

ΜΥΙΚΕΣ ΘΛΑΣΕΙΣ

**ΠΑΣΕΝΙΔΟΥ
ΜΑΡΙΑ**

Μυϊκός ιστός

- Ο μυς είναι ο μόνος βιολογικός ιστός, ικανός να παράγει τάση.
- Αποτέλεσμα είναι η μειομετρική, έκκεντρη και ισομετρική δράση του
- Η παραγωγή δύναμης, είναι συνδυασμός πολλών σχέσεων (π.χ: δύναμης-ταχύτητας)
- Αποτέλεσμα δραστηριότητας, είναι η ισχύς, η αντοχή και η δύναμη...

ΘΛΑΣΗ.....

- Θλάση είναι η ρήξη των μυϊκών ινών είτε από υπερβολικά έντονη σύσπασση, υπερβολική διάταση ή από άμεση πλήξη του μύ από κάποιο εξωτερικό παράγοντα.

ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΘΛΑΣΕΩΝ

- Στην πλειονότητα των θλάσεων ο μηχανισμός είναι απότομη διάταση του μυ, η οποία έχει σαν αποτέλεσμα την υπερφόρτιση και ρήξη (μερική ή ολική) των ινών του. Στις περιπτώσεις που έχουμε ζημιά στο μυ από κατευθείαν χτύπημα διευκρινίζουμε ότι πρόκειται για θλάση από τοπική πλήξη.
- Οι θλάσεις κατηγοριοποιούνται ανάλογα με την βαρύτητά τους. Η εκτίμηση της βαρύτητας με απλή κλινική εξέταση είναι θέμα εμπειρίας. Η τελική, ξεκάθαρη κατηγοριοποίηση είναι ωστόσο δυνατή μόνο με την βοήθεια κάποιας απεικονιστικής εξέτασης (υπερηχογράφημα/sonography, μαγνητική τομογραφία/MRI).

- **Πρώτου Βαθμού:** παρατηρείται απλή διάταση των μυϊκών ινών (το λεγόμενο "τράβηγμα") και συνοδεύεται από πόνο κατά την εκτέλεση της άσκησης. Επίσης περιορίζεται η λειτουργικότητα του πάσχοντος μέλους...
- **Δευτέρου Βαθμού:** παρατηρείται μερική ρήξη των μυϊκών ινών με έντονο μυϊκό σπασμό, αιμάτωμα και οίδημα. Στη συνέχεια σχηματίζεται ουλώδης ιστός στο σώμα του μύ ο οποίος έχει σαν αποτέλεσμα την απώλεια της ελαστικότητας του μυός. Έχουμε μετατόπιση του εκχυμώματος στους παρακείμενους ιστούς, 1-2 μέρες μετά την κάκωση. Σε ενδεχόμενη ρήξη της μυϊκής περιτονίας έχουμε μυοκήλη, δηλ. κήλη του μύ προς τα έξω...
- **Τρίτου Βαθμού:** παρατηρείται πλήρης ρήξη του μυ, με εκτεταμένο αιμάτωμα καθώς και κατάργηση της κινητικότητας του. Κατά την ψηλάφηση εντοπίζεται κοίλωμα του μύ στο σημείο της ρήξης...



Επιβαρυντικοί παράγοντες θλάσεων

- ...Ο μυς μπορεί να μην είναι προετοιμασμένος λόγω κακής προθέρμανσης.
- ...Ο μυς μπορεί να είναι αδύναμος λόγω προηγούμενου τραυματισμού και όχι αποτελεσματικής αποκατάστασης.
- ...Ο μυς μπορεί να έχει αναπτύξει ουλώδη ανελαστικό ιστό στο σημείο προηγούμενης θλάσης.
- ...Ο μυς μπορεί να έχει υπερφορτωθεί και να έχει φτάσει σε μεγάλο σημείο κόπωσης
- ...Σφικτοί μύες ή μύες εκτεθειμένοι σε ψύχος τραυματίζονται ευκολότερα.

Επιβαρυντικοί παράγοντες θλάσεων

- ...Αδυναμία ή Μυϊκή Ανισορροπία με τον ανταγωνιστή...
- ...Ανεπαρκής προπόνηση
- ...Λάθος τεχνική στο αγώνισμα
- ...Λάθος θέση / στάση του σώματος
- ...Κακή φυσική κατάσταση
- ...Κακή διατροφή και πρόσληψη βασικών στοιχείων (Κ, Mg, Na κ.α.)



- Οι Μυϊκές κακώσεις αποτελούν ένα ουσιαστικό πρόβλημα για τους Παίκτες και τις Ομάδες τους
- Αποτελούν περίπου το 1/3 των συνολικών διαχρονικών κακώσεων στους επαγγελματίες ποδοσφαιριστές και το 92% των κακώσεων αυτών, αφορούν τις 4 μεγάλες μυϊκές ομάδες του κάτω άκρου...

- Μία ομάδα 25 παικτών μπορεί να αναμένει περίπου 15 μυϊκούς τραυματισμούς /περίοδο...
- Οι μυϊκές κακώσεις αφορούν το 31% όλων των κακώσεων και προκαλούν το 27% των απουσιών από τη δράση....
- 92% του συνόλου των μυϊκών τραυματισμών εντοπίζονται στις 4 μεγάλες μυϊκές ομάδες των κάτω άκρων :
 - Οπίσθιοι Μηριαίοι (37%)
 - Προσαγωγοί (23%)
 - Τετρακέφαλος (19%)
 - Γαστροκνήμιος (13%)
- 16% των κακώσεων είναι συνήθως Υποτροπές => οδηγούν σε μακρύτερη απουσία από τις αρχικές....
- Η πιθανότητα τραυματισμού αυξάνει με την ηλικία με σημαντική ένδειξη

ΤΡΕΙΣ ΦΑΣΕΙΣ ΕΠΟΥΛΩΣΗΣ

Φάση I: Οξεία/ Φλεγμονώδης φάση

Φάση II: Επισκευή

Φάση III: Ανακατασκευή/ωρίμανση

- Αποκατάσταση σε διάστημα 1 με 3 βδομάδες (1^{ου} & 2^{ου} βαθμού)...
- Σε περίπτωση σοβαρότερων θλάσεων (3^{ου} βαθμού) η πλήρης αποκατάσταση μπορεί να φτάσει και 6 μήνες....

Ερυθρότητα	Ζέση	Οίδημα	Πόνος	Απώλεια λειτουργίας
Οφείλεται σε διαστολή αγγείων/ αύξηση αιματικής ροής	Οφείλεται σε αυξημένη χημική δραστηριότητα & αυξημένη αιματική ροή στην επιφάνεια του δέρματος	Οφείλεται σε συσσώρευση αίματος και κατεστραμμένων κυττάρων των ιστών	Οφείλεται σε άμεση κάκωση των νευρικών ινών, πίεση από το αιμάτωμα πάνω στις νευρικές απολήξεις	Οφείλεται σε αυξημένο πόνο/οίδημα

Φάση Ι: οξεία φλεγμονώδης

Καταστροφή: Αρχίζει σχεδόν άμεσα και οι στόχοι είναι...

Προστασία

Εντοπισμός

Ελάττωση παραγόντων της κάκωσης

Προετοιμασία για ίαση και αποκατάσταση.

- Κρίσιμο στοιχείο στη διαδικασία επούλωσης - εάν αυτή η φάση δεν ολοκληρωθεί όπως πρέπει, δεν θα επέλθει φυσιολογική επούλωση....

Φάση ΙΙ

- Η φάση εκτείνεται από 48 ώρες μέχρι 3-6 εβδομάδες.
- Απομακρύνονται τα νεκρώματα και γίνεται σχηματισμός της ουλής (ινοπλασία)
- Το ATP είναι κρίσιμος παράγον για την ενεργοποίηση και την ποιότητα της επούλωσης και βοηθά στην πρωτεϊνοσύνθεση

Φάση III

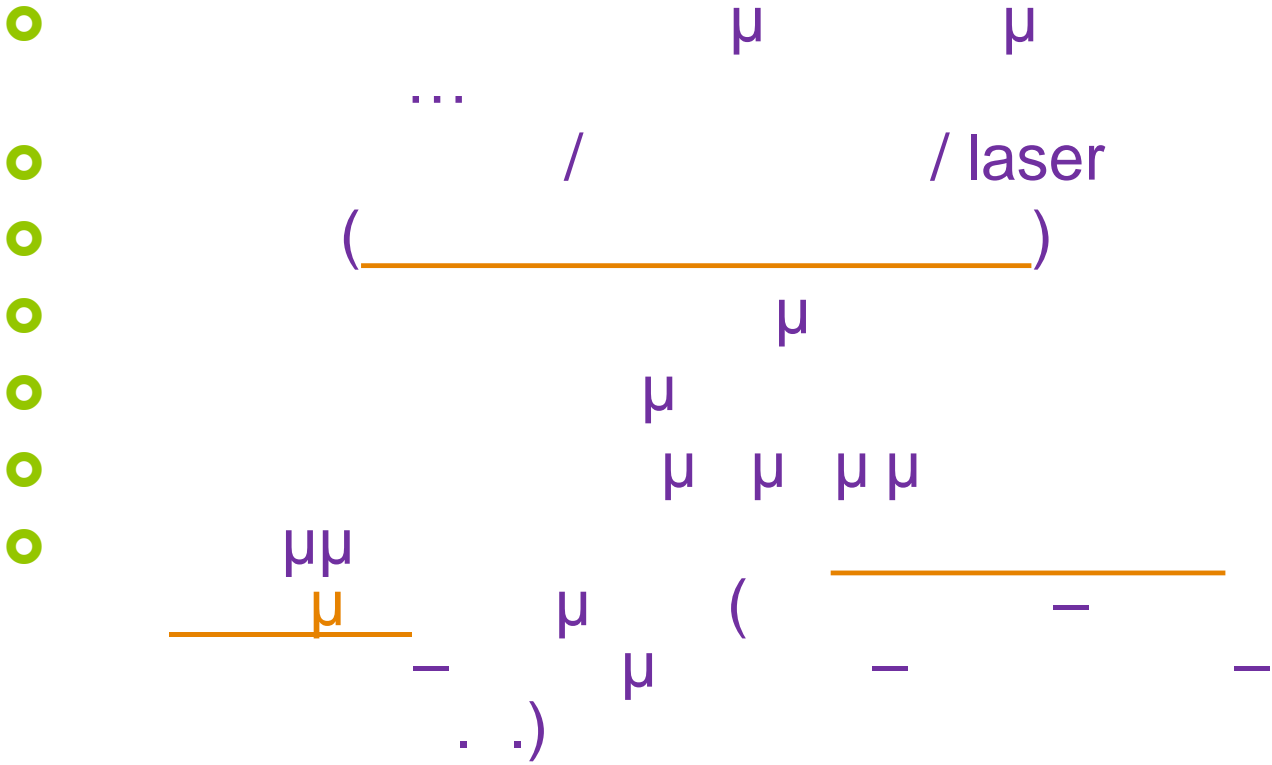
αναδόμηση/αναγέννηση/ ωρίμανση

- Συνήθως αρχίζει την 3^η εβδομάδα
- Ο σκοπός είναι να αυξηθεί η δύναμη του, επισκευασμένου/αντικατεστημένου ιστού.

Οι πρώτες τρεις με έξι εβδομάδες περιλαμβάνουν την εναπόθεση κολλαγόνου και την ενίσχυση των ινών.

- Πρέπει να διατηρηθεί η ισορροπία μεταξύ σύνθεσης και λύσης
- Να ληφθούν υπ' όψη οι δυνάμεις που εφαρμόζονται, οι χρονικές περίοδοι ακινητοποίησης σε σχέση με τον ιστό και το χρόνο επουλωσης
- Οι ουλές φθίνουν & τελικά επανέρχονται κοντά στα φυσιολογικά...

Η φυσικοθεραπεία περιλαμβάνει



Παράγοντες που εμποδίζουν την επούλωση

Η έκταση της κάκωσης

Οίδημα

Αιμορραγία

Πτωχή αγγειακή παροχή

Διαχωρισμός του ιστού

Μυϊκός σπασμός

Corticosteroids

Ουλές

Μόλυνση

Υγρασία, κλίμα, Οξυγόνο

Υγεία, ηλικία και διατροφή

Η ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΑΡΧΙΖΕΙ ΚΑΙ ΕΝΙΣΧΥΕΤΑΙ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ ΌΤΑΝ Ο ΑΘΛΗΤΗΣ....

- Δεν έχει συμπτώματα
- Έχει αποκτήσει την ελαστικότητα της περιοχής...
- Έχει αποκαταστήσει όλα τα δυναμικά ελλείμματα..