

## Τι προκαλεί πόνο στον αυχένα και τον ώμο;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



*Φωτο:aftodioikisi.grγράφει ο Βάιος Λιασκοβίτης - Ορθοπεδικός στο NowDoctor.gr*

Αν υποφέρεις από πόνο στον αυχένα και τον ώμο, να ξέρεις ότι δεν είσαι η εξαίρεση. Περίπου οι εφτά στους δέκα ενήλικες θα εμφανίσουν παρόμοιο πρόβλημα τουλάχιστον μία φορά στη ζωή τους.

Επίσης περίπου το 50-80% των ενηλίκων που έχουν εμφανίσει πόνο στον αυχένα ή τον ώμο μία φορά, θα ξαναεμφανίσουν συμπτώματα τα επόμενα πέντε χρόνια. Έχοντας πολύπλοκη ανατομική δομή ο αυχένας και ο ώμος και παρότι εμφανίζονται συχνά προβλήματα πόνου ή δυσκαμψίας σ' αυτές τις θέσεις του σώματος η διάγνωση των αιτιών και η θεραπεία δεν είναι πάντα εύκολη υπόθεση.

### **Τι προκαλεί πόνο στον αυχένα;**

Ο αυχένας είναι τμήμα του ανθρώπινου σώματος με μεγάλη κινητικότητα λιγότερο «σταθερό» από άλλα τμήματα και άρα είναι ευαίσθητος σε τραυματισμούς.

Η πιο κοινή αιτία άλγους στον αυχένα είναι άλγος που προέρχεται από τα μαλακά μόρια (μύς, τένοντες, σύνδεσμοι) σαν αποτέλεσμα μυϊκού σπασμού (οξύς ή χρόνιας).

Γενικότερα οι αιτίες πόνου στον αυχένα μπορεί να είναι εκφυλιστικές νόσοι (πχ αρθρίτιδα), ανωμαλίες οστών και αρθρώσεων, όγκοι, λόγω θέσης του αυχένα στις διάφορες δραστηριότητες.

### **Τι προκαλεί πόνο στον ώμο;**

Η άρθρωση του ώμου είναι επίσης μια άρθρωση με μεγάλο εύρος κίνησης και σαν τέτοια υπόκειται εύκολα σε τραυματισμούς.

Άλλες αιτίες πόνου στον ώμο είναι

- Τενοντίτιδες λόγω υπερχρήσης .
- Αστάθεια της άρθρωσης του ώμου.
- Εξάρθρωμα
- «παγωμένος» ώμος
- Μπλοκάρισμα νεύρου (ριζοπάθεια)
- Θλάσεις ή διάστρεμμα

Ειδικότερα παθήσεις των μεσοσπονδυλίων δίσκων του αυχένα μπορεί να προκαλούν πόνο στον αυχένα και τον ώμο.

Η αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης αποτελείται από επτά σπονδύλους μεταξύ των οποίων υπάρχουν οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι οι οποίοι απορροφούν τους κραδασμούς και διευκολύνουν την κίνηση του αυχένα.Οι παθήσεις των μεσοσπονδυλίων δίσκων μπορεί να καταλήγουν σε πίεση νεύρου έτσι ώστε μαζί με τον αυχένα να σας πονάει και ο ώμος.

Παθήσεις του μεσοσπονδύλιου δίσκου, μπορεί να είναι μία κήλη δίσκου (όπως στην οσφή) και η οποία μπορεί να πιέζει τον νωτιαίο μυελό ή κάποιο αυχενικό νεύρο. Πέραν του πόνου μπορεί να υπάρχουν μούδιασμα ή καυσαλγίες στα άνω άκρα.

Μπορεί επίσης να έχουν δημιουργηθεί οστεόφυτα (αυτό που λένε οι ασθενείς άλατα λόγω της αστάθειας της αυχενικής μοίρας, εξαιτίας εκφυλίσεως του μέσου σπονδύλιου δίσκου. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα πίεση και ερεθισμός κάποιου νεύρου, με αποτέλεσμα πόνο και μούδιασμα στον αυχένα ώμους και άνω άκρα.

Υπάρχει και η άρθρωση του αυχένα (αυχενική σπονδύλωση)που προκαλείται σαν αποτέλεσμα εκφυλισμένου δίσκου η έχει σαν αποτέλεσμα πόνο σε αυχένα και ώμο καθώς και μούδιασμα και αδυναμία στα άνω η κάτω άκρα.

Πόνο ή δυσκαμψία στα εν λόγω σημεία μπορεί να προκληθεί και από παθολογικές καταστάσεις όπως και η μηνιγγίτιδα η κάποιοι όγκοι, ή ισχαιμία μυοκαρδίου (επιδεινώνεται με την δραστηριότητα ) πρόβλημα στον οισοφάγο (εμφανίζεται με την κατάποση)ή και από την υπέρταση.

Ειδική μνεία πρέπει να γίνει στον πόνο που προκαλεί κάποια παθολογία (αρθρίτιδα, υπερξάρθρωμα) στις σπονδυλοσπονδυλικής αρθρώσεως (facets). Συχνά περιγράφεται σαν βαθύς ,διαξιφιστικός και τοπικά επιδεινώνεται όταν στρέφεται το κεφάλι προς την πάσχουσα πλευρά και μπορεί να ακτινοβολεί προς τον ώμο ή το άνω τμήμα της πλάτης. Στην σκέψη όλων πρέπει να υπάρχουν και οι επείγουσες καταστάσεις που μπορεί να κρύβονται πίσω από ένα άλγος και δυσκαμψία αυχένα όταν συνδυάζονται με τα παρακάτω συμπτώματα

- πυρετός, πονοκέφαλος(πιθανή μηνιγγίτιδα)

-Απώλεια του ελέγχου της ουροδόχου κύστης ή του εντέρου(υποδηλώνει αυξημένη πίεση στον νωτιαίο μυελό η σε κάποια νευρική ρίζα και απαιτεί άμεση αντιμετώπιση)

-Πόνος που μεταδίδεται στο άνω άκρο και συνδυάζεται με αδυναμία(πιθανή κήλη που πιέζει το νεύρο)

-Να συνδυάζεται με άλγος στο θώρακα(πιθανό έμφραγμα)

### **Διερεύνηση του άλγους αυχένα - ώμου**

Όταν το ενόχλημα επιμένει, επιδεινώνεται ή εμφανίζονται και πρόσθετα συμπτώματα ο ασθενής πρέπει να ζητήσει βοήθεια του ορθοπέδικου. Κάτι πολύ βασικό είναι η κλινική εκτίμηση που μπορεί να λύσει πολλά διαφοροδιαγνωστικά προβλήματα. Όταν είναι αναγκαίο μπορεί ο ιατρός να ζητήσει απεικονιστικές εξετάσεις. Αυτές μπορεί να είναι μία απλή ακτινογραφία, μία μαγνητική, ένα ηλεκτρομυογράφημα κ.τ.λ. μπορεί να απαιτηθούν εργαστηριακές εξετάσεις (π.χ. γενική αίματος) σε ορισμένες περιπτώσεις ο ορθοπεδικός μπορεί να ζητήσει τη συνδρομή νευροχειρουργού, νεφρολόγου ή παθολόγου.

### **Αντιμετώπιση - Θεραπεία**

Το άλγος του αυχένα και του ώμου όπως καταλάβατε μπορεί να έχει πολλές αιτίες (από σχετικά αθώες έως και επικίνδυνες για την ζωή του ασθενούς). Και η αντιμετώπιση μπορεί να είναι από αναλγητικά και φυσικοθεραπείες, έως μια βαριά χειρουργική επέμβαση.

Γι αυτό το πιο ασφαλές είναι η λύση του ανώτερου προβλήματος, να μην βασίζεται σε αυτοθεραπεία ή γνώμες τρίτων μη ιατρών ,αλλά στην επίσκεψη στον χειρουργό ορθοπεδικό.

**Πηγή:** [thrakitoday.com](http://thrakitoday.com)