http://www.iatropedia.gr/

Publication date: 24/02/2018 09:29

Alexa ranking (Greece): 313

http://www.iatropedia.gr/ygeia/krampes-pos-antimetopizontai-poioi-einai-pio-epirr...

Κράμπες: Πώς αντιμετωπίζονται, ποιοι είναι πιο επιρρεπείς;

Η μυϊκή κράμπα είναι ένα από τα πλέον συνήθη φαινόμενα, δηλαδή ένας οξύς πόνος, που κάνει κάποιον να σφαδάζει, κάτι σαν τανάλια, που σφίγγει τη γάμπα ή τον μηρό. Γρήγορα, όμως, συνέρχεται και αντιλαμβάνεται ότι είναι απλώς μία συνηθισμένη κράμπα.

Ο παθοφυσιολογικός μηχανισμός της κράμπας είναι παρόμοιος με αυτόν που προαναφέρθηκε και μπορεί να συμβεί σε κάθε άνθρωπο, οποιαδήποτε στιγμή στη ζωή του. Κανείς δεν έχει «ανοσία», είτε είναι επαγγελματίας αθλητής είτε όχι.

Γι' αυτόν τον λόγο καλό είναι να γνωρίζουμε τι είναι, πού οφείλεται, πώς εκδηλώνεται, πώς αντιμετωπίζεται και πώς προλαμβάνεται.

Σύμφωνα με τον Γιώργο Η. Γουδέβενο, φυσικοθεραπευτή, Dr manual medicine, επιστημονικό συνεργάτη Πανεπιστημίου Κρήτης, η πρώτη κατηγορία «υποψηφίων» περιλαμβάνει όσους ασχολούνται με αθλήματα, όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το χάντμπολ, το τένις, το σκι, η ποδηλασία, δρομείς μικρών και μεγάλων αποστάσεων, καθώς και άλτες.

«Τι είναι, όμως, ακριβώς η κράμπα; Ο ιατρικός ορισμός την αναφέρει ως μια επώδυνη, σπασμωδική και ακούσια σύσπαση και όχι ως μυϊκή κάκωση. Οι συσπάσεις αυτές είναι παρατεταμένες και αφορούν σε όλες τις ίνες του μυός.

Μπορεί να διαρκέσουν λίγα δευτερόλεπτα ή λίγα λεπτά και σε πολύ σπάνιες και ακραίες περιπτώσεις μερικές ώρες. Ουσιαστικά πρόκειται για μια στιγμιαία και παροδική ανικανότητα του μυός να χαλαρώσει», μας εξηγεί ο Dr Γουδέβενος.

Δυνητικά κάθε μυς μπορεί να πάθει κράμπα. Οι ομάδες μυών που προσβάλλονται συχνότερα είναι αυτές των κάτω άκρων (γαστροκνήμιοι, τετρακέφαλοι καμπτήρες και πελματιαίοι). Επίσης οι κοιλιακοί, ο δελτοειδής (στα χέρια) και ορισμένοι μύες της πλάτης. Ο σπασμός μπορεί να είναι μικρός και να προκαλεί ελαφρά μυϊκή σύσπαση ή πολύ δυνατός, σε σημείο ακινητοποίησης.

Πρόκειται για μια εκδήλωση κόπωσης και μπορεί να αφορά σε όσους ασκούνται σε υγρά και θερμά κλίματα, που δεν κατέχουν συνήθως τη σωστή τεχνική κατάρτιση του αθλήματος και δεν χρησιμοποιούν την κατάλληλη ένδυση και υπόδηση.

«Η ιδιαίτερα παρατεταμένη εφίδρωση, χωρίς την επαρκή αναπλήρωση υγρών και ηλεκτρολυτών, μπορεί να είναι λόγος εμφάνισης της κράμπας. Επίσης μπορεί να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια του ύπνου την νύχτα, οπότε η συμβουλή του ειδικού γιατρού είναι απαραίτητη, για να αποκλειστούν άλλες αιτίες, π.χ. αγγειακής ή νευρολογικής φύσεως. Η εμφάνιση της κράμπας μπορεί να είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων, ακόμη και ψυχολογικών, όμως ως κύρια και βασική αιτία θεωρείται η συσσώρευση γαλακτικού οξέος στις μυϊκές ίνες. Στους μεσήλικες (και άνω) μπορεί να είναι αποτέλεσμα υπερλιπιδαιμίας».

Άλλες αιτίες θεωρούνται οι φλεγμονές, οι διατάσεις, οι μικρορήξεις, οι τραυματισμοί και οι κακώσεις των μυών, αλλά και η κακή κυκλοφορία του αίματος (π.χ. λόγω σφιχτών καλτσών ή στενών παπουτσιών), η κακή φυσική ή ψυχική κατάσταση, η ακινησία κάποιου μέλους για μεγάλο διάστημα, που προκαλεί ατροφία των μυών (π.χ. διάστρεμμα ή κάταγμα κτλ), καθώς και η κόπωση ή η γενική κατάπτωση.

Η έλλειψη σιδήρου, οι μολύνσεις, οι κιρσοί και το κρύο παίζουν ρόλο. Υπάρχει, εξάλλου, περίπτωση να εμφανισθεί κράμπα στη διάρκεια της περιόδου στις γυναίκες.

«Η αντιμετώπιση της κράμπας, μόλις εμφανιστεί, είναι η ακόλουθη: Με ψυχραιμία, κάνουμε διάταση (δηλαδή τέντωμα) του πάσχοντος μυός, με ταυτόχρονη ελαφρά πίεση με την παλάμη επάνω στο μυ (όχι μάλαξη!).

Η κίνηση αυτή έχει ως στόχο να επιμηκύνουμε τον μυ με το χέρι και πρέπει να γίνεται με προσοχή, χωρίς βία, γιατί μπορεί να προκληθεί ρήξη των συσπασμένων μυών», τονίζει ο ειδικός.
Όπως εξηγεί, πρέπει να δίνουμε χρόνο ανάπαυσης για ανάκτηση δυνάμεων. Κατόπιν εφαρμόζουμε απαλές κινήσεις του μέλους μέχρι να χαλαρώσει πλήρως η σύσπαση.

Ιατρικά, μπορεί να δοθεί μυοχαλαρωτική φαρμακευτική αγωγή, αν η σύσπαση επιμένει, και να συστηθεί λήψη (για αναπλήρωση) ηλεκτρολυτών, ιδιαίτερα αν αυτό κριθεί απαραίτητο μετά τις αιματολογικές εξετάσεις.

«Φυσικοθεραπευτικά χρησιμοποιούμε θερμοθεραπεία, δινόλουτρα, υπερήχους, διασταυρούμενα ρεύματα, κινησιοθεραπεία, ήπια μάλαξη και διατατικές ασκήσεις», σύμφωνα με τον Dr manual medicine.

http://www.iatropedia.gr/

Publication date: 24/02/2018 09:29

Alexa ranking (Greece): 313

http://www.iatropedia.gr/ygeia/krampes-pos-antimetopizontai-poioi-einai-pio-epirr...

Προληπτικά και προπονητικά συνιστάται η αυστηρή και πειθαρχημένη εκμάθηση της σωστής τεχνικής του κάθε αθλήματος ξεχωριστά. Επιβάλλεται η κατάλληλη προθέρμανση, ζέσταμα όλων των μυών πριν από την άθληση. Επίσης, διατατικές ασκήσεις τόσο πριν από τον αγώνα όσο και μετά. Η επαρκής λήψη υγρών (πριν από τους αγώνες, κατά τη διάρκειά τους και μετά).

* Να αποφεύγεται η άθληση σε σκληρό έδαφος, όπως στην άσφαλτο ή στο τσιμέντο.
* Να μην υπερεκτιμώνται οι αντοχές του καθενός και η προπόνηση ή η άθληση να γίνονται με προοδευτικό τρόπο, έτσι ώστε να μην επιβαρύνονται οι μύες παραπάνω απ' όσο αντέχουν.
* Η ένδυση πρέπει να είναι άνετη και υγιεινή με βαμβακερά ρούχα και όχι συνθετικά, τα παπούτσια να έχουν αερόσολες (αντικραδασμικό υλικό), να εφαρμόζουν καλά στη φτέρνα και να μην πιέζουν τα δάχτυλα.

Στο σημείο αυτό πρέπει να τονιστεί ότι ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται στους λάτρεις της θάλασσας και της κολύμβησης, όπου η εμφάνιση της κράμπας μπορεί να είναι πολύ επικίνδυνη, αν δεν αντιμετωπιστεί ψύχραιμα.

Παράγοντας πρόκλησης μπορεί να είναι η χρήση βατραχοπέδιλων, ιδιαίτερα σε άτομα που είναι αγύμναστα.

Τέλος, υπάρχει και ένα είδος κράμπας, αυτή του γραφέα, που οφείλεται στην υπέρχρηση του χεριού και των δαχτύλων λόγω γραφικής εργασίας και έχει ως αποτέλεσμα τον πόνο και το τρεμούλιασμα (υπερτονία) των μυών του χεριού.

Η κράμπα ως κατάσταση δεν είναι κάτι σοβαρό, επειδή όμως είναι επώδυνη και καθηλωτική, είναι καλό να διακόπτετε κάθε δραστηριότητα (ιδιαίτερα αν συμβαίνει συχνά) για 24-48 ώρες. Αν παρ' όλα αυτά επανεμφανίζεται, επιβάλλεται η επίσκεψη στον ειδικό γιατρό για υποβολή σε πλήρη ιατρικό έλεγχο, για την ανεύρεση της αιτίας που την προκαλεί.

Η κατανόηση του μηχανισμού πρόκλησης και του τρόπου αντιμετώπισης της κράμπας, από τα νέα παιδιά έως και τα «μεγαλύτερα», είναι σημαντική για την ψύχραιμη αντιμετώπισή της και, όπως καταλήγει ο φυσικοθεραπευτής, να μην ξεχνάμε ότι, αν μας τύχει, κράμπα είναι... θα περάσει.

http://bankinfo.gr/

Publication date: 24/02/2018 00:53

http://bankinfo.gr/2018/02/24/%cf%80%cf%83%cf%86-%cf%84%ce%b1-%ce%b2%c...

ΠΣΦ: Τα βασικά θέματα της τακτικής γενικής συνέλευσης των αντιπροσώπων

Στην **Πάτρα** διεξάγεται η τακτική Γενική Συνέλευση των Αντιπροσώπων (Γ.Σ.Α) του **Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών**, οι εργασίες της οποίας άρχισαν σήμερα και θα ολοκληρωθούν στις 25 Φεβρουαρίου 2018. Τα **θέματα** που θα απασχολήσουν τη Γενική Συνέλευση των Αντιπροσώπων είναι τα εξής:

- Διοικητικός απολογισμός
- Οικονομικός απολογισμός
- Έγκριση τελικής πρότασης για την τροποποίηση του Νόμου 3599/2007 μετά τις τελευταίες προσθήκες
- Νομοθετικές ρυθμίσεις που προωθήθηκαν από τον Π.Σ.Φ.

α. Υλοποίηση της συλλογική σύμβασης , διαδικασία της υλοποίησης, διασφάλιση των προσωπικών δεδομένων για τα συμβεβλημένα μέλη, πλεονεκτήματα της συλλογικής σύμβασης, αντισταθμιστικά οφέλη για τα μέλη.

β. Επιτρεπτά όρια δαπανών φυσικοθεραπείας για το έτος 2018 και τρόποι αντίδρασης για την πιθανότητα μείωσης της επιτρεπτής δαπάνης.

- Εκπαίδευση –Μετεκπαίδευση

α. Νομοσχέδιο για το Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής και Νομοσχέδιο για την Ανώτατη Εκπαίδευση (Νόμος 4485/2017), κίνδυνοι από τις αλλαγές που συντελούνται.

- Εξίσωση παλαιών πτυχίων αποφοίτων Τ.Ε.Ι (έως το 2001 και από το 2001 μέχρι και σήμερα)
- Επιπτώσεις από την πιθανότητα αποφοίτων δυο ταχυτήτων (Π.Ε και Τ.Ε)
- Διετή προγράμματα σπουδών από τις ανώτατες σχολές επιπέδου 5 (σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό πλαίσιο προσόντων) και μετεξέλιξη στο επίπεδο 6.

β. Μαθητεία των αποφοίτων ΤΕΕ και ΙΕΚ και πρακτική άσκηση με συγκεκριμένο καθεστώς και προϋποθέσεις.

γ. Πρόταση για την θέσπιση Ινστιτούτου Εκπαίδευσης και Έρευνας από τον Π.Σ.Φ.

http://bankinfo.gr/

Publication date: 24/02/2018 00:53

http://bankinfo.gr/2018/02/24/%cf%80%cf%83%cf%86-%cf%84%ce%b1-%ce%b2%c...

- Κολλέγια (εξελίξεις)
- Αποτελέσματα της έρευνας Βαρόμετρο.
- Απόφαση έγκρισης για την απασχόληση προσωπικού και έγκριση πρόσληψης του προσωπικού που προβλέπεται στον 3599/2007.
- Αλλαγές που συντελέστηκαν στο μητρώο του Π.Σ.Φ.
- Εκλογική διαδικασία Π.Σ.Φ στις 20 Μαΐου 2018

Source link

Related