



Σύνδρομο Θωρακικής Εξόδου

Συμπτώματα, διάγνωση και φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση

Το σύνδρομο θωρακικής εξόδου είναι μία σύνθετη κλινική κατάσταση, στην οποία νευρικές ή αγγειακές δομές πιέζονται καθώς περνούν από την περιοχή ανάμεσα στον αυχένα, την κλείδα και την πρώτη πλευρά.

Δεν είναι απλώς ένας πόνος στον αυχένα. Δεν είναι πάντα πρόβλημα του ώμου. Και σίγουρα δεν είναι μία διάγνωση που πρέπει να μπαίνει γρήγορα, επειδή κάποιος αισθάνεται μούδιασμα στο χέρι.

Πρόκειται για μία περιοχή του σώματος όπου η ανατομία είναι στενή, απαιτητική και ευαίσθητη. Από εκεί περνούν σημαντικά νεύρα και αγγεία που κατευθύνονται προς το άνω άκρο. Όταν ο χώρος αυτός περιοριστεί, μπορεί να εμφανιστούν συμπτώματα στον αυχένα, στον ώμο, στο χέρι ή στα δάκτυλα.

Η πίεση μπορεί να αφορά κυρίως τα νεύρα, τις φλέβες ή τις αρτηρίες. Η συχνότερη μορφή είναι εκείνη που σχετίζεται με το νευρικό σύστημα και πιο συγκεκριμένα με τον ερεθισμό ή την πίεση του βραχιόνιου πλέγματος. Οι αγγειακές μορφές είναι πιο σπάνιες, αλλά χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή, γιατί μπορεί να συνοδεύονται από διαταραχές της αιμάτωσης του άνω άκρου.

Ποια συμπτώματα μπορεί να προκαλέσει το σύνδρομο θωρακικής εξόδου

Τα συμπτώματα δεν είναι ίδια σε όλους τους ανθρώπους. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους που η διάγνωση χρειάζεται προσεκτική κλινική σκέψη.

Στη νευρική μορφή του συνδρόμου μπορεί να εμφανιστεί πόνος στον αυχένα, στον ώμο, στο άνω άκρο ή στην άκρα χείρα. Συχνά ο ασθενής περιγράφει μούδιασμα, μυρμηγκιασμα, κάψιμο, αίσθημα βάρους ή εύκολη κόπωση του χεριού. Σε κάποιες περιπτώσεις παρατηρείται και μείωση της δύναμης, ιδιαίτερα όταν το χέρι βρίσκεται σε υπέρχρηση ή όταν βρίσκεται ψηλά.

Ένα χαρακτηριστικό στοιχείο είναι ότι τα συμπτώματα συχνά επιδεινώνονται σε θέσεις όπου το άνω άκρο ανυψώνεται. Για παράδειγμα, όταν κάποιος εργάζεται με τα χέρια πάνω από το ύψος των ώμων, όταν οδηγεί για πολλή ώρα, όταν κρατά βάρος ή όταν κάνει επαναλαμβανόμενες κινήσεις σε αθλητικές δραστηριότητες ή εργασία.

Όταν εμπλέκεται η φλεβική κυκλοφορία, μπορεί να εμφανιστεί πρήξιμο, αίσθημα βάρους, κυανή απόχρωση ή έντονη φλεβική συμφόρηση στο άνω άκρο. Όταν εμπλέκεται η αρτηριακή κυκλοφορία, μπορεί να υπάρχει ψυχρότητα, ωχρότητα, αλλαγή χρώματος στα δάκτυλα ή αίσθηση ότι το χέρι δεν αιματώνεται σωστά.

Αυτά τα αγγειακά κλινικά σημεία δεν πρέπει να υποτιμώνται. Σε τέτοιες περιπτώσεις απαιτείται άμεση ιατρική αξιολόγηση.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Γιατί εμφανίζεται το σύνδρομο θωρακικής εξόδου

Το σύνδρομο θωρακικής εξόδου μπορεί να εμφανιστεί για διαφορετικούς λόγους.

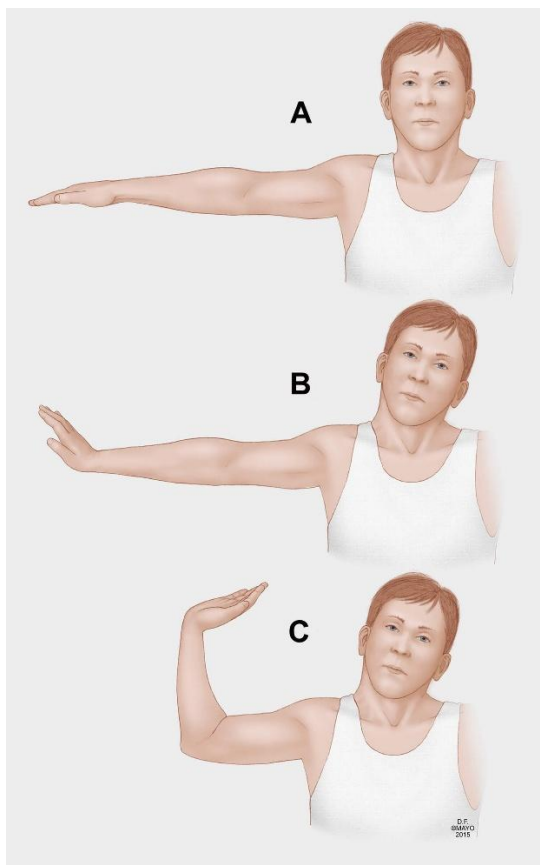
Μπορεί να σχετίζεται με τραυματισμό, όπως κάκωση μετά από τροχαίο ατύχημα ή απότομη επιβάρυνση του αυχένα και της ωμικής ζώνης. Μπορεί επίσης να συνδέεται με επαναλαμβανόμενες κινήσεις των άνω άκρων, ιδιαίτερα σε αθλήματα ή επαγγέλματα που απαιτούν συχνή χρήση των χεριών πάνω από το ύψος των ώμων.

Αθλητές που κάνουν κολύμβηση, ρίψεις, τένις ή έντονη προπόνηση ώμων μπορεί να εμφανίσουν συμπτώματα, ειδικά όταν υπάρχει μεγάλος όγκος προπόνησης, μυϊκή υπερφόρτιση ή ανεπαρκής έλεγχος της ωμοπλάτης.

Σε άλλες περιπτώσεις υπάρχουν ανατομικοί παράγοντες, όπως μία επιπλέον αυχενική πλευρά, παραλλαγές στους μυς της περιοχής ή δομικές ιδιαιτερότητες που μειώνουν τον διαθέσιμο χώρο της θωρακικής εξόδου.

Η στάση του σώματος μπορεί επίσης να παίξει σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση του συνδρόμου. Η πρόσθια θέση της κεφαλής, η κυφωτική θέση του άνω κορμού με ταυτόχρονη έσω στροφή των ώμων, η αυξημένη τάση στους θωρακικούς μυς και η μειωμένη κινητικότητα της θωρακικής μοίρας μπορούν να επηρεάσουν τη μηχανική της περιοχής.

Εδώ όμως χρειάζεται προσοχή. Δε σημαίνει ότι κάθε άνθρωπος με «κακή στάση» έχει σύνδρομο θωρακικής εξόδου. Η στάση αποκτά κλινική σημασία μόνο όταν συνδέεται με τα συμπτώματα, τη λειτουργία, την κίνηση και τα ευρήματα της αξιολόγησης.





Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Η διάγνωση χρειάζεται ακρίβεια

Η διάγνωση του συνδρόμου θωρακικής εξόδου δε βασίζεται συνήθως σε μία μόνο εξέταση. Ιδιαίτερα στη νευρική μορφή, η διάγνωση είναι κυρίως κλινική και απαιτεί προσεκτική αξιολόγηση.

Ο φυσικοθεραπευτής και ο ιατρός χρειάζεται να εξετάσουν το ιστορικό, την έναρξη των συμπτωμάτων, τις θέσεις που τα επιδεινώνουν, τη λειτουργία του αυχένα, του ώμου και της ωμοπλάτης, τη μυϊκή ισχύ, την αισθητικότητα και την αντοχή του άνω άκρου.

Εξίσου σημαντική είναι η διαφορική διάγνωση. Πόνος, μούδιασμα ή αδυναμία στο χέρι μπορεί να οφείλονται και σε άλλες καταστάσεις, όπως αυχενική ριζοπάθεια, πίεση περιφερικού νεύρου, παθήσεις του ώμου ή μυοπεριτονιακό πόνο.

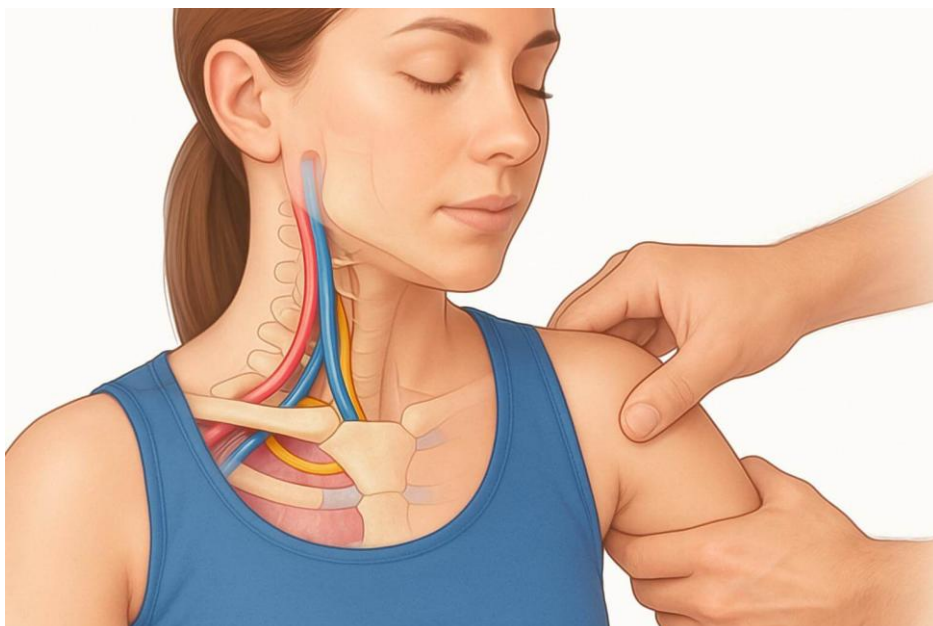
Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στο σύνδρομο θωρακικής εξόδου

Η φυσικοθεραπεία έχει σημαντικό ρόλο στη φροντίδα του συνδρόμου θωρακικής εξόδου και ιδιαίτερα στη νευρική μορφή.

Ο στόχος δεν είναι απλώς να «χαλαρώσει» ένας μυς ή να γίνει μια γενική διάταση. Ο στόχος είναι να αποκατασταθεί η λειτουργική σχέση ανάμεσα στον αυχένα, τη θωρακική μοίρα, την κλείδα, την πρώτη πλευρά, την ωμοπλάτη και το άνω άκρο.

Η περιοχή αυτή λειτουργεί σαν ένα σύστημα. Αν η θωρακική μοίρα είναι δύσκαμπτη, αν η ωμοπλάτη δεν κινείται σωστά, αν οι μύες της πρόσθιας επιφάνειας του θώρακα έχουν αυξημένη τάση ή αν το άνω άκρο φορτίζεται χωρίς καλό έλεγχο, η θωρακική έξοδος μπορεί να δεχθεί μεγαλύτερη μηχανική επιβάρυνση.

Η φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση ξεκινά πάντα από την αξιολόγηση. Δεν υπάρχουν ίδιες ασκήσεις για όλους. Άλλος ασθενής χρειάζεται περισσότερη κινητικότητα, άλλος καλύτερο έλεγχο της ωμοπλάτης, άλλος προοδευτική ενδυνάμωση, άλλος τροποποίηση των καθημερινών ή επαγγελματικών του φορτίων.





Τι μπορεί να περιλαμβάνει η αποκατάσταση

Ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα φυσικοθεραπείας μπορεί να περιλαμβάνει εκπαίδευση του ασθενούς, ώστε να κατανοήσει ποιες κινήσεις και ποιες θέσεις επιδεινώνουν τα συμπτώματα.

Δεν είναι στόχος να φοβηθεί την κίνηση. Στόχος είναι να μάθει να τη χρησιμοποιεί με καλύτερο τρόπο.

Η θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει ήπιες τεχνικές κινητοποίησης της αυχενικής και θωρακικής μοίρας, κινητοποίηση της πρώτης πλευράς όταν αυτό κρίνεται απαραίτητο, τεχνικές στους μαλακούς ιστούς και προοδευτικές ασκήσεις για την αποκατάσταση της κινητικότητας.

Ιδιαίτερη σημασία έχει η λειτουργία της ωμοπλάτης. Η ωμοπλάτη αποτελεί τη βάση πάνω στην οποία κινείται το άνω άκρο. Όταν δεν υπάρχει καλός έλεγχος, το χέρι μπορεί να λειτουργεί με μεγαλύτερη επιβάρυνση στον αυχένα και στη θωρακική έξοδο.

Γι' αυτό η αποκατάσταση συχνά περιλαμβάνει ασκήσεις σταθεροποίησης της ωμοπλάτης, ενδυνάμωση των μυών που τη στηρίζουν, βελτίωση της θωρακικής έκτασης και επανεκπαίδευση της αναπνοής.

Σε ορισμένες περιπτώσεις χρησιμοποιούνται ήπιες ασκήσεις ολίσθησης των νεύρων, με σκοπό να βελτιωθεί η ανεκτικότητα του νευρικού ιστού στην κίνηση. Αυτές οι ασκήσεις χρειάζονται προσοχή και σωστή δοσολογία. Όταν γίνονται έντονα ή επιθετικά, μπορεί να αυξήσουν τα συμπτώματα.

Σταδιακά, το πρόγραμμα πρέπει να οδηγεί τον ασθενή πίσω στην καθημερινότητά του χωρίς ενοχλήσεις. Αυτό σημαίνει επιστροφή στην εργασία, στην άσκηση, στον αθλητισμό ή στις καθημερινές κινήσεις, με μεγαλύτερη ασφάλεια και καλύτερη αντοχή.

Πότε χρειάζεται μεγαλύτερη προσοχή

Υπάρχουν περιπτώσεις όπου η φυσικοθεραπεία δεν πρέπει να ξεκινά χωρίς ιατρική διερεύνηση.

Αν υπάρχει έντονο πρήξιμο στο χέρι, αλλαγή χρώματος, κυάνωση, ψυχρότητα, έντονος πόνος, αιφνίδια αδυναμία ή υποψία αγγειακής διαταραχής, πρέπει να προηγείται ιατρική αξιολόγηση.

Η φυσικοθεραπεία έχει θέση όταν είναι σαφές ότι πρόκειται για λειτουργικό ή νευρομυοσκελετικό πρόβλημα και όταν έχουν αποκλειστεί σοβαρότερες καταστάσεις.

Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις, ιδίως όταν υπάρχει αγγειακή συμμετοχή ή προοδευτική νευρολογική επιδείνωση, μπορεί να χρειαστεί εξειδικευμένη ιατρική ή χειρουργική αντιμετώπιση.

Συμπέρασμα

Το σύνδρομο θωρακικής εξόδου είναι μια κατάσταση που χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στην κλινική αξιολόγηση.

Μπορεί να έχει χαρακτηριστικά όμοια με αυχενικό πρόβλημα, με πάθηση ώμου, με νευρική πίεση ή με απλή κόπωση του χεριού. Όμως η πραγματική εικόνα συχνά βρίσκεται στη σχέση όλων αυτών των περιοχών.

Η φυσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει ουσιαστικά, όταν βασίζεται σε ακριβή αξιολόγηση, σεβασμό στα συμπτώματα και προοδευτική αποκατάσταση της κίνησης.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Δε θεραπεύουμε απλώς ένα χέρι που μουδιάζει. Προσπαθούμε να ξαναδώσουμε χώρο στην κίνηση, στη νευρική λειτουργία, στην κυκλοφορία και τελικά στην καθημερινή λειτουργία του ανθρώπου.

Στο Φυσικοθεραπευτήριο “E.Γεωργακόπουλος” έχουμε τη γνώση, την εμπειρία και τον ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό για την άρτια φροντίδα ανθρώπων που αντιμετωπίζουν σύνδρομο θωρακικής εξόδου.