

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ



ΤΕΡΖΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ

ΠΑΙΔΟΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗ ■ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ■ ΕΠΑΝΟΡΘΩΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ■ ΤΡΑΥΜΑΤΙΟΛΟΓΙΑ

- ▣ ΘΛΑΣΗ
- ▣ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ
- ▣ ΕΞΑΡΘΡΗΜΑ
- ▣ ΤΕΝΟΝΤΙΤΙΔΑ
- ▣ ΚΑΤΑΓΜΑ
- ▣ ΜΥΙΚΟΣ ΚΑΜΑΤΟΣ
- ▣ ΡΗΞΗ ΜΗΝΙΣΚΟΥ
- ▣ ΡΗΞΗ ΧΙΑΣΤΟΥ
- ▣ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΛΑΓΟΝΟΚΗΜΙΑΙΑΣ ΤΑΙΝΙΑΣ
- ▣ ΤΡΟΧΑΝΘΗΡΗΤΙΔΑ
- ▣ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΠΡΟΣΑΓΩΓΩΝ
- ▣ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ
- ▣ ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ
- ▣ ΚΗΛΗ ΜΕΣΟΣΠΟΝΔΥΛΙΟΥ ΔΙΣΚΟΥ
- ▣ ΧΟΝΔΡΙΝΕΣ ΒΛΑΒΕΣ
- ▣ ΜΕΤΑΤΑΡΣΑΛΓΙΑ
- ▣ ΜΥΙΚΟΣ ΣΠΑΣΜΟΣ
- ▣ ΧΟΝΔΡΟΠΑΘΕΙΑ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΟΣ

- ▣ ΜΗΡΟΚΟΤΥΛΙΑΙΑ ΠΡΟΣΤΡΙΒΗ
- ▣ ΥΜΕΝΙΤΙΔΑ
- ▣ ΟΣΤΙΚΟ ΟΙΔΗΜΑ
- ▣ ΠΙΕΣΤΙΚΕΣ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΕΣ
- ▣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΕΣ
- ▣ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΔΙΑΜΕΡΙΣΜΑΤΟΣ
- ▣ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΜΥΟΤΕΝΟΝΤΙΟΥ ΠΕΤΑΛΟΥ
- ▣ ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΥΠΕΡΧΡΗΣΗΣ
- ▣ ΓΟΝΑΤΟ ΤΟΥ ΑΛΤΗ
- ▣ TENNIS ELBOW
- ▣ ΝΟΣΟΣ ΗΟΦΦΑ
- ▣ ΥΠΙΑΚΡΩΜΙΑΚΗ ΠΡΟΣΤΡΙΒΗ
- ▣ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΠΟΕΙΔΟΥΣ
- ▣ ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΠΑΓΙΔΕΥΣΗΣ
- ▣ ΝΕΥΡΙΤΙΔΕΣ
- ▣ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΔΙΑΣΤΑΥΡΩΣΗΣ

- ▣ Μυϊκή θλάση
- ▣ Διάστρεμμα
- ▣ Κάταγμα κόπωσης
- ▣ Τενοντίτιδα
- ▣ Τενόντια ρήξη
- ▣ Ρήξη μηνίσκου
- ▣ Χόνρινες βλάβες

Μυϊκές θλάσεις

- ▣ Θλάση είναι η ρήξη των μυϊκών ινών είτε από υπερβολικά έντονη σύσπαση, υπερβολική διάταση ή από άμεση πλήξη του μύ από κάποιο εξωτερικό παράγοντα.
- ▣ Εντοπίζονται συνήθως στην μυοτενόντια συμβολή

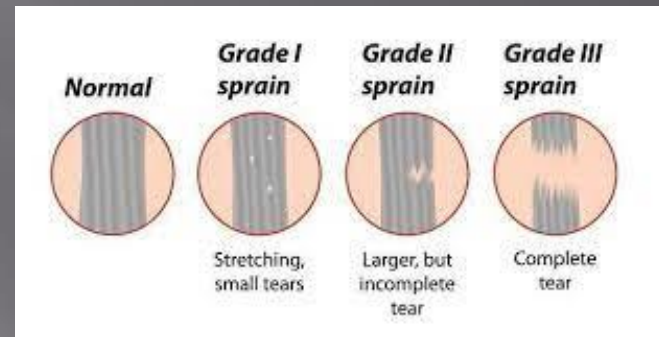


Μυϊκές θλάσεις



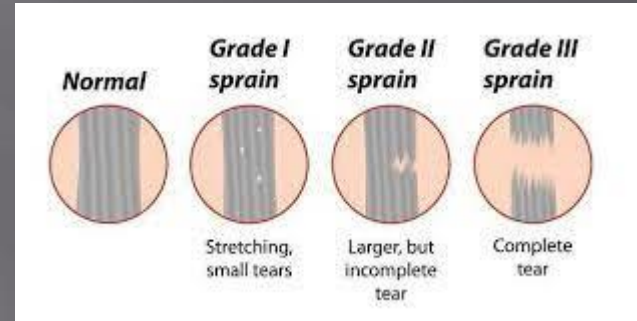
Μυϊκές θλάσεις

- ▣ Πρώτου Βαθμού: παρατηρείται απλή διάταση και μικροτραυματισμός των μυϊκών ινών και συνοδεύεται από πόνο κατά την εκτέλεση της άσκησης. Επίσης περιορίζεται η λειτουργικότητα του πάσχοντος μέλους.



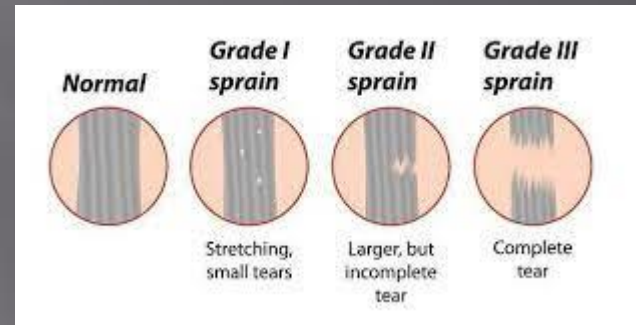
Μυϊκές θλάσεις

- 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 μύος. Επίσης 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.



Μυϊκές θλάσεις

- ▣ Τρίτου
Βαθμού: παρατηρείται πλήρης ρήξη του μύος, με εκτεταμένο αιμάτωμα καθώς και κατάργηση της κινητικότητας του μύ. Κατά την ψηλάφηση εντοπίζεται κοίλωμα του μύ στο σημείο της ρήξης.



Μυικές θλάσεις

- ▣ Αποφόρτιση
- ▣ Ακινητοποίηση
- ▣ Παγοθεραπεία
- ▣ Ιατρική περίθαλψη
- ▣ Μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη
- ▣ Platelet Rich Plasma
- ▣ Κορτιζόνη
- ▣ Φυσικοθεραπεία
- ▣ Αποχή (2 ως 6 εβδομάδες)

Διάστρεμμα

- ▣ Κάκωση των συνδέσμων μιας άρθρωσης

Οίδημα
Εκχύμωση
Πόνος
Περιορισμός κινήσεων
Δεν μπορούμε να γνωρίζουμε αν είναι κάταγμα ή διάστρεμμα
Ποιο συχνά στην ποδοκνημική αλλά οποιαδήποτε άλλη άρθρωση μπορεί να υποστεί ένα διάστρεμμα

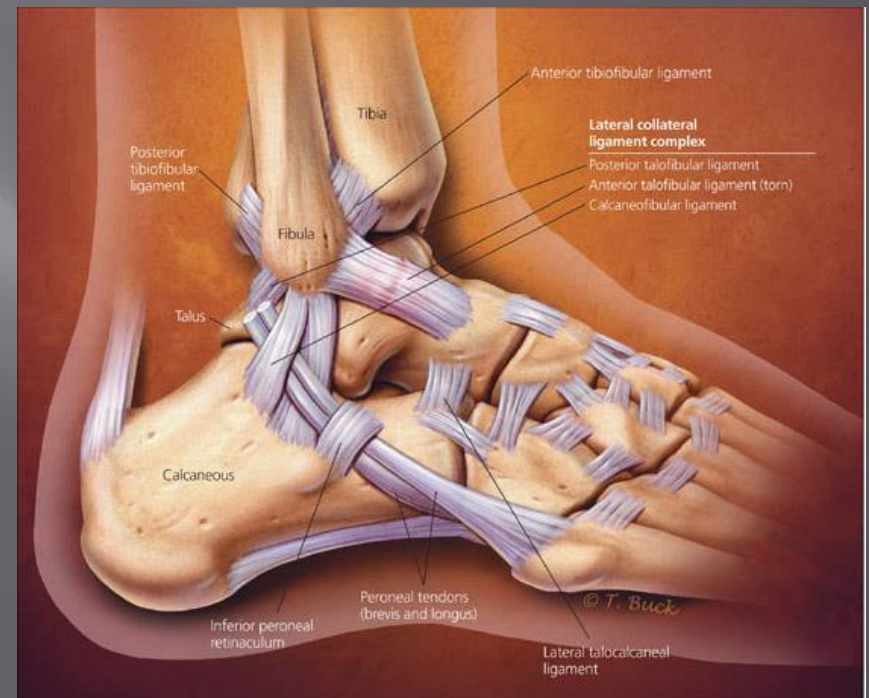
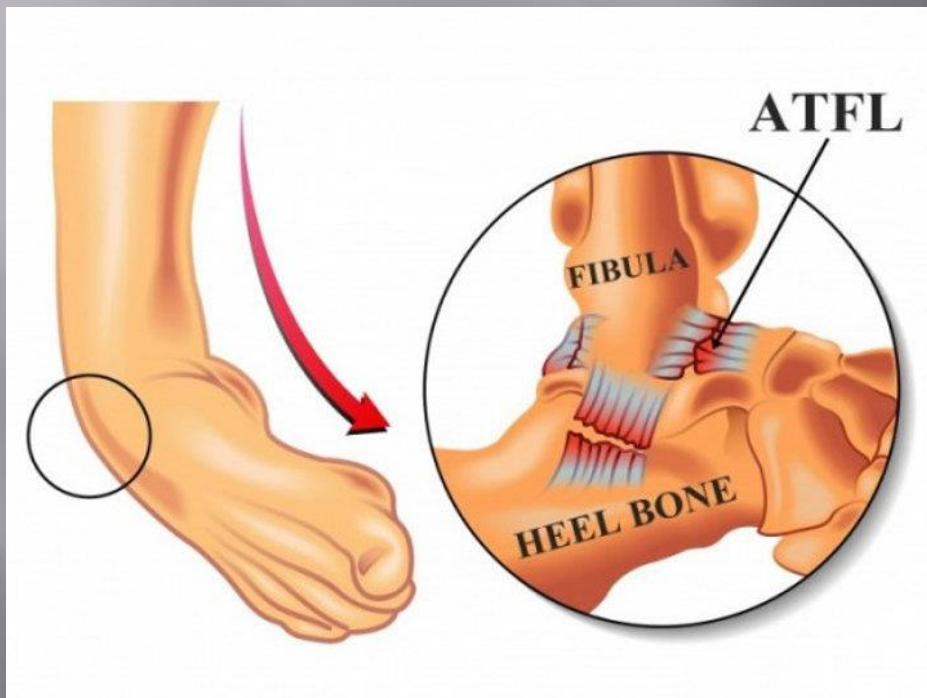


Διάστρεμμα

- ▣ 1^ο βαθμού-διάταση
- ▣ 2^ο βαθμού-μερική ρήξη
- ▣ 3^ο βαθμού-ολική ρήξη



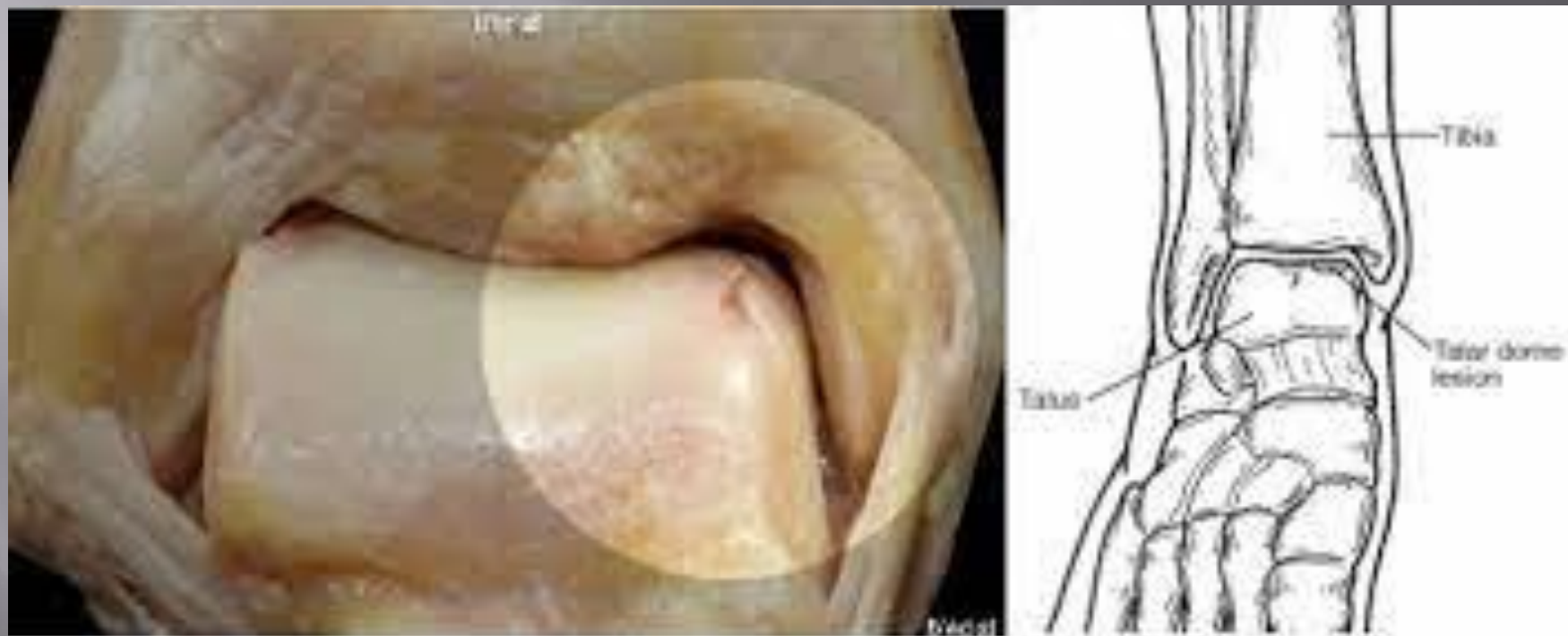
Διάστρεμμα



Διάστρεμμα



Διάστρεμμα



Διάστρεμμα

- ▣ Ψυχρά επιθέματα
- ▣ Ακινητοποίηση
- ▣ Αποφόρτιση
- ▣ Ιατρική περίθαλψη
- ▣ Μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη
- ▣ Platelet Rich Plasma
- ▣ Φυσικοθεραπεία
- ▣ Αποχή (2 ως 6 εβδομάδες)
- ▣ Χειρουργική αποκατάσταση σε περιπτώσεις αστάθειας της ποδοκνημικής

Κάταγμα κόπωσης



Κάταγμα κόπωσης

- ▣ Ισχυρή δύναμη δρα μια φορά πάνω στο οστό



Κάταγμα κόπωσης

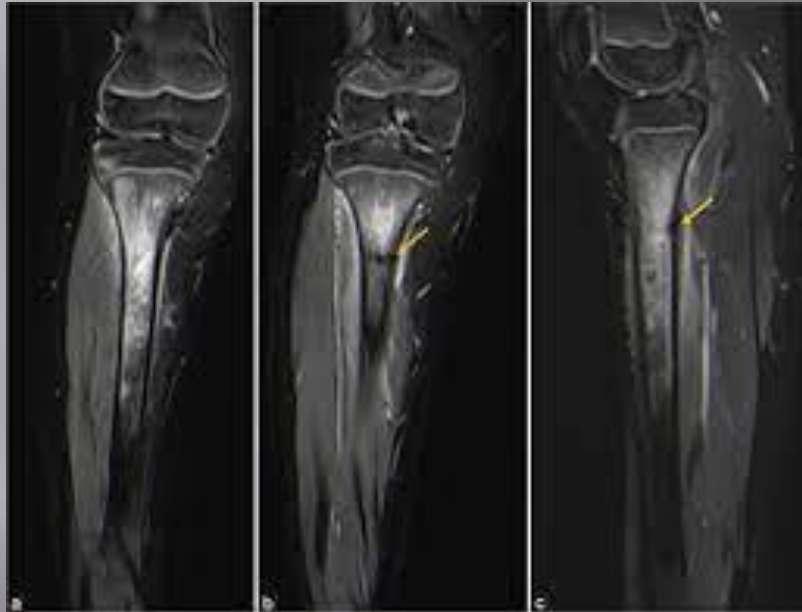
- ▣ Μικρής έντασης βία ασκείται πολλές φορές σε φυσιολογικό οστό



Κάταγμα κόπωσης

- ▣ Πόνος κατά την διάρκεια ή μετά την άσκηση ο οποίος υποχωρεί κατά την ανάπαυση
- ▣ Χρόνιος πόνος
- ▣ Χωλότητα
- ▣ Υποχωρεί με παυσίπονα, αντιφλεγμονώδη , αλλά επανέρχεται
- ▣ Ακτινογραφία φυσιολογική
- ▣ Εξέταση εκλογής MRI

Κάταγμα κόπωσης



Κάταγμα κόπωσης

- ▣ Ανάπαυση-αποχή από αθλητικές δραστηριότητες
- ▣ Αποφόρτιση
- ▣ 6 ως 10 εβδομάδες

ΤΕΝΟΝΤΙΤΙΔΕΣ

- ▣ Φλεγμονή του τένοντα συνήθως την περιοχή που καταφύεται στο οστό

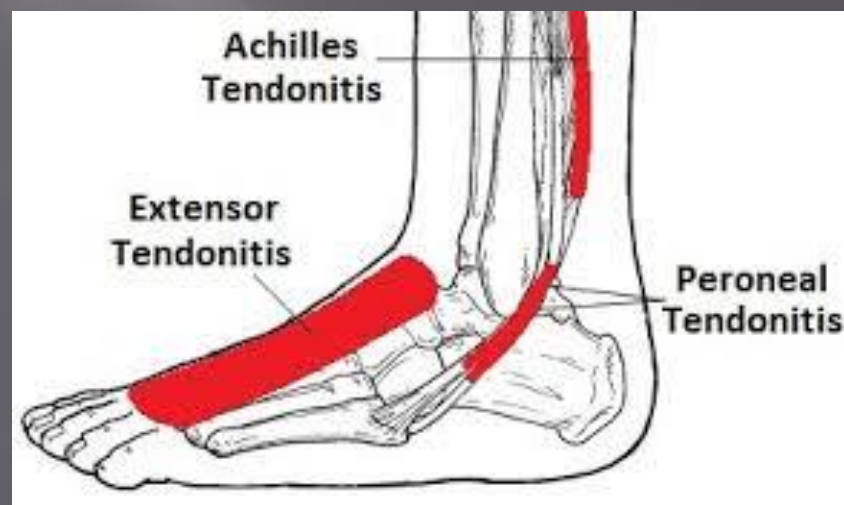
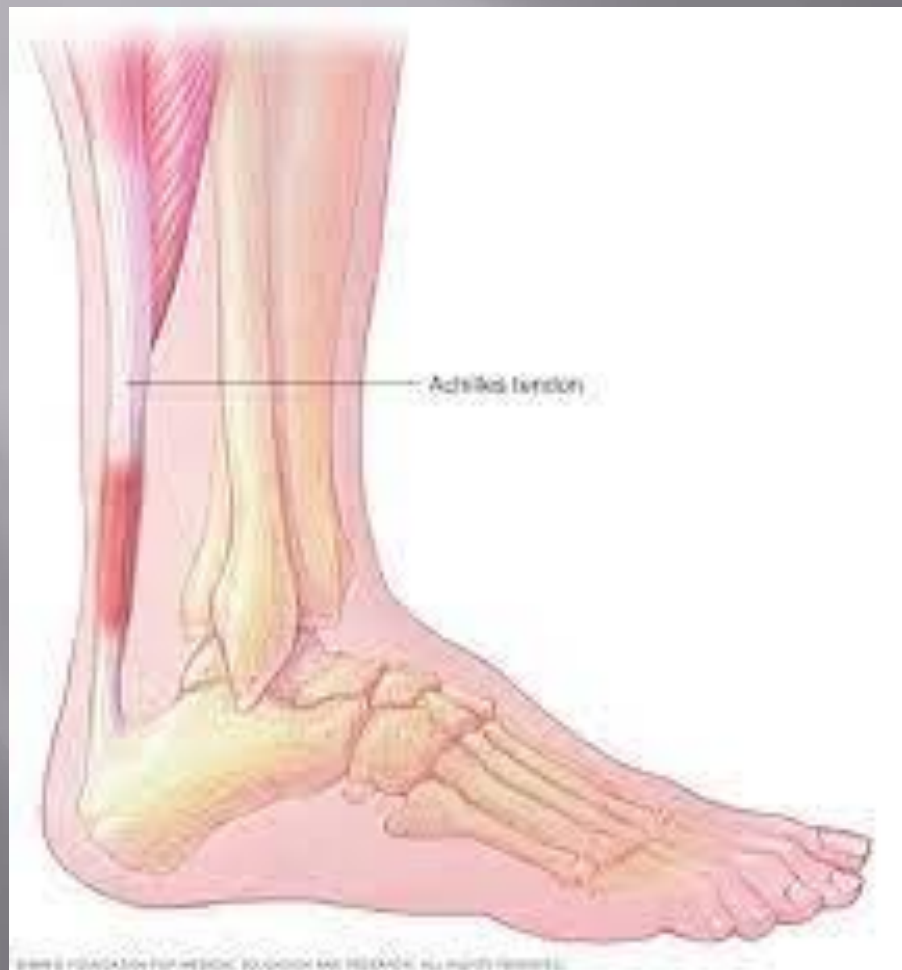
- ▣ Πόνος(σταδιακή έναρξη)
- ▣ Οίδημα
- ▣ Ερυθρότητα
- ▣ Αύξηση της τοπικής θερμοκρασίας
- ▣ Περιορισμός κινητικότητας



Τενοντίτιδες

- ▣ Οφείλεται στην μηχανική καταπόνηση του τένοντα, συνήθως λόγω επαναλαμβανόμενης άσκησης δύναμης στην γειτονική άρθρωση

ΤΕΝΟΝΤΙΤΙΔΕΣ



ΤΕΝΟΝΤΙΤΙΔΕΣ

- ▣ Ανάπαυση
- ▣ Παγοθεραπεία
- ▣ Μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη
- ▣ Ακίνητοποίηση
- ▣ Αποφόρτιση
- ▣ Κορτιζόνη
- ▣ Platelet Rich Plasma
- ▣ Χειρουργικός καθαρισμός-νεαροποίηση

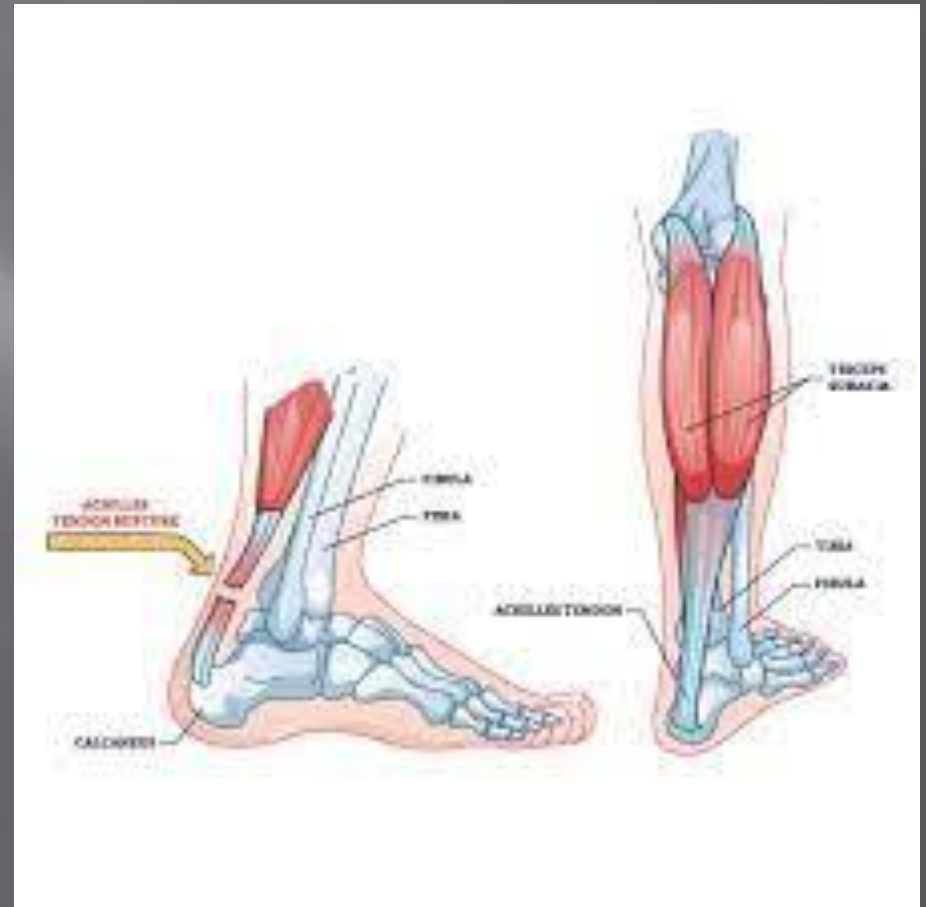
Τενόντια ρήξη

- ▣ Διακοπή της συνέχειας του τένοντα ολική ή μερική λόγω οξείας κάκωσης (άμεση πλήξη, έντονος μυϊκός σπασμός).
- ▣ Σε έδαφος χρόνιας τενοντίτιδας ή τενοντοπάθειας όπου ο τένοντας είναι πιο ευπαθής



Τενόντια ρήξη

- ▣ Αχίλλειος τένοντας 90%
- ▣ Οξύς πόνος(λάκτισμα)
- ▣ Χωλότητα-αδυναμία βάδισης
- ▣ Χαρακτηριστικός ήχος(snapping sound)



Τενόντια ρήξη

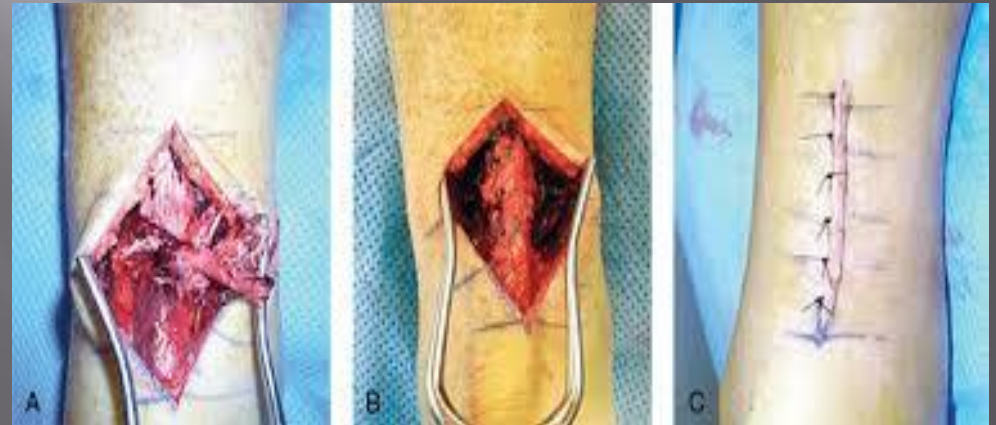


Τενόντια ρήξη

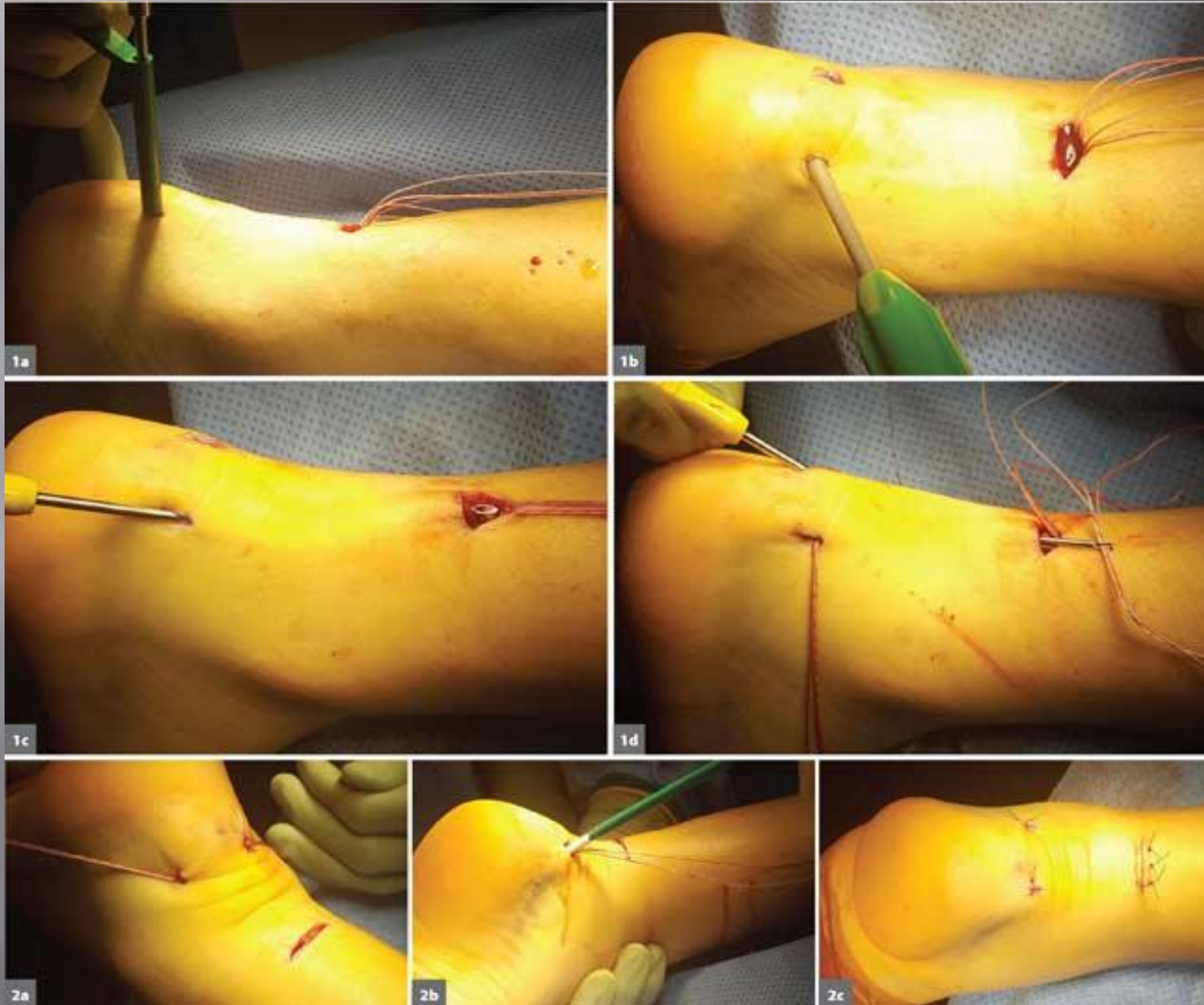
ΜΕΡΙΚΗ ΡΗΞΗ



ΟΛΙΚΗ ΡΗΞΗ

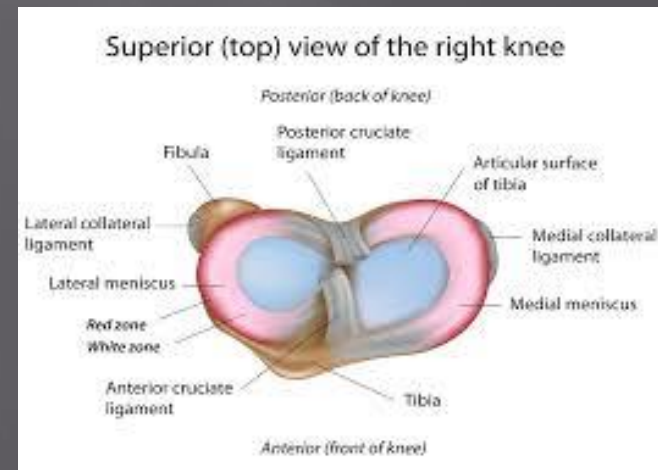


Τενόντια ρήξη

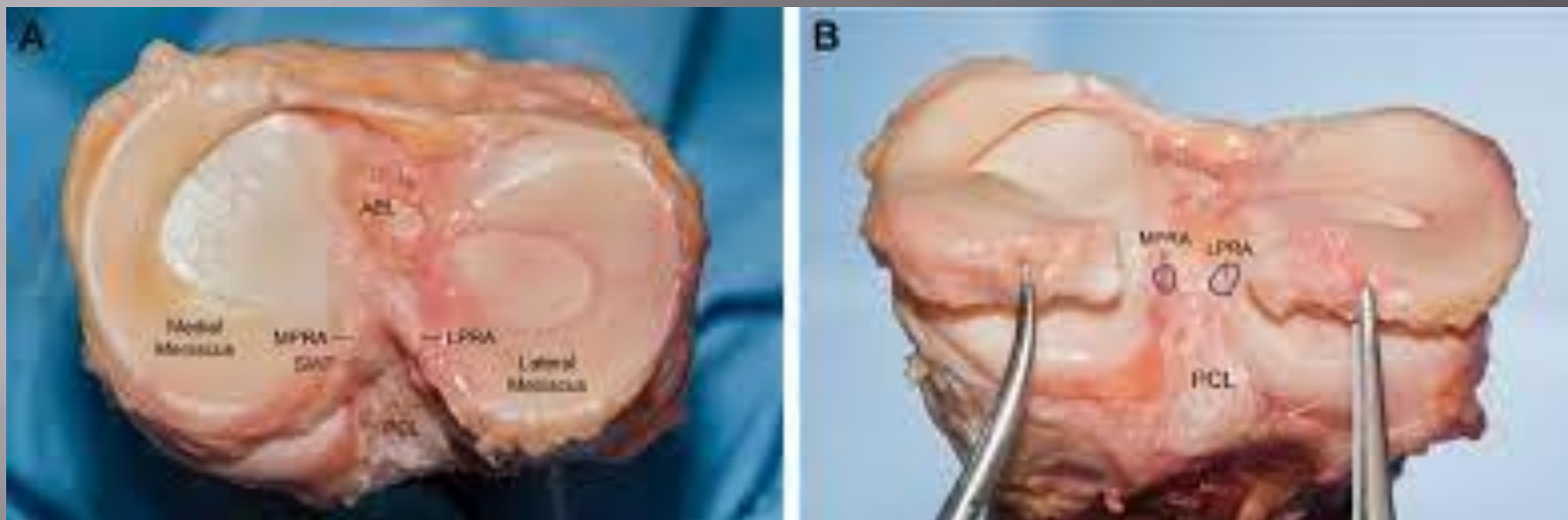


Μηνίσκος

- ▣ Ινοχόνδρινες ανατομικές δομές που βρίσκονται μεταξύ μηρού και κνήμης
- ▣ Προσδίδουν σταθερότητα
- ▣ Απορροφούν φορτία
- ▣ Βοηθούν στην διάχυση του αρθρικού υγρού
- ▣ Προστατεύουν τον αρθρικό χόνδρο διαμοιράζοντας ομοιομερώς τα φορτία



Μηνίσκος



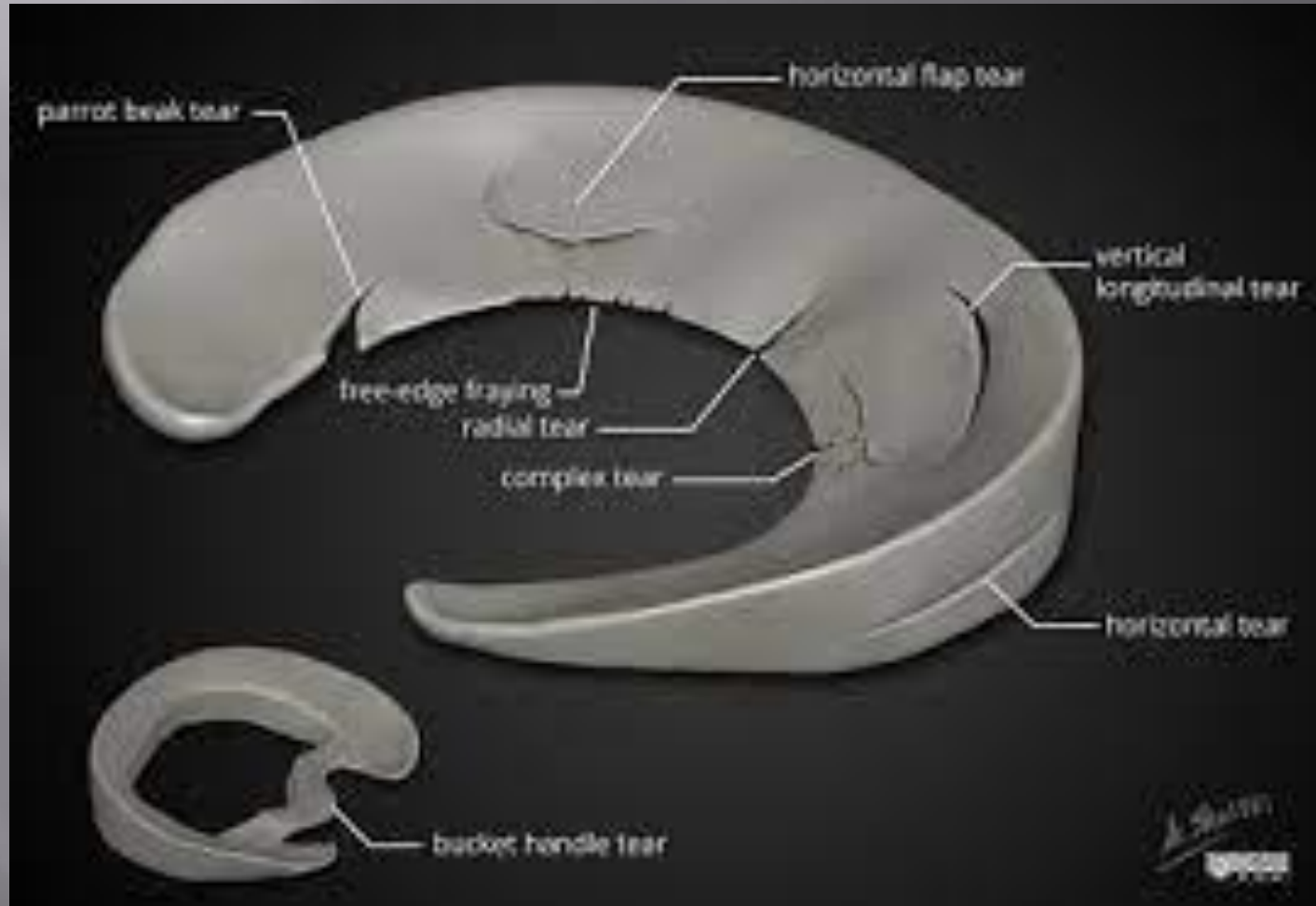
Μηνίσκος



Μηνίσκος

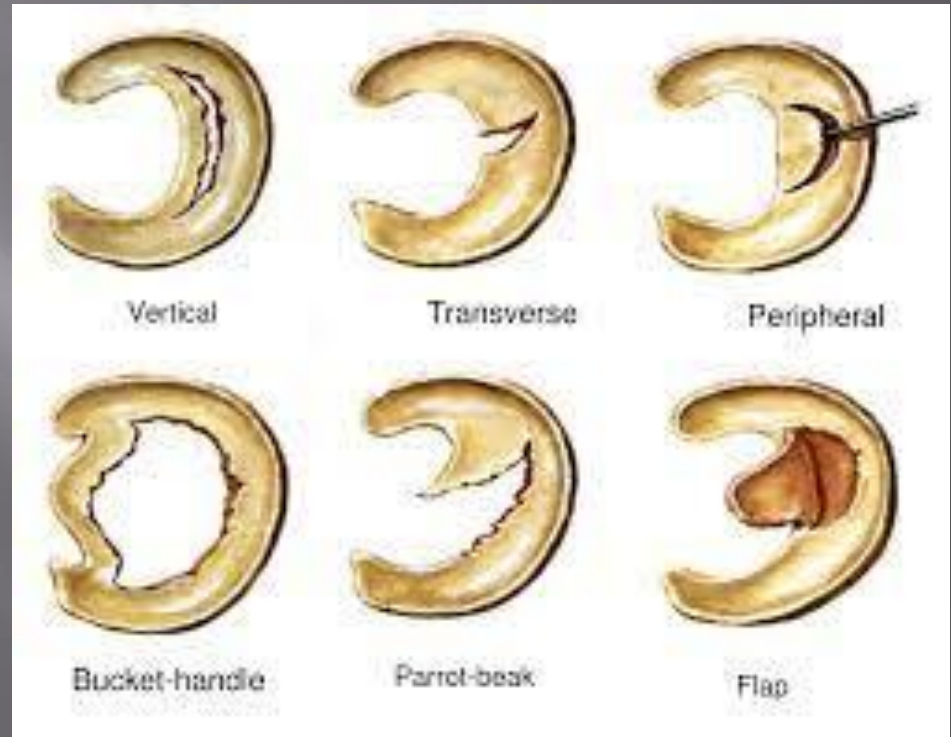


Μηνίσκος



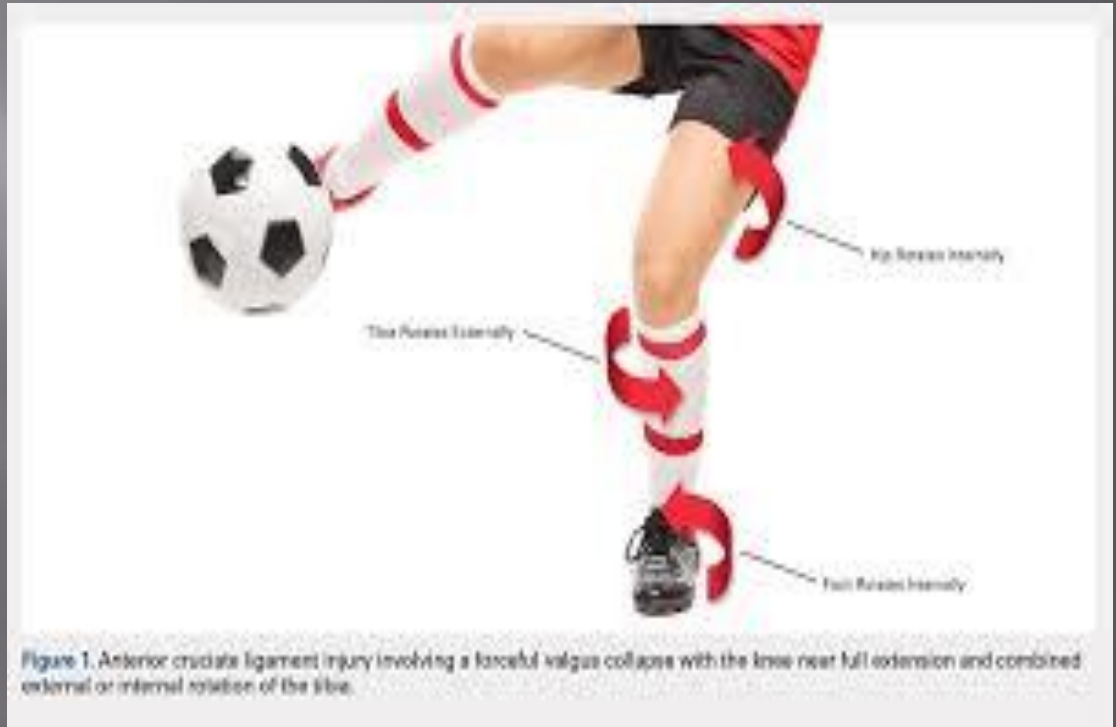
Μηνίσκος

- ▣ Επιμήκεις
- ▣ Εγκάρσιες
- ▣ Οριζόντιες
- ▣ Πτερυγοειδείς
- ▣ Σύνθετες
- ▣ Δίκης λαβής κάδου



Μηνίσκος

- ▣ Στροφική κάκωση
- ▣ Έσω στροφή-έσω μηνίσκος
- ▣ Έξω στροφή-έξω μηνίσκος



Μηνίσκος

ΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΗ ΡΗΞΗ

- ▣ Ήπια ενοχλήματα
- ▣ Περιστασιακός πόνος-
ύδραρθρο ιδιαίτερα μετά
από καταπόνηση ή
μικροτραυματισμό
- ▣ Χωλότητα
- ▣ Αδυναμία πλήρους
έκτασης

ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΡΗΞΗ

- ▣ Έντονη κλινική εικόνα
- ▣ Πόνος
- ▣ Block του γόνατος (δίκηνη
λαβής κάδου)
- ▣ Ύδραρθρο
- ▣ Αστάθεια

Μηνίσκος

ΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΗ ΡΗΞΗ

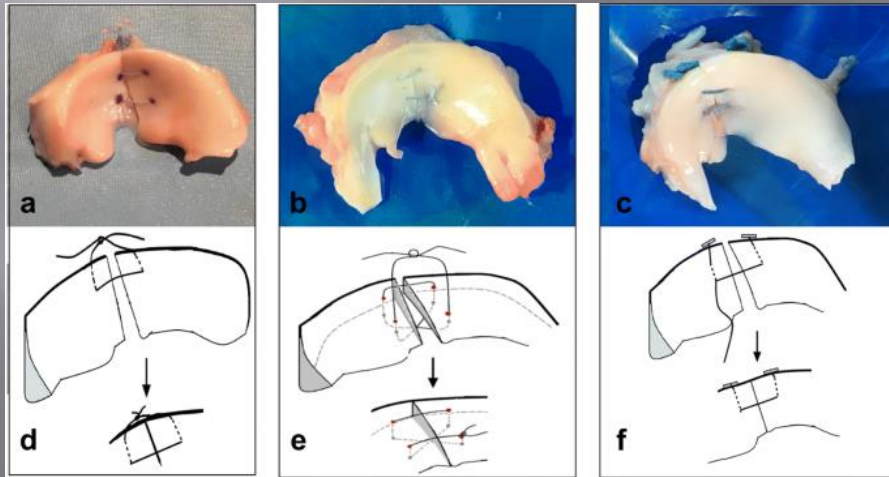
- ▣ Ανάπαυση
- ▣ Μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη
- ▣ Φυσικοθεραπεία
- ▣ Χειρουργείο

ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΡΗΞΗ

- ▣ Χειρουργείο(μηχανικά συμπτώματα)

Μηνίσκος

- ▣ Προτιμούμε την συρραφή και όχι την μηνισκεκτομή όταν αυτό είναι δυνατό



Μηνίσκος

ΜΗΝΙΣΚΕΚΤΟΜΗ

- ▣ Άμεση κινητοποίηση

ΣΥΡΡΑΦΗ

- ▣ Αποφόρτιση
- ▣ Φυσικοθεραπεία
- ▣ Προπόνηση 6 με 8 εβδομάδες μετά το χειρουργείο

Βλάβες του αρθρικού χόνδρου



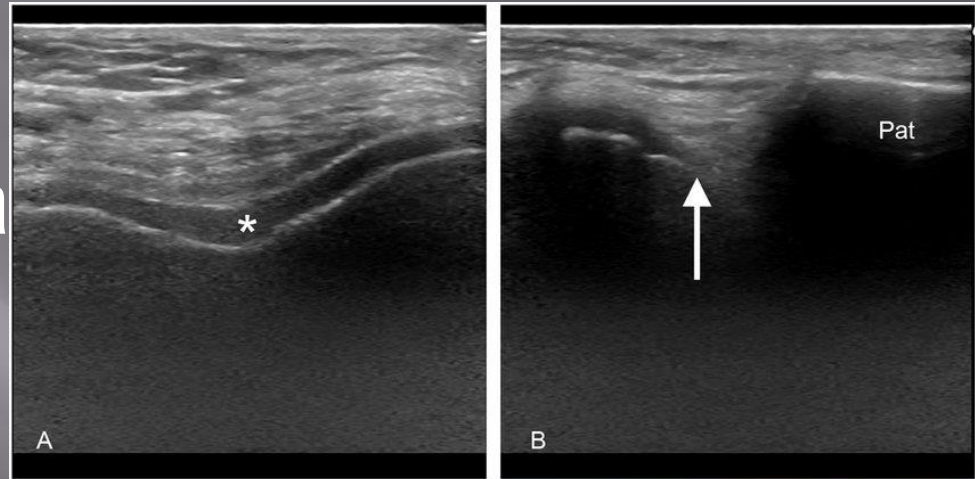
Βλάβες του αρθρικού χόνδρου



Βλάβες του αρθρικού χόνδρου

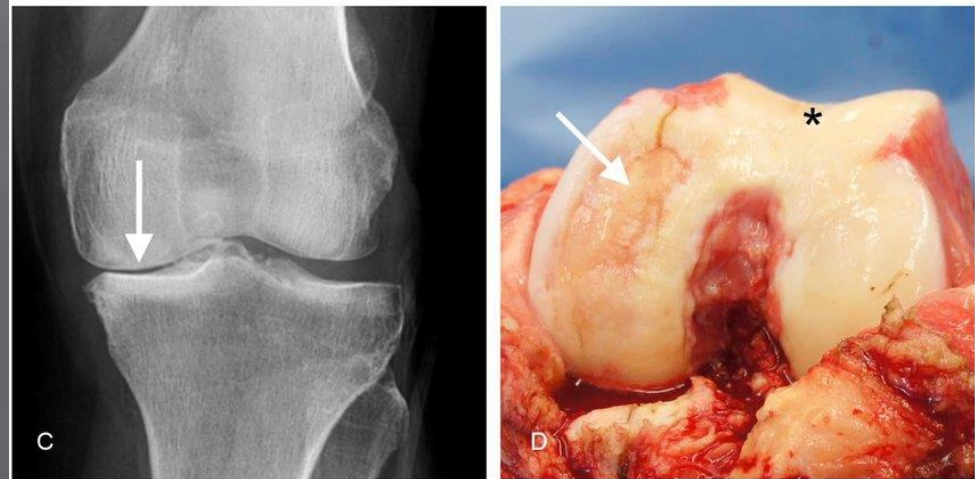
Οξεία κάκωση

Πτώση, διάστρεμμα, άμεση
πλήξη, ενδαρθρικά
κατάγματα



Χρόνια καταπόνηση

Έντονη προπόνηση,
αγώνες, αστάθεια
άρθρωσης



Βλάβες του αρθρικού χόνδρου

- ▣ Πόνος
- ▣ Οίδημα
- ▣ Ύδραρθρο
- ▣ Περιορισμός κινητικότητας
- ▣ Χωλότητα
- ▣ Εμμένουσα συμπτωματολογία

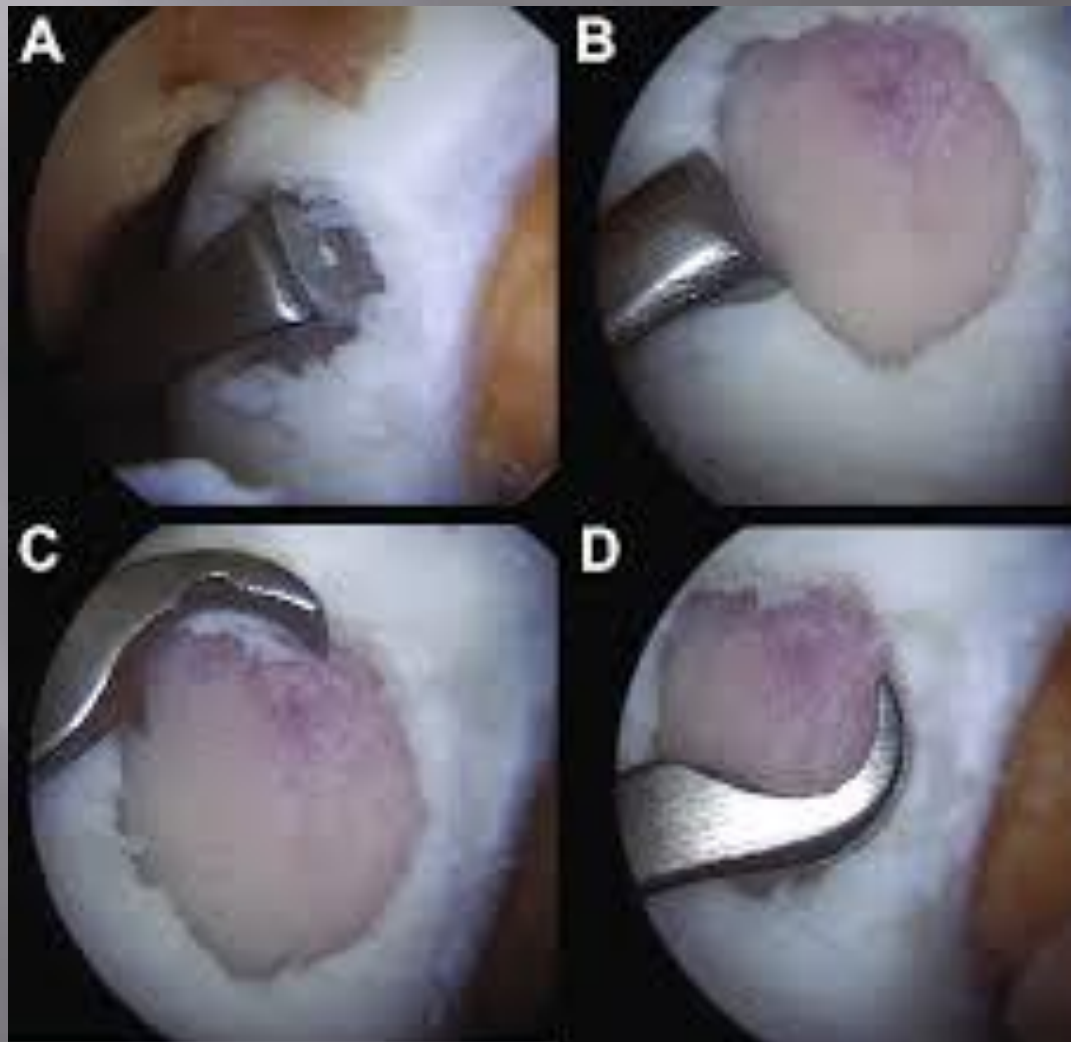
Βλάβες του αρθρικού χόνδρου

- ▣ Ο αρθρικός χόνδρος ΔΕΝ ΑΙΜΑΤΩΝΕΤΑΙ
- ▣ Οι βλάβες είναι ΜΗ ΑΝΑΣΤΡΕΨΙΜΕΣ
- ▣ Μεγάλη σημασία έχει η έκταση και το βάθος της βλάβης τόσο στην συμπτωματολογία όσο και στην αντιμετώπιση

Βλάβες του αρθρικού χόνδρου



Βλάβες του αρθρικού χόνδρου



Βλάβες του αρθρικού χόνδρου

- ▣ Μικρές σε έκταση και ρηχές βλάβες μπορούν να αντιμετωπιστούν συντηρητικά
- ▣ Παυσίπονα-ανάπαυση-αντιφλεγμονώδη-παγοθεραπεία
- ▣ Ενδυνάμωση-φυσικοθεραπεία
- ▣ (Συμπληρώματα διατροφής)
- ▣ Ενδαρθρικές εγχύσεις

Βλάβες του αρθρικού χόνδρου

▣ Συμπληρώματα
διατροφής

(χονδροϊτίνη, θειική
γλυκοζαμίνη,
διασερεινη, κολλαγόνο,
mg, ca, vit D)

▣ ΟΦΕΛΟΣ ?

(placebo effect?
άγνωστος τρόπος δράσης)

Βλάβες του αρθρικού χόνδρου

- ▣ Υαλουρονικό οξύ
- ▣ Platelet Rich Plasma
- ▣ Λιπαίνουν την άρθρωση
- ▣ Βοηθούν στην βελτίωση της μηχανικής της άρθρωσης
- ▣ Προσφέρουν ήπια επουλωτική και αναγεννητική δράση
- ▣ Καθυστερούν την εξέλιξη-επιδείνωση της πάθησης

Βλάβες του αρθρικού χόνδρου

ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ΟΞΥ

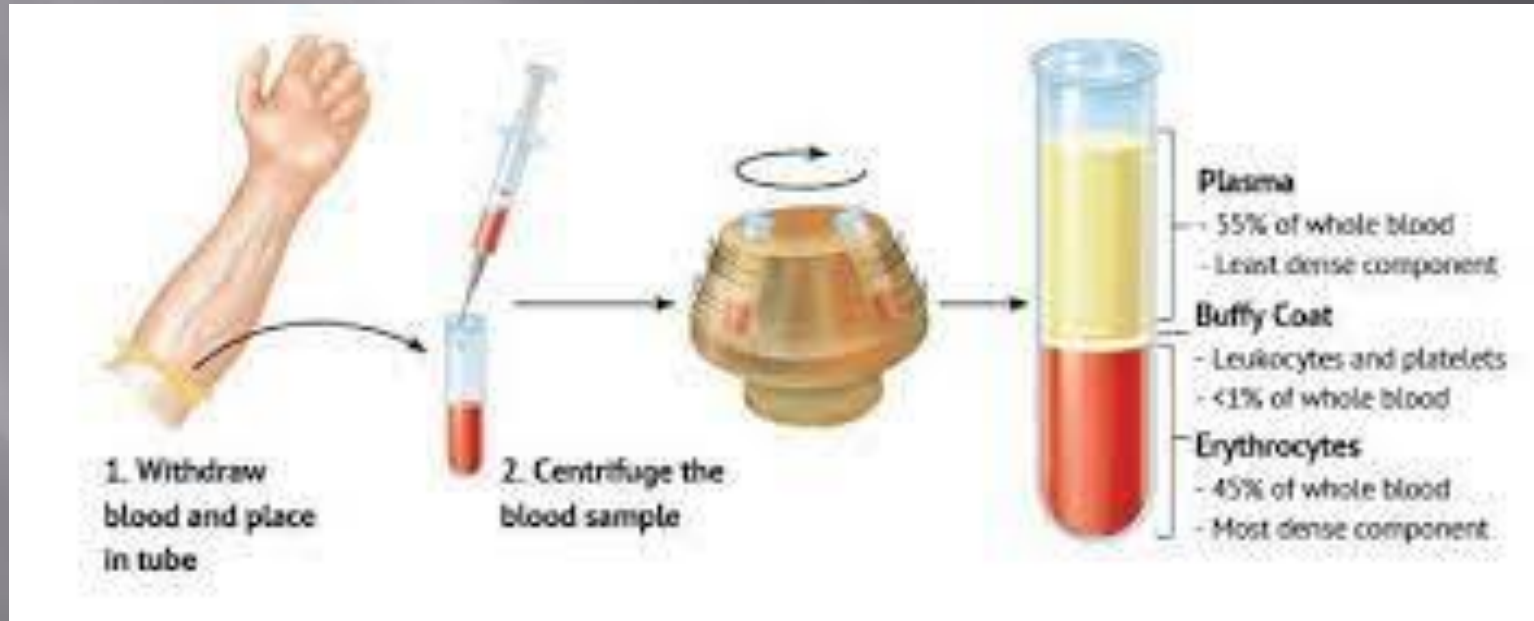
PRP



Βλάβες του αρθρικού χόνδρου

ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ΟΞΥ

PRP



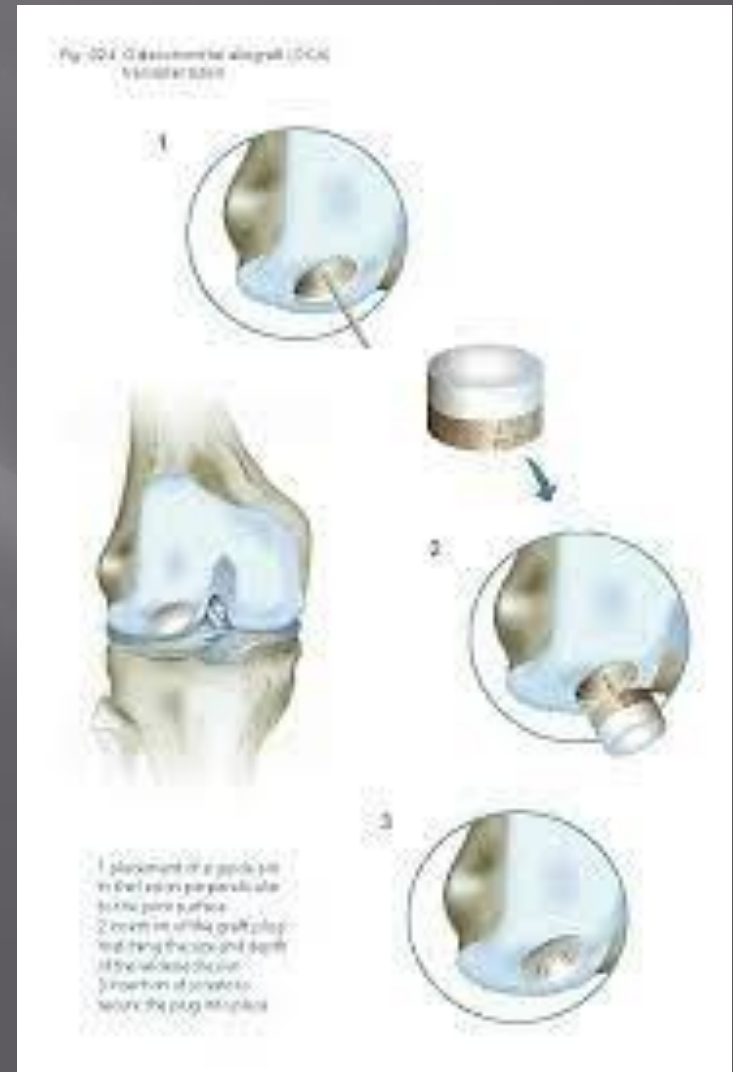
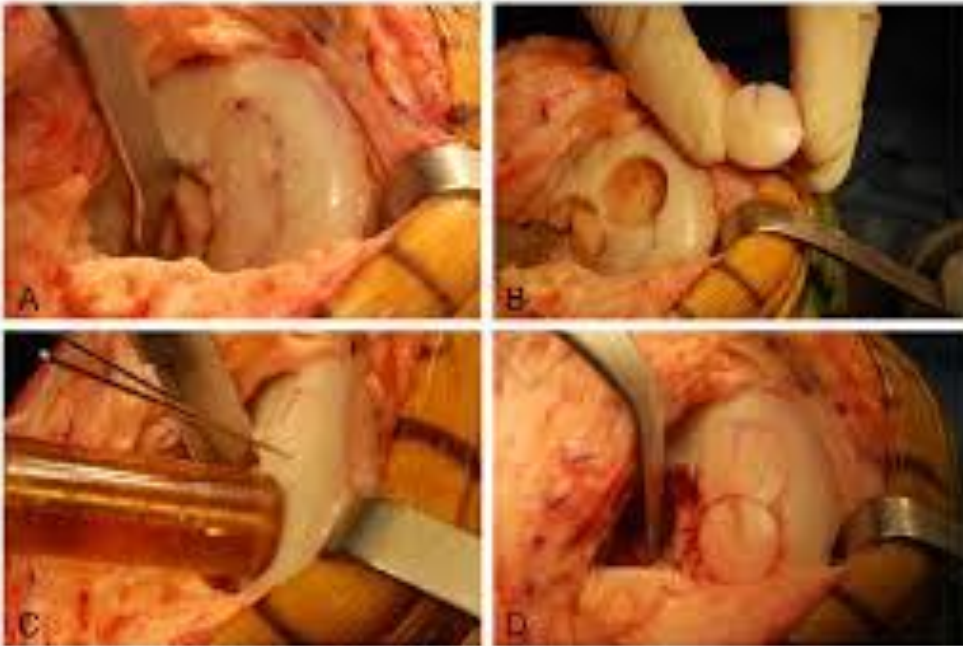
Βλάβες του αρθρικού χόνδρου

- ▣ Τεχνική μικροκαταγμάτων



Βλάβες του αρθρικού χόνδρου

- ▣ Αυτόλογη μεταμόσχευση οστεοχόνδρινων κυλίνδρων



Take home message

- ▣ Συμβουλευόμαστε τον ιατρό
- ▣ Προπονητής
- ▣ Γυμναστής
- ▣ Φυσικοθεραπευτής
- ▣ Συναθλητής

- ▣ Βρείτε τον ιατρό που σας εμπνέει εμπιστοσύνη, ακολουθήστε τις οδηγίες του
- ▣ Ο ιατρός έχει την ευθύνη

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

6. STAGES OF MARATHON RUNNING

1. LET'S DO THIS!
2. WHY AM I DOING THIS?
3. AM I DEAD?
4. I WISH I WAS DEAD.
5. I'M DEAD.
6. CAN'T WAIT TO RACE AGAIN!



fineart
america