

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

Δρ Κυριακή ΣΤΑΘΗ

Ιατρός Αποκατάστασης - European Board Certified

ΦΛΕΓΜΟΝΗ - εντόπιση

- Τένοντες
- Συνδεσμικά στοιχεία αρθρώσεων
- Αρθρικό Υμένα
- Αρθρικό Θύλακο
- Αρθρικό Χόνδρο

ΦΛΕΓΜΟΝΗ

παθολογοανατομική εικόνα

- Συσσώρευση Λευκοκυττάρων
 - ύδραρθρο
- Συγκέντρωση Πρωτεΐνών Φλεγμονής
- Καταστροφή της σύνθεσης του **ΚΟΛΛΑΓΟΝΟΥ**
- Καταστροφή Αρθρικού Χόνδρου
 - στένωση αρθρικής σχισμής
- Καταστροφή Οστικών Αρθρικών Επιφανειών
 - σκλήρυνση & σχηματισμός οστεοφύτων

ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΕΣ ΕΡΕΘΙΣΜΑ



ΦΑΓΟΚΥΤΤΑΡΑ

ΑΡΑΧΙΔΟΝΙΚΟ ΟΞΥ

ΠΡΟΣΤΑΓΛΑΝΔΙΝΕΣ

ΛΕΥΚΟΤΡΙΕΝΙΑ

ΕΡΥΘΡΟΤΗΤΑ

ΠΟΝΟΣ

ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ

ΦΛΕΓΜΟΝΗ

ΟΙΔΗΜΑ

ΑΠΩΛΕΙΑ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ

ΦΛΕΓΜΟΝΗ - κλινική τετράδα



- ΟΙΔΗΜΑ
- ΔΙΟΓΚΩΣΗ
- ΕΡΥΘΡΟΤΗΤΑ
- ΘΕΡΜΟΤΗΤΑ

ΦΛΕΓΜΟΝΗ

ΚΛΙΝΙΚΕΣ & ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ

ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ

- Πόνος
- Παραμόρφωση άρθρωσης
- Μυϊκή αδυναμία (αχρησίας)
- Ρίκνωση μαλακών μορίων
- Αστάθεια άρθρωσης
- Λειτουργικοί περιορισμοί

ΦΛΕΓΜΟΝΗ

αιτιολογική προσέγγιση

- Κάκωση - Τραυματισμός
- **OVER USE** (επαναλαμβανόμενοι μικροτραυματισμοί λόγω Υπέρχρησης)
- Αυτοάνοσα Νοσήματα
 - ✓ π.χ. Ρευματοειδής Αρθρίτιδα
- Εκφυλιστικά Νοσήματα
 - ✓ π.χ. Εκφυλιστική Αρθροπάθεια
- **Συγγενείς Δυσπλασίες**
 - ✓ π.χ. Συγγενές Δυσπλαστικό Ισχίο

ΦΛΕΓΜΟΝΗ

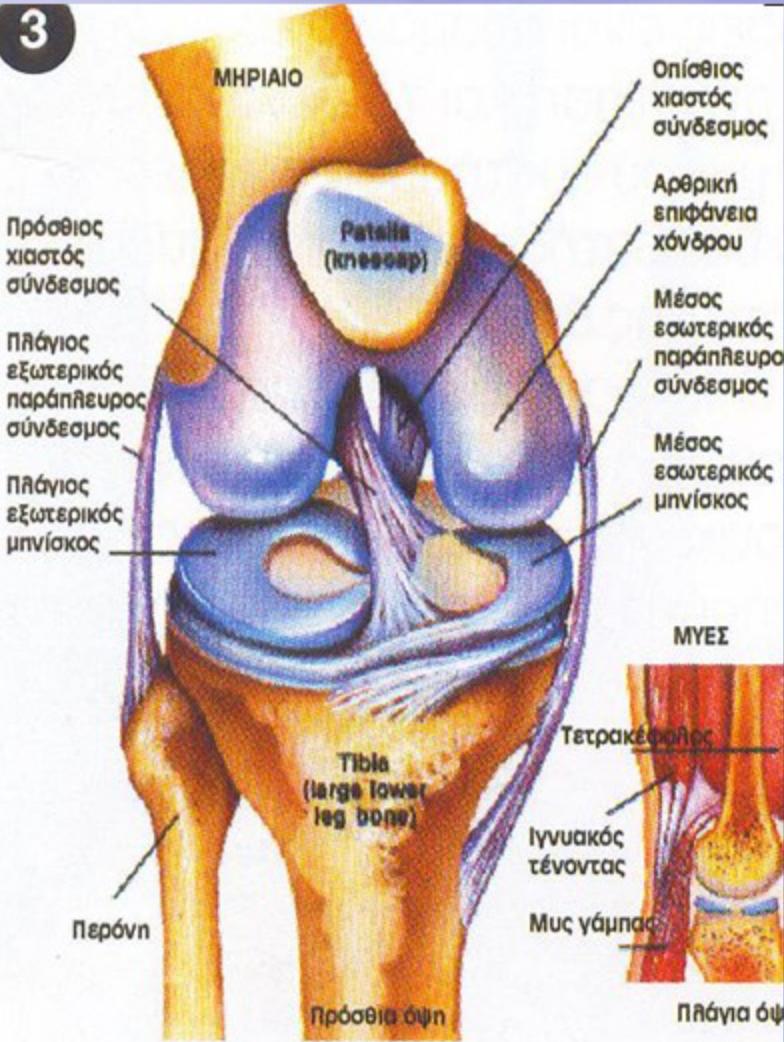
ΤΟΠΟΥΓΡΑΦΙΚή προσέγγιση

- **Συγγενές Δυσπλαστικό Ισχίο (Σ.Ε.Ι. / Σ.Δ.Ι.)**
- **Άσηπτη νέκρωση μηριαίας κεφαλής**
- **Εκφυλιστική Αρθροπάθεια**
- **Τροχαντηρίτιδα (τενοντίτιδα καταφυτικού τένοντα στο μείζονα τροχαντήρα)**

ΦΛΕΓΜΟΝΗ

ΤΟΠΟΥΓΡΑΦΙΚΗ προσέγγιση

3



- **Χονδρομαλάκυνση
Επιγονατίδας**
- **Τενοντίτιδα
Υπερεπιγονατιδικού
Τένοντα**
- **Συνδεσμική Αστάθεια -
πλήρης / μερική ρήξη
συνδέσμων γόνατος**
- **Εκφυλιστική
αρθροπάθεια**

ΦΛΕΓΜΟΝΗ

ΤΟΠΟΥΓΡΑΦΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ



Elle porte le nom du héros de Homère blessé mortellement par une flèche au talon, seul point vulnérable de son corps. C'est l'inflammation du tendon d'Achille qui relie le triceps sural au calcanéum.



- **Χρόνια Συνδεσμική Αστάθεια - πλήρης / μερική ρήξη συνδέσμων ποδοκνημικής**
- **Νευρογενής Αρθροπάθεια (Charcot)**
- **Χρόνια / Υποτροπιάζουσα Τενοντίτιδα Αχιλλείου**
- **Εκφυλιστική Αρθροπάθεια**

ΦΛΕΓΜΟΝΗ

ΤΟΤΟΥΡΑΦΙΚή προσέγγιση



- **Συγγενής Δυσπλασία** (ραιβοποδία, πλατυποδία, κοιλοποδία)
- **Πελματιαία απονευρωσίτιδα**
- **Πτώση κεφαλών μεταταρσίων**
- **Νευρίνωμα Morton**
- **Σφυροδακτυλία, Γαμψοδακτυλία, Hallus Valgus**

ΦΛΕΓΜΟΝΗ

πρόγραμμα αποκατάστασης



ΦΛΕΓΜΟΝΗ

πρόγραμμα αποκατάστασης

ΣΤΟΧΟΣ

- Αναλγησία
- Αντίμετώπιση της Φλεγμονής
- Ανάπλαση Αρθρ. Χόνδρου

ΜΕΣΑ

- Φαρμακευτική Αγωγή
- Φυσικά Μέσα
- Ακινητοποίηση
- Φαρμακευτική Αγωγή
- Φυσικά Μέσα
- Ειδική Φαρμακευτική Αγωγή

ΦΛΕΓΜΟΝΗ

πρόγραμμα αποκατάστασης

ΣΤΟΧΟΣ

- Ενδυνάμωση περιαρθρικών μυών
- Σταθεροποίηση της Λειτουργίας της άρθρωσης

ΜΕΣΑ

- Φυσικά Μέσα
- Άσκηση
- Άσκηση
- Βελτίωση του Ιδιοδεκτικού Ελέγχου (P.N.F.)

ΦΛΕΓΜΟΝΗ

πρόγραμμα αποκατάστασης

ΣΤΟΧΟΣ

- Προστασία
άρθρωσης

ΜΕΣΑ

- Λειτουργική
Επανεκπαίδευση
- Εργονομικές Παρεμβάσεις
τροποποίησης
περιβάλλοντος
- Ορθωτικά Βοηθήματα
- Οδηγίες
- Ομάδες αλληλοβοήθειας

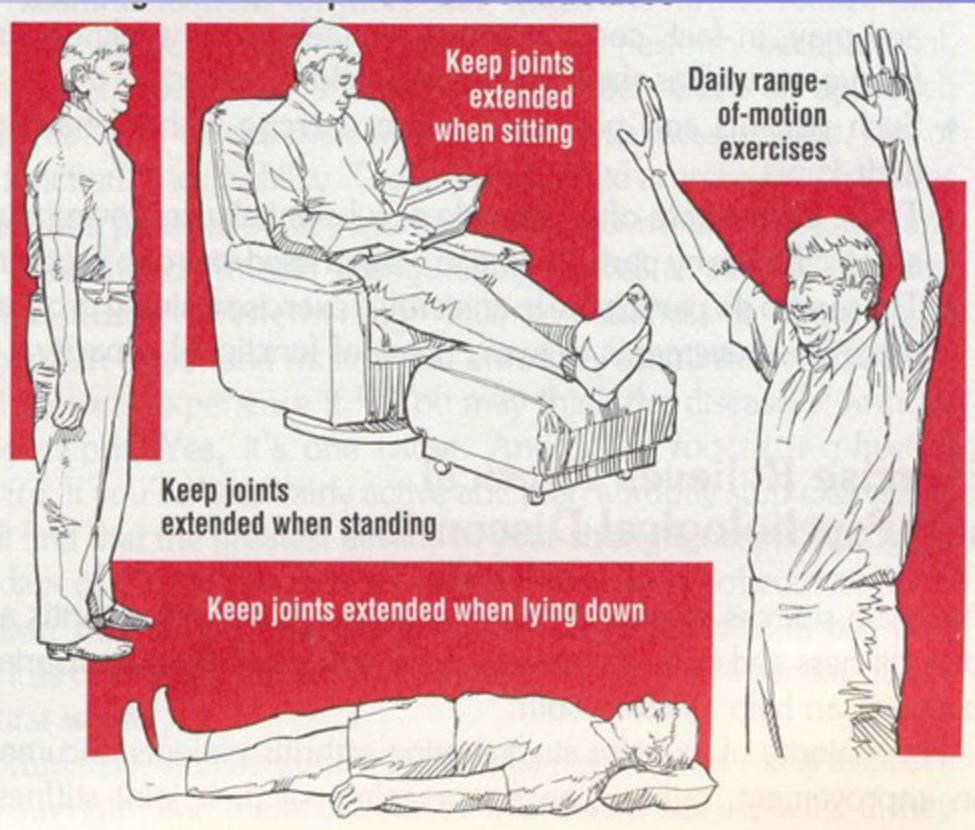
ΦΛΕΓΜΟΝΗ

πρόγραμμα αποκατάστασης

Οξεία Φάση

- Ακινητοποίηση
- Ψυχρά επιθέματα
- Φαρμακευτική Αγωγή

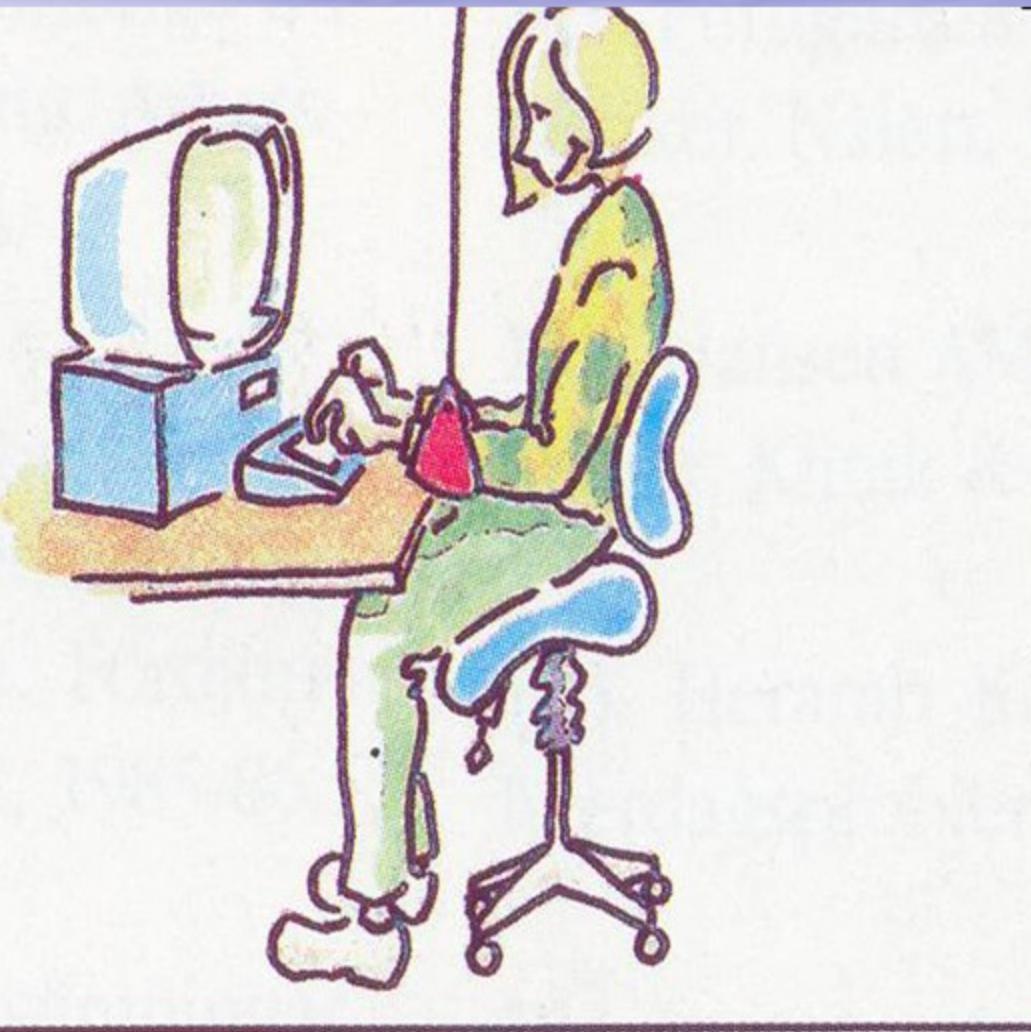
ΦΛΕΓΜΟΝΗ ΠΡΟΛΗΨΗ ΣΥΓΚΑΜΨΕΩΝ



- **Λειτουργικές Θέσεις Ανάπτασης**
- **Καθημερινές Ασκήσεις Εύρους Κίνησης**

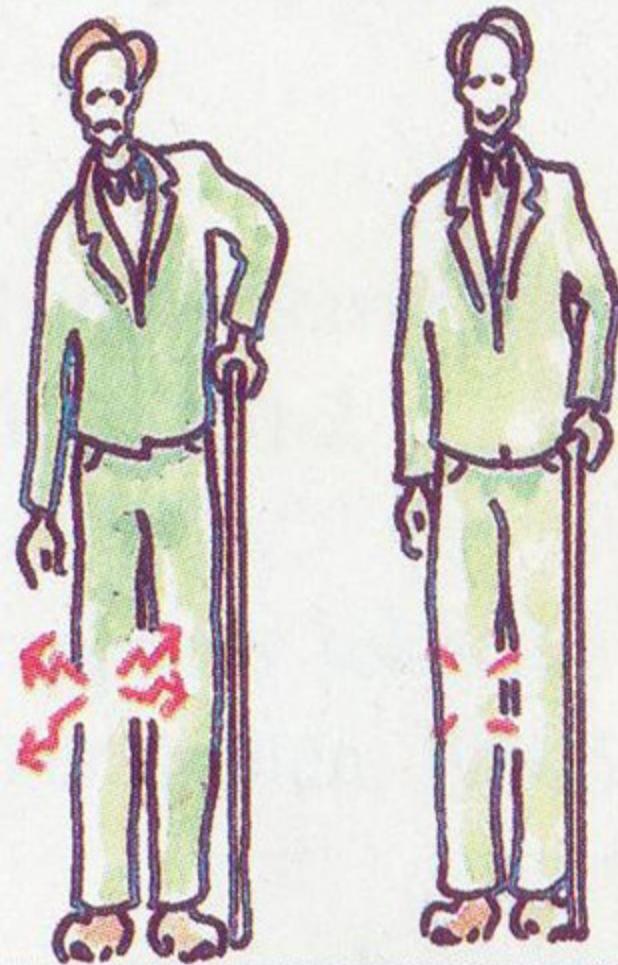
ΦΛΕΓΜΟΝΗ

προστασία αρθρώσεων



- Χρήση
Εργονομικών
Λύσεων
Καθημερινής
Ζωής

ΦΛΕΓΜΟΝΗ προστασία αρθρώσεων



TO PROVIDE
RELIEF
FROM A SORE KNEE,
USE A CANE
IN THE
OPPOSITE HAND

- Χρήση
Βοηθημάτων
Υποστήριξης
/ Βάδισης
- Αποφόρτιση
αρθρώσεων

ΦΛΕΓΜΟΝΗ πρόληψη παραμορφώσεων



- Χρήση Ορθωτικών στην Καθημερινή Ζωή
- Λειτουργικοί Νάρθηκες

ΦΛΕΓΜΟΝΗ

πρόγραμμα άσκησης



Range-of-motion,
stretching,
strength-building

Warm-up

Aerobic

Cool-down

Range-of-motion & stretching

Εύρος Κίνησης
Διατάσεις

Προ-
θέρμανση

Αερόβια
Άσκηση

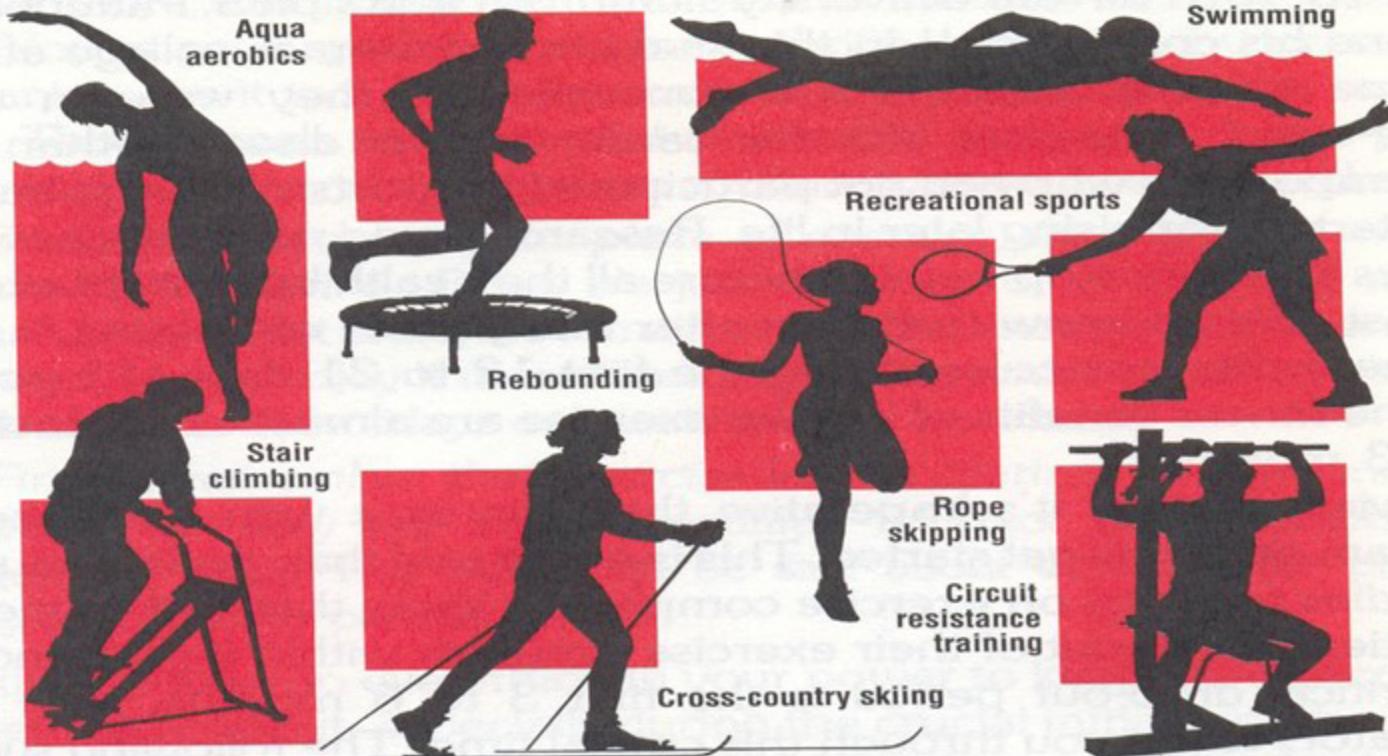
Χαλάρωση
Αποθεραπεία

Ε.Κ.
Διατ.

ΦΛΕΓΜΟΝΗ

πρόγραμμα άσκησης

Other aerobic choices

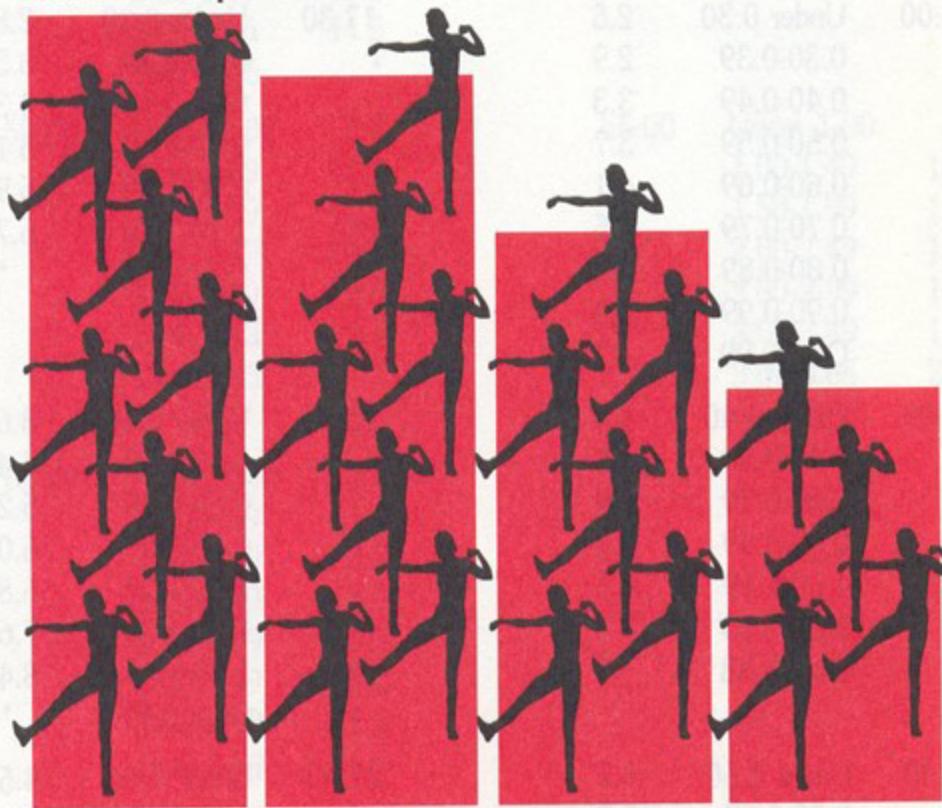


- ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

✓ Η άσκηση στο **NEPO** είναι η ΙΔΑΝΙΚΗ

ΦΛΕΓΜΟΝΗ πρόγραμμα άσκησης

Exercise dropout rate

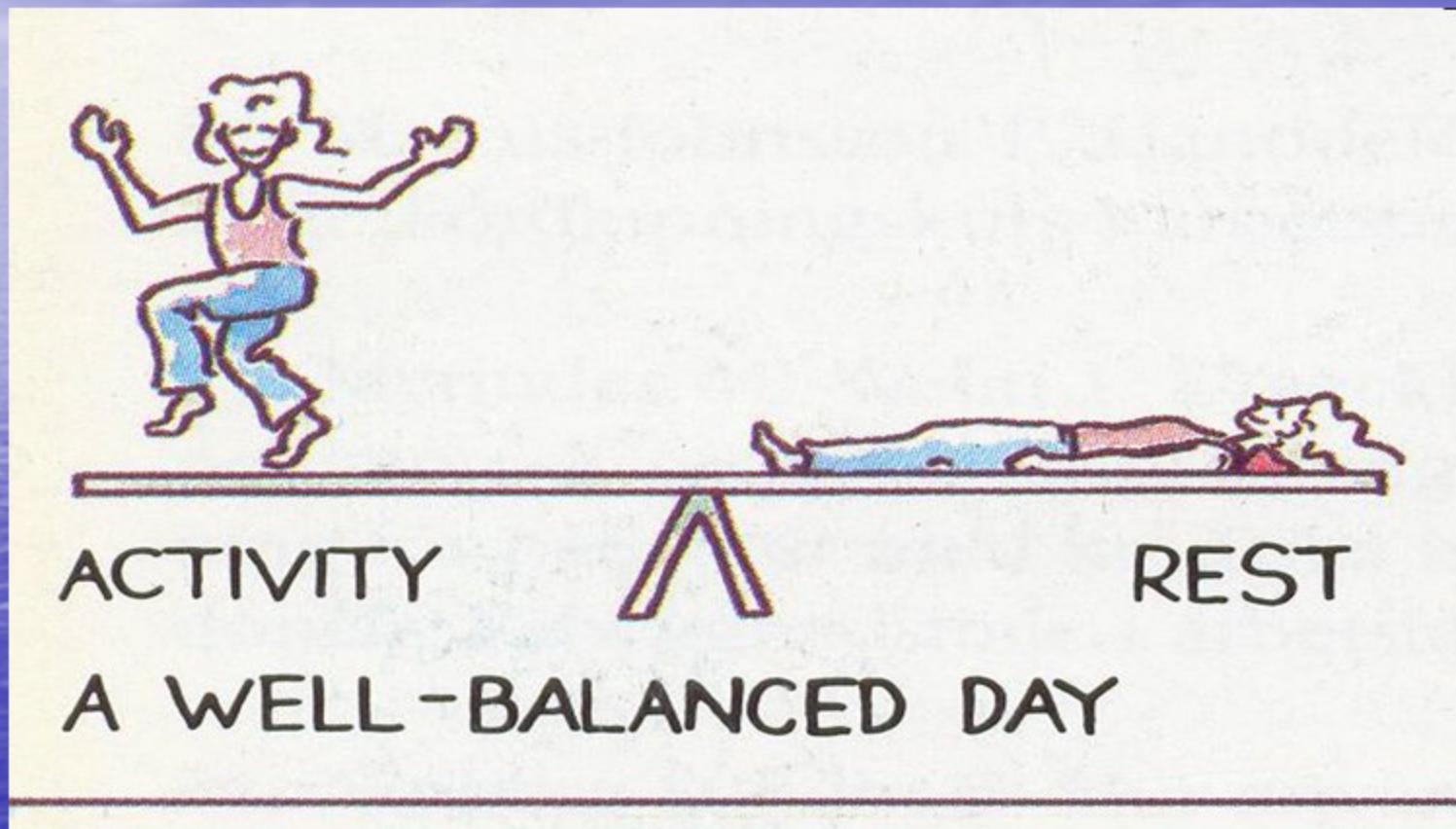


- Ο αριθμός των επαναλήψεων προσαρμόζεται ανάλογα με την εποχή

ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- ✓ Θερμοπληξίας
- ✓ Καρδιακής Επιβάρυνσης

ΦΛΕΓΜΟΝΗ πρόγραμμα άσκησης



- Όλα είναι θέμα ισορροπίας ανάμεσα στην Ανάπταση και στην ενδεδειγμένη Δραστηριότητα

ΦΛΕΓΜΟΝΗ

χειρουργική παρέμβαση

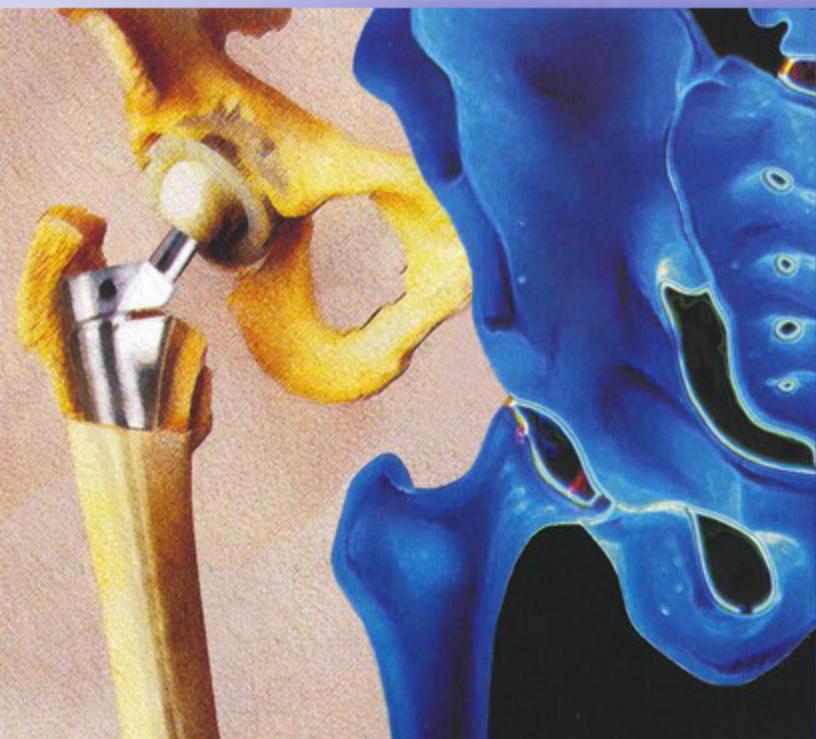


Οστεοτομία

- ✓ παραμορφωτικές αρθροπάθειες
- ✓ σε αρχικά στάδια
 - ✓ σήμερα εφαρμόζεται όλο και λιγότερο

ΦΛΕΓΜΟΝΗ

Χειρουργική παρέμβαση

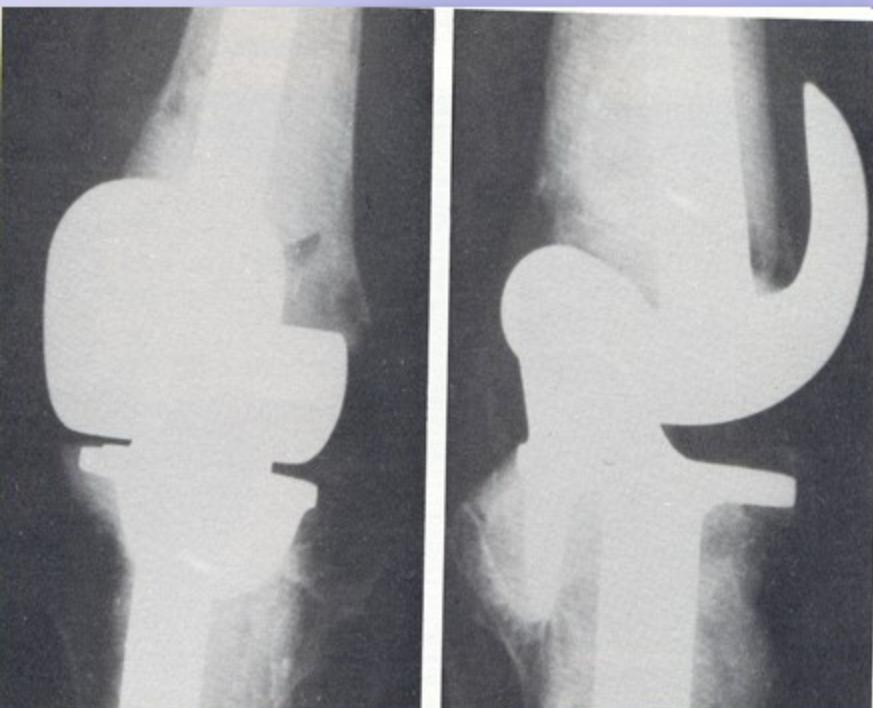


**Ολική Αρθροπλαστική
Ισχίου**

- ✓ εκφυλιστική αρθροπάθεια ισχίου
- ✓ συγγενές δυσπλαστικό ισχίο
- ✓ ρευματοειδής αρθρίτιδα
- ✓ νέκρωση μηριαίας κεφαλής

ΦΛΕΓΜΟΝΗ

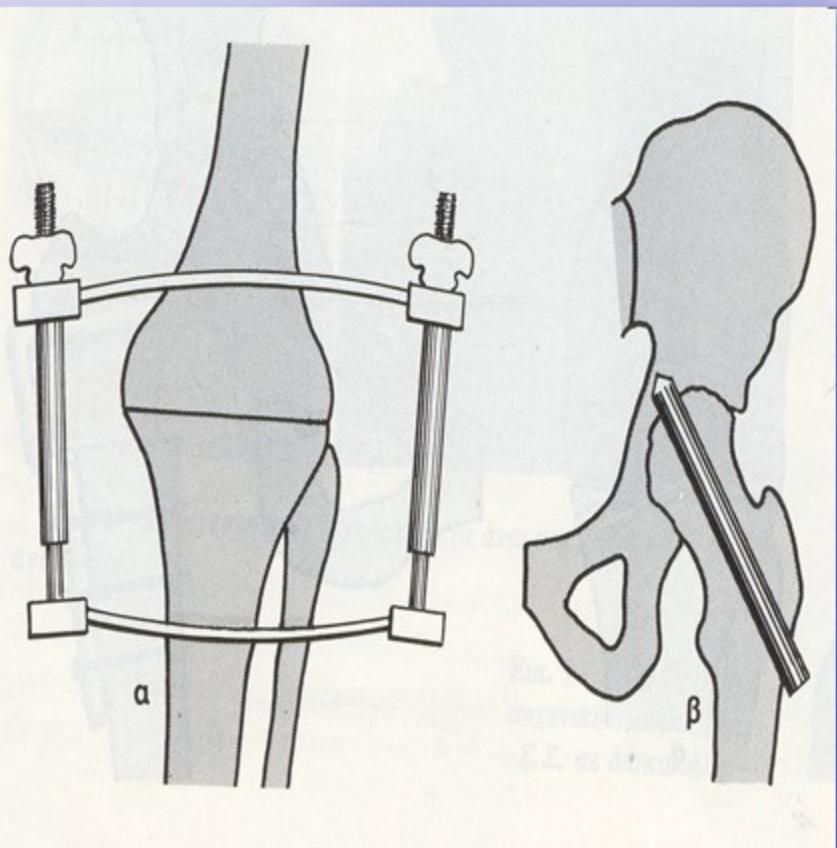
Χειρουργική παρέμβαση



**Ολική Αρθροπλαστική
Γόνατος**

- ✓ εκφυλιστική αρθροπάθεια γόνατος
- ✓ ρευματοειδής αρθρίτιδα

ΦΛΕΓΜΟΝΗ Χειρουργική παρέμβαση



Αρθρόδεση

- ✓ όταν όλα έχουν αποτύχει
- ✓ σε προσωρημένα στάδια
 - ✓ σε σοβαρές παραμορφώσεις ή/και πόνο που δημιουργούν αναπηρία
- ✓ γίνεται σε λειτουργική θέση του μέλους