

5 Μαΐου 2016

Πόνος στον ώμο: που οφείλεται;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Φωτο: www.onmed.gr

Γράφει ο Πέτρος Κυριαζόπουλος - Ορθοπεδικός Χειρουργός, Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών

Αυτό που ο κόσμος αποκαλεί «ώμο» είναι στην πραγματικότητα αρκετές αρθρώσεις που σε συνδυασμό με τένοντες και μυς της περιοχής επιτρέπουν στο άνω άκρο να παρουσιάζει μεγάλο εύρος κίνησης ώστε να εξυπηρετούμαστε.

Αυτή η αυξημένη κινητικότητα έχει και το τίμημά της με αποτέλεσμα η περιοχή του ώμου να εμφανίζει αυξημένη νοσηρότητα (πόνος, αστάθεια, δυσκαμψία). Ο πόνος στον ώμο μπορεί να υπάρχει μόνο όταν κινείται η άρθρωση, ή συνέχεια. Μπορεί ακόμη να υπάρχουν περίοδοι που εξαφανίζεται τελείως ή να γίνεται τόσο ισχυρός που ο ασθενής δεν μπορεί να κοιμηθεί και αναζητεί ιατρική βοήθεια.

ΑΙΤΙΑ ΠΟΝΟΥ

Τα περισσότερα προβλήματα που αφορούν την περιοχή του ώμου αφορούν περισσότερο τα «μαλακά μόρια» (μυς, συνδέσμους, τένοντες), παρά τα οστά και εμπίπτουν συνήθως σε 3 κατηγορίες παθήσεων:

1. τενοντίτιδες
2. τραυματισμός-αστάθεια

3. αρθρίτιδα

ενώ άλλα σπανιότερα αίτια πόνου μπορεί να είναι οι όγκοι, φλεγμονές και παθήσεις νεύρων.

TENONITIDIA

Ο τένοντας είναι ένα «κορδόνι» που συνδέει το μυ με το οστό. Η τενοντίτιδα είναι συχνά αποτέλεσμα φθοράς που συμβαίνει με την πάροδο των ετών. Ουσιαστικά υπάρχουν 3 είδη τενοντίτιδας:

1. οξεία τενοντίτιδα σε ένα ήδη «ταλαιπωρημένο» από υπερχρήση τένοντα (λόγω αθλητικών δραστηριοτήτων ή εργασίας)
2. χρόνια τενοντίτιδα που είναι αποτέλεσμα εκφύλισης λόγω ηλικίας
3. ρήξη τένοντα μετά από οξύ τραυματισμό ή εκφύλιση. Πιο συχνή είναι η ρήξη του «στροφικού πετάλου» το οποίο είναι μια συνάθροιση τενόντων που προσφέρει στον ώμο κίνηση και σταθερότητα

ΘΥΛΑΚΙΤΙΔΑ

Πολλές φορές η υπερβολική χρήση του ώμου μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη φλεγμονή του θυλάκου («σάκος» με υγρό που βοηθάει στην κίνηση της άρθρωσης μειώνοντας τις τριβές). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα αρχικά τον πόνο και τον περιορισμό της κίνησης της άρθρωσης, ενώ μπορεί να καταλήξει σε μεγάλη δυσκαμψία του ώμου, μια κατάσταση που ονομάζουμε «παγωμένο ώμο» και η οποία χρειάζεται ιατρική παρακολούθηση και θεραπεία.

ΑΣΤΑΘΕΙΑ

Πολλές φορές μετά από μια βίαιη κίνηση του άνω άκρου μπορεί να συμβεί εξάρθρωμα του ώμου. Εφόσον αυτό επαναληφθεί περισσότερες από 2 φορές τότε έχουμε το υποτροπιάζον εξάρθρωμα του ώμου. Η κλινική οντότητα που δημιουργείται (η οποία μπορεί να συμβεί και από άλλες καταστάσεις όπως είναι το υπεξάρθρωμα του ώμου) ονομάζεται αστάθεια της άρθρωσης του ώμου.

ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Ο πόνος στον ώμο μπορεί να είναι και το αποτέλεσμα αρθρίτιδας. Υπάρχουν πολλοί τύποι αρθρίτιδας, αλλά γενικά περιλαμβάνουν τη φθορά και εκφύλιση του χόνδρου, τη φλεγμονή, το οίδημα, τη δυσκαμψία και τον πόνο της άρθρωσης. Η αρθρίτιδα μπορεί να σχετίζεται με τραυματισμούς από αθλητικές δραστηριότητες ή την

εργασία. Στην προσπάθειά τους οι ασθενείς να μην πονάνε καταφεύγουν συχνά σε περιορισμό της κίνησης του ώμου γεγονός που έχει ως αποτέλεσμα τη δυσκαμψία της άρθρωσης.

ΠΟΤΕ ΖΗΤΟΥΜΕ ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ;

Πολλοί ασθενείς αγνοούν τα πρώτα συμπτώματα του ώμου για καιρό με άσχημα πολλές φορές αποτελέσματα. Σε περίπτωση ενός οξέος τραυματισμού εφόσον ο πόνος είναι έντονος θα πρέπει να εξεταστούμε από γιατρό, ενώ εάν ο πόνος είναι ήπιος μπορούμε να περιμένουμε για λίγες ημέρες. Εάν τα συμπτώματα επιμένουν χρειάζεται διάγνωση και θεραπεία από ορθοπεδικό.

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

Ο ειδικός θα πρέπει να προσδιορίσει την αιτία του πόνου και να προτείνει την κατάλληλη θεραπεία. Αυτό επιτυγχάνεται με

- τη λήψη ενός καλού ιστορικού (πώς άρχισε ο πόνος, διάρκεια αυτού, άλλα προβλήματα υγείας, επάγγελμα κτλ)
- την ενδελεχή κλινική εξέταση (σημεία πόνου, εύρος κίνησης άρθρωσης, μυική ισχύς κτλ)
- την ακτινολογική εξέταση εφόσον κριθεί αναγκαία
- τη μαγνητική τομογραφία
- άλλες εξετάσεις (ηλεκτρομυογράφημα κτλ)

ΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η θεραπεία περιλαμβάνει την αποφυγή κινήσεων που επιβαρύνουν την συγκεκριμένη πάθηση, φυσικοθεραπεία, απλά παυσίπονα, μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη, ενδοαρθρικές ή περιαρθρικές εγχύσεις κορτιζόνης και τέλος τη χειρουργική επέμβαση.

Πηγή: blog.nowdoctor.gr