

Αγκώνας

Με μια ματιά

Μια σειρά από επώδυνα σύνδρομα μπορούν να αποδοθούν σε τραυματισμούς στον αγκώνα. Η διάγνωση και ιδίως η θεραπεία συχνά χρειάζεται μεγάλο χρονικό διάστημα.

Οι ακόλουθες παράγραφοι θα περιγράψουν δύο από τις πιο συχνές και πολύ χαρακτηριστικές κλινικές εικόνες της άρθρωσης του αγκώνα. Στόχος μας είναι να σας εξοικειώσει με τους βασικούς ορισμούς που σχετίζονται με αυτό, έτσι ώστε να μπορούν να χρησιμεύσουν ως βοηθήματα για μια βαθύτερη συζήτηση με το γιατρό σας ή ως ένας τρόπος για να ενημερωθείτε.

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή
2. Ανατομία και φυσιολογία
3. Αγκώνας Τενιστών
4. Αγκώνα του παίκτη του γκολφ
5. Πώς τα προϊόντα Futuro™ στηρίζουν την άρθρωση

1. Εισαγωγή

Οι στενές ανατομικές συνθήκες, καθώς και η συνεχή χρήση των χεριών στην καθημερινή ζωή κάνουν τον αγκώνα ιδιαίτερα επιρρεπή σε τραυματισμούς και ασθένειες. Το εύρος της κίνησης του αγκώνα συχνά περιορίζεται από τις συμφύσεις, ειδικά μετά από κατάγματα των οστών και των χειρουργικών επεμβάσεων. Κάποιοι μπορεί να περιμένει ζημιές στον χόνδρο και μετά τραυματική οστεοαρθρίτιδα.

2. Ανατομία και φυσιολογία

Η άρθρωση του αγκώνα μπορεί να καμφθεί και να τεντωθεί. Δεδομένου ότι αυτή η κίνηση γίνεται μεταξύ του βραχίονα και του αγκώνα (κερκίδα και ωλένη), μιλάμε για τη λεγόμενη βραχιονοωλένια άρθρωση.

Ωστόσο, η άρθρωση του αγκώνα είναι επίσης μια περιστροφική άρθρωση που επιτρέπει στο κάτω μέρος του βραχίονα να γυρίσει προς τα έξω (υππιασμός) και προς τα μέσα (πρηνιασμός) μεταξύ της ωλένης και της κερκίδας.

Εδώ, ένα δαχτυλίδι που μοιάζει σαν σύνδεσμος κρατά τη κερκίδα στην ωλένη, επιτρέποντας περιστροφή.

3. Αγκώνας Τενιστών -Τένις elbow

Η λανθασμένη και υπερβολική προσπάθεια, ιδιαίτερα παίζοντας τένις, συχνά μπορεί να προκαλέσει την ασθένεια που ονομάζεται 'αγκώνας του τενίστα'. Ωστόσο, πολλές άλλες καθημερινές δραστηριότητες (όπως το πιάνο, η δακτυλογράφηση, το βίδωμα κ.λπ.), δρουν στους μύες του αντιβραχίου και στα σημεία στερέωσης τους πάνω στο οστό, αποτέλεσμα αυτού είναι ο πόνος. Η ηλικία είναι μια άλλη αιτία που μπορεί να προκαλέσει αλλαγές του ιστού του τένοντα.

Ο πόνος ξεκινά από την εξωτερική πλευρά του αγκώνα, ακριβώς πάνω από τον βραχιόνιο κόνδυλο, το σημείο όπου οι μύες συνδέονται άμεσα με το οστό. Το προσβεβλημένο άτομο αισθάνεται έντονο και διαπεραστικό πόνο, ιδιαίτερα όταν αντιληφθεί κάτι ή κουνήσει τα χέρια. Η κλινική εξέταση μπορεί να αποκαλύψει διόγκωση και ευαισθησία στην πίεση. Μια ακτινογραφία θα πρέπει να ληφθεί προκειμένου να αποκλειστούν άλλες αλλαγές όπως η οστεοαρθρίτιδα. Ακόμη και μια νευρολογική εξέταση μπορεί να είναι μια καλή ιδέα για να διαπιστωθεί εάν ο πόνος προέρχεται από την αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης.

Ο αγκώνας των τενιστών αντιμετωπίζεται αρχικά χωρίς χειρουργική επέμβαση με ποσοστό επιτυχίας μέχρι 90%.

Αρχικά, ο ασθενής χρειάζεται να ξεκουραστεί και να αποφύγει τις δραστηριότητες που προκαλούν πόνο. Σε πολλές περιπτώσεις, η τοπική εφαρμογή του πάγου και του επιδέσμου θα μειώσει τον πόνο.

Επιπλέον, η φλεγμονή μπορεί να αντιμετωπιστεί με ενέσεις κορτιζόνης ή ένα τοπικό παυσίπονο.

Η επίδεση ή η χρήση νάρθηκα του βραχίονα που περιλαμβάνει και τον καρπό μπορεί να ανακουφίσει τον πόνο, ανακουφιστική δράση έχει και η φυσικοθεραπεία. Επίσης βοηθά η χρήση των υπερήχων ή των κρουστικών κυμάτων. Εάν όλα τα μέτρα που περιγράφονται εδώ δεν είναι επιτυχείς, η χειρουργική επέμβαση είναι η μόνη εναλλακτική λύση.

4. Αγκώνας του παίκτη του γκολφ

Μοιάζει πολύ με τον αγκώνα του τενίστα, οι ασθενείς αναπτύσσουν τον αγκώνα του γκολφ λόγω της χρόνιας κατάχρησης των μυών που κάμπτουν το χέρι και τα δάκτυλα, προκαλώντας πόνο στο εσωτερικό του αγκώνα.

Η αντιμετώπιση μοιάζει με αυτή της πάθησης του αγκώνα του τενίστα.

Η ξεκούραση, η επίδεση, ο βελονισμός και η φυσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει και να ανακουφίσει.

5. Πώς τα προϊόντα της Futuro™ βοηθούν τον αγκώνα του παίκτη του γκολφ;

Χάρη στην ικανότητά τους να ταιριάζουν σε οποιοδήποτε μέρος της ανατομίας του ασθενούς και την ελαστικότητα των υλικών, οι επιδέσμοι αγκώνα Futuro™ παίρνουν τη μορφή του σώματος πολύ καλά. Ασκούν μια μικρή συμπίεση στα επώδυνα τμήματα του χεριού και δημιουργούν κάποια θερμότητα.

Αντανακλαστικά υποστηρίζουν και βελτιώνουν την αντίληψη της θέσης του άκρου, σταθεροποιούν με μεγάλη ακρίβεια και επιτρέπουν την δράση της άρθρωσης. Με λίγα λόγια εξασφαλίζει την σωστή κίνηση της άρθρωσης, βελτιώνοντας και προστατεύοντας την ταυτόχρονα.

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