

Ανέστη Ειρήνη*, Φραντζανά Αικατερίνη**, Ανέστη Δέσποινα***,
Κουρκούτα Λαμπρινή****

*Πτυχιούχος του τμήματος επιστήμης φυσικής αγωγής και αθλητισμού.

**Φοιτήτρια νοσηλευτικής του ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης.

*** Πτυχιούχος του τμήματος επιστήμης φυσικής αγωγής και αθλητισμού.

****Αναπληρώτρια καθηγήτρια του τμήματος νοσηλευτικής του ΑΤΕΙ Θεσσαλονίκης.

Η ΠΑΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ

Η άθληση αποτελεί δραστηριότητα μεγάλου μέρους του πληθυσμού της χώρας μας. Κατά την διάρκεια της αθλητικής δραστηριότητας συμβαίνουν πολλά ατυχήματα. Το αθλητικό ατύχημα συμβαίνει συνήθως κατά τη διάρκεια της μέγιστης απόδοσης του ανθρώπινου οργανισμού. Συνήθως τραυματίζεται το μυοσκελετικό σύστημα αλλά επηρεάζεται και ο ψυχισμός του τραυματιζόμενου. (αθλητικές κακώσεις).

Οι αθλητικές κακώσεις χωρίζονται σε τραυματικές κακώσεις (πτώση, στραβοπάτημα, διαστρέμματα στους δρομείς κ.τ.λ.) και σε τραυματισμούς από υπερβολική χρήση ή έντονη κόπωση. Σε αυτές περιλαμβάνονται το αιμάτωμα, η θλάση, η εκδορά, το διάστρεμμα, η ρήξη συνδέσμου, το αίμαρθρο, το ύδραρθρο, το εξάρθρωμα, το κάταγμα, τραυματισμοί που οδηγούν σε άσηπτες φλεγμονές.

Η παγοθεραπεία είναι μια από τις πιο απλές, φθηνές, ασφαλείς, και το κυριότερο αποτελεσματικές τεχνικές για την αντιμετώπιση των περισσότερων τραυματισμών, του πόνου και των κακώσεων στους μυς και της αρθρώσεις. Ο πάγος θα ελαττώσει τον μυϊκό σπασμό, τον πόνο, τη φλόγωση σε οστά και μύες και κυρίως θα βοηθήσει στον περιορισμό και έλεγχο του οιδήματος.

Η παγοθεραπεία μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο στα αρχικά στάδια μίας κάκωσης αλλά και κατόπιν στην φάση αποκατάστασης του τραύματος. Η χρήση του πάγου σε μία κάκωση είναι ανεξάρτητη με την ηλικία, το φύλο, ή το μέγεθος της κάκωσης.

Η παρούσα μελέτη αποσκοπεί στο να γνωστοποιήσει στους νοσηλευτές – γυμναστές τα πλεονεκτήματα της παγοθεραπείας στην αντιμετώπιση κακώσεων των μαλακών μορίων.

Πραγματοποιήθηκε αναζήτηση της βιβλιογραφίας χρησιμοποιώντας τις βάσεις δεδομένων CINAHL και MEDLINE, με τους συνδυασμούς των λέξεων παγοθεραπεία, τραυματικές κακώσεις, κακώσεις μαλακών μορίων και νοσηλευτική.

Η κλινική εικόνα των κακώσεων εξαρτάται από την ένταση του τραυματισμού και το τμήμα του μυοσκελετικού συστήματος που τραυματίζεται. Οι συνήθειες εκδηλώσεις είναι: πόνος, οίδημα (διόγκωση-πρήξιμο) της περιοχής, αιμάτωμα, δυσκολία στη βάδιση (χωλότητα) ή δυσχέρεια στη χρήση των χεριών, ή τέλος αδυναμία μετακινήσεως σε περίπτωση κατάγματος.

Τα συμπτώματα εξαρτώνται από το είδος και την έκταση της κακώσεως. Ο πόνος απαντάται σε όλες τις κακώσεις όπως και το οίδημα-διόγκωση. Η εκδορά και το αιμάτωμα είναι από τα πλέον συχνά συμπτώματα της αθλητικής κακώσεως. Η παραμόρφωση του άκρου ή η απόκλιση από τον φυσιολογικό άξονα ακολουθούν. Όλα αυτά έχουν ως αποτέλεσμα την αδυναμία αθλήσεως ή και την έκπτωση της καθημερινής δραστηριότητας.

Η κατάλληλη αντιμετώπιση στις πρώτες 24-72 ώρες, μπορεί να έχει σημαντικότερη επίδραση στην έκταση του τραυματισμού του κινητικού συστήματος

Η πρώιμη αντιμετώπιση, τυπικά, παρουσιάζεται με το μνημονικό Κ.Α.Π.Α.: Κρύο, Ανάρροπη θέση, Πιεστική επίδεση, Ανάπαυση.

Η εφαρμογή κρύου ελαττώνει την οξεία αντίδραση του τραυματισμού με την ελάττωση του οιδήματος, της αιμορραγίας, του πόνου, της φλεγμονής και του μυϊκού σπασμού. Η ελάττωση της αιμορραγίας και του οιδήματος είναι προφανώς δευτεροπαθείς στην αγγειοσύσπαση που προκαλείται από το κρύο. Το κρύο επιβραδύνει επίσης τον κυτταρικό μεταβολισμό και αμβλύνει τη φλεγμονώδη αντίδραση. Ο πόνος ελαττώνεται από την άμεση επίδραση του ψύχους στους υποδοχείς αλλά και στις νευρικές ίνες που μεταβιβάζουν το ερέθισμα καθώς επίσης και δευτεροπαθώς από την ελάττωση του οιδήματος (μηχανική παραμόρφωση) και της φλεγμονής (χημικοί διαβιβαστές). Ο μυϊκός σπασμός αναστέλλεται από αντανεκλαστική αντίδραση στην πτώση της θερμοκρασίας του δέρματος αλλά και του ίδιου του μυός.

Η άμεση επίδραση στον μυ περιλαμβάνει ελάττωση της ευαισθησίας της μυϊκής ατράκτου στην διάταση και άμβλυνση της μετάδοσης αισθητικών προσαγωγών ερεθισμάτων προς το μυοτατικό αντανεκλαστικό. Η ελάττωση της ευαισθησίας στα αισθητικά ερεθίσματα οδηγεί δευτεροπαθώς σε απαλλαγή και ανακούφιση από το μυϊκό σπασμό. Η αισθητική διέγερση του δέρματος από την εφαρμογή του ψύχους μπορεί επίσης να αναστείλει την αίσθηση του πόνου μέσω νευρωνικού blockage (gate theory).

Είναι δυνατόν να παρατηρηθούν διάφορες επιπλοκές που δυνατόν να οφείλονται σε άγνοια, αλλά και σε λόγους άγνωστους, ή ακόμη και σε μη συμμόρφωση του πάσχοντα προς τις οδηγίες του θεράποντα ιατρού. Πολλές από αυτές τις επιπλοκές εφ' όσον διαγνωστούν εγκαίρως, είναι δυνατόν να θεραπευτούν, ενώ άλλες δυνατόν να μην οδηγηθούν σε πλήρη θεραπεία.

Η όσο το δυνατόν ταχύτερη επιστροφή στις αθλητικές δραστηριότητες του ερασιτέχνη ή επαγγελματία τραυματισθέντος αθλητή, αποτελεί τον επιθυμητό στόχο, όχι μόνο του ίδιου, αλλά και των πάσης φύσεως παραγόντων και των οπαδών της ομάδας του. Η επιθυμία αυτή δυνατόν να οδηγήσει σε λανθασμένες αποφάσεις, όταν αυτοί που θα τις πάρουν, αγνοούν τη φύση, την έκταση, το είδος θεραπείας, αλλά και τη χρονική διάρκεια της αποθεραπείας που απαιτείται για να επανέλθει ο τραυματίας αθλητής, στο ίδιο με το προ του τραυματισμού του, επίπεδο αθλητικής δραστηριότητας.

Σημαντική βοήθεια προς την κατεύθυνση της προλήψεως αποτελούν: η καλή φυσική κατάσταση, η καλή προετοιμασία, η σωστή διατροφή, η χρήση καταλλήλων υποδημάτων, η αποφυγή φαρμακευτικών ουσιών για τη βελτίωση της αποδόσεως του αθλητή

Μέτριας σοβαρότητας τραυματισμοί με μικρή αιμορραγία και οίδημα απαντούν γρηγορότερα στο κρύο, την ανύψωση και την πίεση από πιο σοβαρούς τραυματισμούς. Μικρότερης βαρύτητας (1ου βαθμού) μπορεί να χρειαστούν μόνο για 24 h Κ.Α.Π.Α. Πάντως το μεγαλύτερο μέρος της αιμορραγίας σταματά μεταξύ 1 και 3 ημερών από τον τραυματισμό.

Σύμφωνα με την τεχνική της παγοθεραπείας:

*το τραυματισμένο μέλος θα πρέπει να είναι ανυψωμένο πάνω από επίπεδο της καρδιάς.

* Πάνω στο σημείο τραυματισμού τοποθετούμαι είτε μια παγοκύστη από αυτές που κυκλοφορούν στο εμπόριο , ή αν δεν έχουμε μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε παγάκια από το ψυγείο αφού τα σπάσουμε και τα τυλίξουμε πρώτα σε μια πετσέτα . Πότε απευθείας πάγο πάνω στο δέρμα Τα σπασμένα παγάκια είναι πιο εύκολο να εφαρμόσουν πάνω στην τραυματισμένη περιοχή παρά τα ολόκληρα .

* Γύρω από την πετσέτα με τα παγάκια τοποθετούμε ένα ελαστικό επίδεσμο εφ ενός μεν για να συγκρατεί αλλά και ταυτόχρονα να προκαλεί συμπίεση του

τραυματισμένου μέλους όχι όμως τόσο δυνατά ώστε να προκαλεί πρόβλημα στην κυκλοφορία του αίματος . Η παρατεταμένη χρήση πάγου πάνω στο σώμα δυνατόν να προκαλέσει ανεπιθύμητα και αντίθετα αποτελέσματα.

* Από την στιγμή που τον τοποθετούμε και αφού περάσουν 10 - 15 λεπτά που είναι η στιγμή που θα αρχίσουμε να νοιώθουμε μούδιασμα στο σημείο τραυματισμού ο πάγος αφαιρείται αλλά το μέλος μένει ανυψωμένο .

* Αφήνουμε το σημείο εκείνο του σώματος να επανέλθει στην φυσιολογική του θερμοκρασία , κάτι που θα χρειαστεί 15 - 20 λεπτά και τον ξανατοποθετούμε. Με τον τρόπο αυτό συμπληρώνουμε μια περίοδο 1 με 1.5 ώρα παγοθεραπείας.

** Η παγοθεραπεία ειδικά τις πρώτες 24 ώρες θα πρέπει να εφαρμόζεται αρκετές φορές

** Παρατεταμένη χρήση πάγου μπορεί να προκαλέσει αγγειοδιαστολή αύξηση του οιδήματος , πόνο και καταστροφή του ιστού .

Ενώ ο πάγος όπως έχουμε αναφέρει μπορεί και επιβάλλεται να χρησιμοποιείται στις περισσότερες οξείες αθλητικές κακώσεις όσο διαρκεί το οίδημα , οτιδήποτε προκαλεί θερμότητα μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο στην μετά οξεία φάση δηλαδή στην φάση της αποκατάστασης ή και καθόλου. Η θερμότητα προκαλεί αυξημένη μεταφορά αίματος στο σημείο τραυματισμού με αποτέλεσμα αύξηση πιθανής αιμορραγίας στο σημείο εκείνο ή αυξημένη έξοδο υγρών και κατά συνέπεια αύξηση του οιδήματος .

Επιδράσεις του πάγου: Αγγειοσυστολή, μείωση του οιδήματος, μείωση της ταχύτητας μετάδοσης των νευρικών ερεθισμάτων, μείωση της τοπικής θερμοκρασίας και του μεταβολισμού, μείωση της λεμφικής και φλεβικής παροχέτευσης και ελάττωση του μυϊκού σπασμού

Οι περιοχές που αντενδεικνύεται η εφαρμογή του πάγου είναι η ιγνυακή περιοχή, η περιοχή έξω πλευράς γόνατος, η μηροβουβωνική χώρα, ο αγκώνας, η αυχανική μοίρα της σπονδυλικής στήλης & μασχάλη.

Συμπερασματικά η συχνή χρήση της παγοθεραπείας θα ελαττώσει το μυϊκό σπασμό, τον πόνο, την φλόγωση σε οστά και μύες και κυρίως θα βοηθήσει στον περιορισμό και τον έλεγχο του οιδήματος των μαλακών μορίων του ανθρώπινου σώματος.