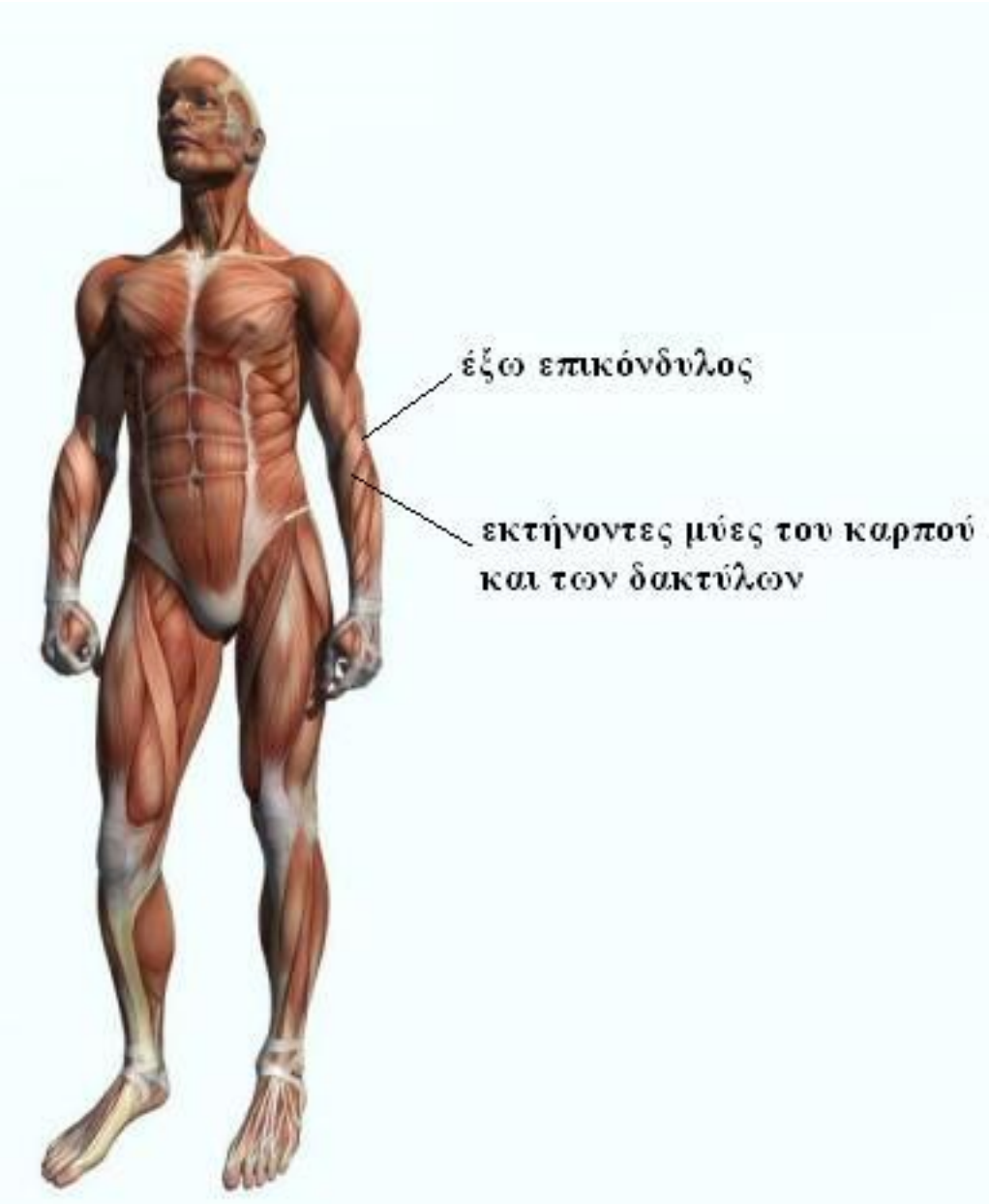
Επικονδυλίτιδα αγκώνα

Η έξω επικονδυλίτιδα αγκώνα είναι ένα σύνδρομο υπέρχρισης το οποίο προκαλεί πόνο στην εξωτερική μεριά του αγκώνα (βλέπε ανατομία αγκώνα). Αν και μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε ηλικία μεγαλύτερη συχνότητα συναντάται σε ηλικίες μεταξύ των 40 και 50 ετών.

Οι μύες που βρίσκονται στην εξωτερική πλευρά του αγκώνα ονομάζονται εκτήνοντες μύες του καρπού και των δακτύλων (εικόνα 1). Οι μύες αυτοί κινούν τον καρπό και τα δάχτυλα (κινήσεις έκτασης , αντίθετη κίνηση από αυτή που κάνουμε όταν σφίγγουμε το χέρι μιας γροθιά). Οι εκτήνοντες μύες των δαχτύλων και του καρπού ξεκινούν (προσφύονται) στον έξω επικόνδυλο (εικόνα 1) μια οστική προεξοχή στην εσωτερική επιφάνεια τον αγκώνα με κοινό τένοντα.

Κατά την σύσπαση των εκτηνόντων μυών ο κοινός τένοντας τους και ο έξω επικόνδυλος φορτίζονται. Όταν αυτή η φόρτιση περνά τις αντοχές του τένοντα τότε ο τένοντας τραυματίζεται.

Αυτό συμβαίνει συνήθως από σταδιακό τραυματισμό του τένοντα (σύνδρομο υπερχρήσης) ή λόγο άμεσου τραυματισμού (π.χ. πτώσης).



Αίτια της έξω επικονδυλίτιδας του αγκώνα

Αν και το όνομα « επικονδυλίτιδα του τενίστα » υποδουλώνει ότι η συχνότητα του τραυματισμού είναι μεγάλη σε αθλητές του τένις δεν χρειάζεται να παίξει κάποιος τένις για να εκδηλωθεί η έξω επικονδυλίτιδα αγκώνα . Είναι γεγονός ότι πιο συχνά την συναντάμε σε ΄΄ μη τενίστες ΄΄ παρά σε τενίστες. Σχετίζεται άμεσα με τις επαναλαμβανόμενες συσπάσεις των εκτεινόντων μυών του καρπού και των δαχτύλων.

Αυτό το παρατηρούμε σε αθλητές του τένις , του μπάμπικτον και γενικά σε αθλήματα με ρακέτες.

Επίσης σε επαγγέλματα όπως του ξυλουργού , του ελαιοχρωματιστή , το κόψιμο ξύλων , το χτίσιμο , σε ηλεκτρολόγους (επαναλαμβανόμενη χρήση κατσαβιδιών) , στο ράψιμο , στο πλέξιμο και την πληκτρολόγηση.

Συχνό φαινόμενο αποτελεί η έναρξη της πάθησης να συνδυάζεται με την συμμετοχή του ασθενή σε δραστηριότητα για την οποία δεν ήταν κατάλληλα προετοιμασμένος (π.χ αγώνας τένις μετά από μεγάλη αποχή από το άθλημα). Πιο σπάνια εμφανίζεται ξαφνικά. Αυτό συμβαίνει όταν οι εκτήνοντες μυς καλούνται να αντεπεξέλθουν σε φορτίο πολύ μεγαλύτερο των αντοχών τους.

Τέλος σοβαρό αίτιο αποτελεί η λάθος τεχνική στο τένις.

Συμπτώματα της έξω επικονδυλίτιδας του αγκώνα

Τα συμπτώματα της έξω επικονδυλίτιδας του αγκώνα συνήθως αναπτύσσονται σταδιακά με το καιρό. Αρχικά υπάρχει μια ενόχληση στην έξω επιφάνεια του αγκώνα η οποία αυξάνεται με την δραστηριότητα. Ο πόνος υπάρχει 1 με 2 εκατοστά πιο κάτω από τον έξω επικόνδυλο (εικόνα 1) , σημείο το οποίο είναι ευαίσθητο και στην ψηλάφηση. Ο πόνος πολλές φορές αντανακλά μέχρι τον καρπό. Σε πιο σοβαρές περιπτώσεις υπάρχει πόνος την νύχτα και οξύς πόνος με την δραστηριότητα.

Επίσης παρατηρείται αδυναμία των μυών με αποτέλεσμα αδύναμη λαβή. Οι ασθενείς με έξω επικονδυλίτιδα του αγκώνα βιώνουν πόνο με κίνηση της καθημερινότητας όπως το να σηκώνουν το ποτήρι , το να γυρίσουν το πόμολο της πόρτας, το άνοιγμα ενός βάζου ή το στρίψιμο του τιμονιού κατά την οδήγηση.

Δυσκαμψία στην περιοχή του αγκώνα είναι συνηθισμένο φαινόμενο ιδιαίτερα τις πρωινές ώρες.

Διάγνωση της έξω επικονδυλίτιδας του αγκώνα

Η υποκειμενική (λήψη ιστορικού) και η αντικειμενική (κλινική εξέταση) αξιολόγηση είναι επαρκείς για να οδηγήσουν τον φυσικοθεραπευτή στην διάγνωση της έξω επικονδυλίτιδας του αγκώνα . Περαιτέρω έλεγχος (π.χ. διαγνωστικός υπέρηχος , μαγνητική τομογραφία) βοηθάει στην επιβεβαίωση της διάγνωσης και μας δίνει επιπλέον πληροφορίες για την σοβαρότητα της πάθησης.

Θεραπεία της έξω επικονδυλίτιδας του αγκώνα

Στις περισσότερες περιπτώσεις έξω επικονδυλίτιδας του αγκώνα οι ασθενείς αναρρώνουν πλήρως με την κατάλληλη φυσικοθεραπεία. Αυτό απαιτεί την λεπτομερή αξιολόγηση και θεραπεία όλων των παραγόντων ανάπτυξης της πάθησης.

Ο βαθμός επιτυχίας της θεραπείας εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την συνεργασία του ασθενή με τον φυσικοθεραπευτή. Πολύ βασικό είναι η αποφυγή των δραστηριοτήτων που αυξάνουν τα συμπτώματα. Αυτό βοηθάει τον οργανισμό να επουλώσει τους τραυματισμένους ιστούς. Αγνοώντας τα συμπτώματα και τον πόνο και συνεχίζοντας την πλήρη δραστηριότητα η κατάσταση περνά στο χρόνιο στάδιο. Άμεση και κατάλληλη θεραπεία είναι πολύτιμη για την γρήγορη αποκατάσταση της πάθησης. Η θεραπεία τις πρώτες 72 ώρες (οξύ στάδιο) στόχο έχει την μείωση του πόνου και τις φλεγμονής. Οπότε ο ασθενής ξεκουράζεται από δραστηριότητες οι οποίες επιτείνουν τα συμπτώματα και χρησιμοποιεί παγοθεραπεία 3 με 4 φορές την ημέρα(άρθρο κρύο ή ζεστό; ή άρθρο Κ.Α.Π.Α.). Πρόγραμμα βελτίωσης της δύναμης και της ελαστικότητας των εκτινόντων μυών του καρπού και των δαχτύλων πρέπει να εφαρμοστεί το συντομότερο δυνατό στο ανώδυνο εύρος.

Πρόγνωση της έξω επικονδυλίτιδας του αγκώνα

Με την κατάλληλη θεραπεία στις περισσότερες περιπτώσεις η αποκατάσταση διαρκεί λίγες εβδομάδες. Σε περίπτωση χρόνιου πόνου η αποκατάσταση διαρκεί και έξι μήνες.

Παράγοντες ανάπτυξης της έξω επικονδυλίτιδας του αγκώνα

Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες ανάπτυξης της έξω επικονδυλίτιδας του αγκώνα . Όλοι πρέπει να αξιολογούνται και διορθώνονται από τον φυσικοθεραπευτή σε συνεργασία με τον ασθενή. Μερικοί από αυτούς είναι :

- Υπερβολική ή ακατάλληλη εργασία
- Λάθος τεχνική αθλήματος ή λάθος εξοπλισμός
- Μυϊκή αδυναμία (ασκήσεις ενδυνάμωσης των εκτεινόντων μυών του καρπού και των δακτύλων)
- Μυϊκή δυσκαμψία (ασκήσεις βελτίωσης της ελαστικότητας των εκτεινόντων μυών του καρπού και των δακτύλων)
- Αρθρική δυσκαμψία(ασκήσεις βελτίωσης της ελαστικότητας της άρθρωσης του αγκώνα)
- Ανεπαρκείς προθέρμανση (άρθρο : προθέρμανση και αποθεραπεία)
- Ανεπαρκείς αποκατάσταση από προηγούμενο τραυματισμό στην περιοχή του αγώνα
- Ιστορικό τραυματισμού αυχένα

Σε αθλητές τένις το μέγεθος της ρακέτας, το μέγεθος της λαβής , η επιφάνεια του αγωνιστικού χώρου και το βάρος της μπάλας παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη της έξω επικονδυλίτιδας του αγκώνα .

Φυσικοθεραπεία της έξω επικονδυλίτιδας του αγκώνα

Φυσικοθεραπεία είναι ζωτικής σημασίας όχι μόνο για την ταχύτερη και πληρέστερη ανάρρωση αλλά και την

πρόληψη της πάθησης. Η φυσικοθεραπεία περιλαμβάνει :

- Τεχνικές μαλακών μορίων (μάλαξη)
- Ηλεκτροθεραπεία
- Διατάσεις
- Αρθρική κινητοποίηση (manual therapy)
- Taping
- Τεχνική στεγνής βελόνας (βλέπε άρθρο : Τεχνική της στεγνής βελόνας (dry needle) στον μυοπεριτονιακό πόνο (myofascial trigger points)
- Παγοθεραπεία ή θερμοθεραπεία (άρθρο κρύο ή ζεστό; ή άρθρο Κ.Α.Π.Α.)
- Προοδευτικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης και αύξησης της ελαστικότητας των εκτεινόντων μυών του καρπού και των δακτύλων
- Εκπαίδευση

Ενοικίαση - Πώληση Ορθοπεδικών Νοσοκομειακών Ειδών

Η εταιρεία ορθοπεδικών και νοσοκομειακών ειδών \"Χειμαριός Κων/νος\" λειτουργεί απο το 1986 στο Βύρωνα οδός Αγ. Σοφίας 6 ΤΗΛ. 2107644867 και διαθέτει μια πλήρη γκάμα προϊόντων όπως αερόστρωμα κατακλίσεων, κρεβάτι νοσοκομειακό απλού τύπου ή ηλεκτρικό, γερανό ανύψωσης ασθενών, αναπηρικά αμαξίδια απλά και ηλεκτρικά,οξυγόνο σε φιάλες ή σε συμπυκνωτή, νεφελοποιητή φαρμάκων, ανυψωτικό τουαλέτας, περιπατικό πι απλό ή πτυσσόμενο, μπαστούνια, ανατομικά μαξιλάρια ύπνου, μαξιλάρι νερού με τρύπα, στήριγμα πλάτης με μαξιλάρι, υποπτέρνια κατά των κατακλίσεων, καρέκλα γερανός body up, φουσκωτή λεκάνη για λούσιμο στο κρεβάτι και πολλά άλλα βοηθήματα μπάνιου, τουαλέτας, περιποίησης και υγιεινής, για

πρόληψη και θεραπεία.

Στόχος μας είναι με τα προϊόντα και τις υπηρεσίες μας, να βοηθήσουμε τον άνθρωπο στην πλήρη αποκατάστασή του, και να βελτιώνουμε συνεχώς την ποιότητα ζωής του στο διάστημα της νοσηλείας και ανάρρωσης.

Άμεση παράδοση με ένα τηλεφώνημα 2107644867

ΔΩΡΕΑΝ ΜΕΤΑΦΟΡΑ , ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΙΔΕΙΞΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ