώμος δε λειτουργεί μόνος του. Συνεργάζεται με τον θώρακα, τη σπονδυλική στήλη, τη στάση και τον τρόπο που όλο το σώμα οργανώνει την κίνηση. Και κάπου εκεί, στη μεγαλύτερη εικόνα, βρίσκεται συνήθως και η ουσία της αποκατάστασης.

Συχνές ερωτήσεις

Μπορεί η κακή στάση σώματος να προκαλέσει πόνο στον ώμο;

Ναι, μπορεί να συμβάλει σημαντικά. Επηρεάζει τη θέση της ωμοπλάτης, τη λειτουργία του ώμου και τη φόρτιση σε μύες και τένοντες.

Η σκυφτή στάση μειώνει το εύρος κίνησης του ώμου;

Συχνά ναι. Η αυξημένη κύφωση και οι στρογγυλεμένοι ώμοι μπορεί να περιορίσουν την ανύψωση και τις στροφές του ώμου.

Πότε χρειάζεται φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση;

Όταν υπάρχει πόνος, δυσκαμψία, αίσθημα βάρους, μειωμένη αντοχή ή δυσκολία σε καθημερινές κινήσεις.

Μπορεί να βελτιωθεί η στάση σώματος;

Ναι, με σωστή αξιολόγηση, θεραπευτική άσκηση, κινητοποίηση της θωρακικής μοίρας και αλλαγές στην καθημερινότητα.

Στο Φυσικοθεραπευτήριο «E. Γεωργακόπουλος» στον Πειραιά έχουμε τη γνώση, την εμπειρία και τον ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό προκειμένου να φροντίσουμε τη στάση του σώματος σας και την εύρυθμη λειτουργία του ώμου.