## Τίτλος εργασίας: Τενοντίτιδα

**Ορισμός**: Οι τένοντες είναι μαλακοί ιστοί αποτελούμενοι από ίνες κολλαγόνου, συνδέουν τους μυς με τα οστά και έχουν μεγάλη ελαστικότητα. Απορροφούν την ένταση και την ενέργεια που ασκούν οι μυς ή ασκούνται πάνω σε αυτούς, ενώ έχουν την ικανότητα να αντέχουν έντονες δυνάμεις και διατάσεις.

Οι τένοντες λόγω της θέσης και της λειτουργίας τους δέχονται τα ίδια φορτία με τους μυς, επειδή όμως δεν έχουν την ίδια ελαστικότητα με αυτούς είναι πιο επιρρεπείς στους τραυματισμούς ενώ λόγω της δομής τους, δεν αιματώνονται στον ίδιο βαθμό, γεγονός που κάνει πιο αργή την αποκατάστασή τους.

**Αιτία:**

* Κακές συνήθειες στάσης ή βάδισης
* Η πίεση στους μαλακούς ιστούς από μια ανώμαλη ή κακώς τοποθετημένη άρθρωση ή οστό (όπως διαφορές μήκους ποδιού ή παραμορφώσεις αρθρώσεων)
* Ορισμένοι τύποι αρθρίτιδας και συναφείς καταστάσεις (ρευματοειδής αρθρίτιδα, οστεοαρθρίτιδα και ουρική αρθρίτιδα)
* Μεταβολικές παθήσεις, όπως ο διαβήτης
* Παρενέργειες από ορισμένα φάρμακα

**Δημιουργία** **φλεγμονής**: Όταν οι μύες “δουλεύουν” παραπάνω από τις δυνατότητές τους, ο τένοντας κουράζεται και δημιουργείται φλεγμονή. Με τα χρόνια, οι τένοντες χάνουν την ελαστικότητά τους κι αυτός είναι ένας ακόμη επιβαρυντικός παράγοντας.

**Συχνότητα**: Οι τενοντίτιδες είναι από τις πιο συχνές διαταραχές των μαλακών ιστών, έχει εκτιμηθεί ότι επηρεάζουν το 5% του πληθυσμού και πάνω από το 30% με 50% των αθλητών.

**Συμπτώματα**: Ποικίλουν ανάλογα με την περιοχή όπου εντοπίζεται η φλεγμονή.

Υπάρχει πόνος κατά την κίνηση ή τη συμπίεση ακόμα κι αν η κίνηση είναι πολλές φορές περιορισμένη, μερικές φορές ακόμη και με την απλή επαφή, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να εμφανιστεί και οίδημα (πρήξιμο). Ο πόνος αυτός συνήθως επιδεινώνεται με την κίνηση, αλλά μπορεί επίσης να συνεχίζεται ακόμα και σε περιόδους ανάπαυσης.

Οι πιο συχνοί τραυματισμοί τενόντων:

∙ Επιγονατίδιος τένοντας (γόνατο άλτη,) ο πόνος εντοπίζεται κάτω ή και πάνω από την επιγονατίδα.

∙ Αχίλλειος τένοντας, ο πόνος εντοπίζεται στην περιοχή πάνω από τη φτέρνα.

∙ Επικονδυλίτης τένοντας (αγκώνας τενίστα), ο πόνος εντοπίζεται στην έξω ή την έσω πλευρά του αγκώνα.

∙ Υπερακάνθιος τένοντας (στροφικού πετάλου), ο πόνος εντοπίζεται στον ώμο.

∙ Έλυτρο τένοντα (Τενοντοελυτρίτιδα), οπόνος εντοπίζεται στον καρπό από την πλευρά του αντίχειρα και στη βάση του δακτύλου.

**Θεραπεία**:

Ξεκούραση και χρήση νάρθηκα. Πολλές περιπτώσεις τενοντίτιδας προκαλούνται από υπερβολική άσκηση των μυών, οπότε η πρώτη θεραπεία μπορεί να περιλαμβάνει την ανάπαυση ή την αποφυγή μιας συγκεκριμένης δραστηριότητας για λίγο καιρό. Οι νάρθηκες επιτρέπουν σε μια συγκεκριμένη περιοχή να ξεκουραστεί μέχρι να περάσει ο πόνος.

Ζεστή και κρύα θεραπεία. Μια κρύα κομπρέσα μπορεί να συμβάλει στη μείωση του αρχικού πρήξιμο και του πόνου. Η ψυχρή θεραπεία είναι συνήθως πιο αποτελεσματική κατά τη διάρκεια των πρώτων 48 ωρών μετά την υπερβολική άσκηση, τον τραυματισμό ή το πρήξιμο. Μετά από 48 ώρες ή για χρόνιο πόνο, η ξηρή ή υγρή θερμότητα (όπως ένα ζεστό μπάνιο) μπορεί να είναι πιο χρήσιμη από τις ψυχρές κομπρέσες.

Χρήση φαρμάκων. Ο γιατρός μπορεί να συστήσει φάρμακα που βοηθούν στην ανακούφιση του πόνου και της φλεγμονής. Μπορεί να περιλαμβάνουν αναλγητικά και αντιφλεγμονώδη.

**Φυσιοθεραπεία**: ανάλογα με το στάδιο της φλεγμονής ακολουθούμε και το κατάλληλο πρόγραμμα θεραπείας.

**Στάδια**:

* **Οξεία** **φάση**

Μείωση πόνου και οιδήματος, χρησιμοποιώντας παγοθεραπεία, χρήση νάρθηκα, θεραπευτικός υπέρηχος ή laser και μείωση αθλητικών δραστηριοτήτων.

* **Υποξεία φάση**

Κινητοποίησηκαι διάταση, μείωση πόνου, έναρξη προοδευτικής φόρτισης, ανάκτηση μυϊκής δύναμης- ευλυγισίας.

* **Λειτουργική** **αποκατάσταση**

Ισοτονικήενδυνάμωση μυών με λάστιχα αντίστασης, έκκεντρες- πλειομετρικές ασκήσεις με προοδευτική επιβάρυνση.

Ασκήσεις επανεκπαίδευσης ιδιοδεκτικότητας- νευρομυϊκού ελέγχου.

**Βιβλιογραφία :**

[**https://grammpharm.gr/2020/12/07**](https://grammpharm.gr/2020/12/07)

[**https://www.farmasyn.gr/arthrografia/tenontitida-aitia-symptwmata-therapeia**](https://www.farmasyn.gr/arthrografia/tenontitida-aitia-symptwmata-therapeia)

**Εφαρμοσμένη αθλητική φυσικοθεραπεία, Κωνσταντίνος Α. Φουσέκης,2015.**