



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών σπουδών

«Νέες Μέθοδοι στη Φυσικοθεραπεία



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ ΝΠΑΔ

Περιφερειακό τμήμα Αττικής και Κυκλάδων

Μέλος της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας

Φυσικοθεραπευτών WCPT

Ιδρυτικό μέλος της European Region of WCPT



Περιορίζοντας την οστεοαρθρίτιδα γόνατος



Αυτό το εγχειρίδιο έχει ως στόχο να πληροφορήσει ασθενείς και επαγγελματίες υγείας για την αντιμετώπιση της οστεοαρθρίτιδας γόνατος μέσω άσκησης και απόφραξης αιματικής ροής.

Επιμέλεια Μώρος Ιωάννης PT, MSc (cand.)

Αθήνα, 2023



Τι είναι οστεοαρθρίτιδα γόνατος;

Είναι η πιο συχνή πάθηση του γόνατος, χαρακτηρίζεται από φθορά και καταστροφή μέρους της άρθρωσης που ονομάζεται υαλώδης χόνδρος.

Ποια είναι τα συμπτώματα;

Η πάθηση έχει ως κοινά χαρακτηριστικά τον πόνο στη περιοχή του γόνατος, πρήξιμο, μειωμένη κίνηση σε σχέση με το φυσιολογικό, αδυναμία των μυών της περιοχής κ.α. Όλα τα προηγούμενα ευθύνονται για τον περιορισμό των καθημερινών δραστηριοτήτων του ασθενούς

Ποιους προσβάλλει;

Η συχνότητα εμφάνισης της πάθησης έχει διπλασιαστεί από τα μέσα του 20^{ου} αιώνα με αναμενόμενη αύξηση μελλοντικά. Η οστεοαρθρίτιδα εμφανίζεται σπάνια σε άτομα κάτω των 30 ετών ενώ το ένα τρίτο των ατόμων άνω των 75 ετών εμφανίζουν την πάθηση συνοδευόμενη από πόνο, πρήξιμο κ.α.. Οι γυναίκες φαίνεται να εμφανίζουν συχνότερα τη πάθηση σε σχέση με τον ανδρικό πληθυσμό, ενώ άλλοι παράγοντες κινδύνου αποτελούν η παχυσαρκία, προηγούμενοι τραυματισμοί της άρθρωσης, γενετικοί παράγοντες και κακοήθειες γόνατος.

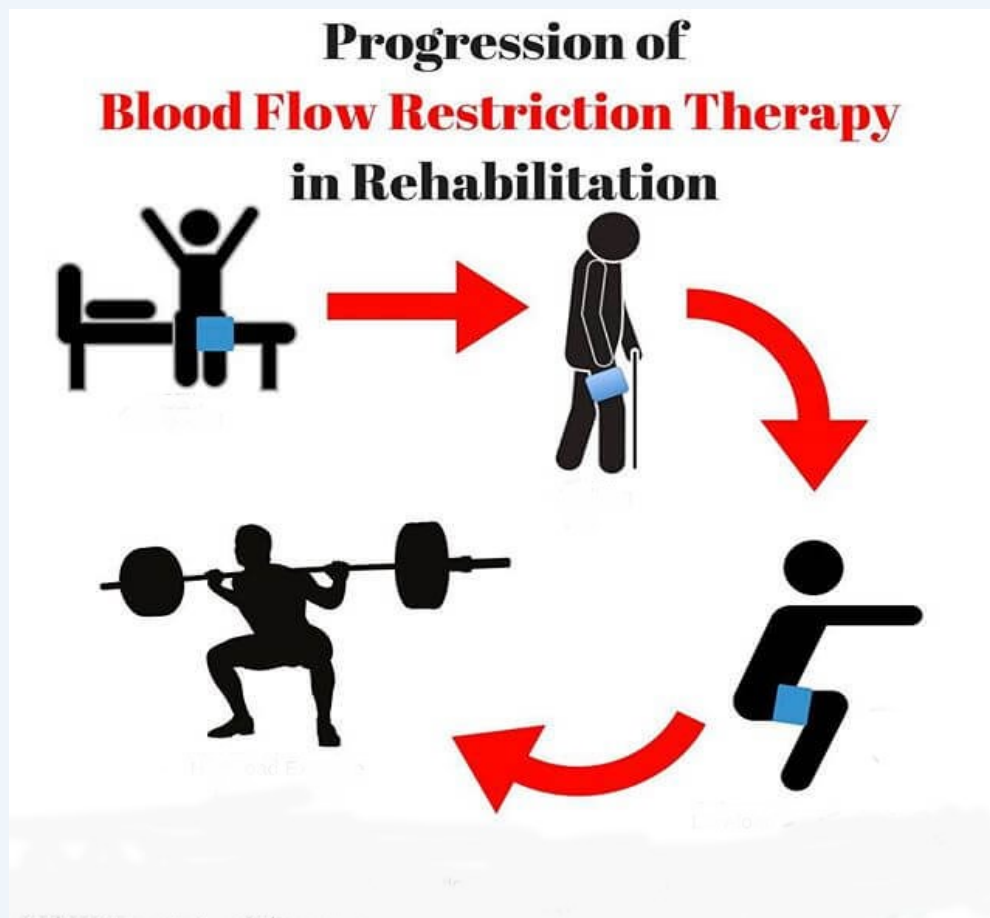


Επίδραση στην ποιότητα ζωής

Οι εκδηλώσεις πόνου, πρηξίματος και η δυσκολία για κίνηση που εμφανίζονται, δεν επιτρέπουν στους ασθενείς να συνεχίσουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες όπως πριν, επιδρώντας αρνητικά στη ποιότητα ζωής των ατόμων.

Τι είναι το Blood Flow Restriction (BFR) Therapy;

Το BFR αποτελεί μέθοδο περιορισμού της αιματικής ροής. Μερική απόφραξη της αρτηριακής πίεσης και πλήρης απόφραξη της φλεβικής πίεσης. Χρησιμοποιείται μαζί με χαμηλής έντασης άσκηση (άσκηση με λίγα κιλά ή καθόλου), δίνοντας τα ίδια αποτελέσματα με υψηλής έντασης άσκηση (πολλά κιλά επιβάρυνση) χωρίς τη μέθοδο απόφραξης.



Ωφέλιμες προσαρμογές του BFR

- Μείωση πόνου
- Βελτίωση λειτουργικότητας (πραγματοποίηση καθημερινών δραστηριοτήτων με ευκολία)
- Αύξηση μυϊκής υπερτροφίας
- Αύξηση δύναμης

Ενδείξεις – Αντενδείξεις

Η μέθοδος περιορισμού της αιματικής ροής δεν έχει κινδύνους για τα περισσότερα άτομα με οστεοαρθρίτιδα γόνατος με στόχο τη μείωση του πόνου και τη βελτίωση της λειτουργικότητας. Ωστόσο, δεν αποτελεί θεραπεία που εφαρμόζεται σε όλους τους ασθενείς. Ενδεικτικά, μερικές απόλυτες αντενδείξεις (παράγοντες κινδύνου) αποτελούν φλεβική θρομβοεμβολή, περιφερική αγγειακή διαταραχή, καρκίνος, σοβαροί τραυματισμοί περιφερικά, λήψη φαρμάκων και συμπληρωμάτων που αυξάνουν τον κίνδυνο πήξης κ.α.)

Πρόγραμμα άσκησης

Κάντε χαμηλής έντασης άσκηση στο 20%-40% της μέγιστης δύναμης σας συνδυαστικά με χρήση BFR 70%-80% της πλήρους απόφραξης. Η προπόνηση να πραγματοποιείται 2-3 φορές την εβδομάδα για 6-12 εβδομάδες. Η παρέμβαση έχει 4 σετ, 30-15-15-15 επαναλήψεων με 30 δευτερόλεπτα διάλειμμα μεταξύ των σετ. Συνολικός χρόνος άσκησης 5 λεπτά, συνολικός χρόνος διαλείμματος 1,5 λεπτά.



Ασκήσεις ενδυνάμωσης

A)



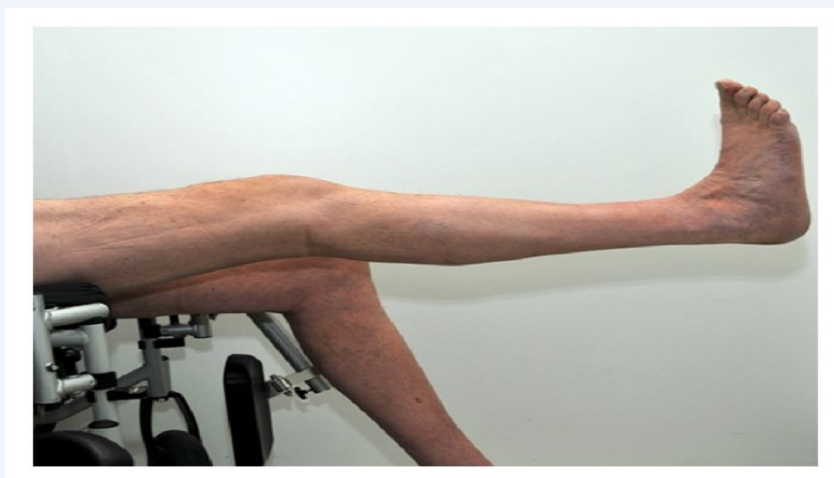
Χαμηλώστε το σώμα σας, σαν να κατεβαίνετε να καθίσετε σε κάθισμα και επιστρέψτε στην αρχική θέση.

B)



Κρατήστε το λάστιχο όπως στην εικόνα και τεντώστε το γόνατο.

Γ)



Σταθείτε σε καθιστή θέση και τεντώστε το γόνατο, μετά επαναφέρετε στην αρχική θέση.

Σημαντικό κομμάτι στην αποκατάσταση παθήσεων σε αυτές τις ηλικίες, είναι η διαχείριση του πόνου και η βελτίωση της κίνησης, με τον λιγότερο επώδυνο τρόπο. Ενημερωθείτε για τη συσκευή και ζητήστε να τη χρησιμοποιήσετε για την αποκατάστασή σας, αφού πρώτα σας αξιολογήσουν.

Ενημερωθείτε για τη συσκευή και χρησιμοποιήστε τη με ασφάλεια και σεβασμό απέναντι στα άτομα που σας χρειάζονται.



Παγκόσμια ημέρα οστεοαρθρίτιδας γόνατος

12 Οκτωβρίου

Ενημερώσου-Πρόλαβε-Διαχειρίσου

