

### **ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΤΟΥ ΑΝΩ ΑΚΡΟΥ**

Η πολυσύνθετη ανατομία του άνω άκρου και ειδικά της άκρας χειρός, οι σοβαρές παθήσεις και τραυματισμοί του άνω άκρου και η ανάγκη για όσο το δυνατόν αρτιότερη αποκατάσταση του υπερπολύτιμου αυτού μέλους του ανθρωπίνου σώματος οδήγησαν τα τελευταία 20 χρόνια στις ΗΠΑ και στη Μεγ. Βρετανία στην επικράτηση της άποψης ότι οι ιατροί και οι θεραπευτές, που ασχολούνται με το άνω άκρο, πρέπει να είναι απολύτως εξειδικευμένοι. Γι'αυτό το λόγο, σε όλα τα μεγάλα νοσηλευτικά κέντρα δημιουργήθηκαν ειδικά τμήματα και κλινικές άνω άκρου (Hand Departments or Clinics) και θεσπίστηκαν διαδικασίες πρακτικής και θεωρητικής μετεκπαίδευσης και εξέτασης για όσους φυσικοθεραπευτές ή εργοθεραπευτές επιθυμούν να εξειδικευθούν στο άνω άκρο. Μετά την ολοκλήρωση της μετεκπαίδευσης και τις επιτυχείς εξετάσεις, οι θεραπευτές λαμβάνουν τον τίτλο του Αναγνωρισμένου Θεραπευτού Χεριού: Certified Hand Therapist (CHT) στις ΗΠΑ και Accredited Hand Therapist (AHT) στη Μεγ. Βρετανία, ο οποίος πιστοποιεί πως έχουν αποδεδειγμένα ειδικές γνώσεις και ικανότητες για να θεραπεύσουν αποτελεσματικά τους ασθενείς με παθήσεις και τραυματισμούς του Άνω Άκρου.

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μεταπτυχιακού προγράμματος “MSc in Hand Therapy” του Πανεπιστημίου του Derby και την πολυετή (από το 1999) καθημερινή ενασχόλησή μου με ασθενείς, πάσχοντες από παθήσεις ή τραυματισμούς του άνω άκρου στην Ελλάδα και στην Αγγλία, έγινα **μέλος του Βρετανικού Συλλόγου Θεραπευτών Χεριού (BAHT)** και απέκτησα τον τίτλο του

#### **Αναγνωρισμένου Θεραπευτού Χεριού**

(AHT) στη Μεγάλη Βρετανία. Εφαρμόζω, λοιπόν, και στην Ελλάδα απολύτως εξειδικευμένες τεχνικές στην Αξιολόγηση και στη Θεραπεία των παθήσεων του Άνω Άκρου.

### **Αξιολόγηση Παθήσεων Άνω Άκρου**

Η εμπειριστατωμένη αξιολόγηση των προβλημάτων του χεριού του κάθε ασθενούς είναι πολύ σημαντική για τον φυσικοθεραπευτή χεριού για να ξεκαθαρίσει ποιοι ιστοί του χεριού πάσχουν, πόσο πολύ πάσχουν και ποια θεραπευτικά μέσα πρέπει να χρησιμοποιήσει για να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά το κάθε πρόβλημα. Η πολυπλοκότητα της ανατομίας και φυσιολογίας του χεριού επιβάλλει στο φυσικοθεραπευτή χεριού τη χρήση απόλυτα εξειδικευμένων μέσων και τεχνικών για την κλινική αξιολόγηση. Ο φυσικοθεραπευτής χεριού χρησιμοποιεί ειδικά δυναμόμετρα για την καταγραφή της δύναμης του πάσχοντος χεριού και τη σύγκριση της τιμής της με τη δύναμη του υγιούς χεριού του ασθενούς, αλλά και με διεθνώς δημοσιευθείσες φυσιολογικές τιμές (normative values). Το μέγεθος της μείωσης της δύναμης αναδεικνύει τη βαρύτητα του προβλήματος και η επανάκτηση της φυσιολογικής δύναμης αποτελεί ένα σημαντικό στόχο για το φυσικοθεραπευτή χεριού.

Ο φυσικοθεραπευτής χεριού χρησιμοποιεί ειδικά μέσα για την αξιολόγηση της αισθητικότητας του χεριού του ασθενούς, δηλαδή της ικανότητάς του να αντιλαμβάνεται και να ξεχωρίζει ως προς την ένταση και τον αριθμό ερεθίσματα πίεσης, δόνησης, θερμότητας κλπ. Ο περιορισμός ή η διαταραχή της φυσιολογικής αισθητικότητας το χεριού παρατηρείται σε νευρολογικές παθήσεις και σε περιπτώσεις τραυματισμού περιφερικών νεύρων ή σε σύνδρομο πίεσης (σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, ωλένια νευρίτις, αυχενική ριζίτις, κ.ά.). Η συνεχής αξιολόγηση της αισθητικότητας του χεριού από τον ειδικό

φυσικοθεραπευτή χεριού στην 1η συνάντηση με τον ασθενή και κατά τη διάρκεια της θεραπείας διευκολύνει στην επιλογή των κατάλληλων θεραπευτικών μέσων και ξεκαθαρίζει την πρόοδο της αποκατάστασης του ασθενούς.

### **Ειδικά θεραπευτικά μέσα**

Ο εξειδικευμένος φυσικοθεραπευτής χεριού διδάσκεται να χρησιμοποιεί θεραπευτικά μέσα ειδικά για τις παθήσεις και τους τραυματισμούς του χεριού: Ο φυσικοθεραπευτής χεριού κατασκευάζει *νάρθηκες στατικούς και δυναμικούς*, των οποίων η χρησιμότητα είναι εξαιρετικά σημαντική για την αποκατάσταση των προβλημάτων του χεριού. Η πολυπλοκότητα της ανατομίας του χεριού και τα πολυσύνθετα προβλήματα, που αντιμετωπίζει εξαιτίας κάποιας πάθησης ή μετά από κάποιο τραυματισμό, επιβάλλει οι νάρθηκες, που θα χρησιμοποιηθούν, να κατασκευάζονται ακριβώς στα μέτρα του πάσχοντος χεριού, αλλά και να μπορούν να μετατραπούν ανά πάσα στιγμή, ανάλογα με τη βελτίωση της κατάστασης του χεριού. Ο φυσικοθεραπευτής χεριού, λοιπόν, χρησιμοποιεί ειδικά θερμοπλαστικά υλικά, τα οποία ζεσταίνει με νερό ή με το ειδικό «πιστολάκι» για να τα προσαρμόσει στα μέτρα του πάσχοντος χεριού, αλλά και να τα διαφοροποιήσει ανάλογα με την εξέλιξη του προβλήματος (π.χ. μείωση πρηξίματος, μετατροπή του στατικού νάρθηκα σε δυναμικό, κτλ.). Επιπλέον, ο φυσικοθεραπευτής χεριού προσθέτει στους νάρθηκες ειδικά για την κάθε περίπτωση εξαρτήματα, τα οποία πολλαπλασιάζουν την αποτελεσματικότητα του νάρθηκα.

Ο φυσικοθεραπευτής χεριού χρησιμοποιεί ειδικά μέσα : ιστονικά γάντια, intermittent compression units, coban wrapping για πιεστική περιδεδση και *λεμφικό μασάζ ή τεχνικές λεμφικής παροχέτευσης (lymph drainage massage)* για τον περιορισμό του οιδήματος (πρηξίματος) του χεριού και όλου του άνω άκρου. Η όσο το δυνατόν ταχύτερη μείωση του οιδήματος είναι πολύ σημαντική για την αποκατάσταση. Η παραμονή του οιδήματος στο χέρι είναι το κυριότερο αίτιο για τις περισσότερες μετεγχειρητικές επιπλοκές. Η επιμονή του οιδήματος οδηγεί σε δυσκαμψία, συμφύσεις, καθυστέρηση επούλωσης και κυκλοφοριακές διαταραχές στο χέρι και σε όλο το άνω άκρο.

Οι *υπερτροφικές ουλές*, που σχηματίζονται στο χέρι μετά από χειρουργικές επεμβάσεις, μπορούν να δημιουργήσουν αισθητικό πρόβλημα στον ασθενή, αλλά και να οδηγήσουν σε δυσκαμψία, περιορίζοντας την ολίσθηση τενόντων. Για την αποφυγή σχηματισμού υπερτροφικής ουλής ο φυσικοθεραπευτής χεριού χρησιμοποιεί ειδικά μέσα: compression silicone pads, elastomer putty, Silicone gel sheets.

