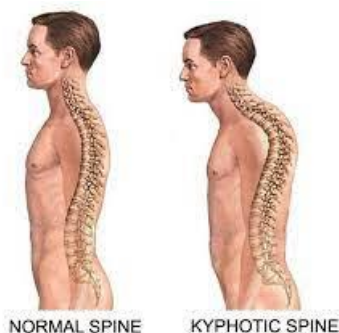


ΚΥΦΩΣΗ

Η λέξη κύφωση (kyphosis) ετυμολογικά προέρχεται από την ελληνική λέξη κυφός (kyrhos) που σημαίνει καμπούρα (hump). Η κύφωση είναι μία παραμόρφωση της σπονδυλικής στήλης που δημιουργεί κύρτωση (σκυφτή στάση).

Κύφωση ονομάζουμε την αυξημένη πρόσθια κλίση της θωρακικής μοίρας πέρα από τα φυσιολογικά όρια.



Σύμφωνα με την Scoliosis Research Society (SRS) οι φυσιολογικές τιμές για την κύφωση στον θώρακα είναι από 20 έως 45 μοίρες, ενώ για το Barcelona Scoliosis Physical Therapy School (BSPTS) είναι από 26 έως 46 μοίρες. Οι φυσιολογικές τιμές για την λόρδωση στην μέση είναι ελαφρώς υψηλότερες από 32 έως 56 μοίρες .

Υπάρχουν 2 μεγάλες κατηγορίες κύφωσης:

- Η νεανική και
- Η κύφωση σε ενήλικες και υπερήλικες

Νεανική Κύφωση

► Συγγενής κύφωση

- ✓ Είναι η μη κανονική ανάπτυξη της Σ.Σ. από τη βρεφική ηλικία.
- ✓ Επιδεινώνεται όσο το παιδί αναπτύσσεται.
- ✓ Οφείλεται σε εκ γενετής ανωμαλίες στην διάπλαση των οστών.

► Εφηβική κύφωση ή κύφωση τύπου Scheuermann

- ✓ Παρατηρείται μια αναπτυξιακή δυσμορφία των σπονδύλων, κατά την οποία η πρόσθια επιφάνεια του σώματος του σπονδύλου αναπτύσσεται λιγότερο από την οπίσθια, με συνέπεια οι σπόνδυλοι να αποκτούν ένα σφηνοειδές σχήμα.
- ✓ Αντιληπτή στη 2η δεκαετία ζωής.
- ✓ Συμπτώματα: πόνος και δυσκαμψία

► Λειτουργική κύφωση

- ✓ Εμφανίζεται στην εφηβεία, κυρίως σε κορίτσια.

- ✓ Αίτια:
 1. Η κακή στάση σώματος (παρατεταμένη χρήση υπολογιστή, κινητού και ηλεκτρονικών παιχνιδιών) σε συνδυασμό με την απουσία αθλητικής δραστηριότητας.
 2. Ψυχολογικοί λόγοι
- ✓ Σπάνια υπάρχει πόνος.
- ✓ Βελτιώνεται με τις κατάλληλες ασκήσεις.

Κύφωση σε Μεσήλικες και Υπερήλικες

Η κύφωση στους ενήλικες μπορεί να είναι λειτουργική, δηλαδή να προέκυψε λόγω κακής στάσης ή μυϊκής αδυναμίας, ή τύπου Scheuermann, οπότε προϋπήρχε από την εφηβική ηλικία και είτε δεν διαγνώστηκε ποτέ είτε δεν αντιμετωπίστηκε με την κατάλληλη συντηρητική θεραπεία.

Επίσης, άλλα αίτια εμφάνισης της κύφωσης είναι:

1. Οστεοπορωτικά κατάγματα ή κατάγματα λόγω ατυχήματος.
2. Εκφυλισμός της σπονδυλικής στήλης, δηλαδή η φυσιολογική φθορά λόγω ηλικίας, που προκαλεί αλλαγές στους δίσκους με αποτέλεσμα να μεταβάλλεται το σχήμα της σπονδυλικής στήλης.
3. Φλεγμονή της σπονδυλικής στήλης (λοίμωξη από κάποιο μικρόβιο).
4. Ανεπάρκεια του αναπνευστικού (κλίση προς τα εμπρός λόγω ανεπάρκειας των πνευμόνων).
5. Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (κλίση προς τα εμπρός λόγω πόνου και αίσθησης καύσου).
6. Οστεοπόρωση (είναι συχνότερη σε γυναίκες που έχουν περάσει εμμηνόπαυση).

Στις μικρές ηλικίες συνήθως ο πόνος είναι ελάχιστος με έντονο καμπούριασμα. Αντίθετα, στα μεγαλύτερα άτομα με κύφωση με έντονες αλλοιώσεις, ο πόνος είναι αρκετά δυνατός. Τα κυριότερα συμπτώματα είναι:

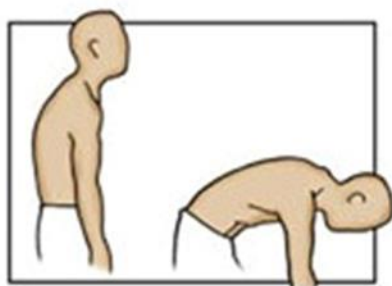
- Αυχενικό σύνδρομο
- Πόνος στη ράχη
- Οσφυαλγία (πόνος στη μέση)

ΔΙΑΓΝΩΣΗ

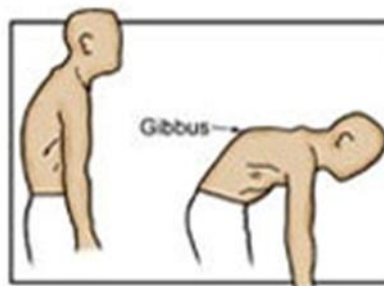
- Κλινική εξέταση από ορθοπεδικό γιατρό
- Ακτινολογικός έλεγχος

Ο κλινικός έλεγχος περιλαμβάνει την αξιολόγηση της στάσης σώματος, το τεστ επίκυψης (Adam's test) και τον έλεγχο της ελαστικότητας της σπονδυλικής στήλης. Κλινικά τα άτομα που πάσχουν από κύφωση εμφανίζουν:

1. Χαλαρή στάση σώματος με τους ώμους σε έσω στροφή.
2. Προτεταμένο το κεφάλι προς τα εμπρός και συνήθως αυξημένη λόρδωση στην μέση.
3. Ύψος στην πλάτη κατά το τεστ επίκυψης (κύφωση τύπου Scheuermann).
4. Σημαντική δυσκαμψία της σπονδυλικής στήλης (κύφωση τύπου Scheuermann). Χαρακτηριστικό είναι πως στην λειτουργική κύφωση κατά το τεστ επίκυψης, το άτομο που έχει λειτουργική κύφωση όταν του ζητηθεί να ισιώσει την πλάτη του αυτό είναι εφικτό, ενώ στην κύφωση τύπου Scheuermann αυτό είναι ανέφικτο, λόγω της δυσκαμψίας.



Postural Kyphosis



Scheuermann's Kyphosis

ΘΕΡΑΠΕΙΑ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Ανάλογα με την ηλικία και την αιτία εμφάνισης της η κύφωση αντιμετωπίζεται με:

- Κινησιοθεραπεία
- Νάρθηκες-κηδεμόνες
- Σε ελάχιστες περιπτώσεις μεγάλης κύφωσης εφαρμόζεται χειρουργικά σπονδυλοδεσία ή κυφοπλαστική.

Η θεραπεία της κύφωσης ενηλίκων γίνεται μόνο με ειδικές ασκήσεις. Δεν συνίσταται η θεραπεία με χρήση κηδεμόνα, παρά μόνο σε πολύ ειδικές περιπτώσεις, όπως στην οστεοπορωτική κύφωση, οπότε υπάρχει ανάγκη σταθεροποίησής του. Για τη θεραπεία της νεανικής κύφωσης συστήνονται μόνο

ειδικές ασκήσεις, όταν πρόκειται για λειτουργική κύφωση, ενώ όταν υπάρχει κύφωση τύπου Scheuermann και το παιδί βρίσκεται σε στάδιο ανάπτυξης Risser 0-3, τότε μαζί με τις ειδικές ασκήσεις για την κύφωση πρέπει να εφαρμόζεται και κηδεμόνας.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΥΦΩΣΗΣ

Πρόγραμμα 20 συνεδριών ανά 3 ημέρες

A. Μάλαξη Ραχιαίων Μυών (ιδιαίτερα στο ύψος της οσφυϊκής μοίρας, όπου υπάρχει η μεγαλύτερη σύσπαση)

1. Τοποθέτηση θερμών επιθεμάτων στη θωρακική και οσφυϊκή μοίρα για 10 λεπτά

ΜΕΣΗ

2. Ανοίγματα με τους καρπούς
3. Εγκάρσιες ολισθήσεις συνδυαστικά με οπισθέναρ και πήχεις
4. Ροκανίσματα με τους πήχεις σε αντίθετη κίνηση
5. Σύστοιχες διατάσεις με τους πήχεις
6. Αντίρροπες εγκάρσιες ολισθήσεις με τους αντίχειρες (κάθε πλευρά χωριστά)

ΠΛΑΤΗ

7. Περπάτημα με τις γροθιές, άνοιγμα στους γοφούς και σβήσιμο στα πλάγια με ανοιχτή παλάμη (θέση κεφαλής)
8. Αντίθετες ολισθήσεις κατά μήκος της σπονδυλικής στήλης με τους πήχεις και τα οπισθέναρ (θέση κεφαλής)
9. Ολισθήσεις με μπλεγμένες γροθιές και επιστροφή με τα ακροδάχτυλα
10. Αντίρροπες ολισθήσεις με τους πήχεις (κάθε πλευρά χωριστά)
11. Ανοίγματα με τους πήχεις (διάταση- κάθε πλευρά χωριστά)

B. Μάλαξη στην περιοχή του στέρνου

1. Κυκλικές ανατρίψεις με τον καρπό (αντίθετη πλευρά)
2. Εναλλάξ ολισθήσεις προς την εξωτερική πλευρά με τα ακροδάχτυλα (αντίθετη πλευρά)
3. Ημικυκλικές ολισθήσεις με τους αντίχειρες στον άνω θωρακικό

Γ. Διατάσεις

Στις πρώτες 10 συνεδρίες

1. Ασθενής σε ύπτια θέση (τοποθέτηση μαξιλαριού κάτω από τις ωμοπλάτες):
 - Τα χέρια λυγισμένα στον αγκώνα και ο βραχίονας να δημιουργεί ορθή γωνία με τον κορμό
 - Τα χέρια τεντωμένα προς τα πίσω και οι βραχίονες να βρίσκονται πάνω από το κεφάλι
2. Ασθενής σε πλάγια θέση (γόνατα με λεκάνη να σχηματίζουν γωνία 90°) με το άνω άκρο να διαγράφει ημικύκλια 180° και το κεφάλι να ακολουθεί (κάθε πλευρά χωριστά)
3. Ασθενής σε όρθια θέση με μπλεγμένα χέρια πίσω από την πλάτη

Δ. Κινησιοθεραπεία & Ενδυνάμωση

1. Άρσεις κορμού. Στήριξη στις παλάμες των χεριών (παλάμες κάτω από τους ώμους) και οι αγκώνες να κοιτάνε προς τα πίσω (3 σετ των 10 επαναλήψεων)
2. Ισομετρική άρση κορμού (1 σετ των 30'')
3. Άρσεις λεκάνης (3 σετ των 10 επαναλήψεων)
4. Ισομετρική άρση λεκάνης (1 σετ των 30'')
5. Ελεύθερη ενεργητική κίνηση ραχιαίων (σταδιακά 50 επαναλήψεις – αύξηση 50 επαναλήψεις ανά 5 συνεδρίες)
6. Ελεύθερη ενεργητική κίνηση κοιλιακών μυών (σταδιακά 30 επαναλήψεις – αύξηση 30 επαναλήψεων ανά 5 συνεδρίες)
7. Ελεύθερη ενεργητική κίνηση πλάγιων κοιλιακών μυών (σταδιακά 20 επαναλήψεις – αύξηση 20 επαναλήψεων ανά 5 συνεδρίες)
8. Ελεύθερη ενεργητική κίνηση οπίσθιων θωρακικών μυών (σταδιακά 50 επαναλήψεις – αύξηση 50 επαναλήψεων ανά 5 συνεδρίες)
9. Ελεύθερη ενεργητική κίνηση πρόσθιων θωρακικών μυών (σταδιακά 30 επαναλήψεις – αύξηση 30 επαναλήψεων ανά 5 συνεδρίες)

Μετά από τις 10 συνεδρίες ξεκινάμε ενεργητικές κινήσεις με αντίσταση