
Δρ. Νικόλαος Γκουγκουλιάς - Ορθοπαιδικός Χειρουργός

Διδάκτωρ Ιατρικής Α.Π.Θ.

Εξειδίκευση σε παθήσεις Ποδιού-Ποδοκνημικής-Γόνατος-Αθλητικές Κακώσεις στη Μεγ.Βρετανία

Βασ.Όλγας 9, 1^{ος} όροφος (στάση Φάληρο), 54640 Θεσσαλονίκη

Τηλ. 2314.311939 Κιν. 6978587347

Email: gougnik@yahoo.com

Web: www.footsurgery.gr

Αθλητισμός και τραυματισμοί στην παιδική και εφηβική ηλικία

Σωματική άσκηση

Η σωματική άσκηση, που σαν βάση της έχει την κίνηση, είναι δραστηριότητα συνυφασμένη με την ίδια την ανθρώπινη ύπαρξη. Το ρωμαλέο σώμα εξασφάλιζε την επιβίωση στα πρώτα στάδια εξέλιξης του ανθρώπου, αργότερα η άσκηση αποτέλεσε συστατικό της πολιτιστικής εξέλιξης, ενώ σε κάποιους πολιτισμούς είχε χαρακτήρα στρατιωτικό. Η ενασχόληση παιδιών και εφήβων με τον αθλητισμό αποτελούσε **βασική κοινωνική δραστηριότητα** σε όλους τους ανεπτυγμένους πολιτισμούς της αρχαιότητας, ενώ είναι γνωστό ότι ήταν αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαίδευσης των νέων στην Αρχαία Ελλάδα. Σταδιακά αποτέλεσε μέσο ψυχαγωγίας, πεδίο άμιλλας και ανταγωνισμού. **Στο κυνήγι των επιδόσεων και της νίκης, η χρήση της σωματικής δύναμης και η ένταση της προσπάθειας μπορεί να οδηγήσουν σε τραυματισμούς.**

Τα οφέλη της σωματικής άσκησης και του αθλητισμού

Ο αθλητισμός κατέχει εξέχουσα θέση στο σύγχρονο δυτικό πολιτισμό. Η ορθότητα του πασίγνωστου ρητού της αρχαιότητας («νους υγιής εν σώματι υγιή»), έχει σήμερα αποδειχθεί επιστημονικά. Σύγχρονες μελέτες έχουν καταδείξει τα οφέλη από την άθληση των παιδιών, τόσο σε ότι αφορά τη σωματική τους υγεία, αλλά και σε ότι αφορά την ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους. Είναι ίσως γνωστό ότι η άθληση παιδιών και εφήβων, είτε ατομικά είτε σε οργανωμένους συλλόγους, συμβάλει στη σωστή ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος με τη μείωση του λίπους, την ανάπτυξη των μυών και την αύξηση της οστικής πυκνότητας, ενώ ο αθλούμενος έφηβος θα γίνει ενήλικας με υγιές καρδιαγγειακό σύστημα και μειωμένη πιθανότητα να αναπτύξει χρόνιες ασθένειες (διαβήτης, καρδιοπάθεια). Έχει αποδειχθεί ότι συστηματικά αθλούμενοι έφηβοι εμφανίζουν σπανιότερα ψυχολογικά και συναισθηματικά προβλήματα, αγχώδεις συνδρομές ή κατάθλιψη. **Κατ' αρχήν η άθληση προσφέρει τη δυνατότητα για παιχνίδι. Τι πιο φυσικό για ένα παιδί;** Το παιδί αναπτύσσει την αίσθηση της ομαδικότητας, αλλά μαθαίνει και να παίρνει πρωτοβουλίες. Προετοιμάζεται για την επίτευξη στόχων, εκπαιδεύεται να λειτουργεί με υπευθυνότητα, να υπακούει σε κανόνες, να επιβραβεύεται από την επιτυχία, αλλά και να διαχειρίζεται την αποτυχία.

Αθλητικές κακώσεις στα παιδιά και τους εφήβους

Η συστηματική ενασχόληση με αθλήματα επιβαρύνει συγκεκριμένες αρθρώσεις. Οι αθλητικές κακώσεις αφορούν κυρίως τα αγόρια. Η πιθανότητα τραυματισμού ενός εφήβου στο ποδόσφαιρο, για παράδειγμα, δεν είναι αμελητέα: περίπου 5 τραυματισμοί / 1000 αθλητικές δραστηριότητες. Πρακτικά αν ένας έφηβος παίξει ποδόσφαιρο 200 φορές, είναι πιθανό να τραυματιστεί μία από αυτές, ενώ είναι πιθανότερο να τραυματιστεί στον αγώνα παρά στην προπόνηση. Συνήθως οι κακώσεις δεν είναι σοβαρές και ο νεαρός αθλούμενος επανέρχεται σε μία εβδομάδα. Υπάρχει όμως και η πιθανότητα να πάθει κάποιο κάταγμα (1/6 τραυματισμούς). Σε «**αθλήματα επαφής**» πιο συχνά τραυματίζεται το **γόνατο**, ενώ δεύτερη σε συχνότητα τραυματισμού είναι η ποδοκνημική άρθρωση («**αστράγαλος**»). Στο άνω άκρο συνηθέστερα έχουμε παθήσεις από υπερβολική καταπόνηση (πχ **τενοντοπάθειες** ώμου και αγκώνα σε αθλήματα ρήψεων), ενώ στη σπονδυλική στήλη εμφανίζονται δισκοκήλες ή **σπονδυλολίσηση**. Τα τελευταία χρόνια με την πρόοδο της τεχνικής της αρθροσκόπησης και τη χρήση της μαγνητικής τομογραφίας, είμαστε σε θέση να αναγνωρίσουμε με ακρίβεια τραυματικής αιτιολογίας βλάβες στον αρθρικό χόνδρο, τους τένοντες και τους συνδέσμους σε αρθρώσεις όπως το γόνατο, η ποδοκνημική («αστράγαλος»), ο καρπός, ο ώμος, ο αγκώνας και το ισχίο.

Δρ. Νικόλαος Γκουγκουλιάς - Ορθοπαιδικός Χειρουργός

Διδάκτωρ Ιατρικής Α.Π.Θ.

Εξειδίκευση σε παθήσεις Ποδιού-Ποδοκνημικής-Γόνατος-Αθλητικές Κακώσεις στη Μεγ.Βρετανία

Βασ.Όλγας 9, 1^{ος} όροφος (στάση Φάληρο), 54640 Θεσσαλονίκη

Τηλ. 2314.311939 Κιν. 6978587347

Email: gougnik@yahoo.com

Web: www.footsurgery.gr

Δρ. Νικόλαος Γκουγκουλιάς - Ορθοπαιδικός Χειρουργός

Διδάκτωρ Ιατρικής Α.Π.Θ.

Εξειδίκευση σε παθήσεις Ποδιού-Ποδοκνημικής-Γόνατος-Αθλητικές Κακώσεις στη Μεγ.Βρετανία

Βασ.Όλγας 9, 1^{ος} όροφος (στάση Φάληρο), 54640 Θεσσαλονίκη

Τηλ. 2314.311939 Κιν. 6978587347

Email: gougnik@yahoo.com

Web: www.footsurgery.gr

Ιδιαιτερότητες των τραυματισμών στον αναπτυσσόμενο σκελετό

Οι τραυματισμοί στην παιδική και εφηβική ηλικία εμφανίζουν κάποιες ιδιαιτερότητες, δεδομένου ότι η σκελετική ανάπτυξη και ωρίμανση είναι σε εξέλιξη. Τα οστά συνεχίζουν να μεγαλώνουν από τα άκρα τους, στα σημεία που ονομάζονται «**επιφύσεις**». Η υπέρμετρη καταπόνηση των σημείων αυτών, ένα κάταγμα, η ρήξη ενός τένοντα ή συνδέσμου, είναι δυνατό να έχει μακροχρόνιες συνέπειες καθώς το κόκκαλο μεγαλώνει. Μπορεί να σταματήσει η σωστή ανάπτυξη σε μήκος, με αποτέλεσμα μελλοντικά το ένα σκέλος να είναι πιο κοντό, ή να υπάρξει δυσκαμψία μιας άρθρωσης ή παραμόρφωση. Το αποτέλεσμα θα είναι χρόνιος πόνος και μειωμένη λειτουργικότητα. Χαρακτηριστική είναι η περίπτωση των καταστάσεων που χαρακτηρίζουμε με τον όρο «**οστεοχονδρίτιδα**». Πρόκειται για καταπόνηση των περιοχών απ' όπου μεγαλώνει το κόκκαλο. Η πιο γνωστή είναι αυτό που αφορά το γόνατο ("Osgood-Schlatter") που εμφανίζεται σε εφήβους με έντονη αύξηση ύψους, σαν μικρή διόγκωση που προκαλεί έντονο πόνο (ιδιαίτερα παίζοντας ποδόσφαιρο ή κατά το τρέξιμο). Αντίστοιχη είναι η νόσος Sever που αφορά την πτέρνα και η Legg-Perthes-Calve που αφορά το ισχίο. Μερικές φορές οι τραυματισμοί στην παιδική ηλικία αποκλείουν τη συνέχιση ενασχόλησης με τον αθλητισμό. Άλλοτε, συνεχείς τραυματισμοί στο υλικό που καλύπτει τις αρθρώσεις (τον αρθρικό χόνδρο που επιτρέπει την κίνηση χωρίς πόνο), μπορεί να οδηγήσει πολύ αργότερα σε ανάπτυξη **αρθρίτιδας**. Χαρακτηριστικά αναφέρουμε ότι τα ποσοστά ανάπτυξης αρθρίτιδας μετά την ηλικία των 50 ετών (κυρίως στο γόνατο) σε επαγγελματίες αθλητές, είναι ιδιαίτερα αυξημένα σε σχέση με το γενικό πληθυσμό.

Πρόληψη – Θεραπεία

Η συστηματική άθληση καλό είναι να γίνεται σε οργανωμένο περιβάλλον υπό την **επίβλεψη** προπονητή – γυμναστή. Η κατάλληλη **προθέρμανση**, η σταδιακή ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος και γενικά η γνώση του τι πρέπει να αποφεύγεται και τι ενδείκνυται σε κάθε άθλημα και ηλικία, μπορεί να αποτρέψει υπέρμετρη καταπόνηση και τραυματισμούς. Ο νεαρός αθλητής πρέπει να σταματήσει να αθλείται μόλις αισθανθεί πόνο και **να αναφέρει το πρόβλημα** στο γυμναστή και κατ' επέκταση στο γιατρό. Τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν έντονο δυναμικό επούλωσης και οι πλειονότητα των κακώσεων αντιμετωπίζονται με **ανάπαυση** και **φυσιοθεραπεία**. Είναι κρίσιμο, όμως, να μην παραγνωριστεί η διάγνωση σημαντικών καταστάσεων, όπως για παράδειγμα η επιφυσιολίσθηση στο ισχίο, η σπονδυλολίσθηση, ένα κάταγμα που αφορά την «επίφυση» (σημείο απ' όπου μεγαλώνει το κόκκαλο). Φυσικά, ανάλογα με τη διάγνωση, απαιτείται η αντίστοιχη **εξειδικευμένη θεραπεία**.

Βιβλιογραφία

Maffulli N, Longo UG, Gougoulis N, Loppini M, Denaro V. Long-term health outcomes of youth sports injuries. Br J Sports Med. 2010 Jan;44(1):21-5.

Δρ. Νικόλαος Γκουγκουλιάς - Ορθοπαιδικός Χειρουργός

Διδάκτωρ Ιατρικής Α.Π.Θ.

Εξειδίκευση σε παθήσεις Ποδιού-Ποδοκνημικής-Γόνατος-Αθλητικές Κακώσεις στη Μεγ.Βρετανία

Βασ.Όλγας 9, 1^{ος} όροφος (στάση Φάληρο), 54640 Θεσσαλονίκη

Τηλ. 2314.311939 Κιν. 6978587347

Email: gougnik@yahoo.com

Web: www.footsurgery.gr