

1. ΑΥΧΕΝΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ

2. ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ- ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ

3. ΔΙΣΚΟΠΑΘΕΙΑ

Ή

ΚΗΛΗ ΜΕΣΟΣΠΟΝΔΥΛΙΟΥ ΔΙΣΚΟΥ

ΠΑΣΕΝΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ



# ΑΥΧΕΝΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ (Cervical syndrome)

- Ονομάζεται ένα σύνολο συμπτωμάτων διαφόρων αιτιών που προκαλεί διαταραχές στη φυσιολογική δομή και βιο-κινητικές λειτουργίες της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης.

# ΑΥΧΕΝΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ (Cervical syndrome)

## ΑΙΤΙΑ

### Τα αίτια που προκαλούν πόνο είναι διάφορα:

- Σκληρύνσεις μυών και τενόντων
- Κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου
- Σπονδυλόλυση
- Κατάγματα σπονδύλων
- Κατάγματα ακανθωδών αποφύσεων
- Ενδοραχιαίες επεξεργασίες (φλεγμονές, κακοήθεις όγκοι)
- Φλεγμονώδεις αρθροπάθειες
- Φλεγμονώδεις παθήσεις των συνδέσμων
- Οστεοπόρωση
- Παρασπονδυλικό αιμάτωμα
- Μεταστάσεις σε σπονδυλικά σώματα
- Ανωμαλίες και τραυματισμοί
- Καλοήθεις όγκοι στην περιοχή του κρανίου
- Ενδοκρανιακές επεξεργασίες (κακοήθεις όγκοι, φλεγμονές, αιματώματα)

# ΑΥΧΕΝΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ (Cervical syndrome)

Παράγοντες που συμβάλουν στην μηχανική αποδιοργάνωση της αυχενικής μοίρας:

- Τραυματισμοί
- Διαταραχές των κυρτωμάτων της σπονδυλικής στήλης (κύφωση, λόρδωση, σκολίωση)
- Λανθασμένη στάση
- Ορμονικές διαταραχές της κλιμακτηρίου
- Ιδιοσυστασιακοί παράγοντες (ψυχολογικοί επιβάρυνση)

# ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΕ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΑΥΧΕΝΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ

- ΟΞΥ ΣΤΑΔΙΟ

Στόχοι:

1. Ανακούφιση από τον πόνο
2. Διατήρηση της μυϊκής ισχύος
3. Εκμάθηση σωστών εργονομικών θέσεων και στάσεων

(φαρμακευτική αγωγή, ακινητοποίηση αυχένα με κηδεμόνα)

Εφόσον ο ασθενής δεν παραπονιέται για έντονο πόνο στην περιοχή του αυχένα και δεν φοβάται να εκτελέσει κινήσεις, ο φυσικοθεραπευτής του υποδεικνύει να εκτελέσει από μόνος του στο σπίτι από διάφορες θέσεις.

Ο φυσικοθεραπευτής εκπαιδεύει τον ασθενή στην εκτέλεση **ισομετρικών συσπάσεων** των μυών του αυχένα και της ωμικής ζώνης.

# ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΕ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΑΥΧΕΝΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ

- ΥΠΟΞΥ ΣΤΑΔΙΟ

## Στόχοι

1. Ανακούφιση από τον πόνο
2. Εξάλειψη του μυϊκού σπασμού
3. Βελτίωση της κινητικότητας της αυχενικής μοίρας και των άνω άκρων
4. Διατήρηση της μυϊκής ισχύος των μυών του αυχένα, της ωμικής ζώνης και των άνω άκρων

# ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΕ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΑΥΧΕΝΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ

- Χρόνιο στάδιο

Στόχοι:

1. Βελτίωση της σταθερότητας της αυχενικής μοίρας
2. Ανάπτυξη της συνέργειας των κινήσεων
3. Ισχυροποίηση των μυών της αυχενικής μοίρας, της ωμικής ζώνης και του ιερονωτιαίου συστήματος
4. Εκμάθηση εργονομικών θέσεων και στάσεων

# ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ- ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ (Low back pain- sciatica)

- Ο ορισμός οσφυαλγία περιλαμβάνει κάθε άλγος (πόνος) το οποίο εντοπίζεται στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης, ανεξάρτητα από την αιτία που την προκαλεί. Όταν ο πόνος διαφοροποιείται με την κίνηση, χαρακτηρίζεται ως μηχανικός πόνος.
- Ο πόνος εκδηλώνεται στην οσφυϊκή μοίρα, στην περιοχή του ιερού οστού, στους μηρούς και στους γλουτούς.
- Σε περίπτωση που ο πόνος επεκτείνεται στους γλουτούς και κατά μήκος της πορείας του ισχιακού νεύρου ονομάζεται ισχιαλγία ή ριζιτικό άλγος.
- Ανάλογα με τη νευρική ρίζα που πιέζεται, παρατηρούνται συμπτώματα στην αντίστοιχη περιοχή του σώματος με κινητικές, αισθητικές διαταραχές και διαταραχές των αντανακλαστικών.
- Η οσφυαλγία και ισχιαλγία είναι συμπτώματα πολλών παθήσεων.
- Υπολογίζεται ότι 7 στα 10 άτομα θα παρουσιάσουν επεισόδιο οσφυαλγίας- ισχιαλγίας κατά τη διάρκεια της ζωής τους και το 70% των περιπτώσεων οφείλεται σε κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου.



# ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ- ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ (Low back pain- sciatica)

## ΑΙΤΙΑ

Εκτός από την κήλη του μεσοσπονδύλιου δίσκου, άλλοι παράγοντες οι οποίοι ευθύνονται για την πρόκληση οσφυαλγίας- ισχιαλγίας είναι:

- Μηχανικά αίτια (λανθασμένη στάση)
- Εκφυλιστικές παθήσεις (σπονδυλοαρθρίτιδα , στένωση σπονδυλικού σωλήνα, σπονδυλολίσθηση, εκφύλιση μεσοσπονδύλιου δίσκου χωρίς πρόπτωση)
- Κακώσεις της σπονδυλικής στήλης (ρήξη μυϊκών ινών ή συνδέσμων, κατάγματα σπονδύλων, παλαιότεροι τραυματισμοί σπονδυλικής στήλης)
- Φλεγμονώδεις παθήσεις (φυματιώδη σπονδυλίτιδα, αγκυλωτική σπονδυλίτιδα)
- Νεοπλασίες (όγκοι)
- Παθήσεις των γειτονικών οργάνων (νεφροί- ουρητήρες, ωοθήκες, μήτρα, προστάτης, έντερο, λαγόνιες αρτηρίες).



σπονδυλόλυση



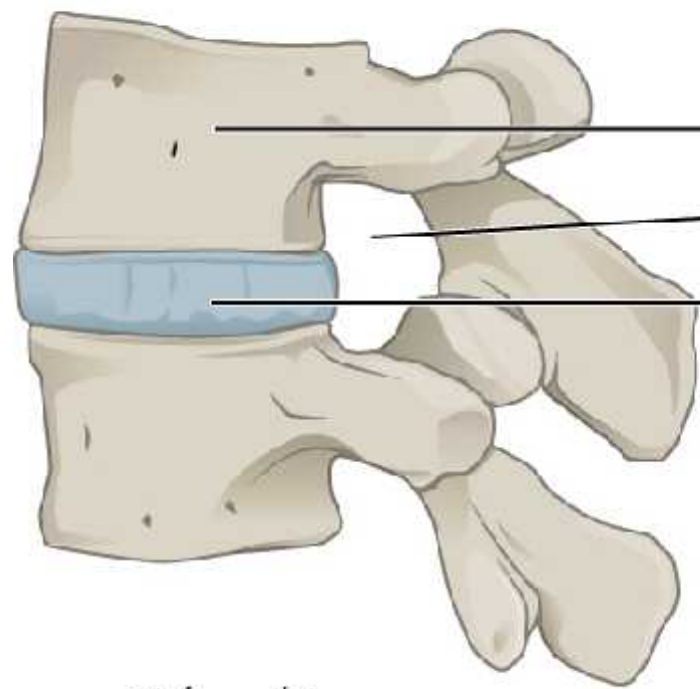
σπονδυλολίσθηση

κάταγμα σώματος σπονδύλου



# ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ- ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ (Low back pain- sciatica)

Προδιαθεσικό παράγοντα για την εμφάνιση οσφυαλγίας- ισχιαλγίας αποτελούν η μυϊκή αδυναμία των ραχιαίων και κοιλιακών μυών, η αυξημένη λόρδωση, η παχυσαρκία, η βαρεία χειρωνακτική εργασία, η επαναλαμβανόμενη άρση βάρους με περιστροφή, οι συνθήκες εργασίας (καθιστική εργασία και λανθασμένη στάση σώματος).



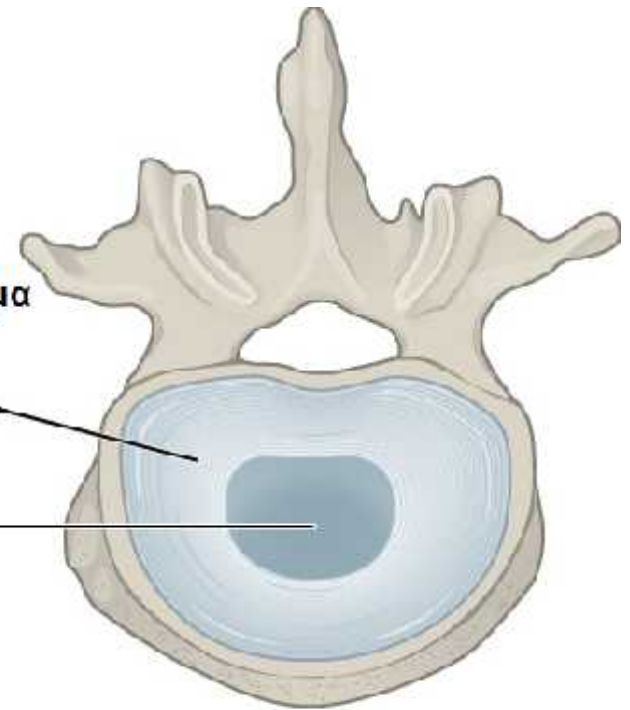
Πλάγια όψη

Σπόνδυλος

Μεσοσπονδύλιο τρήμα

Ινώδης στεφάνη  
μεσοσπονδύλιου  
δίσκου

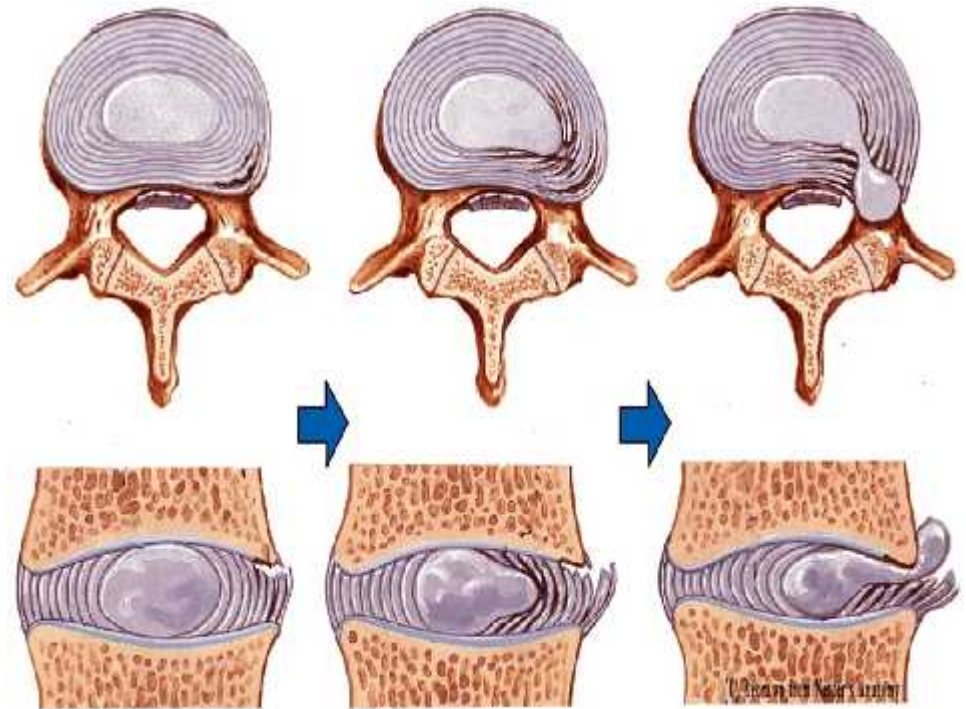
Πηκτοειδής  
πυρήνας

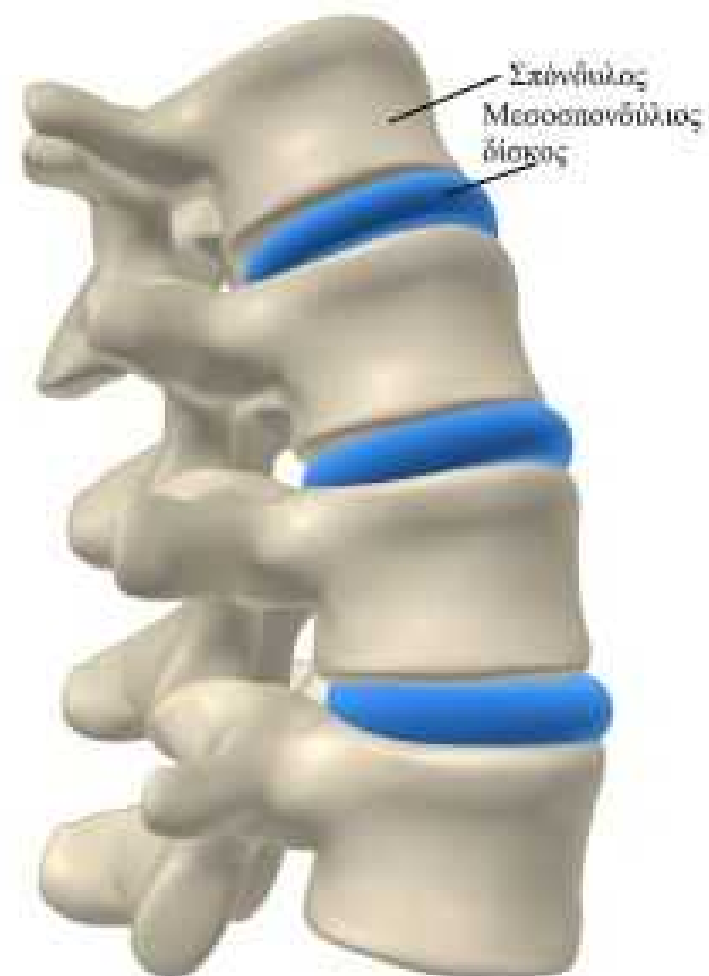


Άνω όψη

# ΔΙΣΚΟΠΑΘΕΙΑ

- Δισκοπάθεια (δισκοκήλη ή κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου) είναι επώδυνο σύνδρομο που οφείλεται σε πίεση των ριζών των νεύρων από τον μεσοσπονδύλιο δίσκο.
- Όπως είναι γνωστό οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι αποτελούνται περιφερικά από τον **ινώδη δακτύλιο** και κεντρικά από τον **πηκτοειδή πυρήνα** που είναι μαλακή αλλά συμπιεστή μάζα.
- Κήλη προκύπτει όταν υπάρχει **μετατόπιση και προβολή** του πηκτοειδή πυρήνα δια μέσω του ινώδη δακτυλίου.
- Εμφανίζεται κυρίως στην **οσφυϊκή μοίρα** και κατά δεύτερο λόγο στην **αυχενική μοίρα**. Στη θωρακική μοίρα είναι εξαιρετικά σπάνια.

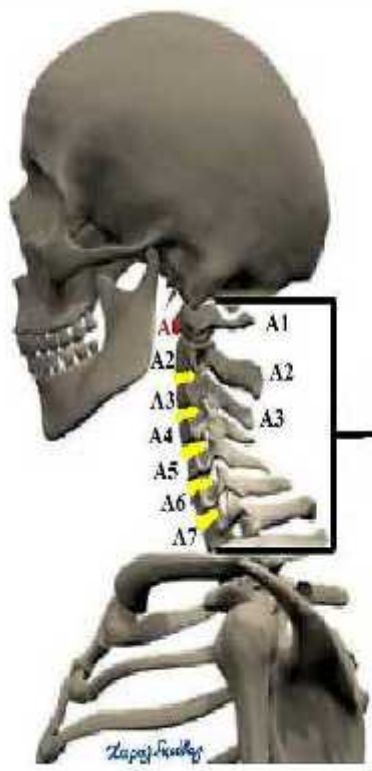




# ΚΗΛΗ ΜΕΣΟΣΠΟΝΔΥΛΙΟΥ ΔΙΣΚΟΥ ΤΗΣ ΑΥΧΕΝΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑ

- Αφορά συνήθως τα διαστήματα A5- A6 και A6-A7.
- Η συμπτωματολογία εξαρτάται από την κατεύθυνση προβολής του δίσκου.
- Σε οπίσθια προβολή του δίσκου προκαλείται **αυχενική δυσκαμψία** και **αυχεναλγία**, σε πλάγια προβολή προκαλείται **αυχενοωμοβραχιόνιος νευραλγία** από τα άνω άκρα.
- Σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να πιεστεί ο νωτιαίος σωλήνας.
- Ακτινολογικά υπάρχει εξάλειψη της φυσιολογικής αυχενικής λόρδωσης και πιθανώς στένωση του μεσοσπονδύλιου διαστήματος.
- Αίτια αποτελούν: η μεγάλη κινητικότητα τους τμήματος της αυχενικής μοίρας, αυξημένη συχνότητα τραυματισμών, αλλοίωση της βιοχημικής σύστασης των μεσοσπονδύλιων δίσκων.



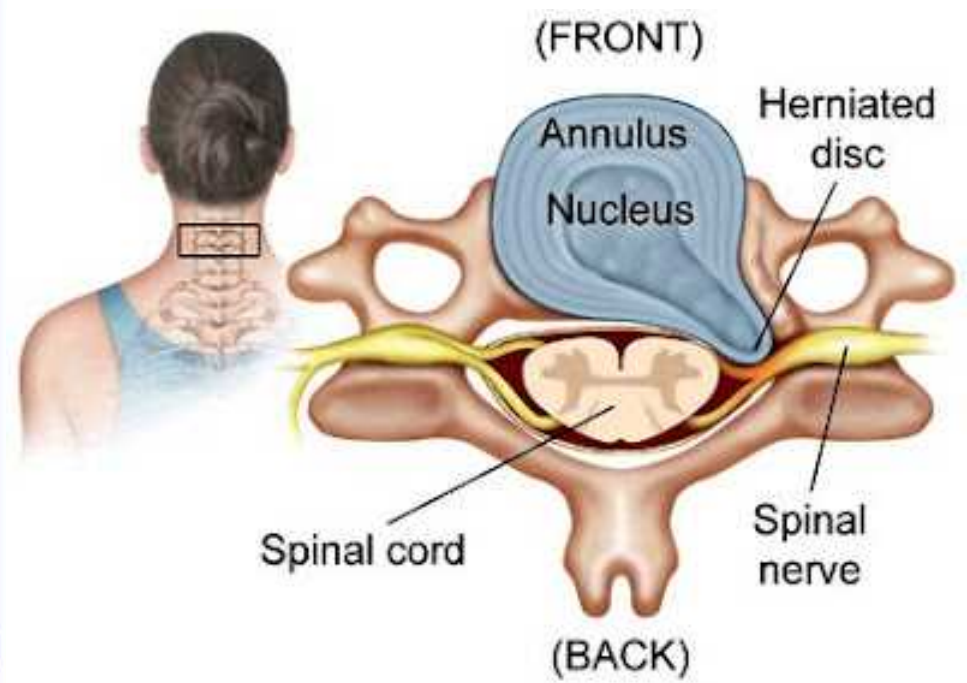


7 σπόνδυλοι

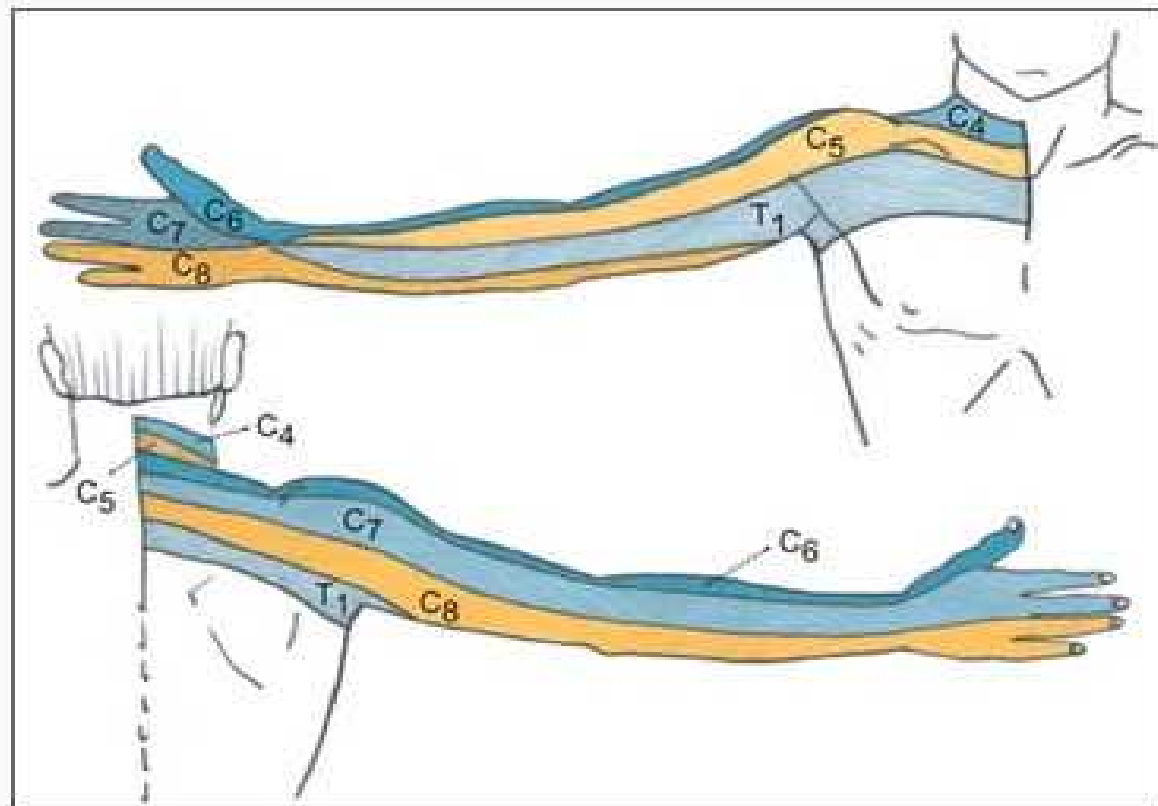
Αυχενική  
Μοίρα  
Σπονδυλικής  
Στήλης

8 νεύρα

5 δίσκοι



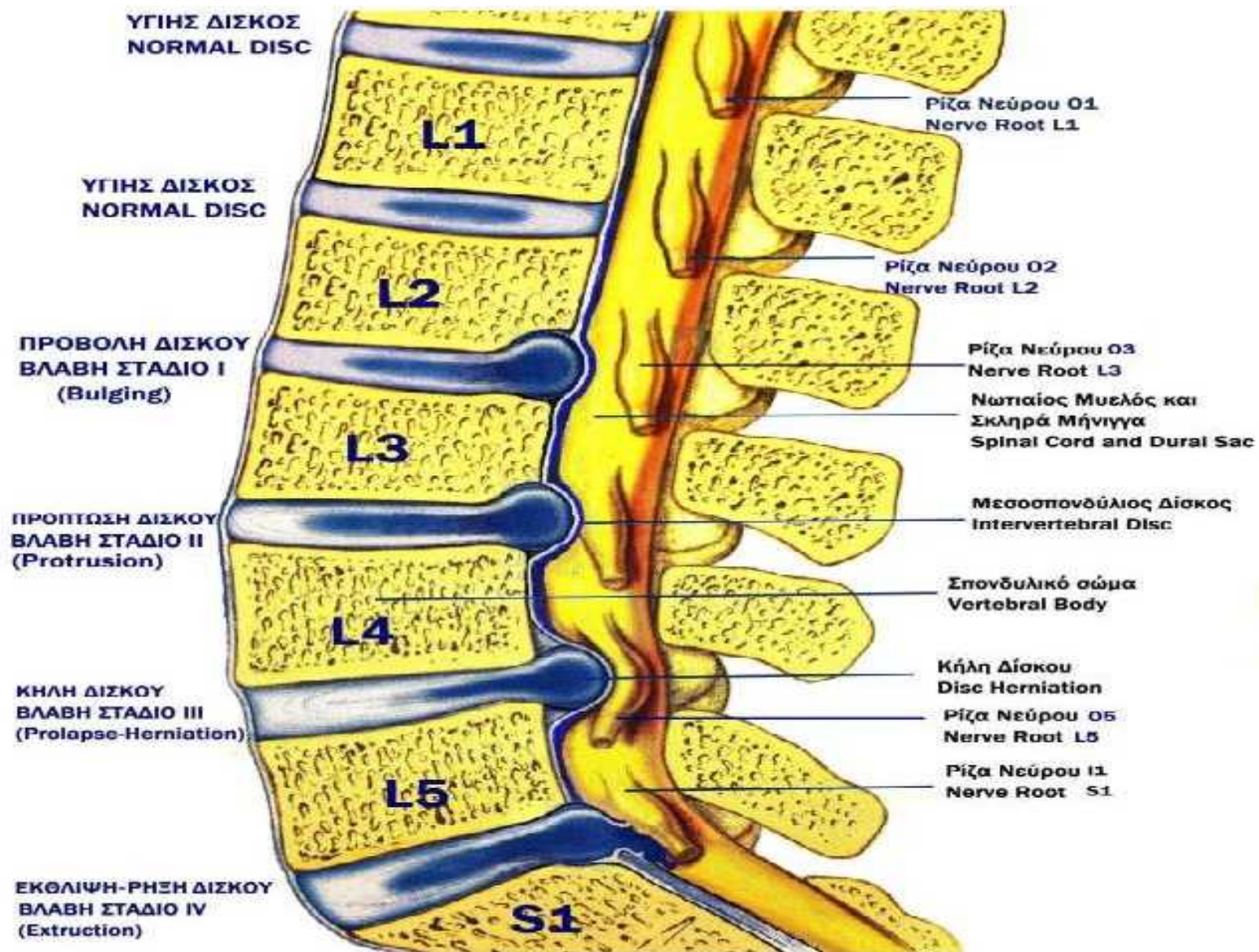




**Κατανομή του Πόνου Ανάλογα με την Πάσχουσα  
Νευρική Ρίζα C= αυχενική ρίζα**

# ΚΗΛΗ ΜΕΣΟΣΠΟΝΔΥΛΙΟΥ ΔΙΣΚΟΥ ΟΣΦΥΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ

- Αποτελεί συχνό σύνδρομο και εμφανίζεται σε άτομα όλων των ηλικιών.
- Για μηχανικούς λόγους εμφανίζεται συχνότερα στην οσφυϊκή μοίρα σε σχέση με την υπόλοιπη σπονδυλική στήλη (κυρίως Ο4-Ο5 και Ο5-Ι1).
- Η παραπάνω παθολογική κατάσταση οφείλεται στην αλλοίωση της βιοχημικής σύνθεσης τόσο του πηκτοειδή πυρήνα, όσο και του ινώδη δακτυλίου. Ο τραυματισμός είναι ο εκλυτικός παράγοντας της πάθησης και όχι η αιτία. Ένα λανθασμένο σήκωμα βάρους, υπερβολική κάμψη της σπονδυλικής στήλης ή ακόμη ο βήχας ή ένα απλό φτέρνισμα μπορούν να προκαλέσουν πρόπτωση του πηκτοειδή πυρήνα μέσα από τις ρωγμές που έχουν ήδη δημιουργηθεί στον ινώδη δακτύλιο.
- Η κλινική εικόνα περιλαμβάνει πόνο στην οσφυϊκή μοίρα, συνήθως είναι ισχυρός, ο οποίος αρχίζει να εγκαθίσταται προοδευτικά ή μετά από σήκωμα βάρους ή μια απότομη κίνηση. Ο πόνος μπορεί να είναι τοπικός ή να αντανακλά σε κάποιο σκέλος (ισχιαλγία). Η κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης είναι περιορισμένη, περισσότερο επηρεάζεται και είναι επώδυνη η κάμψη σε σχέση με την έκταση. Οι στροφικές κινήσεις συνήθως είναι ελεύθερες και η πλάγια κάμψη είναι περιορισμένη όταν υπάρχει προβολή της κήλης στην σύστοιχη (ίδια) πλευρά.



# SCIATICA

