31 Οκτωβρίου 2014

Ώμοι εναντίον τσάντας… σημειώσατε 2

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Και τι δεν έχουν μέσα… Από το κινητό και τα κλειδιά, μέχρι τα σύνεργα του μακιγιάζ, το κολατσιό και το τάμπλετ μας.
Ο λόγος για τις τσάντες που καθημερινά κουβαλάμε από το σπίτι στη δουλειά, στα μαγαζιά, στις δραστηριότητες των παιδιών κ.ο.κ. Βρετανική μελέτη αποκάλυψε ότι το βάρος της τσάντας μπορεί να φθάσει και τα 6 κιλά, προκαλώντας πόνο αλλά και βλάβες στους μύες. Από το… κουβάλημα δεν εξαιρούνται ούτε οι άνδρες. Σύμφωνα με τον διαπρεπή ορθοπαιδικό χειρουργό κ. Δημήτρη Σταματόπουλο, μια βαριά τσάντα επηρεάζει:

1) Την αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης (ΑΜΣΣ) καθώς, στην προσπάθεια να αντιρροπήσει το βάρος της τσάντας, γέρνει προς την αντίθετη πλευρά. Σε αυτή την περίπτωση παρουσιάζεται χαλάρωση των μυών από τη μια πλευρά και σύσπαση (σπασμός) από την άλλη. Ο μυϊκός σπασμός είναι αυτός που ευθύνεται για τον πόνο.

2) Τη ράχη. Με παρόμοιο μηχανισμό καθίσταται και αυτή επώδυνη, καθώς οι παρασπονδύλιοι μύες συσπώνται από τη μια και χαλαρώνουν από την άλλη.

3) Το μπράτσο. Φυσιολογικά, κατά τη διάρκεια της βάδισης, τα χέρια κινούνται μπρος πίσω. Όταν, όμως, στο χέρι κρατάμε την τσάντα, τότε αυτό βρίσκεται συνεχώς σε έκταση, με αποτέλεσμα να προκαλεί αστάθεια στη βάδιση και ανώμαλη φόρτιση άλλων αρθρώσεων, όπου η χρόνια καταπόνηση θα επιφέρει την καταστροφή τους.

4) Τον ώμο. Όπως και στις άλλες αρθρώσεις, έτσι και στον ώμο τα φορτία που ασκούνται από το βάρος της τσάντας είναι μεγάλα και, επιπλέον, όταν σ’ αυτόν υπάρχουν άλλες παθήσεις, ακόμη κι αν είναι ασυμπωματικές, με το βάρος της τσάντας θα βγουν στην επιφάνεια. Αυτές είναι: τενοντίτιδα μακράς κεφαλής δικέφαλου, ρήξη επιχείλιου χόνδρου, ρήξη υποπλάτιου, οστεοαρθρίτιδα, σύνδρομο υπακρομειακής προστριβής, αστάθεια, σύνδρομο παγωμένου ώμου και ρήξη μυοτενοντίου πετάλου των στροφέων του ώμου.

Είναι, λοιπόν, θέμα χρόνου η βαριά τσάντα να μας οδηγήσει στον ορθοπαιδικό χειρουργό. Κάποιες φορές η αντιμετώπιση είναι απλή και περιλαμβάνει φάρμακα, ξεκούραση, φυσικοθεραπείες. Σε άλλες περιπτώσεις κρίνεται απαραίτητο το χειρουργείο – η συντριπτική πλειοψηφία των παθήσεων στην περιοχή του ώμου αντιμετωπίζεται αρθροσκοπικά.

Τι είναι η αρθροσκόπηση

Ο κ . Σταματόπουλος εξηγεί: «Δια μέσου μικρών οπών, σε συγκεκριμένα σημεία γύρω από τον ώμο, εισάγεται το αρθροσκόπιο (μίνι κάμερα), με το οποίο ο χειρουργός βλέπει την άρθρωση σε μια οθόνη με μεγεθυμένη εικόνα. Με τη βοήθεια της αρθροσκόπησης ελέγχει την ακεραιότητα των ανατομικών στοιχείων της άρθρωσης και την παρουσία τυχόν παθήσεων ή τραυματισμών. Παράλληλα εισάγονται και αλλά ειδικά λεπτά εργαλεία, με τα οποία αποκαθιστά τις εκάστοτε βλάβες».

Η αρθροσκόπηση αποτελεί ελάχιστα επεμβατική χειρουργική μέθοδο, χωρίς τραυματισμούς μαλακών μορίων, χωρίς παραμονή στο νοσοκομείο και με γρήγορη επάνοδο στην εργασία».

Βίκυ Καρατζαφέρη, υπεύθυνη θεμάτων υγείας neadiatrofis.gr