

Κακώσεις τενόντων, μυών, συνδέσμων

Οι κακώσεις θα χωριστούν σε τενοντίτιδες, θλάσεις και συνδεσμικές κακώσεις.

Τενοντίτιδα αναφέρεται ως η φλεγμονή σε οποιοδήποτε σημείο του τένοντα. Συνήθως η φλεγμονή εντοπίζεται στον εκφυτικό τένοντα, δηλαδή στο σημείο όπου ξεκινά ο τένοντας κάποιου μυός, ή στον καταφυτικό τένοντα, δηλαδή εκεί που καταλήγει ο τένοντας κάποιου μυός. Ως φλεγμονή αναφέρεται μια βιοχημική κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται από πόνο, πρήξιμο (οίδημα), αύξηση της θερμοκρασίας στο σημείο και ερυθρότητα της περιοχής. Κάποιες φορές τα συμπτώματα συνυπάρχουν, κάποιες άλλες φορές η ερυθρότητα και το πρήξιμο δεν είναι ορατά. Ειδικά το πρήξιμο μπορεί να εντοπιστεί μόνο με ψηλάφηση της περιοχής.

ΑΙΤΙΕΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ ΤΕΝΟΝΤΙΤΙΔΑΣ

Οι αιτίες είναι πάρα πολλές και μπορούν να χωριστούν σε ιδιοπαθείς και ετεροπαθείς.

Ιδιοπαθείς τενοντίτιδες:

Δημιουργούνται λόγω υπέρχρησης συγκεκριμένων μυών, δηλαδή χρήση συχνή πέραν του ορίου αντοχής του μυός. Ένας μυς έχει συγκεκριμένη δύναμη, μπορεί να εργαστεί σε συγκεκριμένη ταχύτητα και τροχιά και μπορεί να εκτελέσει συγκεκριμένες κινήσεις. Αν για οποιοδήποτε λόγο κάποιο απ' αυτά τα χαρακτηριστικά του αλλιοωθεί τότε πιθανόν να δημιουργηθεί τενοντίτιδα. Να σημειωθεί επίσης ότι συντρέχουν και άλλοι λόγοι υπέρχρησης του μυ. Μεγάλη ταχύτητα παιζίματος, στάση του σώματος, πάχος χορδών, βάρος της κιθάρας κλπ. Ο καθένας πρέπει να βρει τη σωστή για τον ίδιο στάση, το ιδανικό βάρος κιθάρας, τις κατάλληλες χορδές κλπ ώστε να μην καταβάλλει υπερπροσπάθεια για να παίξει.

Ετεροπαθείς τενοντίτιδες:

Δημιουργούνται λόγω κακής μυϊκής, συνδεσμικής και ιστολογικής υποδομής. Αν ένας μυς είναι αδύναμος και δεν έχει καλή ελαστικότητα, τότε είναι πιο ευάλωτος σε τραυματισμούς. Για να μπορεί ένας μυς να λειτουργεί σωστά πρέπει να έχει την ανάλογη δύναμη και την ανάλογη ελαστικότητα. καθώς και να μην συντρέχουν άλλα προβλήματα.

ΜΥΙΚΕΣ ΘΛΑΣΕΙΣ

Θλάση αναφέρεται ως η ρήξη κάποιου αριθμού μυϊκών ινών. Αναλόγως του ποσοστού των μυϊκών ινών που έπαθαν ρήξη, η θλάση χωρίζεται σε:

Θλάση 1ου βαθμού: Ρήξη περίπου του 15-25% των μυϊκών ινών του μυός

Θλάση 2ου βαθμού: Ρήξη περίπου του 30-50% των μυϊκών ινών του μυός

Ολική ρήξη: Όταν ο μυς κοπεί τελείως και δεν συγκρατείται από πουθενά.

Θλάση μπορεί να πάθει ο καθένας μας και έχει πολλές αιτίες.

1. Απότομη σύσπαση του μυ
2. Μεγάλη διάταση στο μυ όταν είναι παγωμένος
3. Απευθείας κτύπημα στο μυ (κλωτσιά κλπ)

Να σημειωθεί ότι μικροθλάσεις παθαίνουμε καθημερινώς στη ζωή μας χωρίς να το καταλαβαίνουμε πολλές φορές. Στο γυμναστήριο π.χ. όποιος γυμνάζεται με βάρη και γενικά με αναερόβια άσκηση στο τέλος της προπόνησης έχουν κοπεί κάποιες μυϊκές ίνες. Αυτές βέβαια είναι αμελητέες και που επαναγεννώνται με την διατροφή (πρωτεΐνες).

Είδος μυϊκής θλάσης θεωρείται και το «πιάσιμο» που αισθανόμαστε μετά από έντονη άσκηση ή όταν έχουμε να ασκηθούμε καιρό. Αυτό το πιάσιμο αποδίδεται στα ελληνικά ως «καθυστερημένος μυϊκός πόνος» (muscle soreness) και συνήθως εμφανίζεται 24 ώρες μετά την εκγύμναση. Κορυφώνεται σε 48 ώρες και υποχωρεί 3-4 μέρες αργότερα. Κάποτε αναφερόταν ότι για να ξεπιαστείς πρέπει να ασκηθείς ξανά την επόμενη μέρα. Αυτό πλέον δεν βρίσκεται υποστηρικτές γιατί το μόνο καλό που κάνει είναι να απομακρύνει κάποιες καματογόνες ουσίες από τον οργανισμό. Το κακό είναι ότι μπορεί να κοπούν και άλλες μυϊκές ίνες και τότε η θλάση θα είναι δεδομένη.

Καλύτερα είναι να περιμένουμε να περάσει η ενόχληση και τότε να γυμναστούμε ξανά.

Εννοείται ότι η εκγύμναση πρέπει να γίνεται με προοδευτικά αυξανόμενο ρυθμό και ένταση για να προλαβαίνει ο μυς να προσαρμόζεται.

ΣΥΝΔΕΣΜΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

Στο ανθρώπινο σώμα υπάρχουν πάρα πολλοί σύνδεσμοι. Ειδικά στα χέρια, τα πόδια και την σπονδυλική στήλη οι σύνδεσμοι είναι αρκετοί και καταλυτικής σημασίας.

Οι σύνδεσμοι που υπάρχουν στο ανθρώπινο σώμα έχουν ως σκοπό να προστατεύσουν, να ελέγξουν και να κατευθύνουν την κίνηση. Ένας από τους λόγους που μια κίνηση σταματά μετά από ένα όριο είναι ακριβώς αυτή η αντίσταση που προβάλλουν οι σύνδεσμοι. Είναι εμφανές λοιπόν ότι η καλή λειτουργία των συνδέσμων είναι απαραίτητη. Οι σύνδεσμοι αποτελούνται και αυτοί από ίνες και οι κακώσεις τους χωρίζονται όπως ακριβώς και στις θλάσεις. Μια επιπλέον κάκωση που

παθαίνουν οι σύνδεσμοι είναι και η διάταση. Ως διάταση συνδέσμου αναφέρεται η πλαστική του παραμόρφωση μετά από έντονη έλξη. Με λίγα λόγια ο σύνδεσμος «ξεχειλώνεται». Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μην λειτουργεί κανονικά αφού η αντίσταση που πρέπει να προβάλλει στις κινήσεις μειώνεται πολύ. Στον καρπό και τα δάχτυλα οι σύνδεσμοι είναι μεγάλης σημασίας. Λόγω του ότι στα δάχτυλα εκτελούνται λεπτές κινήσεις, οι σύνδεσμοι της περιοχής είναι λεπτοί και πάρα πολύ ευαίσθητοι. Μια κάκωση τους δε επηρεάζει άμεσα τη λειτουργικότητα του χεριού.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΚΩΣΕΩΝ

Οι κακώσεις των μυών και συνδέσμων αντιμετωπίζονται είτε χειρουργικά είτε συντηρητικά. Στις περιπτώσεις της πλήρους ρήξης το χειρουργείο είναι αναπόφευκτο καθώς ένας μυς ή ένας σύνδεσμος δεν έχουν την ικανότητα πλήρους αναγέννησης, έχουν την ικανότητα μόνο μερικής αναγέννησης.

Όταν εντοπιστεί ο τραυματισμός το πρώτο πράγμα που πρέπει να γίνει είναι η τοποθέτηση πάγου στο σημείο τραυματισμού. Ο πάγος έχει αποδειχτεί ότι μειώνει την φλεγμονή, τον πόνο και ανακουφίζει από τα συμπτώματα του τραυματισμού. Αυτό γίνεται γιατί με την εφαρμογή πάγου μειώνεται η νευρική αγωγιμότητα δηλαδή μεταφέρονται με πιο αργό ρυθμό οι νευρικές ώσεις. Ο πάγος επίσης επιδρά και στις ειδικές νευρικές ίνες του πόνου (Alpha-beta και gamma) με τον ίδιο τρόπο γι αυτό και ο πόνος ελαττώνεται. ΜΗΝ τοποθετείτε ποτέ ζεστό επίθεμα σε τραυματισμό. Μπορεί να ελαττώσει πρόσκαιρα τα συμπτώματα αλλά μετά επανέρχονται και κάποιες φορές αυξάνονται κιόλας.

Η τοποθέτηση του πάγου γίνεται με πολλούς τρόπους. Παγάκια σε σακουλάκι, σε πετσέτα, παγοκύστες ειδικές νερού ή σιλικόνης κλπ. Αν ο πάγος θα είναι φυσικός τότε η εφαρμογή γίνεται για χρόνο 5-6 λεπτά ανά φορά. Ποτέ δεν τοποθετούμε τον πάγο και να τον αφήσουμε ακίνητο γιατί α) Δεν ελαττώνεται η θερμοκρασία στα βαθύτερα στρώματα του μυ και β) Υπάρχει ο κίνδυνος εγκαύματος. Πάντα τον πάγο τον κάνουμε εντριβή στο σημείο συνήθως με

κυκλικές κινήσεις.

Αν τώρα θα χρησιμοποιήσουμε παγοκύστες με σιλικόνη τότε ο χρόνος εφαρμογής πρέπει να είναι πιο μικρός 2-3 λεπτά ανά φορά γιατί η σιλικόνη είναι πολύ πιο δραστική και ο κίνδυνος εγκαύματος πολύ πιο μεγάλος.

Ο βαθμός της κάκωσης πρέπει να αξιολογηθεί είτε από γιατρό ορθοπαιδικό (προτείνεται), είτε από εξειδικευμένο φυσιοθεραπευτή. Αναλόγως του βαθμού της κάκωσης προτείνεται και η αντίστοιχη θεραπεία.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΚΩΣΕΩΝ

“...Η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη....”

Πραγματικά μια πολύ σοφή ρήση και πλήρως εφαρμόσιμη και στις μέρες μας.

Η πρόληψη των κακώσεων είναι πολύ εύκολη αρκεί να ακολουθούνται κάποιοι κανόνες.

Παρακάτω θα μιλήσουμε μόνο για τα χέρια μιας και οι μουσικοί αυτά χρησιμοποιούν και αυτά συνήθως τραυματίζονται.

1) Πολύ καλή προθέρμανση πριν το παίξιμο. (5-6 λεπτά)

Αυτή μπορεί να γίνει με την κιθάρα. Προτείνονται οι πεντατονικές κλίμακες σε θέση (4-1, 3-1, 3-1, 3-1, 4-1, 4-1) σε όλο το μήκος της ταστιέρας. Ξεκινάμε αργά και σιγά-σιγά αυξάνουμε την ταχύτητα για να βοηθάμε τους μυς κάθε φορά να προσαρμόζονται. Με τις πεντατονικές αποδείχτηκε ότι τα δάχτυλα κάνουν όλες τις κινήσεις που πρέπει, στην τροχιά που πρέπει και στο ρυθμό που δίνουμε εμείς και έτσι προθερμαίνονται ικανοποιητικά.

Για όσους δεν ξέρουν πεντατονικές ή άλλες κλίμακες προτείνεται η εξής άσκηση:

Ξεκινώντας από το πρώτο τάστο και χρησιμοποιώντας και τα 4 δάχτυλα παίζουμε τις νότες τις κάθε χορδής που αντιστοιχεί στο κάθε δάχτυλο. Δηλ.

Στο 1ο τάστο παίζουμε:

Στην πρώτη χορδή (ΜΙ):

Φα (δείκτης), Φα# (μέσος) , Σολ (παράμεσος), Σολ# (μικρό δάχτυλο)

Στην δεύτερη χορδή (ΛΑ):

Λα# (δείκτης), Σι (μέσος), Ντο (παράμεσος), Ντο# (μικρό δάχτυλο) κ.ο.κ

Έτσι παίζουμε σε όλες τις χορδές και σε όποιο ύψος της ταστιέρας θέλουμε. Δεν χρειάζεται να ξεκινάτε από την αρχή της ταστιέρα φτάνει οι 4 νότες που θα πιάσουν τα 4 δάχτυλα να είναι διαδοχικές. Έτσι θα προθερμανθούν καλά τα δάχτυλα και είναι επίσης και μια καλή άσκηση για να συνηθίσουν τα δάχτυλα να παίζουν νότες.

2) Καλές διατάσεις στα δάχτυλα, καρπό, αγκώνα και ώμο (stretching)

Μετά την προθέρμανση πρέπει να γίνονται διατάσεις γιατί:

A. Αυξάνουν το μήκος των μυών και έτσι γίνονται πιο αποδοτικοί

B. Δίνουν πλεονέκτημα λόγω μήκους στο μυ δηλαδή εργάζεται ευκολότερα κλπ

Ο λόγος που αναφέρομαι στον αγκώνα και τον ώμο είναι γιατί όλο το άνω άκρο (από τον ώμο μέχρι τα δάχτυλα), λειτουργεί σαν μια αλυσίδα. Ένα πρόβλημα σε οποιοδήποτε μέρος του άνω άκρου επηρεάζει όλο το άκρο.

Διατάσεις για δάχτυλα:

Μπορούμε να τεντώνουμε ένα-ένα τα δάχτυλα προς όλες τις κατευθύνσεις για 10 περίπου δευτερόλεπτα

Διατάσεις για καρπό:

Τεντώνουμε τον καρπό σε όλες τις κατευθύνσεις για περίπου 10 δευτερόλεπτα όπως και στα δάχτυλα.

Τα ίδια ισχύουν και για τον αγκώνα και τον ώμο. Οι διατάσεις πρέπει να εφαρμόζονται για τουλάχιστο 10-15 δευτερόλεπτα για να είναι αποδοτικές.

Αν υπάρχει πρόβλημα δύναμης στα δάχτυλα ή τον καρπό κλπ πρέπει οπωσδήποτε με τη βοήθεια κάποιου ειδικού να ενδυναμωθούν τα δάχτυλα για να είναι πιο αποδοτικά και λιγότερο επιρρεπή σε τραυματισμούς. Ασκήσεις με βαράκια, με ελατήρια, με μπαλίτσες προτείνονται αλλά και οτιδήποτε άλλο μπορεί να βοηθήσει σε αυτό τον τομέα.

Αν πάρα ταύτα δεν γλιτώσετε τον τραυματισμό τότε να τον αντιμετωπίσετε καλά και συνετά και να φροντίσετε ακολουθώντας πιστά τους κανόνες πρόληψης ώστε να μην το ξαναπάθετε.

Επίσης δείτε και αυτό το site, μπορεί να βοηθήσει www.eeshop.unl.edu/music