

ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

Τι προβλήματα προκαλεί στα

μυοστάτια μας;



ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΓΚΟΥΔΕΛΗΣ MD, PHD

Ορθοπαιδικός χειρουργός
Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Αθηνών
Μετεκπαιδευθείς με υποτροφία του Πανεπιστημίου
Ruprecht-Karls University, Χαϊδελβέργη Γερμανία,
και εξειδικευθείς στη Χειρουργική του γόνατος
και του άκρου ποδός και στην Ορθοπαιδική
Αθλητιατρική Ενηλίκων και Παίδων στο Center for
Knee and Foot Surgery ATOS CLINIC Heidelberg
Germany Συνεργάτης του Ιατρικού Διαβαλκανικού
Κέντρου, Θεσσαλονίκη, και του Ιατρικού Κέντρου
Αθηνών, Μαρούσι
Ιατρείο: Τιμιακή 77, Θεσσαλονίκη - τηλ.:
2310276508, κιν.: 6974496334. www.goudelis.gr

Τα περισσότερα σύγχρονα επαγγέλματα απαιτούν την πολύωρη παραμονή του ατόμου στο γραφείο, γεγονός που επιβαρύνει το μυοσκελετικό σύστημα του σώματος, ιδίως όμως των κάτω άκρων. Τα κάτω άκρα, και ιδιαίτερα τα γόνατα είναι εκείνα που επιβαρύνονται περισσότερο με την καθιστική ζωή, με αποτέλεσμα την εμφάνιση πόνου και αρθρίτιδας.

Στη καθημερινή ιατρική πράξη συναντάμε συχνά νέους ανθρώπους με ενασχόληση γραφείου, που αναφέρουν πόνο στις αρθρώσεις των γονάτων παρόλο που δεν τα επιβαρύνουν με ιδιαίτερες δραστηριότητες καταπόνησης. Από το γεγονός αυτό καταλαβαίνουμε ότι η παρατεταμένη καθιστική θέση συμβάλλει ενεργά στην παθογένεια του πόνου.

Το γόνατο είναι μια σύνθετη άρθρωση, πάνω στην οποία ασκούνται δυνάμεις από τους πέριξ μυς. Η επιγονατίδα είναι οστάριο στην πρόσθια επιφάνεια της άρθρωσης που δρα ως υπομόχλιο και είναι υπεύθυνο στην κατανομή των δυνάμεων αυτών, δημιουργώντας ταυτόχρονα ευαίσθητα σημεία. Η ισορροπία των δυνάμεων που ασκούνται από τους μυς πάνω στο γόνατο αποτελεί τον ακρογωνιαίο λίθο της υγείας της άρθρωσης.

Συμπτώματα

Κατά την καθιστική θέση, τα γόνατα συχνά υπερβαίνουν τις 90 μοίρες κάμψης, φτάνοντας πολλές φορές τις 120-130 μοίρες. Έτσι, ασκείται παρατεταμένα πίεση στα οστά της άρθρωσης και δημιουργούνται συνθήκες χρόνιας επιβάρυνσης και εμφάνισης του συνδρόμου επιγονατιδομηριαίας προστριβής - χονδροπάθειας.

Επίσης, πολλά από τα άτομα αυτά έχουν αυξημένο βάρος σώματος λόγω της πολύωρης ακινησίας στο γραφείο, η οποία πολλές φορές υπερβαίνει τις 8 ώρες και συνεχίζεται και στο σπίτι. Η αύξηση του σωματικού βάρους αποθαρρύνει τα άτομα να ασχοληθούν συστηματικά με σωματικές δραστηριότητες, όπως ένα άθλημα ή χόμπι, δημιουργώντας αναπόφευκτα ένα φαύλο κύκλο αυξημένου βάρους, ελάχιστης σωματικής δραστηριότητας και πόνων στα γόνατα.

Έλλειψη άσκησης

Η έλλειψη της σωματικής άσκησης, όμως, δημιουργεί και συνθήκες ατροφίας των τετρακέφαλων μηριαίων μυών, καθώς και ελάττωση της ελαστι-

Συμβουλές για όσους κάνουν δουλειά γραφείου

Οι συμβουλές που θα πρέπει να εφαρμόσει κάθε άνθρωπος που βρίσκεται πολλές ώρες στο γραφείο και κάθετα στην καρέκλα του είναι:

- Να διατηρεί τα γόνατά του σχετικά τεντωμένα.
- Κάθε μισή περίπου ώρα να σηκώνεται από την καρέκλα του και να κάνει μερικά βήματα.
- Αν δεν μπορεί να σηκώνεται, τότε θα πρέπει να αλλάζει τη θέση των γονάτων ανά 30 περίπου λεπτά, ώστε να υπάρχει αποσυμφόρηση και ανακατανομή των δυνάμεων στην άρθρωση.
- Χρήσιμο είναι όσο κάθετα, να κρατά τεντωμένα τα γόνατά του και να σφίγγει τους τετρακέφαλους μυς για 5 δευτερόλεπτα τη φορά, αρκετές φορές την ημέρα.
- Η χρήση του υποποδίου μπορεί να αποτελέσει βοηθητικό παράγοντα ανάπαυσης των κάτω άκρων.

κότητας των οπίσθιων μηριαίων μυών, των μυών δηλαδή, που περιβάλλουν το γόνατο. Οι ατροφικοί μύες αδυνατούν να αναλάβουν και να διαχειριστούν τις ισχυρές δυνάμεις που ασκούνται στις αρθρώσεις και έτσι αυτές συσσωρεύονται πάνω στα οστά και τους αρθρικούς χόνδρους, προκαλώντας σταδιακά τη φθορά τους.

Τα συμπτώματα που απασχολούν τους ανθρώπους στις περιπτώσεις αυτές, είναι κυρίως ο πόνος στην πρόσθια επιφάνεια του γόνατος, ο οποίος εμφανίζεται κυρίως όταν τα γόνατα διατηρούνται για πολλή ώρα λυγισμένα. Οι ασθενείς χαρακτηριστικά αναφέρουν πόνο στα γόνατα κατά τη διάρκεια των πρώτων βημάτων όταν σηκώνονται από την παρατεταμένη καθιστική θέση, που βελτιώνεται με τη βόδιση. Επίσης, αναφέρουν ιδιαίτερο πόνο στο ανεβοκατέβασμα της σκάλας. Ο πόνος κατά τη διάρκεια του ύπνου είναι επίσης συνηθισμένος.

Πολλοί από τους ασθενείς με πόνο στα γόνατα εμφανίζουν κάποια μορφή δυσπλασίας στην άρθρωση και αυτό μπορεί να δημιουργήσει συνθήκες εμφάνισης φθοράς του αρθρικού χόνδρου, ιδιαίτερα σε συνδυασμό με τους άλλους παράγοντες που προαναφέρθηκαν.

Η πλειονότητα των ασθενών αντιμετωπίζεται με αντιφλεγμονώδη φαρ-

μακευτική αγωγή, με συμπληρώματα διατροφής για την προστασία των αρθρώσεων, με ενέσεις υαλουρονικού οξέος ή με σύγχρονες κυτταρικές θεραπείες με αυξητικούς παράγοντες από το πλάσμα του ίδιου του ασθενούς (PRP) ή με βλαστοκύτταρα.

Για να προσεγγίσουμε θεραπευτικά ένα τέτοιου είδους πρόβλημα θα πρέπει αρχικά να κατανοήσουμε ότι αποτελεί μια διαταραχή της εμβιομηχανικής του γόνατος. Είναι δηλαδή, ένα μηχανικό πρόβλημα και η αντιμετώπιση με φαρμακευτική αγωγή δεν αποτελεί την οριστική λύση του.

Γενικότερα, το άτομο θα πρέπει να ακολουθεί ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης του τετρακέφαλου μυός με ισομετρικές και ισοτονικές ασκήσεις, οι οποίες δεν πρέπει να ξεπερνούν τις 30-40 μοίρες κάμψης. Επίσης, θα μπορούσαν να βοηθήσουν οι διατακτικές ασκήσεις των μυών του γόνατος.

Αν το πρόβλημα επιμένει, ο ορθοπαιδικός θα θέσει τη διάγνωση και θα σχεδιάσει το θεραπευτικό πλάνο. Η φυσικοθεραπεία θα καθοδηγήσει τον ασθενή όσον αφορά στις ασκήσεις, ενώ η σωστή προσέγγιση από έναν εξειδικευμένο γυμναστή συμπληρώνει το τρίπτυχο μιας επιτυχημένης και σύγχρονης αντιμετώπισης αυτού του τόσο συχνού κλινικού προβλήματος. **Α**