

2^Η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΜΥΪΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥΣ



Ένας μυϊκός τραυματισμός είναι κάτι που κάποια στιγμή θα συμβεί ιδιαίτερα όταν κάποιος αθλείται ή ασκείται τακτικά. Η κατανόηση των πιο κοινών τύπων, των αιτιών τους και των τρόπων αντιμετώπισής τους είναι απαραίτητη για την πρόληψη και την αποτελεσματική αποκατάσταση.

Συνήθεις Μυϊκοί Τραυματισμοί:

- **Μυϊκοί Μώλωπες:**
 - Προκαλούνται από άμεσο χτύπημα, το οποίο προκαλεί μικρορήξεις στα αιμοφόρα αγγεία, οδηγώντας σε συσσώρευση αίματος στον ιστό.
 - Συμπτώματα: πόνος, οίδημα, αποχρωματισμός του δέρματος.
- **Μυϊκοί Σπασμοί (κράμπες):**
 - Ακούσιες και επώδυνες συσπάσεις των μυών.
 - Αιτίες: Αφυδάτωση, υπερβολική καταπόνηση, ανισορροπία ηλεκτρολυτών.
 - Συμπτώματα: Έντονος πόνος, σκληρότητα του μυός.
- **Θλάσεις:**
 - Πρόκειται για ρήξεις μυϊκών ινών, που συνήθως προκαλούνται από υπερβολική διάταση ή απότομη κίνηση.
 - Συμπτώματα: Πόνος, οίδημα, μώλωπες, μυϊκή αδυναμία.
 - Συχνές περιοχές: Οπίσθιοι μηριαίοι, γάμπες, μέση.
- **Τενοντίτιδα:**

- ο Φλεγμονή των τενόντων, που συνδέουν τους μύες με τα οστά.
- ο Συμπτώματα: Πόνος κατά την κίνηση, ευαισθησία, δυσκαμψία.
- ο Συχνές περιοχές: Ώμος, αγκώνας (επικονδυλίτιδα), γόνατο (τενοντίτιδα επιγονατιδικού τένοντα), αχίλλειος τένοντα.

• Διάστρεμμα- στραμπούληγμα

Ονομάζεται η βίαιη διάταση μιας άρθρωσης και τα μαλακά μέρη που βρίσκονται σε αυτή. Συμπτώματα: διαφέρουν ανάλογα με τη βαρύτητα του τραυματισμού και περιλαμβάνουν πόνο, πρήξιμο, μώλωπες, αστάθεια, απώλεια κίνησης και χρήσης της άρθρωσης. Συνήθεις αρθρώσεις: αστράγαλος, γόνατο, καρπός.

• Εξάρθρωμα-Εξάρθρωση:

ο Η εξάρθρωση ή εξάρθρωμα ή εξάρθρωμα είναι η μη φυσιολογική απομάκρυνση των αρθρικών επιφανειών. Αποτελεί σοβαρή κάκωση των αρθρώσεων και μπορεί να προκαλέσει βλάβες σε περιβάλλοντες δομές όπως σύνδεσμοι, τένοντες μύες και νεύρα. Οι εξάρθρωσεις είναι πολύ οδυνηρές και η επαναφορά των οστών στη θέση τους (ανάταξη) πρέπει να γίνεται από ειδικό (γιατρό ή χειρουργό).

ο Συμπτώματα: τα συμπτώματα μιας εξάρθρωσης ποικίλουν ανάλογα με τη σοβαρότητα και τη θέση του τραυματισμού. Τα συνήθη είναι πόνος, πρήξιμο, μώλωπες, αστάθεια της άρθρωσης, απώλεια της ικανότητας κίνησής της, και ορατά παραμορφωμένη άρθρωση.

ο Συνήθεις αρθρώσεις: Οι πιο συνηθισμένες θέσεις όπου παρατηρείται η εξάρθρωση είναι οι ώμοι, τα δάχτυλα, αλλά και οι αγκώνες, τα γόνατα και τα ισχία.

• Κάταγμα κοπώσεως:

ο Είναι ένα κάταγμα οστού το οποίο προκαλείται λόγω κόπωσης από επαναλαμβανόμενη καταπόνηση για μεγάλο χρονικό διάστημα. Δεν προκύπτει από μία σοβαρή πρόσκρουση αλλά είναι αποτέλεσμα συσσωρευμένων μικροτραυματισμών από επαναλαμβανόμενη μηχανική καταπόνηση. Συχνά εμφανίζεται όταν η συχνότητα ή ο βαθμός της σωματικής δραστηριότητας είναι σημαντικά αυξημένος (π.χ.

τρέξιμο, άλμα). Είναι ένας συνήθης τραυματισμός υπέρχρησης στους αθλητές.

° Συμπτώματα: Ευαισθησία σε ένα ελαφρύ άγγιγμα στην περιοχή. Οίδημα μετά από πρόσφατη αύξηση της δραστηριότητας ή επαναλαμβανόμενη δραστηριότητα με περιορισμένη ανάπαυση. Πόνος που αρχίζει και επιδεινώνεται κατά τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας και δεν βελτιώνεται μετά τη διακοπή της.

° Συχνές περιοχές: Σε οστά που φέρουν το βάρος των κάτω άκρων όπως η κνήμη και η περόνη και τα οστά του άκρου ποδιού. Λιγότερο συχνά εμφανίζεται στο μηριαίο οστό, στη λεκάνη και στο ιερό οστό.

Τρόποι Αντιμετώπισης:

- **Ανάπαυση (Rest):**
 - ο Αποφυγή δραστηριοτήτων που επιδεινώνουν τον πόνο.
- **Πάγος (Ice):**
 - ο Εφαρμογή παγοκύστης στην τραυματισμένη περιοχή για 15-20 λεπτά, αρκετές φορές την ημέρα, τις πρώτες 48 ώρες.
- **Συμπίεση (Compression):**
 - ο Χρήση ελαστικού επιδέσμου για τη μείωση του οιδήματος.
- **Ανύψωση (Elevation):**
 - ο Ανύψωση του τραυματισμένου μέλους πάνω από το επίπεδο της καρδιάς για τη μείωση του οιδήματος.
- **Φυσικοθεραπεία:**
 - ο Ασκήσεις αποκατάστασης, διατάσεις, μασάζ.
- **Φαρμακευτική αγωγή:**
 - ο Μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα (ΜΣΑΦ) για τη μείωση του πόνου και της φλεγμονής.
- **Σε σοβαρές περιπτώσεις:**
 - ο Χειρουργική επέμβαση.

Πρόληψη:

- Σωστή προθέρμανση πριν από την άσκηση.
- Σταδιακή αύξηση της έντασης της άσκησης.
- Σωστή τεχνική κατά την άσκηση.
- Διατάσεις μετά την άσκηση.

- Επαρκής ενυδάτωση.
- Ισορροπημένη διατροφή.
- Επαρκής ξεκούραση.
- Χρήση κατάλληλου εξοπλισμού.

Είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή φυσιοθεραπευτή για τη διάγνωση και την κατάλληλη θεραπεία οποιουδήποτε μυϊκού τραυματισμού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

- https://www.roidisnt.gr/myikes_thlaseis/
- <https://socialwelfare.upatras.gr/2019/05/03/diastremma-kai-myiki-thlasi/>
- WILLIAM E. & TOMAS W.& , JASON S. ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ (7Η ΕΚΔ.)
Επιμέλεια [ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ Β. ΤΣΑΚΛΗΣ](#)