

Οι θεραπείες για τον «αγκώνα του τενίστα»



Διάγνωση και τρόποι αντιμετώπισης για την πάθηση που δεν αφορά μόνο αθλητές, αλλά και άλλους επαγγελματίες, όπως υδραυλικούς, ελαιοχρωματιστές, ξυλουργούς και κρεοπώλες

Τα τελευταία χρόνια το τένις γνωρίζει και στην Ελλάδα μεγάλη άνθηση. Ολο και περισσότερα παιδιά και νέοι αποφασίζουν να ασχοληθούν με το άθλημα. Ιδίως αυτή την εποχή τα γήπεδα γεμίζουν. Ωστόσο, και στο τένις μπορεί – αν δεν προσέξουμε – να έχουμε κάποιο πρόβλημα, το οποίο όμως μπορεί να αντιμετωπιστεί.

Σύμφωνα με τον ορθοπαιδικό χειρουργό ώμου κ. Παναγιώτη Πάντο, ο αγκώνας του τενίστα (tennis elbow) ή αλλιώς έξω επικονδυλίτιδα του αγκώνα, είναι μια επώδυνη κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται τον πόνο που παρουσιάζεται στην έξω επιφάνεια του αγκώνα.

Εμφανίζεται όταν οι τένοντες και οι μύες στην περιοχή του αγκώνα επιβαρύνονται πέρα από το όριο αντοχής τους, συνήθως λόγω επαναλαμβανόμενης κίνησης των μυών που βρίσκονται μεταξύ αγκώνα και καρπού.

Παρά τον ορισμό, ο αγκώνας του τενίστα (tennis elbow) δεν είναι μια πάθηση που αφορά μόνο αθλητές του τένις, αλλά και άλλους επαγγελματίες, όπως για παράδειγμα υδραυλικούς, ελαιοχρωματιστές, ξυλουργούς και κρεοπώλες.

Εμφανίζεται ακόμα με αυξημένη συχνότητα σε αυτούς που εργάζονται πολλές ώρες σε υπολογιστή, καθώς επίσης σε όσους σπκώνουν βαριά αντικείμενα με

γρήγορες επαναλαμβανόμενες κινήσεις.

Ο πόνος του αγκώνα του τενίστα (tennis elbow) εντοπίζεται στην έξω επιφάνεια του αγκώνα, ακριβώς στο σημείο πρόσφυσης των τενόντων, και μπορεί να αντανάκλα σε όλον τον πήχη μέχρι τον καρπό ή ακόμα και τα δάχτυλα.

Ο πόνος αρχικά αναπαράγεται μόνο με την πίεση στη συγκεκριμένη περιοχή, αργότερα εμφανίζεται και κατά την κίνηση του χεριού, ενώ σε πιο προχωρημένα στάδια είναι έντονος ακόμα και σε ηρεμία. Μερικές φορές μάλιστα μπορεί να συνοδεύεται και από ακαθόριστα νευρολογικά συμπτώματα, όπως μουδιάσματα.

Αν παραμείνει χωρίς θεραπεία, επηρεάζει τελικά και τη δύναμη των μυών της περιοχής, με χαρακτηριστικό αποτέλεσμα τη μειωμένη ικανότητα για συγκράτηση ακόμα και ελαφρών αντικειμένων με το χέρι.

Η διάγνωση του «αγκώνα του τενίστα» γίνεται κυρίως μέσω της κλινικής εξέτασης. Χαρακτηριστικός είναι ο πόνος που αναπαράγεται κατά την ψηλάφηση του οστού στην έξω επιφάνεια του αγκώνα, όπως επίσης ο πόνος που εμφανίζεται κατά την προσπάθεια έκτασης των δαχτύλων υπό αντίσταση.

Σε περίπτωση που τα συμπτώματα δεν είναι τόσο ξεκάθαρα, προκειμένου να γίνει η διάγνωση ο πάσχων μπορεί να υποβληθεί

σε ακτινογραφία, υπερηχογράφημα ή και μαγνητική τομογραφία του αγκώνα.

Όπως αναφέρει ο κ. Πάντος, σε πρώτη φάση είναι πολύ σημαντικές η ξεκούραση του χεριού και η αποφυγή οποιασδήποτε περαιτέρω φόρτισης με τον ίδιο μηχανισμό και τρόπο που προκάλεσαν τα συμπτώματα.

Στους τενίστες ειδικά, απαιτείται συχνά η αλλαγή του τρόπου λαβής της ρακέτας καθώς επίσης η προσωρινή αλλαγή του μοντέλου προπόνησης, έτσι ώστε να μεταβληθεί ο τρόπος καταπόνησης του χεριού. Σημαντικό κομμάτι στην αντιμετώπιση της πάθησης κατέχει η χορήγηση αναλγητικών και αντιφλεγμονωδών φαρμάκων, όπως επίσης τα εξειδικευμένα προγράμματα φυσικοθεραπείας, με ειδικές ασκήσεις διάτασης και ενδυνάμωσης των μυών, σε συνδυασμό με θεραπευτικό υπέρηχο.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η θεραπεία του «αγκώνα του τενίστα» μπορεί να διαρκέσει μέχρι και έξι μήνες, μέχρι ο ασθενής να είναι ελεύθερος συμπτωμάτων.

Αν η συντηρητική αγωγή δεν βοηθήσει και τα συμπτώματα επιδεινώνονται, η πάθηση πρέπει να αντιμετωπιστεί χειρουργικά, είτε με ενδοσκοπικές, ελάχιστα επεμβατικές τεχνικές, είτε με τις κλασικές ανοικτές τεχνικές. Η χειρουργική αντιμετώπιση οδηγεί σε οριστική λύση του προβλήματος.

Εξελίξεις και προοπτικές στη Φυσικοθεραπεία στην Ελλάδα

Η φυσικοθεραπεία έχει ως σκοπό την πλήρη επανένταξη του ατόμου στο εργασιακό και κοινωνικό του γίγνεσθαι.

Διατηρώντας τους ανθρώπους δραστήριους και ανεξάρτητους για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, η φυσικοθεραπεία, σύμφωνα και με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), είναι μια καλή επένδυση, καθώς «επανεκπαιδεύει την ατομική ικανότητα, αυξάνει την ανεξαρτησία, βελτιώνει τη συμμετοχή και μπορεί να μειώσει το κόστος φροντίδας και υποστήριξης».



ΤΟΥ ΠΕΤΡΟΥ ΛΥΜΠΕΡΙΔΗ

Ο φυσικοθεραπευτής στη χώρα μας είναι σε θέση να αξιολογήσει τον ασθενή για να επιλέξει τις κατάλληλες παρεμβάσεις προκειμένου να τις εφαρμόσει για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα.

Σήμερα έχει διευρυνθεί το φάσμα των ασθενειών που αντιμετωπίζονται με φυσικοθεραπεία και ο ρόλος της είναι σημαντικός, π.χ. στις χρόνιες παθήσεις που είναι ολοένα και αυξανόμενες λόγω της αύξησης του προσδόκιμου ζωής.

Σε πολλά κράτη η φυσικοθεραπεία αποτελεί την πρώτη προτεραιότητα για τους ασθενείς σε ένα μεγάλο φάσμα παθήσεων και έχει αποδειχθεί ότι επενδύοντας στη φυσικοθεραπεία κερδίζουν τα εθνικά συστήματα Υγείας, καθώς δαπανούν πολύ λιγότερους πόρους για άλλες παροχές υγείας.

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών κάνει συνεχείς παρεμβάσεις στα αρμόδια όργανα της πολιτείας προκειμένου να αναβαθμίσει τις σπουδές, να χαράξει ένα σχέδιο που αφορά τη συνεχιζόμενη εκπαίδευση και κατάρτιση και να αναβαθμίσει τη θέση του φυσικοθεραπευτή όσον αφορά τον ρόλο του στο σύστημα Υγείας.

Σε ένα σύστημα Υγείας βαθύτατα Ιατροκεντρικό θα πρέπει να αποδειχτεί στην πολιτεία η αναγκαιότητα της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης, καθώς και ο σημαντικός ρόλος της στην πρόληψη των παθήσεων. Να κατοχυρωθεί δηλαδή η φυσικοθεραπευτική παρέμβαση σε νέα επιστημονικά πεδία, άγνωστα στη χώρα μας.

Σήμερα στην Ελλάδα αναγνωρίζεται η επιστημονική επάρκεια των φυσικοθεραπευτών και ο ρόλος της φυσικοθεραπείας, με την ενίσχυση του αντίστοιχου προϋπολογισμού του ΕΟΠΥΥ, που όμως δεν επαρκεί για την κάλυψη των αναγκών των ασφαλισμένων. Και πώς να επαρκεί όταν το Βέλγιο με ανάλογο πληθυσμό έχει δαπάνη 740 εκατ. ευρώ και η Ελλάδα 70 εκατ. ευρώ;

Η διοίκηση του ΠΣΦ, αφού επέλυσε πολλές διοικητικές και γραφειοκρατικές αγκυλώσεις, προχωρεί στην ψηφιοποίηση όλων των δικαιολογητικών εγγράφων των μελών και της καθιέρωσης ηλεκτρονικού φακέλου μέλους.

Έχει προταθεί στο υπουργείο Υγείας η νομοθέτηση του Ινστιτούτου Επιστημονικών Θεμάτων για την προώθηση της συνεχιζόμενης εκπαίδευσης στα μέλη και τη νομοθέτηση του μητρώου εργαστηρίου φυσικοθεραπείας, για να εκλείψουν φαινόμενα αντιποίησης, και αυτό αποτελεί δράση κυρίως για την προάσπιση της δημόσιας υγείας.

Η προάσπιση της δημόσιας υγείας αποτελεί και υποχρέωση ενός θεσμικού οργάνου ΝΠΔΔ και ο ΠΣΦ έχει ζητήσει τη συνεργασία του ΠΙΣ και του υπουργείου Υγείας για να εκλείψουν φαινόμενα νομιμοποίησης από την πίσω πόρτα – φορολογουμένων που λαμβάνουν ΚΑΔ από το υπουργείο Οικονομικών και ασκούν επαγγελματική δραστηριότητα, χωρίς να κατέχουν τίτλους και άδεια άσκησης.

Το όραμά μας είναι να αποκτήσει ο φυσικοθεραπευτής και στη χώρα μας τον ρόλο που του αντιστοιχεί τόσο στο δημόσιο σύστημα όσο και στον ιδιωτικό τομέα.

Ο κ. Πέτρος Λυμπερίδης είναι πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών.