

Λεωφόρος Μεσογείων 264, 15562 Χολαργός, Αθήνα (Πίσω κτίριο νοσοκομείου ΙΑΣΩ General 1ο υπόγειο)
Τηλ.: 210 6502903-4 , <http://www.iasophysio.gr>, Ωρες Λειτουργίας: Δευτέρα - Παρασκευή 08:00-21:00

Αξιολόγηση Σπονδυλικής Στήλης



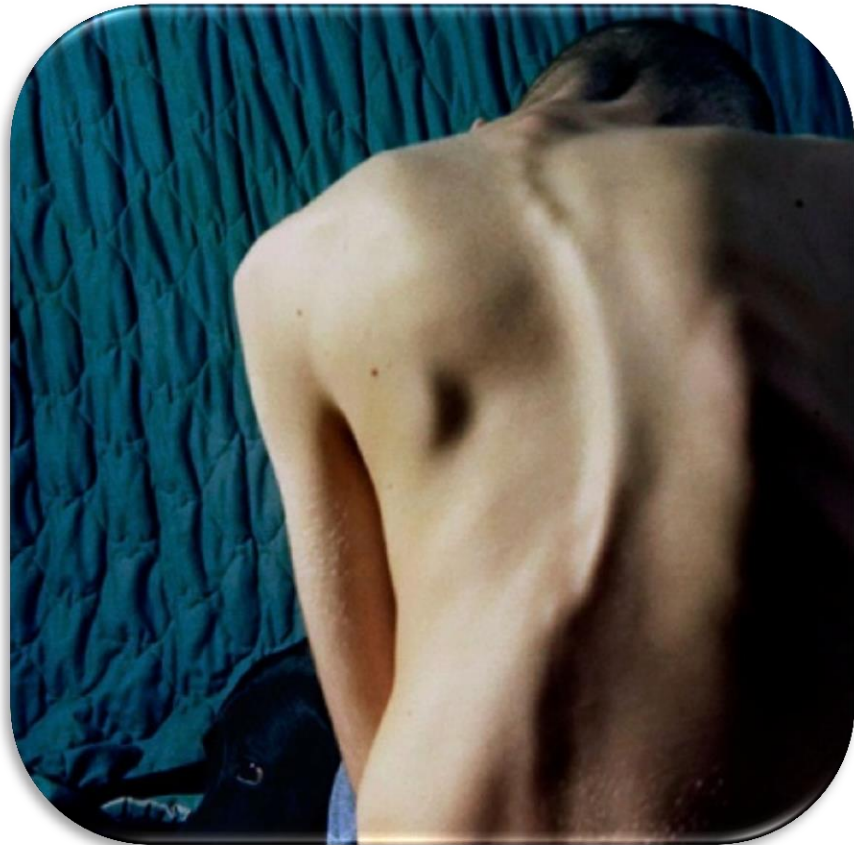


Σκολίωση

Η λέξη **Σκολίωση** (Scoliosis) προέρχεται από την αρχαία Ελληνική λέξη **σκολιός** = στρεβλός, στραβός (ρήμα: σκολιούμαι= παίρνω στραβή πορεία).

Αρα με τον όρο **σκολίωση** εννοούμε την πλάγια παρέκκλιση της Σπονδυλικής Στήλης (ΣΣ) με επιπτώσεις :

- ✓σε εμφάνιση,
- ✓το καρδιαγγειακό σύστημα
- ✓σπάνια το νωτιαίο μυελό.



Σκολίωση



Θωρακική σκολίωση

Σε κάθε σκολίωση διακρίνουμε **ένα ή περισσότερα** κυρτώματα. Η εμφάνιση ενός κυρτώματος (C) συνεπάγεται την ανάπτυξη ενός δευτέρου (S) **προς την αντίθετη κατεύθυνση** με σκοπό την αποκατάσταση **της ισορροπίας**. Το αρχικό κύρτωμα ονομάζεται πρωτοπαθές, ενώ το δεύτερο αντισταθμιστικό.



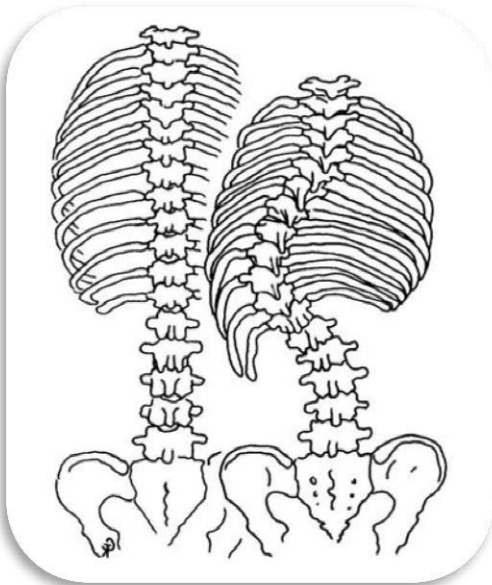
Οσφυϊκή σκολίωση



Σκολίωση

Διακρίνεται σε:

- ✓ **ήπια**, η οποία είναι $< 20^{\circ}$
- ✓ **μέτρια**, η οποία κυμαίνεται από 20° μέχρι $40-45^{\circ}$
- ✓ **βαριά**, η οποία είναι πάνω από 45°



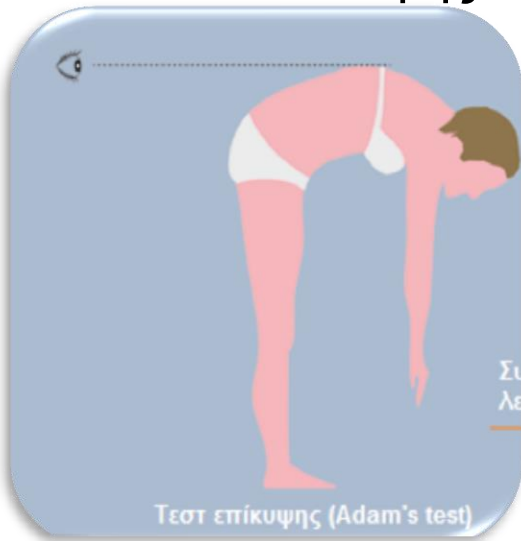
Συχνά συνυπάρχουν και άλλες παραμορφώσεις, όπως:

- ✓ στροφή των σπονδύλων,
- ✓ πλάγια μετατόπιση
- ✓ αλλαγή του σχήματος τους.

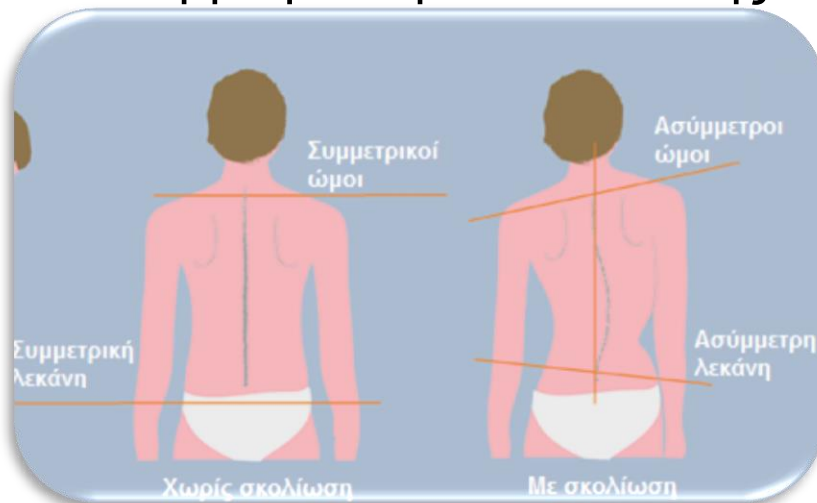


Αξιολόγηση Σκολίωσης

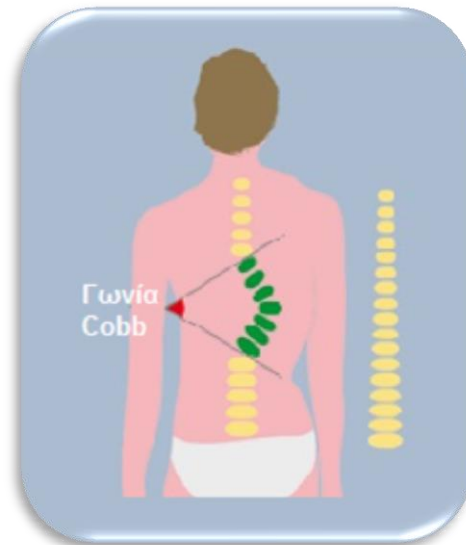
Τεστ επίκυψης



Συμμετρία ώμων & λεκάνης

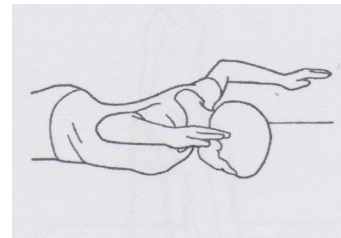
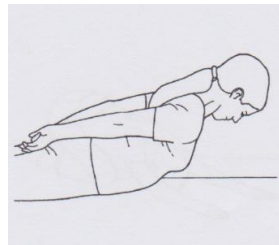
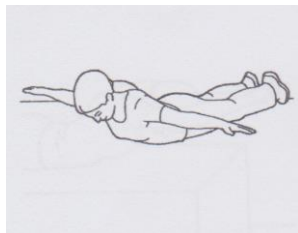
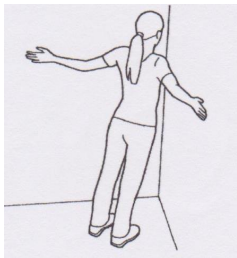


Γωνία Cobb – μέσω ακτινογραφίας

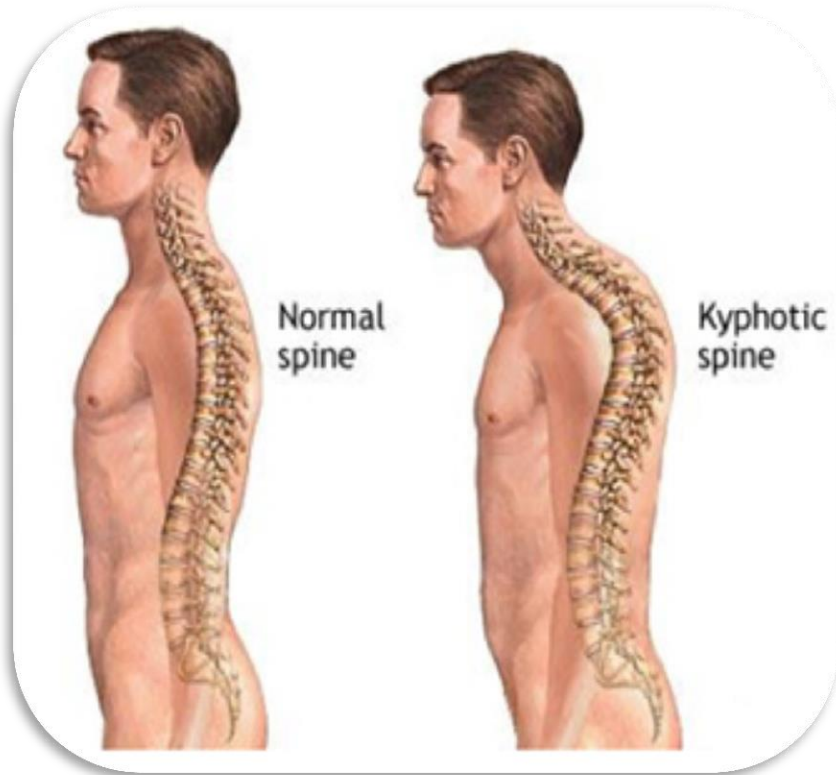


Αντιμετώπιση Σκολίωσης

- ✓ Σήμερα ,περιπτώσεις **ήπιας μορφής σκολίωσης, αντιμετωπίζονται εύκολα**. Η **έγκαιρη διάγνωση** από τον Φυσικοθεραπευτή, παιδίατρο ή ορθοπεδικό, είναι απαραίτητη γιατί εξασφαλίζει την σίγουρη και γρήγορη αποκατάσταση του προβλήματος.
- ✓ **Η σωστή επιλογή εξιδανικευμένης άσκησης και θεραπείας** υπό την καθοδήγηση του Φυσικοθεραπευτή , η **αποδοχή και η συνεργασία** του παιδιού, καθώς και η **στήριξη** της **οικογένειας** στη προσπάθεια αυτή, δίνουν το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα. Επιπλέον, **η χρήση κηδεμόνα** όπου αξιολογηθεί απαραίτητη βοηθά πολύ την **βελτίωση της σκολίωσης**.
- ✓ Στις σκολιώσεις μεγάλου βαθμού τα πράγματα δυσκολεύουν. Χρειάζεται εισαγωγή σε ειδικό κέντρο όπου ο ασθενής θα μελετηθεί πλήρως όπου πιθανά θα αντιμετωπιστεί χειρουργικά.



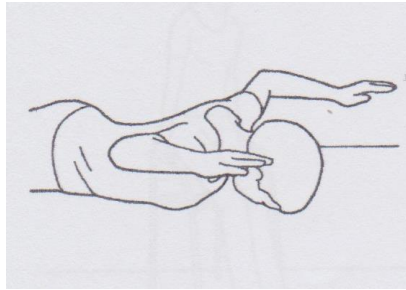
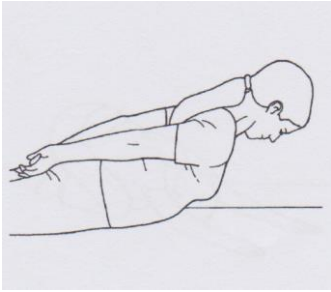
Κύφωση



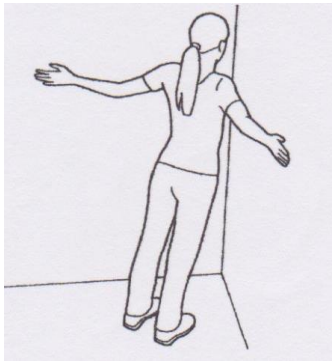
- ✓ Η **κύφωση** (από την λέξη «κύφος», η οποία σημαίνει «καμπούρα») η αυξημένη καμπυλότητα δηλαδή της θωρακικής σπονδυλικής στήλης.
- ✓ Η κύφωση μπορεί να είναι **ιδιοπαθής**, δηλαδή να οφείλεται σε γονιδιακά αίτια και να έχει εμφανιστεί στην εφηβεία, ή **δευτεροπαθής** (οστεοπόρωση, κατάγματα σπονδύλων κτλ)

Αντιμετώπιση Κύφωσης

✓ Άσκήσεις ενδυνάμωσης των μυών της ράχης και των ώμων



✓ Διατάσεις των μυών του θώρακα



✓ Θεραπεία με κηδεμόνα σε συνδυασμό με γυμναστική προτείνεται σε ειδικές περιπτώσεις που χρειάζεται

Αξιολόγηση Ελαστικότητας οπισθίων μηριαίων





Αξιολόγηση Ελαστικότητας οπισθίων μηριαίων

✓Γίνεται **κάμψη** στη Σπονδυλική Στήλη εμπρός,

✓με τα **γόνατα τεντωμένα** και δίνεται έμφαση στο τρόπο με τον οποίο εκτελείται η κίνηση (πχ μένει *σταθερή η λεκάνη, τεντωμένα τα γόνατα και χέρια* κτλ) .

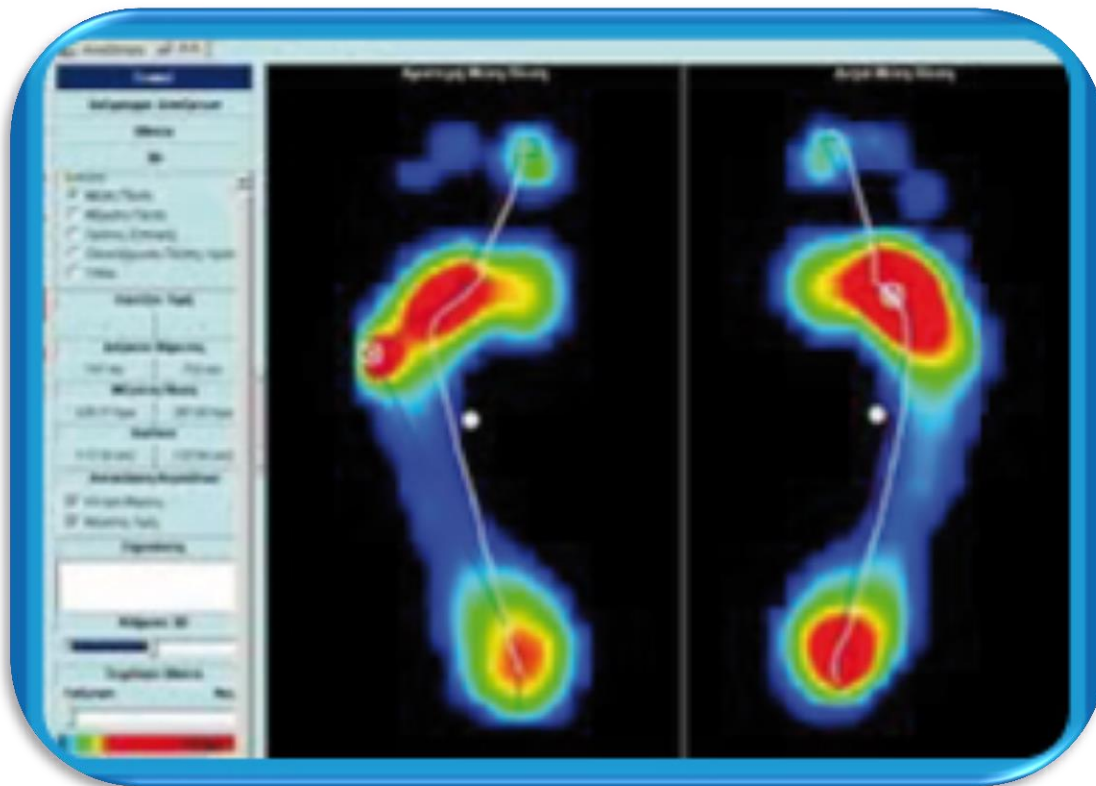
✓Η **απόσταση που έχουν τα χέρια από το έδαφος** ορίζουν την ελαστικότητα των μυών που βρίσκονται στο πίσω μέρος του ποδιού (οπίσθιοι μηριαίοι/ισchioκνημιαίοι) .

✓Αν είναι **μεγάλη η απόσταση** τότε έχουμε **ανελαστικούς** (βράχυνση) μύες και χρειάζεται διατάσεις , **αν δεν** είναι τότε έχουμε **καλή ελαστικότητα** στους μύες αυτούς





Ανάλυση Πέλματος (Πελματογράφημα)





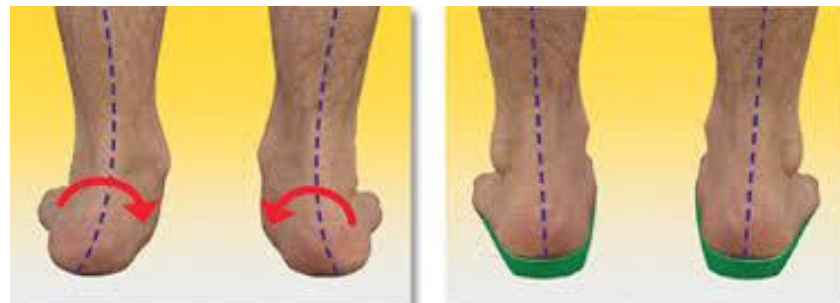
Ανάλυση Πέλματος (Πελματογράφημα)

Το πελματογράφημα είναι μια **γρήγορη , απλή και αξιόπιστη εξέταση**

Συλλέγουμε πληροφορίες για :

✓την **ανατομική μορφολογία** του πέλματος (πλατυποδία , κοιλοποδία, ραιβοποδία κ.α.)

✓για **τις δυνάμεις** που ασκούνται στα πέλματα κατά την **διάρκεια της βάρδισης** (αν πρόκειται για αθλητή αξιολογείται επιπρόσθετα τόσο το τρέξιμο όσο και το άλμα του) ή στήριξης.



Τα στοιχεία από τις μετρήσεις στέλνονται στο **λογισμικό πρόγραμμα**, το οποίο τα αναλύει και τα **συγκρίνει** με κάποιες **φυσιολογικές τιμές** (νόρμες). Οι πληροφορίες αξιολογούνται και αν κριθεί απαραίτητο και πάντα σε συνεργασία με τον ιατρό, συστήνεται στον ασθενή να χρησιμοποιεί **ειδικά ορθωτικά πέλματα** στα παπούτσια, που είναι κατασκευασμένα για **αυτόν και μόνο αυτόν**, σύμφωνα με τα αποτελέσματα του πελματογραφήματος.

Σημασία πελματογραφηματος

Η χαρτογράφηση του πέλματος και η χρήση ειδικών πελμάτων είναι απαραίτητη σε :-----

- ✓Ανταγωνιστικό αθλητισμό και συστηματική άσκηση
- ✓Επαγγελματίες υποχρεωμένους σε ορθοστάτηση
- ✓Τενοντίτιδα Αχλλείου
- ✓Δυσμορφίες
- ✓Πτώση μεταταρσίων
- ✓Κοιλοποδία
- ✓Πλατυποδία
- ✓Ραιβοποδία ή βλαιοποδία
- ✓Πελματιαία απονευρωσίτιδα
- ✓Μυϊκή Αδυναμία
- ✓Ανισοσκελία
- ✓Χρόνιες και οξείες οσφυαλγίες, ισχιαλγίες, ραχιαλγίες
- ✓Αρθρίτιδες





Ευχαριστούμε πολύ

