



## Όταν ο τένοντας πονά για καιρό: φορτίο, πόνος και ψυχολογική επιβάρυνση στην τενοντοπάθεια

### Τι είναι η τενοντοπάθεια

Η τενοντοπάθεια αποτελεί μία από τις συχνότερες αιτίες επίμονου μυοσκελετικού πόνου. Μπορεί να αφορά τον αχίλλειο τένοντα, τον επιγονατιδικό τένοντα, τους τένοντες του ώμου, τους γλουτιαίους τένοντες, τον έξω επικόνδυλο ή άλλες περιοχές του σώματος.

Στην καθημερινή κλινική πράξη την τενοντοπάθεια τη συναντούμε σε αθλητές, σε ανθρώπους με αυξημένες επαγγελματικές απαιτήσεις, αλλά και σε άτομα που δεν έχουν απαραίτητα έντονη αθλητική δραστηριότητα.

Παραδοσιακά, η τενοντοπάθεια περιγράφεται ως μια κατάσταση που σχετίζεται με μηχανική φόρτιση, μεταβολές στη δομή του τένοντα, πόνο κατά τη δραστηριότητα και μείωση της λειτουργικότητας. Αυτή η προσέγγιση παραμένει βασική. Ο τένοντας είναι ιστός που χρειάζεται σωστή φόρτιση, επαρκή χρόνο προσαρμογής και προοδευτική θεραπευτική άσκηση.



### Πέρα από την εικόνα του τένοντα

Στην κλινική πράξη βλέπουμε συχνά ότι ο ίδιος τένοντας δεν πονά με τον ίδιο τρόπο σε κάθε άνθρωπο. Δύο ασθενείς μπορεί να έχουν παρόμοια ευρήματα στους απεικονιστικούς διαγνωστικούς ελέγχους, αλλά να παρουσιάζουν διαφορετική ένταση πόνου, διαφορετικό φόβο, διαφορετική λειτουργικότητα και διαφορετική πορεία αποκατάστασης.



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

Αυτό δε σημαίνει ότι η τενοντοπάθεια είναι ψυχολογικό πρόβλημα. Μια τέτοια διατύπωση θα ήταν υπεραπλουστευτική και επιστημονικά λανθασμένη. Σημαίνει όμως ότι ο πόνος στο τένοντα, όταν επιμένει, μπορεί να επηρεάζεται από περισσότερους παράγοντες από όσους δείχνει η τοπική βλάβη.

Δεν αρκεί πάντα να δούμε μια μαγνητική τομογραφία ή έναν υπέρηχο. Δεν αρκεί πάντα να μετρήσουμε μόνο τη δύναμη ή το εύρος κίνησης. Χρειάζεται να κατανοήσουμε και τον τρόπο με τον οποίο ο άνθρωπος βιώνει τον πόνο, τον ερμηνεύει και οργανώνει τη συμπεριφορά του γύρω από αυτόν.

Ο τένοντας πονά και υπάρχει μέσα σε ένα νευρικό σύστημα. Πονά μέσα σε ένα σώμα που κινείται, προστατεύεται, κουράζεται, ελπίζει και απογοητεύεται.

### **Ο ρόλος του πόνου στην επίμονη τενοντοπάθεια**

Ο πόνος στην τενοντοπάθεια δεν αντιστοιχεί πάντα με απλό και γραμμικό τρόπο στην κατάσταση του ιστού. Υπάρχουν άνθρωποι με σημαντικά απεικονιστικά ευρήματα και περιορισμένα συμπτώματα, όπως υπάρχουν και άνθρωποι με πιο ήπια ευρήματα αλλά έντονο πόνο και μεγάλη λειτουργική δυσκολία.

Αυτό δε σημαίνει ότι τα ευρήματα δεν έχουν αξία. Σημαίνει ότι χρειάζονται ερμηνεία μέσα στο συνολικό κλινικό πλαίσιο. Ο πόνος είναι πραγματικός, αλλά δεν είναι πάντα ακριβής δείκτης του βαθμού βλάβης.

Στις επίμονες καταστάσεις, το νευρικό σύστημα μπορεί να γίνει πιο ευαίσθητο. Ο πόνος μπορεί να εμφανίζεται πιο εύκολα, να διαρκεί περισσότερο ή να επηρεάζεται από παράγοντες όπως η κόπωση, το άγχος, ο κακός ύπνος, η αβεβαιότητα και ο φόβος επανεμφάνισης των συμπτωμάτων.

Γι' αυτό η θεραπεία δεν μπορεί να περιορίζεται μόνο στο σημείο που πονά. Χρειάζεται να αξιολογεί τον τένοντα, αλλά και τον άνθρωπο που ζει με αυτόν τον πόνο.

### **Η καταστροφοποίηση του πόνου**

Ένας σημαντικός παράγοντας στην επίμονη τενοντοπάθεια είναι ο τρόπος με τον οποίο ο ασθενής ερμηνεύει τον πόνο. Η καταστροφοποίηση του πόνου περιγράφει έναν τρόπο σκέψης όπου ο πόνος βιώνεται ως ιδιαίτερα απειλητικός, ανεξέλεγκτος ή καταστροφικός.

Ο άνθρωπος μπορεί να σκέφτεται ότι δε θα γίνει ποτέ καλά, ότι κάθε ενόχληση σημαίνει νέα βλάβη ή ότι δεν μπορεί πλέον να εμπιστευθεί το σώμα του.

Αυτές οι σκέψεις δεν είναι ένδειξη αδυναμίας. Είναι συχνά αποτέλεσμα μακράς ταλαιπωρίας, ανεπαρκούς ενημέρωσης, προηγούμενων αποτυχημένων θεραπειών ή φόβου ότι το πρόβλημα θα επιδεινωθεί.

Στην αποκατάσταση, αυτό έχει μεγάλη σημασία. Ένας ασθενής που πιστεύει ότι κάθε πόνος σημαίνει καταστροφή, είναι πιθανό να περιορίσει υπερβολικά τη δραστηριότητά του. Ένας άλλος μπορεί να



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

πιέζει συνεχώς τον εαυτό του, προσπαθώντας να αποδείξει ότι αντέχει, και τελικά να ερεθίζει ξανά τον τένοντα.

Και στις δύο περιπτώσεις, χρειάζεται καθοδήγηση. Όχι απλώς περισσότερες ασκήσεις. Χρειάζεται εκπαίδευση, μέτρο και σταδιακή επαναφορά της εμπιστοσύνης στο σώμα.

### **Άγχος, διάθεση και καθημερινή λειτουργικότητα**

Η επίμονη τενοντοπάθεια μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την καθημερινή ζωή. Όταν ο πόνος διαρκεί για μήνες, ο άνθρωπος μπορεί να περιορίσει δραστηριότητες που αγαπά, να χάσει τη φυσική του κατάσταση, να ανησυχεί για το μέλλον του και να αισθάνεται ότι η αποκατάσταση δεν προχωρά.

Αυτή η εμπειρία δεν είναι μόνο σωματική. Είναι και συναισθηματική.

Το άγχος, η απογοήτευση και η χαμηλή διάθεση δεν προκαλούν από μόνα τους την τενοντοπάθεια. Μπορούν όμως να επηρεάσουν την ανοχή στον πόνο, τη συνέπεια στην άσκηση, την ποιότητα του ύπνου και τη συμμετοχή στην καθημερινή δραστηριότητα.

Γι' αυτό χρειάζεται προσοχή στη γλώσσα που χρησιμοποιούμε. Ο ασθενής δεν πρέπει να ακούει ότι «το πρόβλημα είναι στο μυαλό του». Πρέπει να ακούει ότι ο πόνος του είναι πραγματικός, ότι ο τένοντας μπορεί να εκπαιδευτεί ξανά και ότι η πορεία χρειάζεται χρόνο, συνεργασία και σωστή δοσολογία.





*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

### **Η φυσικοθεραπευτική προσέγγιση στην τενοντοπάθεια**

Η φυσικοθεραπεία στην αποκατάσταση της τενοντοπάθειας χρειάζεται να βασίζεται σε ολοκληρωμένη αξιολόγηση. Δεν αρκεί να γνωρίζουμε μόνο ποιος τένοντας πονά. Χρειάζεται να εκτιμήσουμε τη δύναμη, την αντοχή, την κινητικότητα, το ιστορικό φόρτισης, την εργασία, την άθληση, τον ύπνο, τη γενική φυσική κατάσταση και την αντίδραση του ασθενούς στην άσκηση.

Η θεραπευτική άσκηση παραμένει βασικό στοιχείο. Ο τένοντας χρειάζεται προοδευτική φόρτιση για να προσαρμοστεί. Η φόρτιση όμως πρέπει να είναι μετρημένη, εξατομικευμένη και κλινικά ελεγχόμενη.

Ο θεραπευτής χρειάζεται να γνωρίζει πότε να αυξήσει την ένταση, πότε να παραμείνει σταθερός και πότε να μειώσει προσωρινά το φορτίο. Αυτή η κλινική κρίση είναι καθοριστική. Ούτε η υπερβολική προστασία βοηθά, ούτε η άσκηση χωρίς μέτρο.

Η αποκατάσταση δεν είναι αγώνας ταχύτητας. Είναι μια σταδιακή συνομιλία με έναν ιστό που χρειάζεται χρόνο για να δεχθεί ξανά το φορτίο.

### **Εκπαίδευση του ασθενούς και επιστροφή στη δραστηριότητα**

Η εκπαίδευση του ασθενούς αποτελεί βασικό μέρος της θεραπείας. Ο ασθενής χρειάζεται να κατανοήσει ότι ο πόνος δε σημαίνει πάντα καταστροφή του ιστού. Χρειάζεται να μάθει ποια ενόχληση είναι αποδεκτή μέσα στο πρόγραμμα, ποια συμπτώματα δείχνουν υπερφόρτιση και πότε χρειάζεται προσαρμογή.

Η σταδιακή επιστροφή στη δραστηριότητα πρέπει να γίνεται με σαφή κριτήρια. Η ένταση του πόνου, η διάρκεια των συμπτωμάτων μετά την άσκηση, η λειτουργική ικανότητα και η συνολική ανταπόκριση του σώματος είναι στοιχεία που βοηθούν στην καθοδήγηση του προγράμματος.

Ο στόχος δεν είναι απλώς να μειωθεί ο πόνος. Είναι να επιστρέψει ο άνθρωπος με ασφάλεια στην κίνηση, στην εργασία, στην άσκηση και στην καθημερινή του ζωή.

### **Η ψυχολογικά ενημερωμένη φυσικοθεραπεία**

Η ψυχολογικά ενημερωμένη φυσικοθεραπεία δε σημαίνει ότι μετατρέπουμε κάθε μυοσκελετικό πόνο σε ψυχολογικό θέμα. Σημαίνει ότι αναγνωρίζουμε πως ο πόνος είναι βιολογική εμπειρία με σωματικές, νευροφυσιολογικές και συναισθηματικές διαστάσεις.

Ο φυσικοθεραπευτής χρειάζεται να ακούει τον άνθρωπο πίσω από το σύμπτωμα. Να αναγνωρίζει πότε ο φόβος, η απογοήτευση, η κόπωση ή η αβεβαιότητα δυσκολεύουν τη θεραπευτική πορεία. Να χρησιμοποιεί λόγο καθαρό, καθησυχαστικό και επιστημονικά ακριβή.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

**Αυτή η προσέγγιση δεν αντικαθιστά την ιατρική διάγνωση. Αντίθετα, τη σέβεται. Ο γιατρός αξιολογεί την παθολογία, αποκλείει σοβαρότερες καταστάσεις και καθορίζει το ιατρικό πλαίσιο. Η φυσικοθεραπεία έρχεται μετά τη διάγνωση για να μεταφράσει το εύρημα σε λειτουργική αποκατάσταση.**

Η συνεργασία γιατρού και φυσικοθεραπευτή είναι ιδιαίτερα σημαντική στις επίμονες τενοντοπάθειες. Όταν υπάρχει κοινή γλώσσα, ο ασθενής νιώθει μεγαλύτερη ασφάλεια και η θεραπευτική πορεία γίνεται πιο σταθερή.

### **Συμπέρασμα**

Η επίμονη τενοντοπάθεια δεν είναι μόνο θέμα ιστού. Είναι θέμα σχέσης ανάμεσα στον ιστό, στο φορτίο, στο νευρικό σύστημα και στον άνθρωπο που ζει με τον πόνο. Η σύγχρονη αποκατάσταση χρειάζεται να σέβεται τη βιολογία του τένοντα, αλλά και να μην αγνοεί την εμπειρία του ασθενούς. Χρειάζεται επιστήμη, μέτρο, σωστή φόρτιση και ανθρώπινη παρουσία.

Το ζητούμενο δεν είναι να πούμε στον ασθενή ότι όλα είναι στο μυαλό του. Το ζητούμενο είναι να του δείξουμε ότι ο πόνος του είναι πραγματικός, αλλά όχι πάντα επικίνδυνος. Ότι ο τένοντας μπορεί να εκπαιδευτεί ξανά. Ότι η φόρτιση μπορεί να γίνει σύμμαχος, όταν δοθεί σωστά.

Και ότι η αποκατάσταση, όταν γίνεται με γνώση και φροντίδα, μπορεί να ξαναδώσει στον άνθρωπο κάτι πολύ σημαντικό: εμπιστοσύνη στο σώμα του.

**Στο Φυσιοθεραπευτήριο «E. Γεωργακόπουλος» στον Πειραιά έχουμε τη γνώση, την εμπειρία και τον ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό προκειμένου να φροντίσουμε άρτια ανθρώπους που έχουν διαγνωστεί με τενοντοπάθεια.**