

BREAKING NEWS: από το 112 στους κατοίκους για τους καπνούς

Πόνος στον ώμο: Με ποιες παθήσεις συνδέεται;



*Γράφει ο Δρ. Παναγιώτης Πάντος, MD, MSc, PhD, Ορθοπαιδικός Χειρουργός - Διευθυντής Τμήματος Άνω Άκρου Ιατρικό Κέντρο Αθηνών, Μαρούσι ΟΣΤΕΩΝ Ορθοπαιδική Κλινική

Η άρθρωση του ώμου χαρακτηρίζεται από μεγάλη ευκινησία, αλλά ταυτόχρονα και από μειωμένη σταθερότητα. Αυτό συμβαίνει διότι η σταθερότητα της, εξασφαλίζεται κατά βάση όχι μέσω των οστών, αλλά μέσω των συνδέσμων και των μυών, οι οποίοι επιτρέπουν μεγάλο εύρος κίνησης στο άνω άκρο. Όταν εκδηλώνεται πόνος στον ώμο, πλήθος καθημερινών δραστηριοτήτων όπως η οδήγηση, η άρση αντικειμένων, οι δουλειές του σπιτιού και ακόμη και ο ύπνος μπορεί να γίνουν αρκετά δύσκολες κι επώδυνες. Η εκδήλωση πόνου στη συγκεκριμένη άρθρωση και η έκπτωση της λειτουργικότητας του άνω άκρου μπορούν να επηρεάσουν κάθε πτυχή της ζωής των ασθενών. Ο πόνος μπορεί να γίνεται αισθητός είτε κατά την κίνηση του ώμου ή και σε ηρεμία, περιορίζοντας σημαντικά την κίνηση της άρθρωσης. Ο πόνος στον ώμο μπορεί να προκληθεί από έναν ή περισσότερους παράγοντες, όπως οξύ τραυματισμό, εξάρθρημα, χρόνια καταπόνηση ή να εμφανιστεί εξαιτίας κάποιας εκφυλιστικής πάθησης.



Δρ. Παναγιώτης Πάντος

Πόνος στον ώμο & φλεγμονή ή ρήξη τένοντα

Μία από τις κύριες αιτίες εκδήλωσης πόνου στον ώμο είναι η φλεγμονή κάποιου τένοντα, ή αλλιώς η τενοντίτιδα. Η άρθρωση του ώμου εξασφαλίζει τη σταθερότητα της μέσω ενός συνόλου μυών, το οποίο ονομάζεται στροφικό πέταλο του ώμου, όπως επίσης και μέσω του τένοντα του δικεφάλου. Η τενοντίτιδα του ώμου αποτελεί την συχνότερη αιτία πόνου και δυσκαμψίας στην άρθρωση, καθώς ο τένοντας παρουσιάζει οίδημα και διόγκωση, καθιστώντας επώδυνη κάθε κίνηση του άνω άκρου. Η τενοντίτιδα του ώμου εκδηλώνεται έπειτα από επαναλαμβανόμενη καταπόνηση κι επανειλημμένους μικροτραυματισμούς, ωστόσο μπορεί να προκύψει και έπειτα από κάποιον μεμονωμένο, οξύ τραυματισμό. Εάν με την τενοντίτιδα συνυπάρχει και το σύνδρομο υπακρωμιακής προστρίβης, το οποίο εκδηλώνεται σε περίπτωση μείωσης της απόστασης ανάμεσα στην κεφαλή του βραχιονίου οστού και του ακρωμίου, η φλεγμονή επιδεινώνεται.

Εκτός από την τενοντίτιδα του ώμου, η ρήξη τένοντα στον ώμο, ιδίως των τενόντων που ανήκουν στο λεγόμενο στροφικό πέταλο του ώμου, μπορεί επίσης να προκαλέσει έντονο πόνο στην άρθρωση ακόμα και κατά τη διάρκεια του ύπνου. Η αιτιολογία της ρήξης μπορεί να είναι είτε τραυματικής είτε εκφυλιστικής αιτιολογίας. Παράλληλα, μπορεί να είναι μερική ή ολική και να αφορά έναν ή περισσότερους τένοντες του στροφικού πετάλου, περιορίζοντας σημαντικά την κίνηση του χεριού. Η ρήξη κάποιου τένοντα στον ώμο εκδηλώνεται ως αποτέλεσμα είτε μακροχρόνιας καταπόνησης και επαναλαμβανόμενων μικροτραυματισμών, είτε λόγω κάποιας οξείας κάκωσης.

Αρθρίτιδα & εκδήλωση πόνου στον ώμο

Η αρθρίτιδα του ώμου παρουσιάζεται με την καταστροφή των αρθρικών επιφανειών της περιοχής, προκαλώντας αυξανόμενη ένταση πόνου και περιορισμό της κινητικότητας του ώμου. Η πιο συχνή μορφή αρθρίτιδας είναι η οστεοαρθρίτιδα του ώμου, ωστόσο μπορεί να εκδηλωθεί και ρευματοειδής αρθρίτιδα, η οποία συνιστά αυτοάνοσο νόσημα. Η οστεοαρθρίτιδα του ώμου προκαλείται σε άτομα προχωρημένης ηλικίας εξαιτίας της χρόνιας εκφυλισής και φθοράς των αρθρικών επιφανειών, ενώ σε νεαρότερα άτομα προκύπτει ως αποτέλεσμα ρήξης των τενόντων του στροφικού πετάλου του ώμου ή κάποιου τραυματισμού όπως το κατάγμα.

Πόνος στον ώμο & οξύ τραυματισμός

Ένας οξύς τραυματισμός στον ώμο, όπως κάποιο κατάγμα ή εξάρθρημα, προκαλεί έντονο πόνο και απώλεια της λειτουργικότητας του άνω άκρου. Ο συχνότερος μηχανισμός πρόκλησης ενός κατάγματος στην περιοχή του ώμου είναι η πτώση, συνήθως πάνω στον ώμο. Τα πιο συχνά κατάγματα στην περιοχή του ώμου είναι τα κατάγματα της κεφαλής του βραχιονίου και τα κατάγματα της κλείδας. Στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, ένα κατάγμα στην περιοχή του ώμου αντιμετωπίζεται χειρουργικά, προκειμένου να αποκατασταθεί άμεσα η λειτουργικότητα του άνω άκρου.

Αντίστοιχα με το κατάγμα, ένα εξάρθρημα ώμου έχει κι αυτό τραυματική αιτιολογία κι εκδηλώνεται ως αποτέλεσμα της εξόδου της κεφαλής του βραχιονίου από την αρθρική επιφάνεια της ωμογλήνης. Οι πιο συχνές μορφές εξάρθρηματος στον ώμο είναι το εξάρθρημα της ακρωμιοκλειδικής άρθρωσης και το εξάρθρημα της κεφαλής του βραχιονίου, που εμφανίζονται έπειτα από πτώση στον ώμο. Κύρια προτεραιότητα στην περίπτωση εξάρθρηματος ώμου είναι η άμεση ανάταξη του, κι έπειτα πρέπει να επιλεγεί το κατάλληλο θεραπευτικό πλάνο ανάλογα με το αν το εξάρθρημα συνέβη για πρώτη φορά ή αν έχει παρουσιάσει υποτροπή.

Λοιπές παθήσεις που προκαλούν πόνο στον ώμο

Στις παθήσεις που μπορεί να προκαλέσουν πόνο στον ώμο εντάσσεται και η αβεστοποίηση τενοντίτιδα του ώμου, στην οποία εντοπίζονται εναποθέσεις αβεστίου στους τένοντες του στροφικού πετάλου. Δεν είναι σαφές τι ακριβώς προκαλεί το σχηματισμό αυτών των εναποθέσεων, ωστόσο η πάθηση προκαλεί ξαφνικό, έντονο πόνο στον ώμο που συχνά ξεκινά το πρωί. Είναι πιο συχνό σε ενήλικες μέσης και μεγαλύτερης ηλικίας και σε όσους πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη. Η μέθοδος αντιμετώπισης διαμορφώνεται ανάλογα με τη βαρύτητα των συμπτωμάτων.