



Κινησιο-Φοβία αληθινή ή φανταστική κατάσταση



Δρ Κυριακή ΣΤΑΘΗ
Ιατρός Φ. Ι. Αποκατάστασης
Senior Fellow of the European Board of P.R.M.

ορισμοί

- **ΚΙΝΗΣΗ**

ορίζεται η μεταβολή της θέσης ή του προσανατολισμού ενός σώματος ως προς ένα δεδομένο σύστημα αναφοράς

Αδρή κινητική λειτουργία είναι η ικανότητα εκτέλεσης δραστηριοτήτων που απαιτούν την ενεργοποίηση μεγάλων μυών ή μυϊκών ομάδων

ορισμοί

● ΠΟΝΟΣ

- ❖ Σωματικός Κόπος, Μόχθος
- ❖ Οργανική Βλάβη, Άλγος
- ❖ Δυσάρεστο Συναίσθημα, Συμπόνια
- ❖ Αναστολή Δημιουργικότητας
- ❖ Αναπηρία

☞ *Λεξικό ΗΛΙΟΥ, 1945*

☞ *Rattner J., 1969*

☞ *Schwob M., 1987*



ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΟΙ παράγοντες μετατροπής (διατήρησης) του Πόνου από Οξύ σε Χρόνιο

- **Ενζυμική Δυσλειτουργία - Διατροφική Ανεπάρκεια**
Έλλειψη : Σύμπλεγμα Β (Β1, Β6, Β12), Φυλλικό Οξύ, Ηλεκτρολύτες Μυϊκής Συστολής (Ca, Mg), Βιταμίνες Α., D., Ε., Κ. & Βιταμίνη C.
- **Ενδοκρινολογική / Μεταβολική Δυσλειτουργία**
 - Κρύσταλλοι Ουρικού Οξέος (αρθρίτιδα)
 - Αναιμία (υποξία)
 - Χαμηλά επίπεδα Ηλεκτρολυτών (έκπτωση ενζυμικής λειτουργίας & μυϊκής συστολής)
 - Υπογλυκαιμία (ίδιος μηχανισμός)
 - Πτώση του Μεταβολισμού (συσσώρευση γαλακτικού οξέος)

☞ *Simons D.G., 1989*

ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΟΙ παράγοντες μετατροπής (διατήρησης) του Πόνου από Οξύ σε Χρόνιο

- **Χρόνια Φλεγμονή** : πτώση αμυντικού μηχανισμού & συσσώρευση προϊόντων φλεγμονής (ιογενής ή βακτηριακή ή παρασιτική λοίμωξη)
- **Μετατραυματική Υπερευαισθησία**
 - Αυξημένη Ευερεθιστότητα
 - Ανάπτυξη Συμπεριφοράς Πόνου
- **Ψυχολογικό Stress** σχετίζεται με :
 - Επίπεδο Αυτο-Εκτίμησης
 - Λειτουργικό Προσανατολισμό
 - Επαγγελματική Δραστηριότητα

☞ *Simons D.G., 1989*

ΜΗΧΑΝΙΚΟΙ παράγοντες μετατροπής (διατήρησης) του Πόνου από Οξύ σε Χρόνιο

- **Ανατομικές Παραλλαγές**

π.χ. : Κοντοί Οπίσθιοι Μηριαίοι, Μακρύ 2^ο Μετατάρσιο

- **Stress Στάσης** (καθιστής ή/και όρθιας)

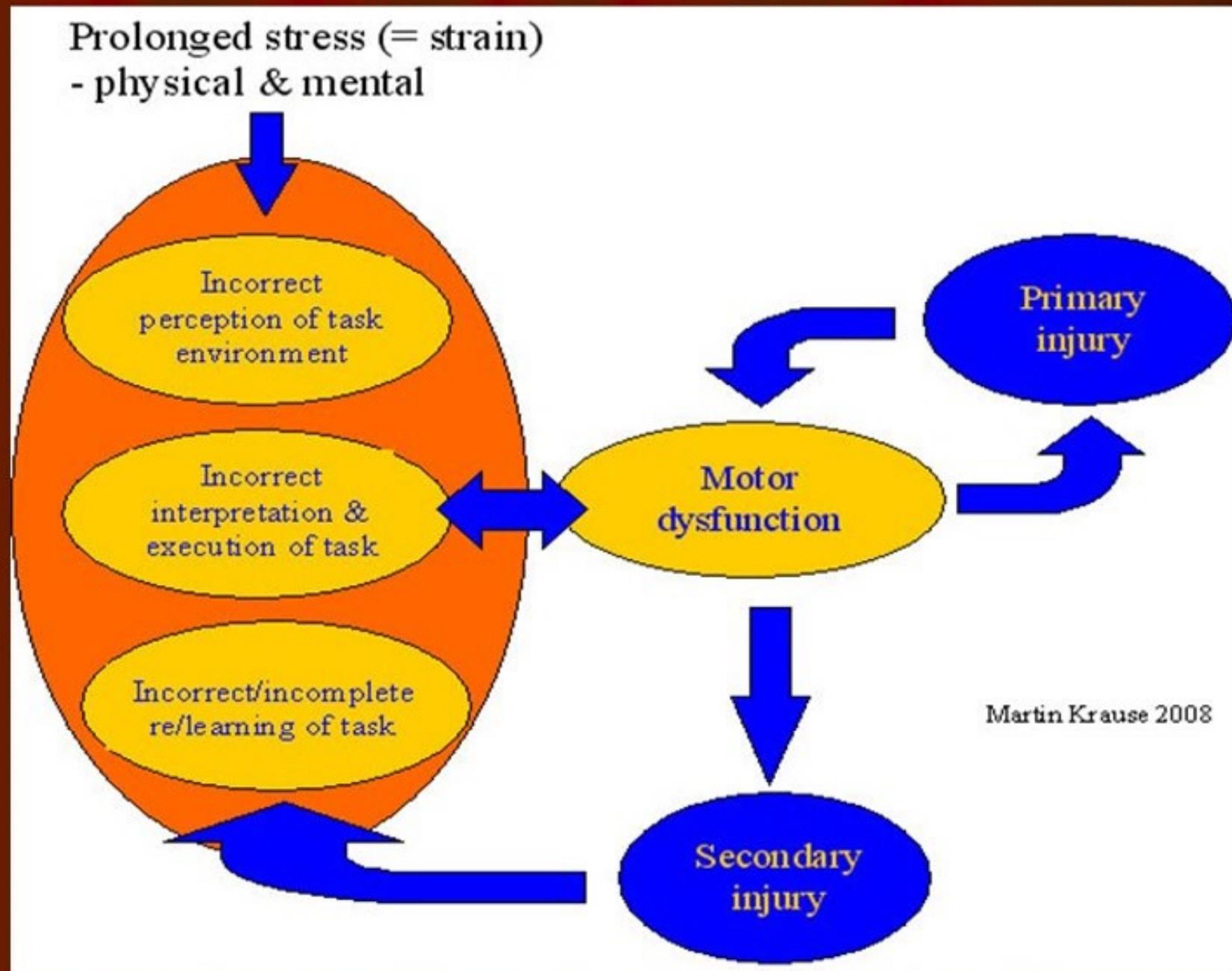
- Σκληρή Επιφάνεια Καθίσματος
- Ακατάλληλη Θέση - Καρέκλα Εργασίας
- Κλίση Εδάφους κατά τη στάση / βάρδιση

- **Stress Επαγγελματικής Δραστηριότητας**

- Ανύψωση Ώμων
- Υπτιασμός Αντιβραχίου (tennis elbow)
- Βίαιη / Δυνατή Σύλληψη (musician's hand)

☞ *Simons D.G., 1989*

αίτιο – βλάβη – λειτουργική συνέπεια



ορισμοί

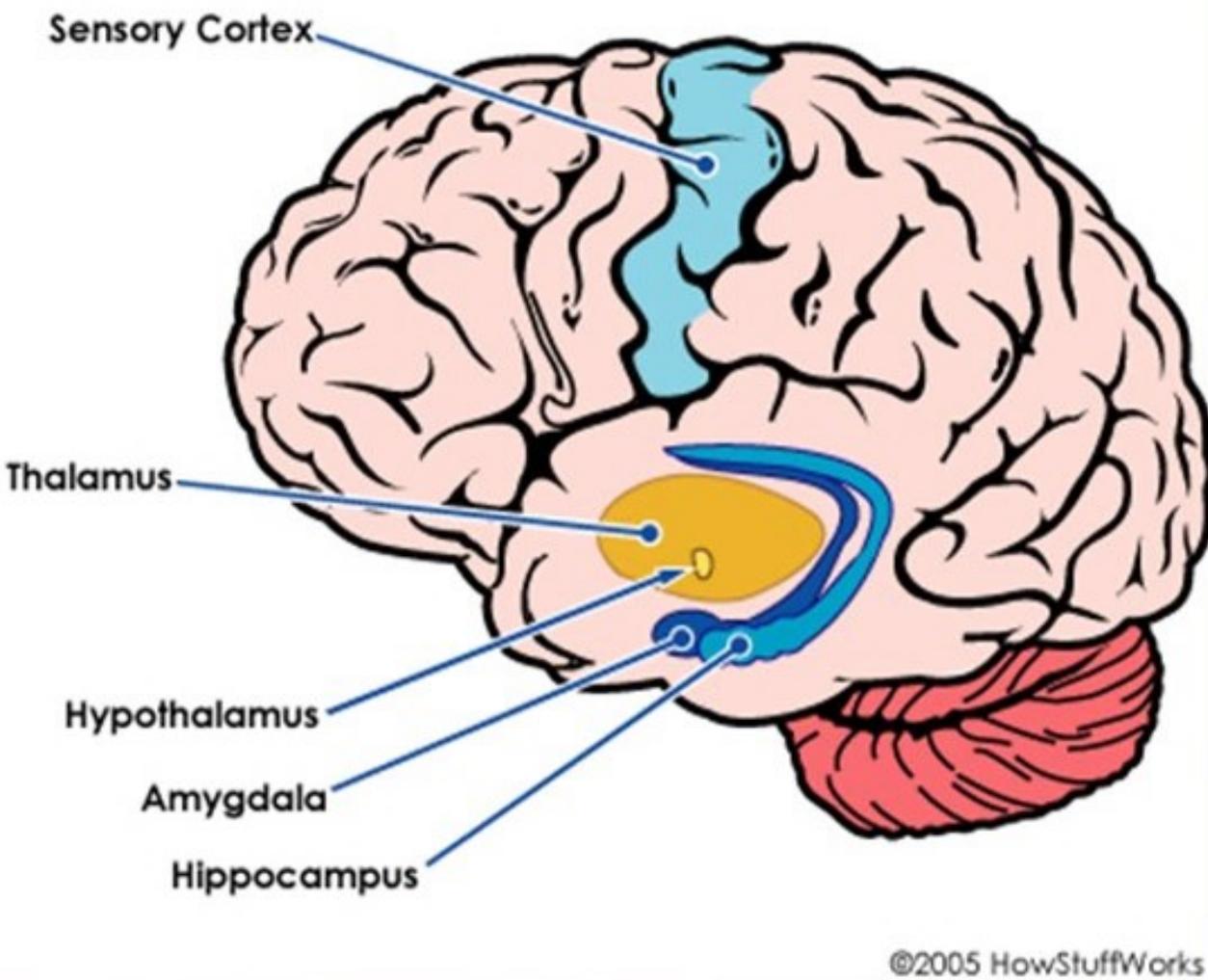
● ΦΟΒΟΣ

είναι βασικό ανθρώπινο συναίσθημα που προκαλείται από τη **ΣΥΝΕΙΔΗΤΟΠΟΙΗΣΗ** ενός πραγματικού ή πλασματικού κινδύνου ή απειλής

➔ είναι μια φυσιολογική
αμυντική αντίδραση

☞ *Le Doux, Kandel E.A.*





☞ **έδρα η ΑΜΥΓΔΑΛΗ**

☞ άμεση προβολή των ερεθισμάτων στο θάλαμο

☞ ο θάλαμος μπορεί να διεκπεραιώνει σύντομα αρχέγονες συναισθηματικές αποκρίσεις

☞ ο φόβος «βιώνεται» στα ανώτερα φλοιϊκά κέντρα (έσω προμετωπιαίος φλοιός)

Η «αυτονομία» του θαλάμου είναι πολύτιμη σε περίπτωση κινδύνου

☞ *Le Doux, Kandel E.A.*

ορισμοί

● ΦΟΒΙΑ

είναι ο επίμονος και παράλογος ΦΟΒΟΣ

☞ βομβαρδισμός του φλοιού με ερεθίσματα, πριν φτάσουν & επεξεργαστούν οι αισθητηριακές / αισθητικές πληροφορίες

☞ πρέπει να διαφοροποιηθεί από τη ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ διαταραχή ΑΓΧΟΥΣ

☞ *Le Doux, Kandel E.A.*

αίτιο – εμπειρία – συνέπειες



ορισμοί - ιστορία

● ΚΙΝΗΣΙΟ – ΦΟΒΙΑ

Το 1983, οι Lethem et al. εισήγαγαν τον όρο «**φόβο - αποφυγής**» : μια προσπάθεια να εξηγήσουν πώς και γιατί ορισμένα άτομα αναπτύσσουν ισχυρότερη ψυχολογική αντίδραση στα προβλήματα πόνου από άλλα.

Το 1990, οι Miller και Todd εφάρμοσαν τις ιδέες για το «**φόβο αποφυγής**» στο χρόνιο πόνο και στη φυσική κίνηση και εισήγαγαν τον όρο «**κίνησιο -φοβία**»

☞ *Lundberg M. et al, 2006*

☞ *Cuming S., 2009*

ορισμοί

● ΚΙΝΗΣΙΟ – ΦΟΒΙΑ

είναι ο ΦΟΒΟΣ ή η επιφύλαξη για την εκτέλεση μιας κίνησης που σχετίζεται με

- ❖ **ΠΟΝΟ** (πρόκληση ή αύξηση υπάρχοντος)
- ❖ **ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ** (πρόκληση ή επιδείνωση υπάρχοντος)

☞ *Lundberg M. et all, 2006*

☞ *Cuming S., 2009*

ορισμοί

● ΥΠΟΚΡΙΣΗ

η περίπτωση όπου ένα άτομο υπερβάλλει ή κατασκευάζει συμπτώματα ψυχικής ή σωματικής διαταραχής για μια ποικιλία κινήτρων (**πρωτογενές ή δευτερογενές κέρδος**)

όπως λήψη χρηματική αποζημίωσης (που συχνά συνδέεται με απάτη) αποφυγή εργασίας, επίτευξη ελαφρύτερης ποινής ή απλά προσέλκυση προσοχής ή συμπάθειας.

→ Διαφοροδιαγνωστικά, η **ΥΠΟΚΡΙΣΗ** διακρίνεται από τις **διαταραχές σωματοποίησης** (όπου το κέρδος δεν είναι προφανές)

→ **Νομικά**, η **ΥΠΟΚΡΙΣΗ** αναφέρεται ως επεξεργασμένη ψυχική ασθένεια ή προσποιητή ψυχική ασθένεια

☞ **DSM-IV-TR**

ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ

● ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ

- Δύσκολος, Καταθλιπτικός, Ενοχλητικός, Δύστροπος, Εκδικητικός, Κουρασμένος, Αδιάλλακτος, Τυρρανικός για το περιβάλλον του, Φορτωμένος με Φάρμακα
- Κοινωνικά θεωρείται ως Δυνητικά Ανάπηρος
 - ❖ συμπεριφορά «καταστροφής»
 - ❖ συμπεριφορά «αποφυγής»
- Η θέση του έναντι της Νόσου αποτελεί σημαντικό εμπόδιο για τη θεραπεία

☞ Schwob M., 1987

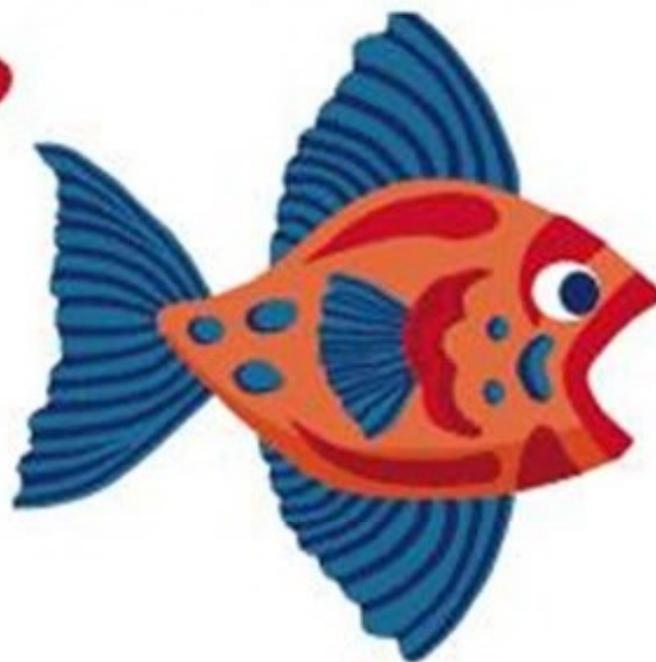
☞ Chapman C.R., 1990

☞ Schmidt A.J., 2003

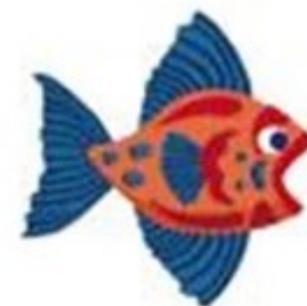
ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ



Catastrophizing



**Kinesiophobia,
Health Anxiety**



ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ

● ΣΥΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ

🌸 Μυοσκελετικές Παθήσεις

➔ 75% των μυοσκελετικών ασθενών είναι κινησιοφοβικοί

🌸 Σύνδρομο Χρόνιας Κόπωσης

🌸 «Ψυχική» δυσφορία - Κατάθλιψη

🌸 Σύνδρομο DECONDITIONING

🌸 Ηλικία

👉 O'Keeffe, Shaun, 2002

👉 Raj G. et all, 2007

συσχετίσεις

● ΣΥΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ

Αυχέναλγία – Ωμαλγία

→ 12μηνη παρακολούθηση

Η κινησιοφοβία εμφανίζει ισχυρή συσχέτιση με :

- ✿ «καταστροφικό» πόνο
- ✿ συνύπαρξη αναπηρίας
- ✿ συνύπαρξη μυοσκελετικής παθολογίας

Ο πόνος στον ώμο εμφανίζει συσχέτιση με :

- ✿ χαμηλή κοινωνική υποστήριξη
- ✿ υψηλό βαθμό σωματοποίησης

☞ *Feleus et all, 2007*

☞ *Raj G. et all, 2007*

συσχετίσεις

● ΣΥΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ

Ραχιαλγία – χαμηλή Οσφυαλγία

→ 24μηνη παρακολούθηση, μεγάλες σειρές (1.500)

Η κινησιοφοβία εμφανίζει ισχυρή συσχέτιση με :

✿ «ψυχική δυσφορία»

✿ αναπηρία ή/και σοβαρό πόνο στην **ΕΝΑΡΞΗ**

✿ ύπαρξη «καταστροφικού» πόνου

✿ διάρκεια επώδυνου επεισοδίου

Κινησιοφοβία εμφανίζονται συχνότερα :

οι άνδρες (χωρίς στ. σημ. σχέση με το φύλο)

☞ *Picavet H.S. et all, 2002*

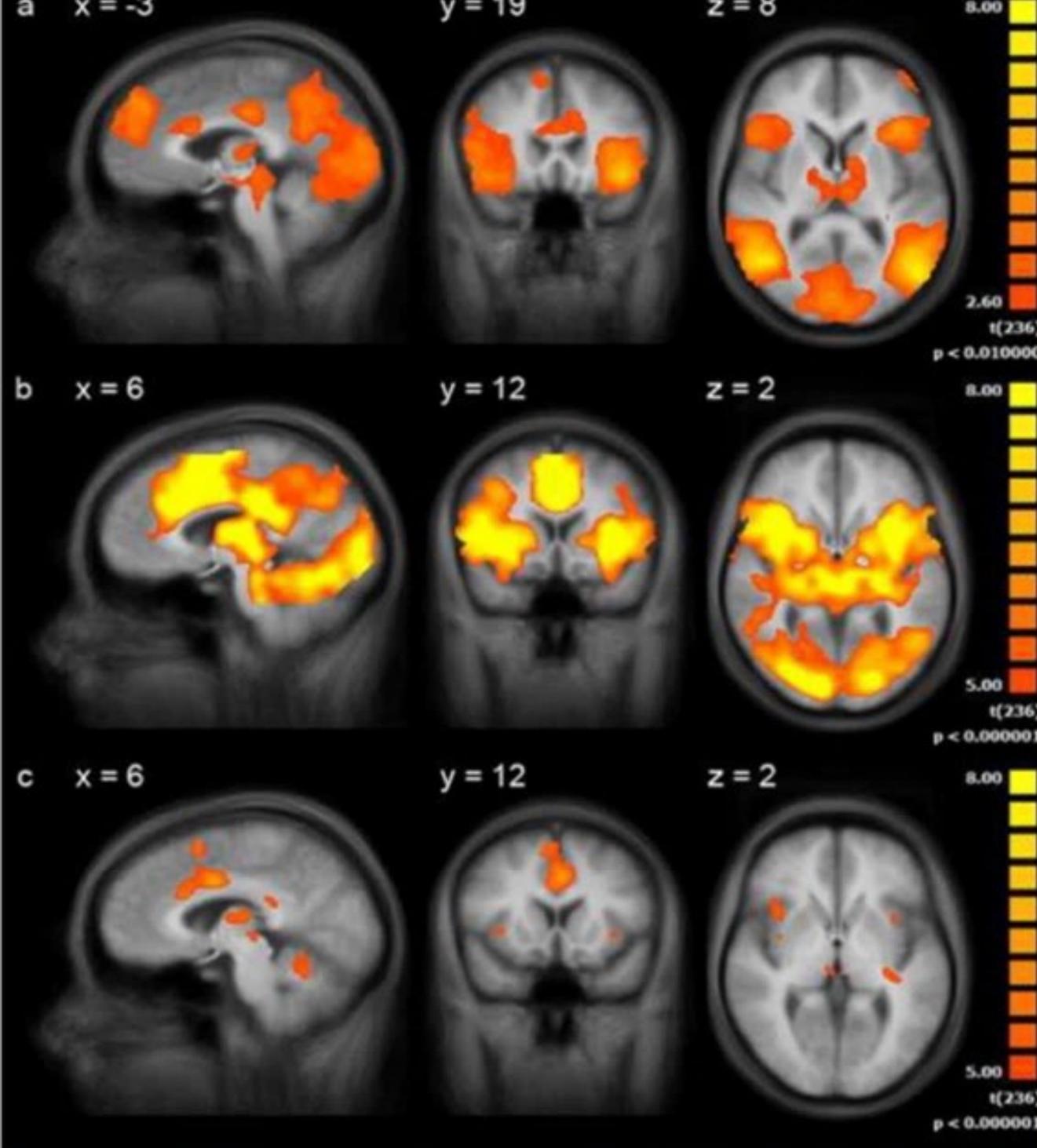
☞ *Pells J. et all, 2007*

Λειτουργική Μαγνητική Τομογραφία Εγκεφάλου (f. M. R. I.)

«απεικονίσεις» φόβου που προκαλείται από οπτικά «φοβικά» ερεθίσματα

Μελέτη με f. M.R.I. σε πληθυσμό με χρόνια οσφυαλγία δεν κατάφερε να αποδείξει ενεργοποίηση εγκεφαλικών περιοχών φόβου στα άτομα με έντονη κινησιοφοβική συμπεριφορά

👉 Barke A. et all, 2006



συσχετίσεις

● ΣΥΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ

Σύνδρομο Χρόνιας Κόπωσης

→ πλούσια βιβλιογραφία

Η κινησιοφοβία εμφανίζει ισχυρή συσχέτιση με :

- ✦ ύπαρξη «καταστροφικής» κόπωσης
- ✦ συνύπαρξη αναπηρίας

Η κινησιοφοβία ή/και η κόπωση εμποδίζουν τη φυσική άσκηση αλλά ΔΕΝ καθορίζουν το καθημερινό επίπεδο δραστηριότητας

☞ Schmidt A.J., 2003

☞ Jo Nijs et al, 2012

συσχετίσεις

● ΣΥΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ

«Ψυχική Δυσφορία» – Κατάθλιψη

Η κινησιοφοβία εμφανίζει συσχέτιση με :

- ✘ σωματοποίηση $(r = 0,45)$
- ✘ φοβική αγχώδη διαταραχή $(r = 0,35)$
- ✘ διαπροσωπική ευαισθησία $(r = 0,25)$
- ✘ καταθλιπτική διαταραχή $(r = 0,25)$
- ✘ ψυχωσική διαταραχή $(r = 0,25)$

☞ Schmidt A.J., 2003

☞ Pells J. et all, 2007

ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ

● ΣΥΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ

Σύνδρομο DECONDITIONING

ΟΡΙΣΜΟΣ

**σύνολο πολλαπλών, δυνητικά αναστρέψιμων, αλλαγών
στα οργανικά συστήματα**

που είναι αποτέλεσμα αχρησίας & σωματικής αδράνειας

- ↓ μυϊκής μάζας (σαρκοπενία)
- ↓ μυϊκής δύναμης
- ↓ μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου κατά την άσκηση
- ↓ καρδιακής παροχής κατά την άσκηση
- ↓ ισορροπίας

☞ *Brown M. et all, 2000*

☞ *O'Keeffe S., 2002*

☞ *Schmidt A.J., 2003*

☞ *Jo Nijs et all, 2012*

ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ

● ΣΥΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ

Σύνδρομο DECONDITIONING

ΑΙΤΙΑ

- * καθιστική ζωή - έλλειψη άσκησης
- * κλινοστατισμός σε οξεία νόσο (τραύμα, χειρουργική επέμβαση)
- * **ΧΡΟΝΙΟ ΝΟΣΗΜΑ** (π.χ. : ανοσοκαταστολή, καρκίνος, κατάθλιψη, άνοια, α.ε.ε., καρδιακή ανεπάρκεια, αναπνευστική ανεπάρκεια, οστεοαρθρίτιδα, σακχαρώδης διαβήτης, ακράτειες)
- * **ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ Διαταραχές** (αναιμία, ελλείψεις βιταμινών, ιχνοστοιχείων, κ.α.)
- * **ΗΛΙΚΙΑ**
- * **Ψυχοκοινωνικοί Παράμετροι** (στάση ζωής ατόμου, φροντιστών, κ.α.)

☞ *Brown M. et all, 2000*

☞ *O'Keeffe S., 2002*

☞ *Schmidt A.J., 2003*

☞ *Jo Nijs et all, 2012*

ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ

● ΣΥΝΟΣΗΡΟΤΗΤΑ

ΗΛΙΚΙΑ

- ✿ η μυϊκή μάζα μειώνεται σταθερά με την ηλικία
⇒ απώλεια 1 – 2 % μυϊκής δύναμης /
έτος
- ✿ σωρευτικές επιπτώσεις χρόνιων παθήσεων
« το γήρας είναι νεανική πάθηση »
- ✿ διατροφικές ανεπάρκειες
- ✿ έλλειψη δραστηριότητας / άσκησης – γνωσιακό έλλειμμα
« ό,τι δεν χρησιμοποιείς το χάνεις »

☞ *Brown M. et all, 2000*

☞ *O'Keeffe S., 2002*

☞ *Schmidt A.J., 2003*

☞ *Jo Nijs et all, 2012*



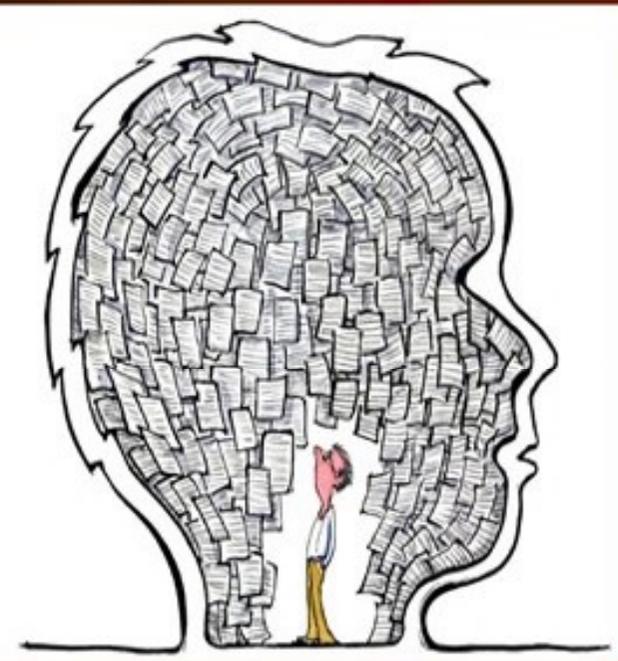
Εκτίμηση

❁ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

- ➔ ιστορικό – κλινική εξέταση – διαφορική διάγνωση
- ➔ επιλεγμένος εργαστηριακός έλεγχος

❁ Test ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ

❁ Score ΚΛΙΜΑΚΑΣ αξιολόγησης Κινησιοφοβίας



☞ Millet et all, 1991

☞ Schmidt A.J., 2003

☞ Lundberg M. et all, 2006

☞ Jo Nijs et all, 2012

εκτίμηση – κλίμακες αξιολόγησης

- ✿ Ερωτηματολόγιο Πεποιθήσεων Αποφυγής Φόβου *Fear Avoidance Beliefs Questionnaire - F.A.B.Q.*
- ✿ Κλίμακα Πόνου & Συμπτωμάτων Άγχους *Pain Anxiety Symptoms Scale - P.A.S.S.*
- ✿ **Κλίμακα της Tampa για την Κινησιοφοβία**
Tampa Scale of Kinesiophobia - T.S.K.

☞ Millet et all, 1991

☞ Cook A.J. et all, 2006

☞ Lundberg M. et all, 2006

☞ Jo Nijs et all, 2012

εκτίμηση – κλίμακες αξιολόγησης

Κλίμακα της Tampa για την Κινησιοφοβία

1. I'm afraid that I might injury myself if I exercise	1	2	3	4
2. If I were to try to overcome it, my pain would increase	1	2	3	4
3. My body is telling me I have something dangerously wrong	1	2	3	4
4. My pain would probably be relieved if I were to exercise	1	2	3	4
5. People aren't taking my medical condition seriously enough	1	2	3	4
6. My accident has put my body at risk for the rest of my life	1	2	3	4
7. Pain always means I have injured my body	1	2	3	4
8. Just because something aggravates my pain does not mean it is dangerous	1	2	3	4
9. I am afraid that I might injure myself accidentally	1	2	3	4
10. Simply being careful that I do not make any unnecessary movements is the safest thing I can do to prevent my pain from worsening	1	2	3	4
11. I wouldn't have this much pain if there weren't something potentially dangerous going on in my body	1	2	3	4
12. Although my condition is painful, I would be better off if I were physically active	1	2	3	4
13. Pain lets me know when to stop exercising so that I don't injure myself	1	2	3	4
14. It's really not safe for a person with a condition like mine to be physically active	1	2	3	4
15. I can't do all the things normal people do because it's too easy for me to get injured	1	2	3	4
16. Even though something is causing me a lot of pain, I don't think it's actually dangerous	1	2	3	4
17. No one should have to exercise when he/she is in pain	1	2	3	4

1. διαφωνώ πολύ

2. διαφωνώ

3. μάλλον συμφωνώ

4. συμφωνώ πολύ

Total Score

υπολογίζεται μετά την αντιστροφή των απαντήσεων στις ερωτήσεις : 4, 8, 12 & 16

☞ *Millet et all, 1991*

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

❁ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ - ΑΚΡΙΒΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

➔ **ΟΛΙΣΤΙΚΗ** αντιμετώπιση συνοδού παθολογίας

❁ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

➔ πρόληψη μετατροπής του πόνου από οξύ σε χρόνιο

➔ πρόληψη εθισμού στα αναλγητικά

❁ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΕΠΑΝΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ – Πρόγραμμα Άσκησης

➔ προσοχή : οι «καλές πρακτικές ασφάλειας» συντηρούν το φαύλο κύκλο διαιώνισης της κινησιοφοβίας

➔ **ΑΜΕΣΗ** κινητοποίηση – **ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΜΕΝΟ** πρόγραμμα

❁ Υποστηρικτική ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

➔ έκθεση στο φοβικό αντικείμενο : αυτο-παρατήρηση & αυτο-αξιολόγηση του πόνου – άμεση κινητοποίηση

☞ Lundberg M. et all, 2006

☞ Cuming S. et all, 2009

☞ Jo Nijs et all, 2012



ευχαριστώ

για την προσοχή σας