

Αντιμετώπιση της Σκολίωσης Ενηλίκων συνδυάζοντας ασκήσεις και κηδεμόνα

Δημήτριος Παπαδόπουλος

Ορθοπαιδικός Χειρουργός

Αλλά ο συνδυασμός και των δύο δεν είχε ποτέ διερευνηθεί.

Η εφαρμογή κηδεμόνα ή η εκτέλεση ασκήσεων είναι γνωστές μέθοδοι συντηρητικής αντιμετώπισης της Σκολίωσης στους ενήλικες.

Η απώλεια ύψους του μεσοσπονδύλιου δίσκου θεωρείται πρώιμο σημείο εκφύλισης του.

Karin Wuertz et al J Orthop Res. 2009 September;27(9):1235-1242

Η επανάκτηση του ύψους του δίσκου εξαρτάται από το μέγεθος και την διάρκεια της ασκούμενης φόρτισης και αποφόρτισης και τον περιβάλλοντα χώρο (μύες και σύνδεσμοι).

O'Connell G.D. et al. J Mech Behav Biomed Mater. 2011 October; 4(7):933-942

Οι φυσικές δραστηριότητες μπορούν να είναι σε θέση να προωθήσουν την επιδιόρθωση ή να αναβάλλουν την εκφύλιση του δίσκου.

Karin Wuertz et al J Orthop Res. 2009 September;27(9):1235-1242

Η κυκλική συμπίεση (= φυσικές δραστηριότητες) προκαλεί λιγότερη ζημιά στον μεσοσπονδύλιο δίσκο από ότι η στατική συμπίεση.

Schnake K.J et al. Eur Spine J (2006) 15 (suppl.):S354-360

Η χρήση της ασύμμετρης γυμναστικής (μέθοδος Schroth)
οδηγεί στην
στιγμιαία αποσυμπίεση των μεσοσπονδύλιων δίσκων.

Για να σταθεροποιηθεί το **stretch effect** στους συνδέσμους και τους μεσοσπονδύλιους δίσκους τοποθετούμε ένα ειδικά σχεδιασμένο για την περίπτωση κηδεμόνα με εφαρμογή τουλάχιστον 8 ώρες.



ΣΚΟΠΟΣ

Η διερεύνηση της επίδρασης στον πόνο, στη στάση του σώματος (posture) και στην σκολιωτική γωνία ενός ενήλικα, η εφαρμογή ενός ειδικού κηδεμόνα σκολίωσης μετά από την εκτέλεση ασκήσεων για σκολίωση.

ΥΛΙΚΟ - ΜΕΘΟΔΟΣ

144 Ενήλικες ασθενείς με σκολίωση

123 ♀

21 ♂

Ηλικία

19 - 84

M.O.

40.8 έτη

γωνία Cobb

18 ° - 87 ° M.O. **40.6°**

Όλοι οι ασθενείς είχαν κάποιο βαθμό πόνου

Ασκήσεις Schroth & SEAS:

> 50 λεπτά την ημέρα

Εφαρμογή κηδεμόνα: > 8 / 24

Επανεξέταση: κάθε 3 μήνες

Διάρκεια θεραπείας: 2 έτη

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

144 ασθενείς

37 26% δεν το ακολούθησαν καθόλου

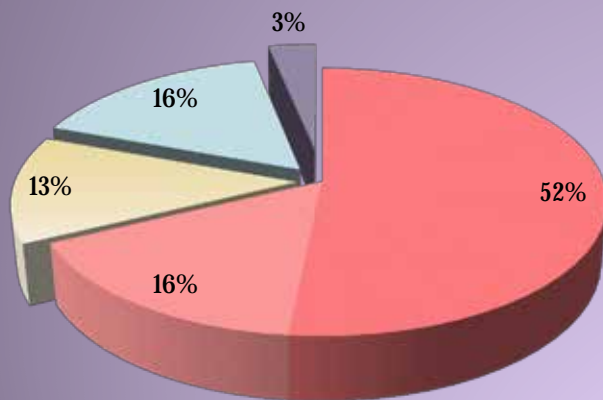
37 26% το ακολούθησαν για λίγους μήνες

34 23% το ακολούθησαν ανεπαρκώς

36 25% το εκτέλεσαν κανονικά

68% δεν είχαν πόνο ή είχαν ελάχιστο πόνο μετά την θεραπεία

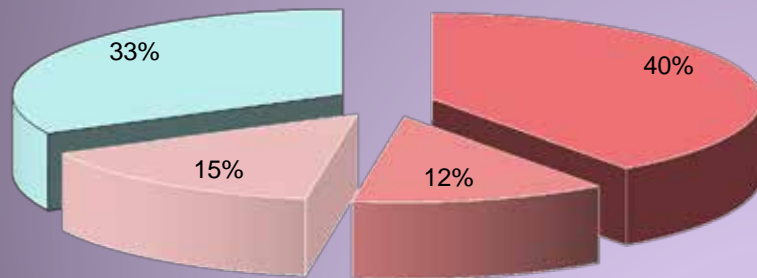
Pain scale



- 0. I have no pain at the moment
- 2. The pain is mild at the moment
- 3. The pain is fairly severe at the moment
- 4. The pain is very severe at the moment
- 5. The pain is the worst imaginable at the moment

67% είχαν βελτίωση της στάσης και της εμφάνισης.

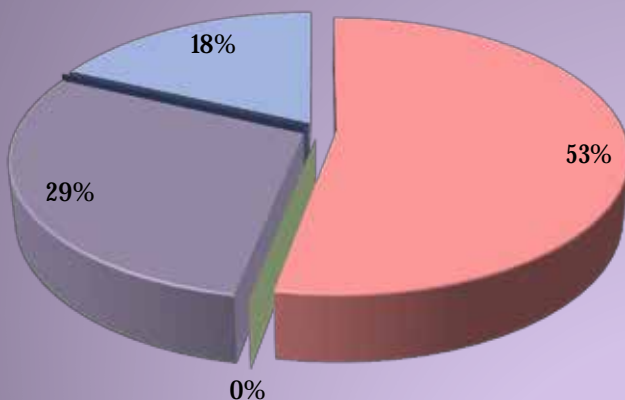
Posture and appearance



- There is a noticeable difference of my body
- My body looks better except if I am exhausted
- There is a difference but is less than what I was expected
- I can't see a difference of my body

53% των ασθενών είχαν βελτίωση της γωνίας Cobb

Γωνία Cobb



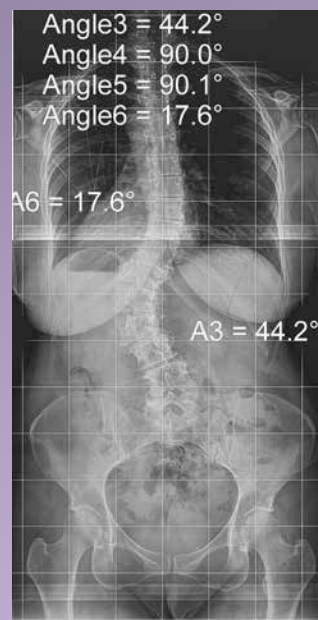
- 1 Γωνία Cobb Βελτίωση 9%-23%
- 3 Γωνία Cobb επιδείνωση 7%-15%
- 5 Γωνία Cobb σταθεροποίηση

72 ετών γυναίκα με 36.8° αρχική γωνία Cobb



Μετά από 2 έτη θεραπείας 29.8°

52 ετών γυναίκα με 44.2° αρχική γωνία cobb



Μετά από 1 ½ έτος θεραπείας **34°**

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ασκήσεις ή μόνο κηδεμόνας
σε κάποιες περιπτώσεις

μειώνουν τον πόνο ή/και βελτιώνουν την στάση

Αλλά η μέγιστη βελτίωση επιτυγχάνεται
εφαρμόζοντας
και τα δύο

Κηδεμόνας για περισσότερο από 8 ώρες την ημέρα
μετά την εκτέλεση των ασκήσεων.

Το πρόγραμμα ήταν δύσκολο για τους
ενήλικες
με πολλές υποχρεώσεις και αυτός ήταν ο
λόγος της εγκατάλειψης του παρόλη την
βελτίωση.

Ευχαριστώ