

# ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΣ ΜΥΪΚΟΣ ΣΠΑΣΜΟΣ

## Προστατευτικός μυϊκός σπασμός



Ο προστατευτικός μυϊκός σπασμός λειτουργεί ως φρένο, που ακινητοποιεί συγκεκριμένη περιοχή του σώματός, είτε λόγω πόνου, είτε όταν αποτυγχάνει ο φυσικός αμυντικός μηχανισμός του σώματός να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τη δράση επιβαρυντικών παραγόντων, όπως είναι για παράδειγμα ένας τραυματισμός στη περιοχή ή επαναλαμβανόμενη κακή στάση του σώματος. Ο ρόλος του είναι να προστατεύσει τη περιοχή από πιθανό μεγαλύτερο κίνδυνο.

Όταν ο κινητικός έλεγχος του εγκεφάλου λειτουργεί αποτελεσματικά, επεξεργάζεται με ακρίβεια τα εισερχόμενα ερεθίσματα και ανταποκρίνεται ικανοποιητικά. Εντούτοις, όταν ο μηχανισμός επούλωσης του σώματος έχει διαταραχθεί, το νευρικό σύστημα έχει την δυνατότητα να ακινητοποιήσει την περιοχή για να την προστατεύσει.

Οι θεραπευτές, ψηλαφώντας περιοχές σπασμού ή ουλώδους ιστού, συχνά παρατηρούν ένα σημαντικό ποσοστό αυξημένου μυϊκού τόνου ανάπαυσης στους γειτονικούς μύες. Σε αυτές τις περιπτώσεις, ο εγκέφαλος έχει ενεργοποιήσει αυτούς τους μύες για να διατηρήσει την σταθερότητα στη περιοχή. Αυτός ο αυξημένος μυϊκός τόνος ανάπαυσης συνεπάγεται μειωμένη κινητικότητα στη περιοχή. Ο θεραπευτής επιβάλλεται να διαπιστώσει αν αυτό υποδηλώνει κάποια υποβόσκουσα αιτιολογία ή απλά είναι μια «συνήθεια» που υιοθετείται από λανθασμένη εκτίμηση του εγκεφάλου!



## Υποβόσκουσα Αιτιολογία

Στη περίπτωση υποβόσκουσας αιτιολογίας, ο ρόλος του θεραπευτή είναι μέσω της κλινικής αξιολόγησης να την εντοπίσει και με τους κατάλληλους χειρισμούς να αποκαταστήσει την αρμονία στη λειτουργικότητα.

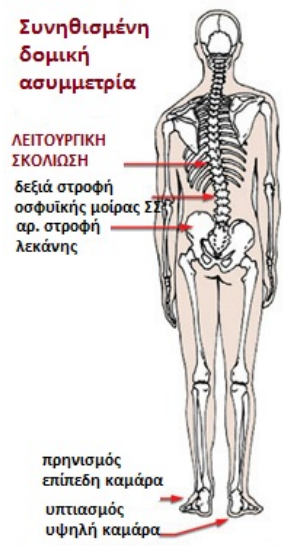
**Ιεραρχώντας τις προτεραιότητες ξεχωριστά του κάθε ασθενή, στο πρόγραμμα αποκατάστασης, περιλαμβάνονται τεχνικές όπως:**

1. Τεχνικές απελευθέρωσης του μυϊκού σπασμού ή των **trigger points** (ισχαιμική πίεση, στεγνή-ξηρά- βελόνη, θεραπεία θέσης Απελευθέρωσης –Positional Release Therapy-, Muscle Energy Technique, κ.α.)

2. **Δομική ισορροπία – ευθυγράμμιση**, αποκατάσταση των δομικών αλλαγών ώστε να είναι όσο το δυνατόν πιο κοντά προς το φυσιολογικό (ήπια χειροπρακτική –mobilization-, τεχνικές κινητοποίησης –manipulation- κ.α.).

3. **Λειτουργικότητα, αποκατάσταση πλήρους εύρους κίνησης** (θεραπευτική άσκηση, ειδικές τεχνικές –Μέθοδος McKenzie, Mulligan’s Concept- κ.α.).

4. **Σταθεροποίηση**, δηλαδή η δυνατότητα αυτόματης (χωρίς σκέψη) διατήρησης ή ελέγχου των κινήσεων ή στάσεων του σώματος. Επιτυγχάνεται με συντονισμένη δράση του μυϊκού και νευρικού συστήματος (Ιδιοδεκτικότητα).



**Ρεαλιστικά μιλώντας, η λειτουργικότητα/ευθυγράμμιση και η σταθερότητα μοιάζουν με “δίδυμο” ποδήλατο, αλλά η ευθυγράμμιση πάντα κρατά το τιμόνι!** Διαφορετικά ενθαρρύνουμε την επανεκπαίδευση και ενδυνάμωση σε λειτουργικότητα και σταθερότητα εκτός ευθυγράμμισης. Ο ασθενής γίνεται επιρρεπής σε νέους τραυματισμούς, καθώς ο σκελετός, το μυϊκό και νευρικό σύστημα λειτουργούν έξω από τα φυσιολογικά όρια, για να εισέλθει τελικά σε ένα φαύλο κύκλο επαναλαμβανόμενων υποτροπών.

## Κεντρική Αιτιολογία



Στη περίπτωση Κεντρικής Αιτιολογίας, δηλαδή να πρόκειται για μια «συνήθεια» που υιοθετείται από λανθασμένη εκτίμηση του εγκεφάλου, τότε ο στόχος στη θεραπευτική προσέγγιση είναι το Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Βασική προϋπόθεση το Κεντρικό

Νευρικό Σύστημα να γίνει δεκτικό σε αλλαγές στον μυϊκό τόνο

και τα πρότυπα των κινήσεων, είναι **να αισθάνεται ασφάλεια**. Για την επίτευξη αυτού του στόχου, χρησιμοποιούνται ήπιες τεχνικές χειροθεραπείας, όπως είναι η θεραπεία θέση Απελευθέρωσης (Positional Release Therapy), η Κρανιοϊερή θεραπεία (Craniosacral Therapy), η θεραπεία με το Επίκεντρο (epicenter) και άλλες καινοτόμοι μέθοδοι.

## **Συμπερασματικά**

Ο προστατευτικός μυϊκός σπασμός, είναι ο τρόπος που χρησιμοποιεί ο εγκέφαλος, για να βάλει φρένο και να προστατεύσει μια περιοχή από την πιθανότητα μεγαλύτερου τραυματισμού. Αυτό συμβαίνει κυρίως σε περιπτώσεις απώλειας του συντονισμού, του χρονισμού και της αρμονίας της κίνησης, εξαιτίας δυνάμεων εφελκυσμού στους μύες, τραυματισμού ή κακής στάσης του σώματος. Αυτή η απώλεια του κινητικού ελέγχου αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά με τεχνικές χειροθεραπείας (manual therapy). Αναπόσπαστο συμπλήρωμα του προγράμματος αποκατάστασης η επανεκπαίδευση του ασθενή στα φυσιολογικά πρότυπα κίνησης (ιδιοδεκτικότητα).

## **ΠΗΓΕΣ**

[\*\*ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ,\*\*](#)  
**physio.gr**

[\*\*ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ – ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ,\*\*](#)  
**physio.gr**

**Peroneal Nerve Mobilization, By**  
***Erik Dalton***