

Τενοντίτιδα ώμου ή Τενοντίτιδα υπερακανθίου - Σύνδρομο υπακρωμιακής πρόσκρουσης ή προστριβής ώμου (shoulder impingement syndrome)

Η τενοντίτιδα ώμου ή τενοντίτιδα υπερακανθίου (σύνδρομο υπακρωμιακής πρόσκρουσης ή προστριβής ώμου) είναι η συχνότερη αιτία πόνου και δυσλειτουργίας του ώμου. Οφείλεται σε πρόσκρουση της κεφαλής του βραχιονίου οστού (εικόνα 1) κάτω από το ακρώμιο (τη μικρή προεξοχή της ωμοπλάτης, που έρχεται μπροστά και πάνω από τον ώμο), κάθε φορά που σηκώνετε το χέρι σας πάνω από ένα ύψος ή το στρίβετε πέρα από κάποιο σημείο. Το αποτέλεσμα είναι να τρίβονται οι στροφείς τένοντες του ώμου και ο υπακρωμιακός ορογόνος θύλακος του ώμου (μια προστατευτική φούσκα) κάτω από την προεξοχή του ακρωμίου και να προκαλείται φλεγμονή (τενοντίτιδα ώμου) και πόνος.

ΕΙΚΟΝΑ1



Συνήθως, οι ασθενείς, που πάσχουν από τενοντίτιδα ώμου ή τενοντίτιδα υπερακανθίου (σύνδρομο υπακρωμιακής πρόσκρουσης ή προστριβής ώμου) *δεν αισθάνονται πόνο στον ώμο* , αλλά στην πρόσθια ή και

πλάγια επιφάνεια του μπράτσου και, μερικές φορές, στην οπίσθια. Ο πόνος αυτός μπορεί, μερικές φορές, να επεκτείνεται μέχρι τον αγκώνα ή και κάτω από αυτόν σε μια στενή λωρίδα ως τα 2 μεσαία δάχτυλα. Ο πόνος

ξεκινάει, συνήθως, σταδιακά

και οι περισσότεροι ασθενείς δεν μπορούν να τον συνδέσουν με κάποια συγκεκριμένη κίνηση ή δραστηριότητα. Σε μικρό αριθμό περιπτώσεων (20% περίπου) της τενοντίτιδας ώμου ή τενοντίτιδας υπερακανθίου (σύνδρομο υπακρωμιακής πρόσκρουσης ή προστριβής ώμου) προ-υπάρχει κάποιος τραυματισμός (συνήθως πέσιμο), που αποτέλεσε την αιτία έναρξης του προβλήματος. Αρχικά ο πόνος εμφανίζεται μόνο σε κάποιες κινήσεις και, όσο γίνεται εντονότερος, οι κινήσεις αυτές προοδευτικά περιορίζονται, με αποτέλεσμα ο ασθενής να συνειδητοποιήσει κάποια στιγμή ότι έχει αποκτήσει δυσκαμψία στον ώμο και δυσκολεύεται να κάνει συγκεκριμένες δραστηριότητες με το πονεμένο χέρι. Με το πέρασμα του χρόνου ο πόνος εμφανίζεται και σε ηρεμία (χωρίς ο ασθενής να κινήσει το χέρι) και, σε πολλές περιπτώσεις, καθίσταται ιδιαίτερος ενοχλητικός στον ύπνο. Οι ασθενείς που πάσχουν από τενοντίτιδα ώμου ή τενοντίτιδα υπερακανθίου (σύνδρομο υπακρωμιακής πρόσκρουσης ή προστριβής ώμου) αν κοιτάξουν τους ώμους τους στον καθρέφτη με προσοχή θα διαπιστώσουν ότι ο πονεμένος ώμος φαίνεται να γέρνει προς τα κάτω και να στρίβει προς το στήθος, ενώ ο μυς, που εκτείνεται από τον αυχένα ως τον ώμο (άνω μοίρα τραπεζοειδούς) φαίνεται πρησμένος. Το γεγονός αυτό οφείλεται στο ότι η ωμοπλάτη στην πονεμένη πλευρά «φεύγει» μακριά από τη σπονδυλική στήλη προς τα πάνω και έξω, λόγω διαταραχής της ισορροπίας των μυών που ελέγχουν την κίνηση και τη θέση της ωμοπλάτης: οι μύες, που βρίσκονται ανάμεσα στη σπονδυλική στήλη και στην ωμοπλάτη (ρομβοειδείς, μέση-κάτω μοίρα τραπεζοειδούς) υπολειπουργούν, ενώ η άνω μοίρα του τραπεζοειδούς υπερλειπουργεί, καθώς συμμετέχει πολύ έντονα σε κάθε προσπάθεια ανύψωσης του χεριού. Είναι χαρακτηριστικό ότι αν ο ασθενής προσπαθήσει να σηκώσει το χέρι του από το πλάι προς τα πάνω μπροστά στον καθρέφτη, θα διαπιστώσει ότι ο μυς δίπλα στο λαιμό του (άνω μοίρα τραπεζοειδούς) φουσκώνει πολύ έντονα. Αυτό οφείλεται στο ότι ο εγκέφαλος του ασθενούς με την τενοντίτιδα ώμου ή τενοντίτιδα υπερακανθίου (σύνδρομο υπακρωμιακής πρόσκρουσης ή προστριβής ώμου)

ασυνείδητα αποφεύγει να χρησιμοποιήσει τους μυς του πονεμένου μπράτσου και καταλήγει να χρησιμοποιεί υπερβολικά την άνω μοίρα του τραπεζοειδούς κάθε φορά, που σηκώνει το χέρι. Ο μυς αυτός πολλές φορές μπορεί να είναι τόσο πολύ σφιγμένος, ώστε να προκαλεί πόνο σε όλη τη διαδρομή του από τον ώμο και την ωμοπλάτη ως τον αυχένα και ψηλά στο κρανίο ως πίσω από το αυτί. Γι' αυτό το λόγο, αυτοί οι ασθενείς και, δυστυχώς, και πολλοί ιατροί πιστεύουν τελείως λανθασμένα ότι το πρόβλημά τους είναι αυχενικό σύνδρομο, το οποίο προκαλεί πόνο και δυσκαμψία στον αυχένα ή και πονοκέφαλο στην ινιακή χώρα ως πίσω από το αυτί. Βέβαια, αν η τενοντίτιδα ώμου ή τενοντίτιδα υπερακανθίου (σύνδρομο υπακρωμιακής πρόσκρουσης ή προστριβής ώμου) αντιμετωπισθεί σωστά και αποκατασταθεί η ισορροπία στην κίνηση της ωμοπλάτης και η λειτουργία της άνω μοίρας του τραπεζοειδούς, τα συμπτώματά τους στον αυχένα και στο κεφάλι εξαφανίζονται.

ΘΕΡΑΠΕΙΑ Η αποτελεσματική θεραπεία της τενοντίτιδας ώμου ή τενοντίτιδας υπερακανθίου (σύνδρομο υπακρωμιακής πρόσκρουσης ή προστριβής ώμου) προϋποθέτει τη διόρθωση του αιτίου του προβλήματος, δηλαδή τη δυσαρμονία στην κίνηση του βραχίονα σε σχέση με την ωμοπλάτη, που οδηγεί σε τριβή των στροφένων τενόντων του ώμου κάτω από το ακρώμιο. Γι' αυτό το λόγο, η

κλασική φυσικοθεραπεία

(διαθερμίες, ηλεκτροθεραπείες, υπέρηχοι, Laser

), αλλά και τα αντιφλεγμονώδη φάρμακα έχουν, συνήθως,

πενιχρά αποτελέσματα

. Η θεραπευτική μέθοδος, που εφαρμόζω, για την αντιμετώπιση της τενοντίτιδας ώμου ή τενοντίτιδας υπερακανθίου (σύνδρομο υπακρωμιακής πρόσκρουσης ή προστριβής ώμου) αποτέλεσε αντικείμενο της διατριβής μου και έχει εφαρμοσθεί επί 15 έτη σε πολύ μεγάλο αριθμό ασθενών με άριστα αποτελέσματα. Περιλαμβάνει τεχνικές

[manual therapy](#)

(τεχνικές mobilization

του πονεμένου ώμου και της ωμοπλάτης) και διδασκαλία

[brain](#)

-

[body control](#)

(επανεκπαίδευση του νευρομυϊκού ελέγχου της σύγχρονης και απόλυτα ισορροπημένης κίνησης βραχίονα-ωμοπλάτης). Ο

στόχος

είναι η απομάκρυνση των δύο οστών (βραχιόνιος κεφαλή και ωμοπλάτη) του ενός από το άλλο, δηλαδή η αύξηση του χώρου κάτω από το ακρώμιο (αποσυμπίεση υπακρωμιακού διαστήματος) και, τελικά,

η παύση της τριβής των στροφένων τενόντων του ώμου,

που είναι η αιτία της τενοντίτιδας του ώμου (τενοντίτιδα υπερακανθίου ή στροφένων τενόντων γενικότερα)

.

Έτσι, εξαφανίζεται ο πόνος της τενοντίτιδας του ώμου, ενώ δίνεται η δυνατότητα στους στροφείς τένοντες του ώμου να επουλώσουν σταδιακά τις φθορές τους και να μπορέσουν, στη συνέχεια, με ασκήσεις προοδευτικά αυξανόμενης επιβάρυνσης (διέγερση διαδικασιών ωρίμανσης του κολλαγόνου των τενόντων) να ξαναγίνουν ισχυροί και λειτουργικοί

(πλήρης και μόνιμη αποκατάσταση)

.

