

# Αστράγαλος

## Με μια ματιά

Χάρη στην ανατομική δομή του, η άρθρωση του αστραγάλου είναι ταλαντευόμενο θέμα με την πραγματική έννοια της λέξης - σχεδόν ο καθένας έχει ήδη βιώσει την επώδυνη αίσθηση που προκαλείται από ένα στραβοπάτημα.

Οι σελίδες που ακολουθούν θα περιγράψουμε αυτό το τυπικό μοτίβο ζημίας και θα σας δώσουμε συμβουλές όσον αφορά την αρχική φροντίδα και αποκατάσταση. Στόχος μας είναι να εξοικειωθείτε με τους σημαντικότερους ορισμούς που συνδέονται με την ποδοκνημική άρθρωση, για μια καλύτερη συζήτηση με τον ιατρό ή ως γενική εισαγωγή - ενημέρωση σε αυτό το θέμα.

## Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή
2. Ανατομία και φυσιολογία
3. Τραυματισμοί συνδέσμων
4. Άμεση παροχή πρώτων βοηθειών
5. Πώς τα προϊόντα Futuro™ βοηθούν

### 1. Εισαγωγή

Οι τραυματισμοί στην άρθρωση του αστραγάλου συμβαίνουν ως επί το πλείστον κατά τη διάρκεια αθλητικών δραστηριοτήτων. Συνολικά επηρεάζεται το σύνολο των πλευρικών συνδέσμων των αστραγάλων. Αν συνυπάρχουν και τραυματισμοί των οστών μπορεί να απαιτείται χειρουργική επέμβαση. Οι συνδεσμικοί τραυματισμοί είναι ιδανικοί για τη λεγόμενη πρόωρη λειτουργική θεραπεία και αποκατάσταση. Αυτό σημαίνει ότι οι τραυματίες πρέπει να είναι ακινητοποιημένοι ή να αναπαύονται μόνο για πολύ μικρό χρονικό διάστημα, αν όχι καθόλου, και στη συνέχεια να απανταδραστηριοποιούνται όσο το δυνατόν νωρίτερα.

### 2. Ανατομία και φυσιολογία

Ο αστράγαλος αποτελείται από δύο αρθρώσεις, την άνω και την κάτω άρθρωση του αστραγάλου. Το χαμηλότερο σημείο είναι η άρθρωση που βρίσκεται μεταξύ του αστραγάλου και του οστού της πτέρνας. Η ποδοκνημική άρθρωση σχηματίζεται από τα οστά της κνήμης, της περόνης και του οστού της πτέρνας. Η άρθρωση αυτή είναι βασικά μόνο αξονική, που σημαίνει ότι σχηματίζεται κατά μήκος του ίδιου άξονα. Ο αστράγαλος είναι χτισμένος σαν ένα ρολό, συνδέεται και στηρίζεται από τους συνδέσμους μεταξύ των δύο κάτω άκρων των οστών, δηλαδή, του έξω και έσω αστραγάλου. Κοιτάζοντας το αστράγαλο από πίσω, βλέπτε κανείς ότι έχει μόνο ένα σχετικά στενό σημείο επαφής με τα οστά του αστραγάλου. Το χαρακτηριστικό αυτό εξηγεί επίσης την τάση για (στρίψιμο) διαστρέμματα .

### 3. Τραυματισμοί συνδέσμων (συστροφή)

Το καθεστώς της ενεργητικής συστροφή του ποδιού είναι στην πραγματικότητα μια από τις πιο συχνές κακώσεις συνδέσμων -ανεξάρτητα από το αν αυτό συμβαίνει στην καθημερινή ζωή ή στον αθλητισμό. Η ζημία αποτελείται από μεγαλύτερης ή μικρότερης έκτασης σχίσιμο των εξωτερικών συνδέσμων. Σε ένα διάστρεμμα, το πόδι περιστρέφεται προς τα μέσα, το οστό της πτέρνας γέρνει, και το εξωτερικό μέρος της άρθρωσης του αστραγάλου είναι κάτω από υπερβολική πίεση. Εδώ, μπορούν είτε να τεντωθούν ελαφρώς ή να υποστούν μερική ή ακόμη και πλήρη ρήξη. Σε ένα άλλο σενάριο εξωτερικοί σύνδεσμοι είναι σε θέση να αντισταθούν στην πίεση, αλλά ο εξωτερικός αστράγαλο σπάει. Ο τρόπος που συνέβη το ατύχημα (συστροφή, στραμπουλήγμα) έχει ήδη υποδείξει τις πιθανές ζημίες. Η περιοχή πρήζεται άμεσα, κοκκινίζει και πονάει πολύ. Οι προσπάθειες για περπάτημα προκαλούν έντονο πόνο. Η κλινική εξέταση (η οποία θα πρέπει να γίνεται μόνο από έμπειρο γιατρό) μπορεί να αποκαλύψει ότι ο αστράγαλος έχει γίνει ασταθής.

### 4. Άμεση παροχή πρώτων βοηθειών

Αποτελείται από την ανύψωση του τραυματισμένου ποδιού, την εφαρμογή πάγου και την επίδεση με έναν επίδεσμο.

Αν το οίδημα και τα συμπτώματα έχουν φτάσει σε κρίσιμο στάδιο, μια ακτινογραφία είναι απαραίτητη.

Μόνο τότε θα είναι δυνατόν να γνωρίζουμε με βεβαιότητα αν «μόνο» οι σύνδεσμοι έχουν επηρεαστεί ή αν ο έξω αστράγαλος, για παράδειγμα, έχει και αυτός επηρεαστεί. Εάν ένα κάταγμα οστού έχει συμβεί, η χειρουργική επέμβαση είναι συχνά ο μόνος κατάλληλος τρόπος για την αποκατάσταση της ανατομική δομή της άρθρωσης. Ωστόσο, αν είναι «μόνο» ένα τραυματισμός συνδέσμων, η λεγόμενη πρόωρη λειτουργική θεραπεία ενδείκνυται. Με αυτό εννοούμε την εφαρμογή ενός νάρθηκα για την πρώιμη περίοδο, ακολουθούμενη από τη χρήση ενός προστατευτικού ελαστικού επιδέσμου που θα επιτρέψει στην άρθρωση να κινηθεί και πάλι. Αν ο στόχος της θεραπείας δεν επιτευχθεί, και η άρθρωση παραμένει ασταθής, τότε μπορεί να βλαφτεί ο χόνδρος της άρθρωσης. Αυτό θα μπορούσε να αποτελέσει ένδειξη για μια χειρουργική σταθεροποίηση των πλευρικών συνδέσμων.

### 4. Πώς τα προϊόντα Futuro™ στηρίζουν την άρθρωση του αστραγάλου;

Οι ελαστικοί επίδεσμοι της Futuro™ χάρη στην ικανότητά τους να ταιριάζουν σε οποιοδήποτε μέρος της ανατομίας του ασθενούς και την ελαστικότητα του υλικού, στηρίζουν πολύ καλά την τραυματισμένη άρθρωση. Επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει επίσης την δράση και τα αποτελέσματα των επιδέσμων. Με την πλήρη ενεργοποίηση των ιδιοδεκτικών υποδοχέων οι επίδεσμοι προσφέρουν σταθεροποίηση και λειτουργική κινητοποίηση, ενεργοποιώντας τους μύες της τραυματισμένης περιοχής. Μην εφαρμόζετε επιδέσμους σε μια πρόσφατα τραυματισμένη άρθρωση πριν σας δει ο γιατρός.

Ωστόσο, λόγω του τρόπου με τον οποίο δρουν, οι επίδεσμοι Futuro™ είναι χρήσιμοι. Δεν είναι μόνο για την πρόωρη λειτουργική θεραπεία των τραυματισμένων συνδέσμων, αλλά και για την έγκαιρη επιστροφή στην δραστηριότητα και, σε ορισμένες περιπτώσεις και για μακροχρόνια χρήση.

Τα προϊόντα Futuro™ έχουν σχεδιαστεί σε συνεργασία με ομάδα εξειδικευμένων γιατρών και θεραπευτών.