

Φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση της επικονδυλίτιδας σε τενίστες

ΚΑΤΣΟΥΠΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

ΜΠΑΚΑΛΗ ΜΑΡΙΑ
ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΟΚΟΜΟΣ-
ΕΙΔ.ΑΓΩΓΗ

ΤΣΟΜΠΑΝΗΣ ΚΩΣΤΑΣ
ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ

Η Επικονδυλίτιδα είναι μια πάθηση γνωστή από τον 19ο αιώνα. Η ονομασία επικονδυλίτιδα ή αγκώνας των τενιστών αμφισβητείται σήμερα. Οι λόγοι είναι απλοί. Ο όρος αγκώνας των τενιστών απευθύνεται μόνο σε μια κατηγορία ασθενών τους τενίστες, ενώ η πάθηση είναι αρκετά κοινή σε ασθενείς με χειρωνακτική εργασία επίσης ο πόνος δεν είναι στον κόνδυλο, αλλά σε μια αρθρική απόφυση (Facet) του κονδύλου ενώ η πάθηση δε χαρακτηρίζεται από φλεγμονή (η κατάληξη -ίτιδα δηλώνει τη φλεγμονή) αλλά από εκφυλισμό (degeneration) του τένοντα, με την παντελή απουσία οποιουδήποτε στοιχείου φλεγμονής. Όμως η ονομασία επικονδυλίτιδα ή αγκώνας των τενιστών χρησιμοποιείται γιατί έτσι είναι γνωστή η πάθηση στο ευρύ κοινό. Με τον όρο λοιπόν επικονδυλίτιδα ή Αγκώνα των τενιστών (tennis elbow), χαρακτηρίζουμε τον πόνο που γίνεται αντιληπτός στην έξω πλάγια περιοχή του αγκώνα και μπορεί να ακτινοβολεί προς τα κάτω κατά μήκος του αντιβραχίου μέχρι τα δάκτυλα ή προς τα επάνω στον βραχίονα από την έξω πλευρά. Το πρόβλημα έχει την ρίζα του σε μια μικρή οστική προεξοχή στην πλάγια περιοχή του αγκώνα, τον επικόνδυλο, από όπου εκφύονται οι Εκτείνοντες μύες του Καρπού και των Δακτύλων. Αν και η συγκεκριμένη περιοχή είναι μικρή σε έκταση εντούτοις εκφύονται πολλοί και σημαντικοί μύες, με αποτέλεσμα να αναπτύσσονται μεγάλες δυνάμεις σε ένα περιορισμένο χώρο, κάτι που κάνει την περιοχή επιρρεπή σε τραυματισμούς, λόγω επαναλαμβανόμενων κινήσεων για μεγάλο χρονικό διάστημα (Σύνδρομο Υπέρχρησης). Η επικονδυλίτιδα αποτελεί ένα τενοντικό πρόβλημα.



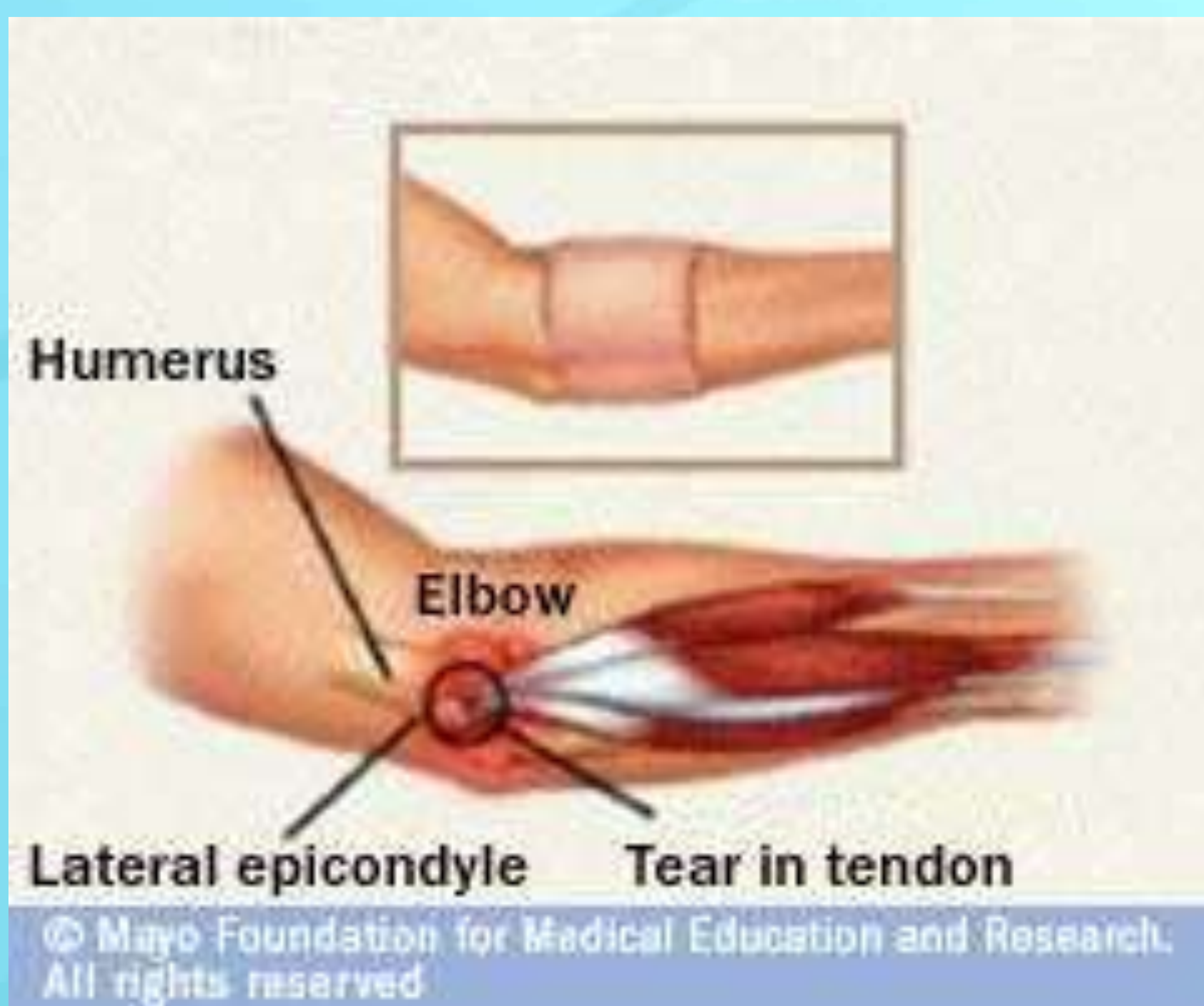
Τα βασικά συμπτώματα είναι:

1. Πόνος που ενδέχεται να συνοδεύεται από οίδημα στην οξεία φάση.
2. Μειωμένη λειτουργικότητα με μυϊκή αδυναμία στις κινήσεις καρπού και δακτύλων.
3. Ευαισθησία στην πίεση στα trigger points ιδιαίτερα των εκτεινόντων μυών του καρπού.
4. Κακουχία στη διάρκεια των δραστηριοτήτων, που υποχωρεί με την ξεκούραση. Επίσης απλές καθημερινές κινήσεις, όπως άνοιγμα-κλείσιμο βρύσης, άνοιγμα μιας πόρτας, πιάσιμο ενός ποτηριού ή ακόμα και σε μια απλή χειραψία, προκαλούν πόνο και ο ασθενής προσπαθεί να τις αποφύγει.

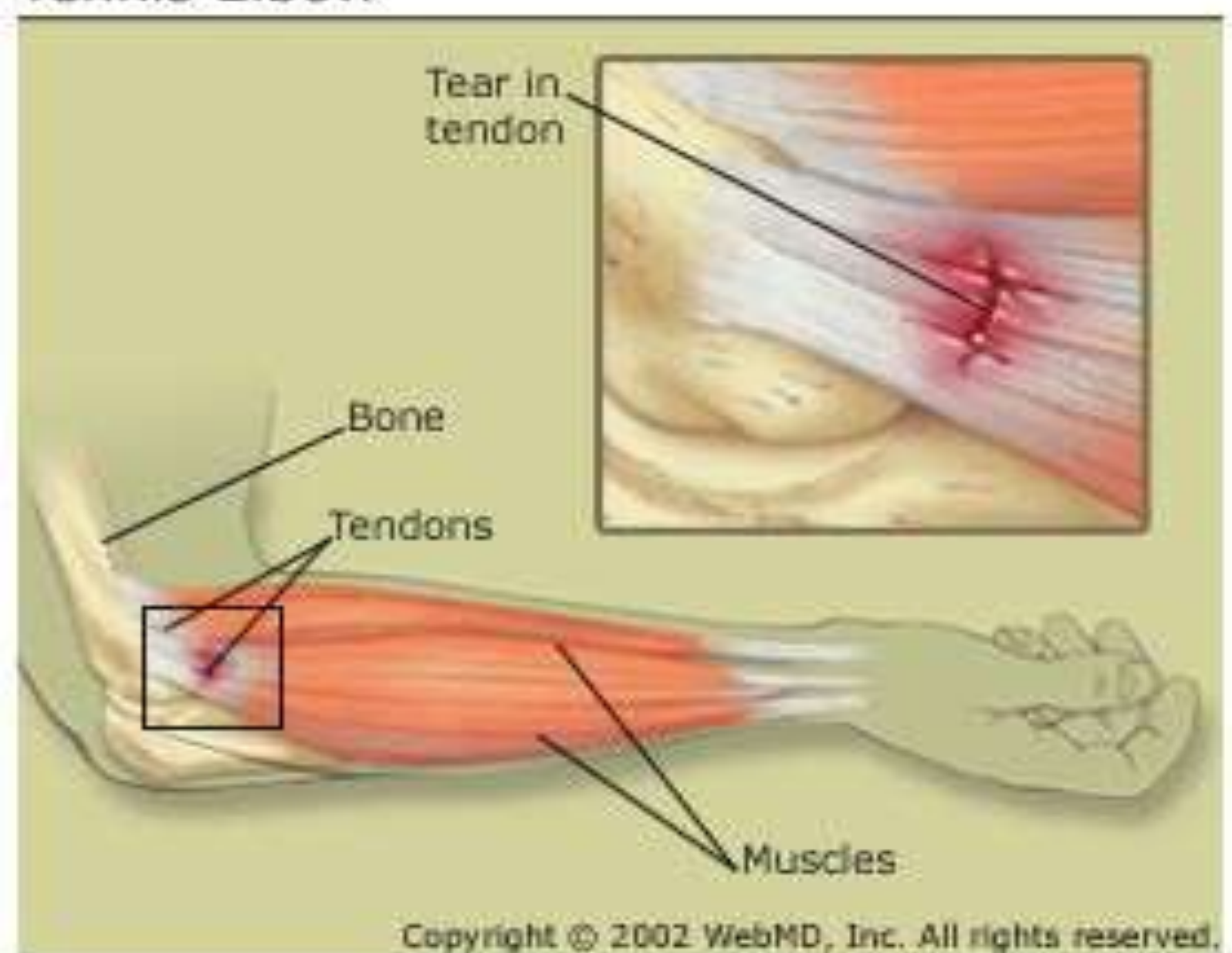
Θεραπεία

Η θεραπεία μπορεί να συντηρητική ή σε περίπτωση αποτυχίας χειρουργική. Η συντηρητική θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει:

- Φαρμακευτική αγωγή με αντιφλεγμονώδη φάρμακα.
- Διάστημα ξεκούρασης της περιοχής από τις επίπονες δραστηριότητες.
- Χρήση προστατευτικού κηδεμόνα για περιορισμό της φόρτισης της περιοχής.
- Απελευθέρωση των trigger points, είτε με ισχαιμική πίεση, είτε με την τεχνική της στεγνής βελόνας.
- Εφαρμογή πάγου σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- Ιοντοφόρηση.
- Θεραπεία με Laser.
- Θεραπευτικό υπέρηχο.
- Κινητοποίηση της άρθρωσης (mobilization).
- Myofascial Release.
- Ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης.
- Ιδιοδεκτικές ασκήσεις



Tennis Elbow



Βιβλιογραφία

- Nonsurgical treatment of tennis elbow
Boisaubert B, Broysse C, Zaoui A, Montigni JP
2004 AUG
- Cyriax physiotherapy for tennis elbow/lateral epicondylitis
Stasinopoulos D, Jonson MI
2004 DEC Cost effectiveness of brace, physiotherapy or both for treatment of tennis elbow
- Struijs PA, Korthals -de Bos IB, van Tulder MW, van Pijk CN, Bouter LM, Assendelft WJ
2006 JUL