

Βασικές Γνώσεις για τις Ιστικές Κακώσεις

Στόχοι

Μετά την ολοκλήρωση του κεφαλαίου, ο φοιτητής θα μπορεί:

- Να εξηγεί τους τύπους των κακώσεων των μαλακών μορίων.
- Να εξηγεί τις διαδικασίες της ιστικής επιδιόρθωσης και επούλωσης.
- Να εξηγεί τις διάφορες κακώσεις των οστών.
- Να εξηγεί τους μηχανισμούς της επιδιόρθωσης και της πώρωσης των οστών.

Το σώμα αποτελείται από διάφορους ιστούς, καθένας από τους οποίους έχει μοναδικά χαρακτηριστικά και λειτουργίες. Στο κεφάλαιο αυτό θα αναφερθούμε στα μαλακά μόρια και στα οστά, τόσο στην υγιή τους κατάσταση, όσο και στις κακώσεις τους.

ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΤΩΝ ΜΑΛΑΚΩΝ ΜΟΡΙΩΝ

Οι κακώσεις των μαλακών μορίων ονομάζονται πολλές φορές τραύματα, διαστρέμματα και θλάσεις. Αυτοί οι τύποι κακώσεων είναι πολύ συνηθισμένοι στον αθλητισμό. Όταν τα μαλακά μόρια υφίστανται κάκωση, είναι δυνατό να αιμορραγήσουν, να εμφανίσουν φλεγμονή ή να παραγάγουν υπερβολική ποσότητα υγρού. Οι κακώσεις αυτές

συχνά χαρακτηρίζονται ως οξείες, επειδή λαμβάνουν χώρα ξαφνικά συνεπεία μίας μεγάλης δύναμης που εφαρμόζεται στους ιστούς για σύντομο χρονικό διάστημα.

Τα τραύματα είναι κακώσεις του δέρματος. Στην **Εικόνα 8.1** περιγράφονται οι διάφοροι τύποι κακώσεων των μαλακών μορίων.

Τα **διαστρέμματα** και οι **θλάσεις** είναι κακώσεις που χαρακτηρίζονται από εσωτερική αιμορραγία, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει τη συσώρευση υγρού. Τα διαστρέμματα είναι κακώσεις των συνδέσμων, δηλαδή των ισχυρότερων ιστών που συγκρατούν μεταξύ τους τα γειτονικά οστά. Η θλάση είναι μία κάκωση σε ένα μυ ή τένοντα. Ο τένοντας συνδέει τον αντίστοιχο μυ με ένα οστό και μεταβιβάζει τη δύναμη που εκείνος παράγει.

Τα διαστρέμματα και οι θλάσεις ταξινομούνται

Τομή

Η τομή είναι ένα ανοικτό τραύμα που διενεργείται με ένα αντικείμενο κοπής, όπως ένα νυστέρι. Σπάνια παρατηρείται στον αθλητισμό.



Εκδορά

Η εκδορά προκύπτει από την εκτριβή μίας στιβάδας δέρματος. Μπορεί να αιμορραγεί ή όχι, ανάλογα με το βάθος της. Ένας base runner του σόφτμπολ ή του μπέιζμπολ μπορεί να υποστεί εκδορά όταν γλιστρά προς μία βάση.



Μώλωπας

Ο μώλωπας είναι ένα κλειστό τραύμα, που κοινά αποκαλείται εκχύμωση. Αιμορραγεί κάτω από το δέρμα, γεγονός που μπορεί να προκαλέσει οίδημα και αλλοίωση της χροιάς του. Ένας αθλητής υφίσταται ένα μώλωπα όταν προσκρούει πάνω σε κάτι, όπως είναι ο αγκώνας ενός άλλου ατόμου.



Θλαστικό Τραύμα

Το θλαστικό τραύμα είναι ένα ανοικτό τραύμα με ανώμαλα χείλη που δημιουργείται από ένα μη κοπτικό αντικείμενο, όπως είναι μία ατσάλινη δοκός ή ένας τοίχος. Για παράδειγμα, ένας παίκτης λακρός που προσκρούει στο τέρμα μπορεί να υποστεί θλαστικό τραύμα. (συνεχίζεται)



Εικόνα 8.1 Κακώσεις των μαλακών μορίων.

ανάλογα με τη βαρύτητά τους σε πρώτου, δευτέρου και τρίτου βαθμού. Αν ο ιστός έχει υποστεί υπερδιάταση και δεν παρατηρείται απώλεια κίνησης στο τραυματισμένο μέλος του σώματος, το διάστρεμμα ή η θλάση είναι πρώτου βαθμού ή ήπια. Αν ο ιστός έχει υποστεί μερική ρήξη και υπάρχει κάποια απώλεια κίνησης και οίδημα, η κάκωση είναι δευτέρου βαθμού ή μέτρια. Αν ο ιστός έχει υποστεί πλήρη ή σχεδόν πλήρη ρήξη, η κάκωση θεωρείται τρίτου βαθμού ή βαριά. Σε μία κάκωση τρίτου βαθμού, ο αθλητής τυπικά δεν μπορεί να λειτουργήσει καλά. Στην περίπτωση μίας θλάσης, αυτό σημαίνει αδυναμία κίνησης του μέρους του σώματος, επειδή ο μυς δεν είναι δυνατό να ασκήσει έλξη στους οστέινους μοχλούς. Στην περίπτωση ενός διαστρέμματος, αυτό σημαίνει αδυναμία φόρτισης και κίνησης μίας άρθρωσης λόγω πόνου και αρθρικής χαλαρότητας.

Ένας άλλος τύπος μαλακών μορίων που είναι δυνατό να υποστεί κάκωση είναι τα νεύρα. Ο νευρικός ιστός συνδέει τον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό με όλα τα μέρη του σώματος. Τα νεύρα μεταβιβάζουν τις αισθήσεις της αφής, του πόνου, του θερμού και του ψυχρού, καθώς και μηνύματα από τον εγκέφαλο που δίνουν την εντολή σε ένα μυ να συσταλεί ή να χαλαρώσει. Επομένως, όταν ένα νεύρο υφίσταται κάκωση, ο αθλητής μπορεί να παρουσιάσει έλλειμμα αισθητικότητας ή ακόμη και κίνησης. Ένα διατεταμένο νεύρο μπορεί να στείλει ένα μήνυμα πολύ έντονου πόνου. Η επούλωση μίας νευρικής κάκωσης απαιτεί πολύ χρόνο και αν η βλάβη είναι σοβαρή, μπορεί να μη συμβεί και ποτέ.

Μία ειδική νευρική κάκωση είναι το νεύρωμα. Πρόκειται για διογκωμένο νευρικό ιστό που αναπτύσσεται συνήθως στο πόδι. Η διόγκωση προκαλείται από τη σταθερή πίεση και τον ερεθισμό του νεύρου.

Χρόνιες Κακώσεις των Μαλακών Μορίων

Οι κακώσεις των μαλακών μορίων μπορούν να είναι και χρόνιες. Οι χρόνιες κακώσεις είναι αποτέλεσμα μικρότερων δυνάμεων, οι οποίες εφαρμόζονται στο σώμα για μεγάλο χρονικό διάστημα. Για παράδειγμα, ένας δρομέας μεγάλων αποστάσεων που προπονείται εντατικά κάθε μέρα για πολλούς μήνες χωρίς να ξεκουράζεται αρκετά εί-



ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΑ

Η Κατάληξη -ίτιδα

Η κατάληξη -ίτιδα υποδηλώνει μία φλεγμονώδη αντίδραση. Στις χρόνιες παθήσεις, η φλεγμονώδης αντίδραση δεν υποχωρεί, εμποδίζοντας το σώμα να προχωρήσει στα επόμενα στάδια της επούλωσης.

Κορτικοστεροειδή

Τα κορτικοστεροειδή είναι χημικές ουσίες που συνθέτει το σώμα και βοηθούν στην καταπολέμηση της φλεγμονής. Όταν συμβαίνει μία κάκωση, μπορεί να χορηγηθεί ως φάρμακο ένα συνθετικό κορτικοστεροειδές για τον περιορισμό της φλεγμονής, το οποίο όμως μπορεί και να παρατείνει το χρόνο της επούλωσης.

ναι δυνατό να φορτίσει αρκετά τα μαλακά του μόρια ώστε να προκαλέσει βλάβη.

Υπάρχουν αρκετοί τύποι χρόνιων κακώσεων των μαλακών μορίων, όπως η υμενίτιδα, η ορογονοθυλακίτιδα, η μυοσίτιδα και η απονευρωσίτιδα.

- Η **υμενίτιδα** είναι μία χρόνια κάκωση του αρθρικού υμένα μίας άρθρωσης. Η αιτία μπορεί να είναι μία οξεία κάκωση που δεν αντιμετωπίστηκε ποτέ κατάλληλα. Πιο συχνά η κάκωση είναι χρόνια και αποτέλεσμα επαναλαμβανόμενης κάκωσης της άρθρωσης.

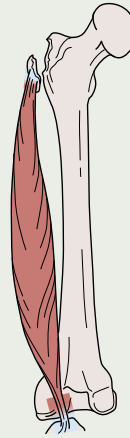
- Η **ορογονοθυλακίτιδα** είναι η χρόνια φλεγμονή ενός ορογόνου θυλάκου. Οι ορογόνοι θύλακοι βρίσκονται κοντά στις αρθρώσεις, όπου είναι πιθανό να παρατηρείται τριβή των μαλακών μορίων πάνω σε ένα οστό. Όταν ένας ορογόνος θύλακος ερεθίζεται, τείνει να εξοιδαίνεται και μπορεί να δημιουργήσει ένα θύλακο συλλογής υγρού στην άρθρωση.

- Η **μυοσίτιδα** είναι μία χρόνια φλεγμονή του μυϊκού ιστού. Χαρακτηρίζεται από πόνο, ευαισθησία και ήπιο οίδημα του μυός. Η κάκωση είναι ιδιαίτερα επώδυνη όταν επιχειρείται η συστολή του μυός.

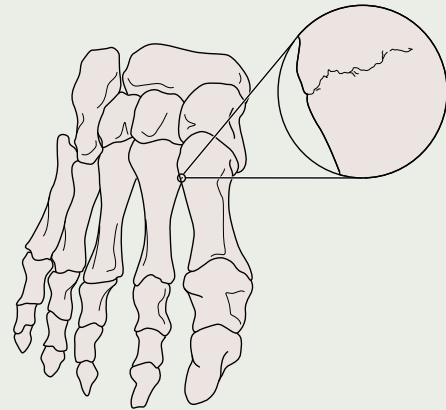
- Η απονεύρωση είναι παχύς και ανθεκτικός συνδετικός ιστός που περιβάλλει τους μύες και συνδέει χαλαρά το δέρμα με τον υποκείμενο λιπώδη και μυϊκό ιστό. Όταν η περιτονία υφίσταται καταπόνηση λόγω υπέρχρησης, μπορεί να παχυνθεί, να διογκωθεί και να γίνει επώδυνη. Η χρόνια φλεγμονή ονομάζεται **απονευρωσίτιδα**.

Αποσπαστικό Κάταγμα

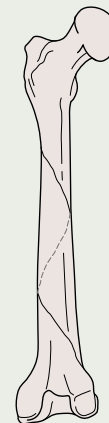
Ένα αποσπαστικό κάταγμα συμβαίνει όταν ένας σύνδεσμος ή τένοντας έλκει τόσο ισχυρά την πρόσφυσή του στο οστό, ώστε ένα τμήμα του τελευταίου αποκόπεται. Τα αποσπαστικά κατάγματα είναι συχνά στα διαστρέμματα, στις θλάσεις και στα εξαρθρώματα.

**Κάταγμα Κόπωσης**

Ένα κάταγμα κόπωσης παρατηρείται σε ένα οστό που έχει υποβληθεί σε επαναλαμβανόμενα φορτία. Ο αθλητής παραπονείται για ένα εμμένον ευαίσθητο σημείο πάνω από το οστό. Τα κατάγματα κόπωσης είναι μικροσκοπικά και δεν απεικονίζονται στις απλές ακτινογραφίες.

**Σπειροειδές Κάταγμα**

Μία δύναμη στρέψης που εφαρμόζεται κατά μήκος του οστού προκαλεί ένα σπειροειδές κάταγμα. Φανταστείτε ότι κάνετε πατινάζ και δεν είστε πολύ καλός ή καλή. Αν το πόδι σας μετακινηθεί προς τα δεξιά ενώ το υπόλοιπο σώμα σας μετατοπίζεται προς τα αριστερά, το φορτίο μπορεί να προκαλέσει σπειροειδές κάταγμα. Στην απλή ακτινογραφία, το σπειροειδές κάταγμα μοιάζει με τη λωρίδα από ένα γλειφιτζούρι μπαστούνακι.

**Επίμηκες Κάταγμα**

Ένα επίμηκες κάταγμα διατρέχει όλο το μήκος ενός οστού και συνήθως προκαλείται από πρόσκρουση. Ένας επικοντιστής που κάνει το στρώμα και προσγειώνεται στα πόδια του είναι πιθανό να υποστεί ένα επίμηκες κάταγμα.



(συνεχίζεται)