

# Το Φάσμα των Αθλητικών Κακώσεων

---

## του Ώμου στα Χειμερινά Αθλήματα

Χρήστος Κ. Γιαννακόπουλος

Ορθοπαιδικός Χειρουργός

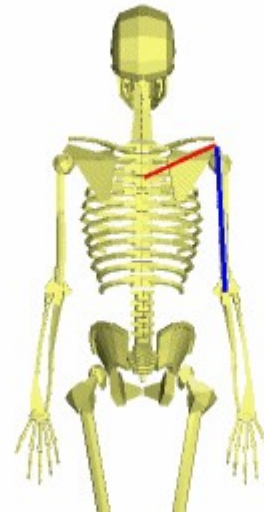
Αθήνα



# Ο Ώμος

---

- ✓ Η διάρθρωση του ώμου είναι εξαιρετικά πολύπλοκη
- ✓ Η σταθερότητα θυσιάζεται χάριν της κινητικότητας



- ✓ 4 οστά (κλείδα, ωμοπλάτη, βραχιόνιο, πλευρά)
  - ✓ 4 αρθρώσεις (ΑΚ, ΣΚ, ΓΒ, ΩΘ )
- 



# Ο Ώμος

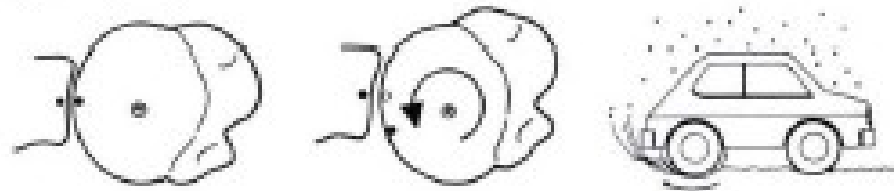
---

- ✓ Δέχεται σημαντικά φορτία
- ✓ Υψηλή ροπή λόγω μακρού μοχλοβραχίονα
- ✓ Αυξημένο εύρος κίνησης
- ✓ Αυξημένη Έκθεση

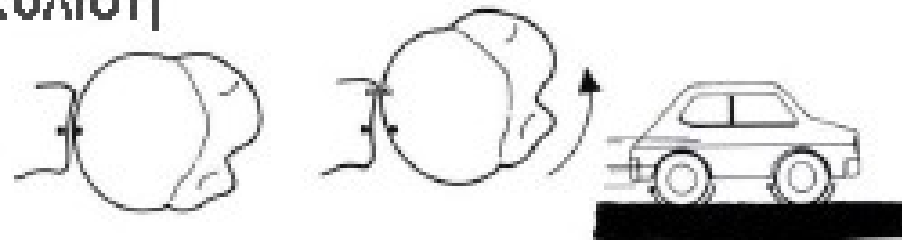
# Κινηματική του Ώμου

---

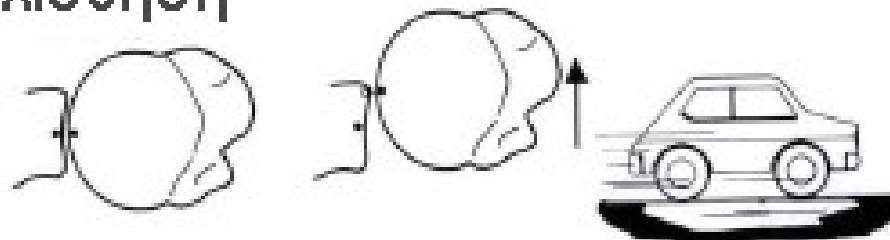
Στροφή



Κύλιση



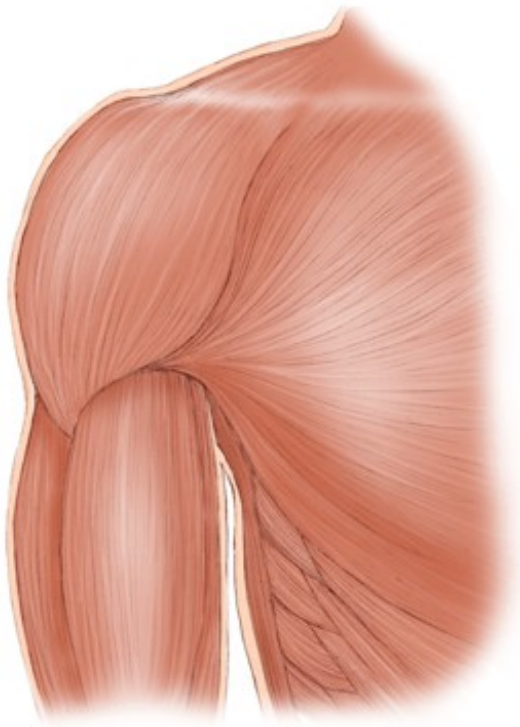
Ολίσθηση



# Δυνάμεις που Ασκούνται στον Ώμο σε Απαγωγή 90

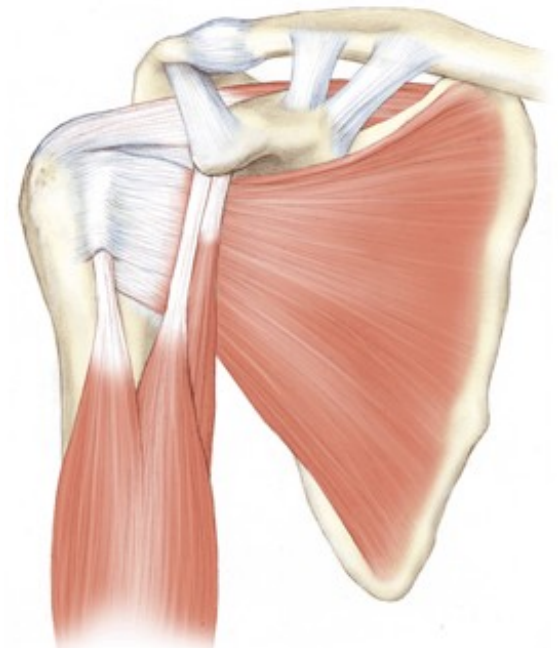
Δελτοειδής

8X βάρος άκρου (70% ΒΣ)



Τενόντιο πέταλο

9.6X ΒΑ (85% ΒΣ)



Γληνοβραχιόνια άρθρωση

10X ΒΑ (90% ΒΣ)

## Η σταθερότητα του Ώμου οφείλεται:

---

- ✓ Ωμογλήνη
- ✓ Οπίσθια κλίση βραχιόνιας κεφαλής
- ✓ Θύλακο και συνδέσμους
- ✓ Αρνητική ενδαρθρική πίεση
- ✓ Προσκόλληση - Συνοχή
- ✓ Τενόντιο Πέταλο



---

Η περιοχή του ώμου είναι επιρρεπής  
στις αθλητικές κακώσεις

**8-20%** των αθλητικών κακώσεων





# Είδη Σκι

---

- ✓ Alpine skiing (67%)
- ✓ Snowboarding (26%)
  - 
  -
- ✓ Telemark skiing (2%)
- ✓ Skiboarding (4%)
  -





---

Αναφορές τραυματισμών άρχισαν  
τη δεκαετία του 1970.

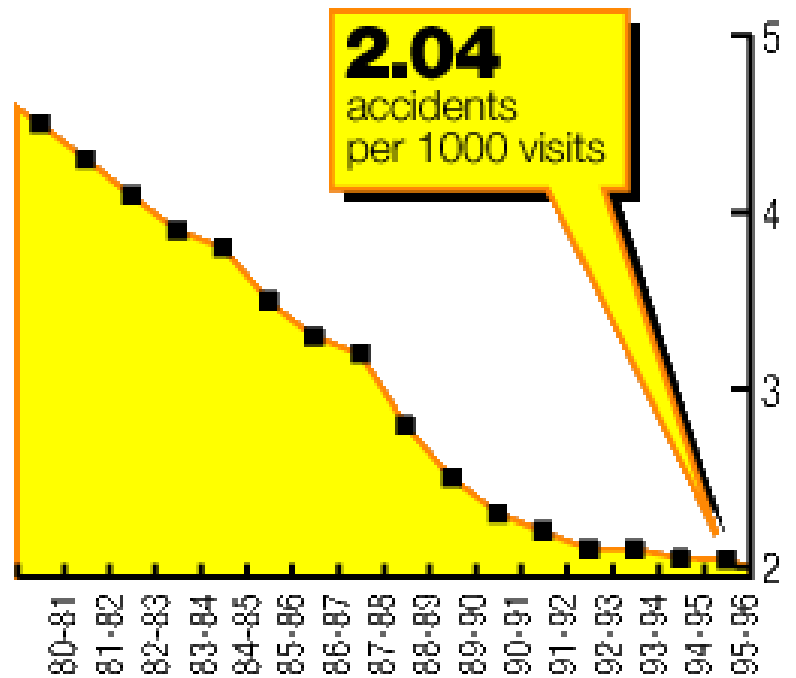
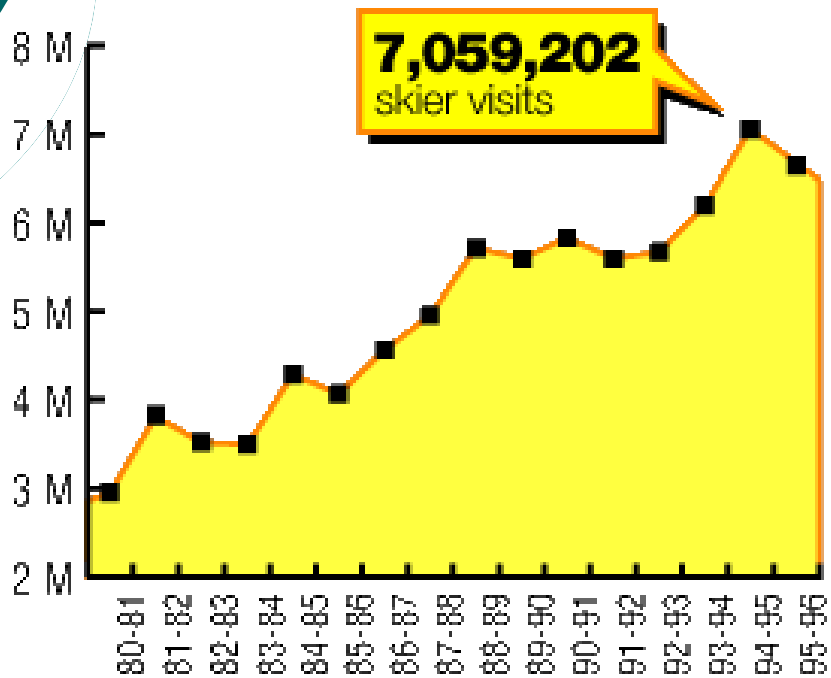
Οι τραυματισμοί μειώθηκαν κατά **50%**.

2-4 /1000 σκιέρ/ ημέρα

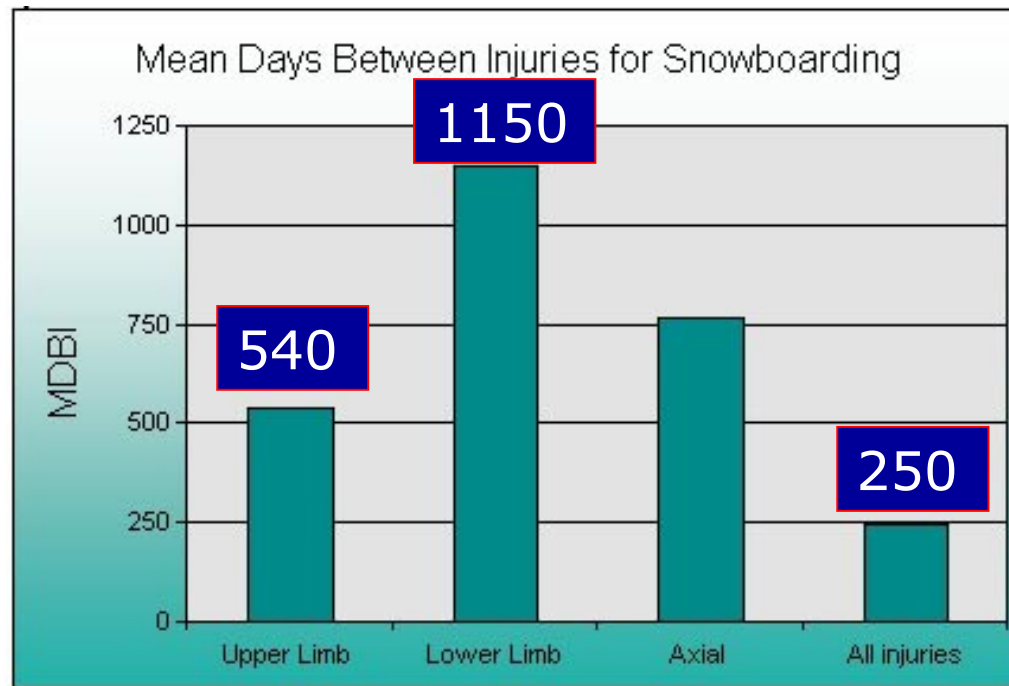
---

**40%** των τραυματισμών δεν  
αναφέρονται στις τοπικές αρχές





# Επιδημιολογία



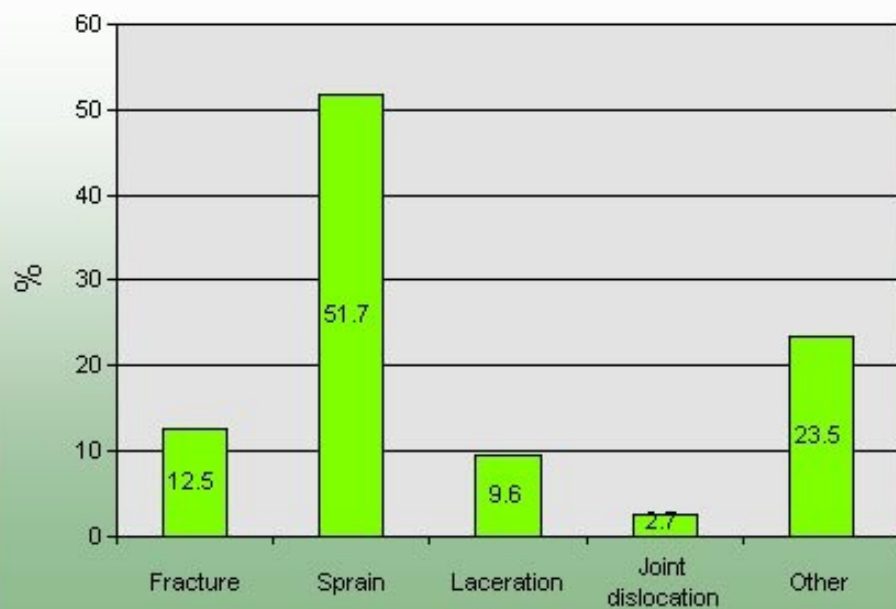
1 κάκωση κάθε 250 ημέρες άσκησης

12 ημέρες/σaiζόν

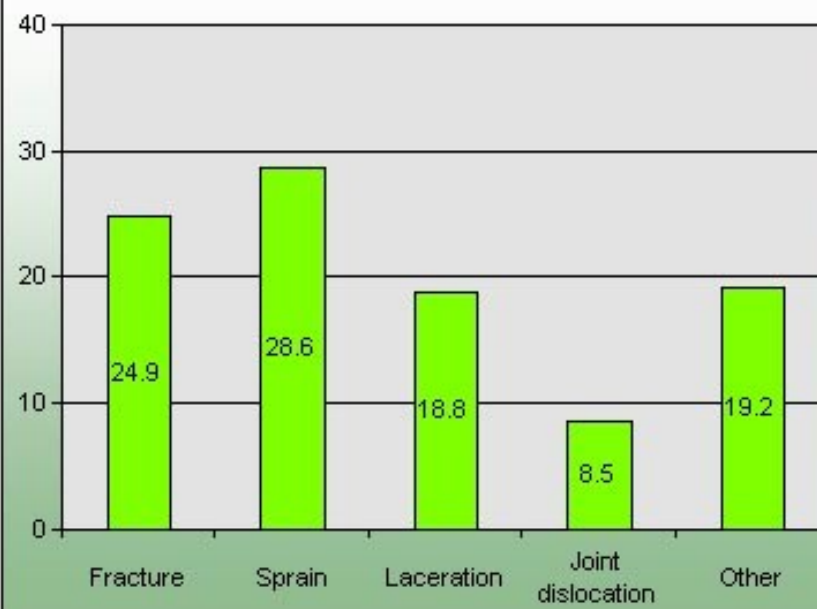
1 κάκωση κάθε 21 χρόνια

# Μορφή Κάκωσης

Injury type amongst alpine skiers

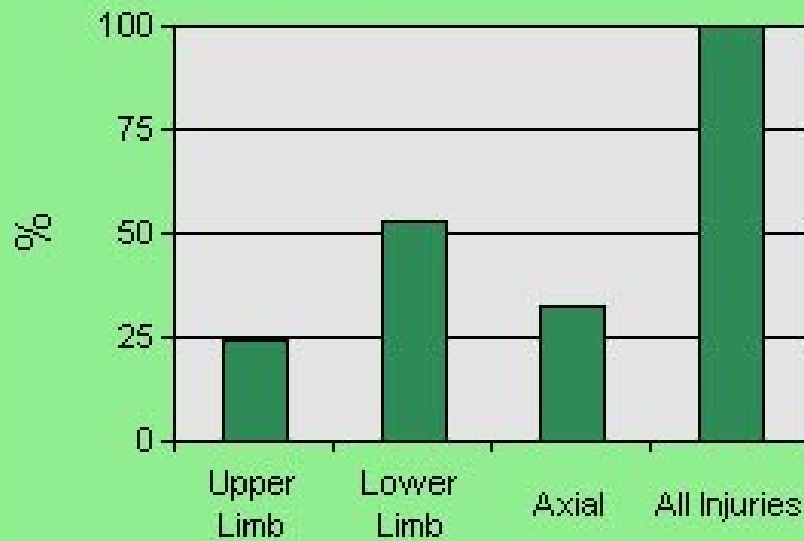


Injury type amongst snowboarders



## Alpine Ski

Anatomical distribution of injuries



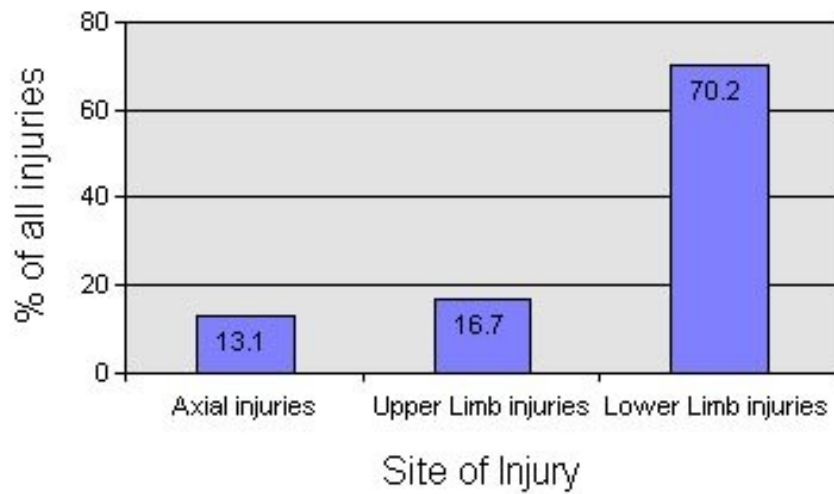
## Snowboarding

Anatomical distribution of injuries

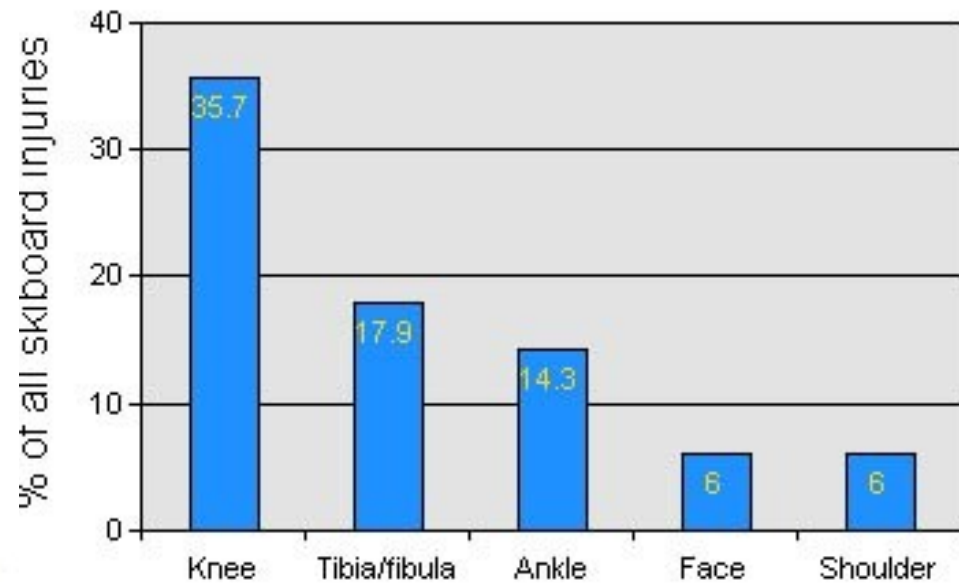




**Skiboard injuries by anatomical location**



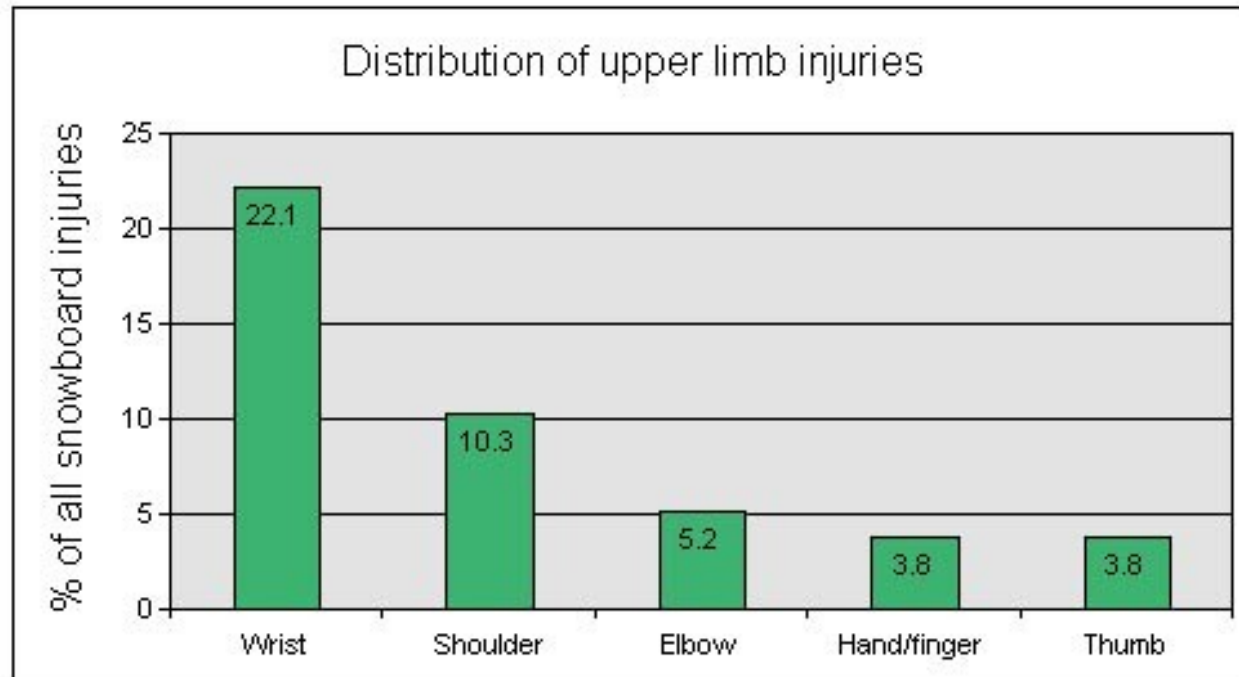
**Top 5 areas injured on skiboards**





- 
- ✓ Κακώσεις στα άνω άκρα:  
snowboard (3X κίνδυνος)  
46% κακώσεων  
καρπός
  - ✓ Κατάγματα:  
snowboard - skiboard

# Επιδημιολογία



# Παράγοντες Κινδύνου για Κάκωση

---

- ✓ Snowboard (29% τραυματιών)
- ✓ Alpine skiing
- ✓ Ηλικία < 16 έτη
- ✓ ενοικιασμένος εξοπλισμός
- ✓ αρχάριοι 2-4X αυξημένο κίνδυνο



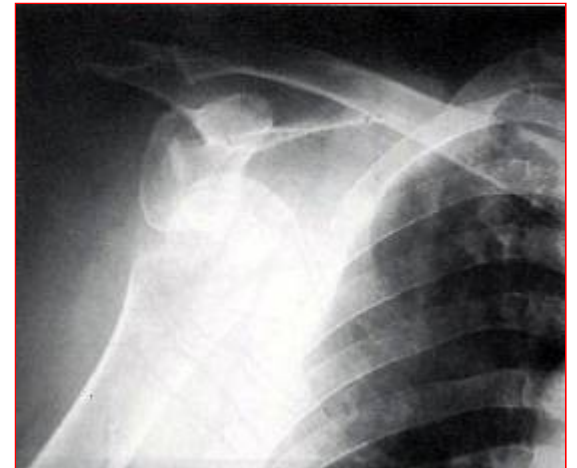
# Προστασία Έναντι Κάκωσης

---

- ✓ >5 ημέρες στην παρούσα σαιζόν
- ✓ >7 ημέρες συνολικά

---

Οι κακώσεις είναι πιο συχνές σε παιδιά και εφήβους σε σχέση με τους ενήλικες



## Σε ενήλικες

---

- Μείωση # κνήμης 89%
- Αύξηση ρήξεων ΠΧΣ 280%





---

## Οι νέου τύπου δέστρες:

- Μείωσαν τα #
- Δεν μείωσαν τις κακώσεις του γόνατος

# Οι Πιο Συχνές Κακώσεις

---

Παιδιά:

κάκωση γόνατος



Ενήλικες:

ρήξη ΠΧΣ, ρήξη ΕΠΣ, ρήξη ΩΠΣ



# phantom boot mechanism

---




# Συνήθεις Κακώσεις του Ώμου

---

- ✓ Κατάγματα  
κλείδα – ωμοπλάτη – βραχιόνιο
- ✓ Μυϊκές Κακώσεις
- ✓ Συνδεσμικές Κακώσεις  
ΑΚΑ – ΣΚΑ - ΓΒΑ



- 
- 
- ✓ Οι περισσότερες κακώσεις του ώμου είναι χρόνιες.
  - ✓ Οι οξείες τραυματικές κακώσεις συνοδεύονται από σημαντική νοσηρότητα

## Συνήθεις Κακώσεις του Ώμου

---

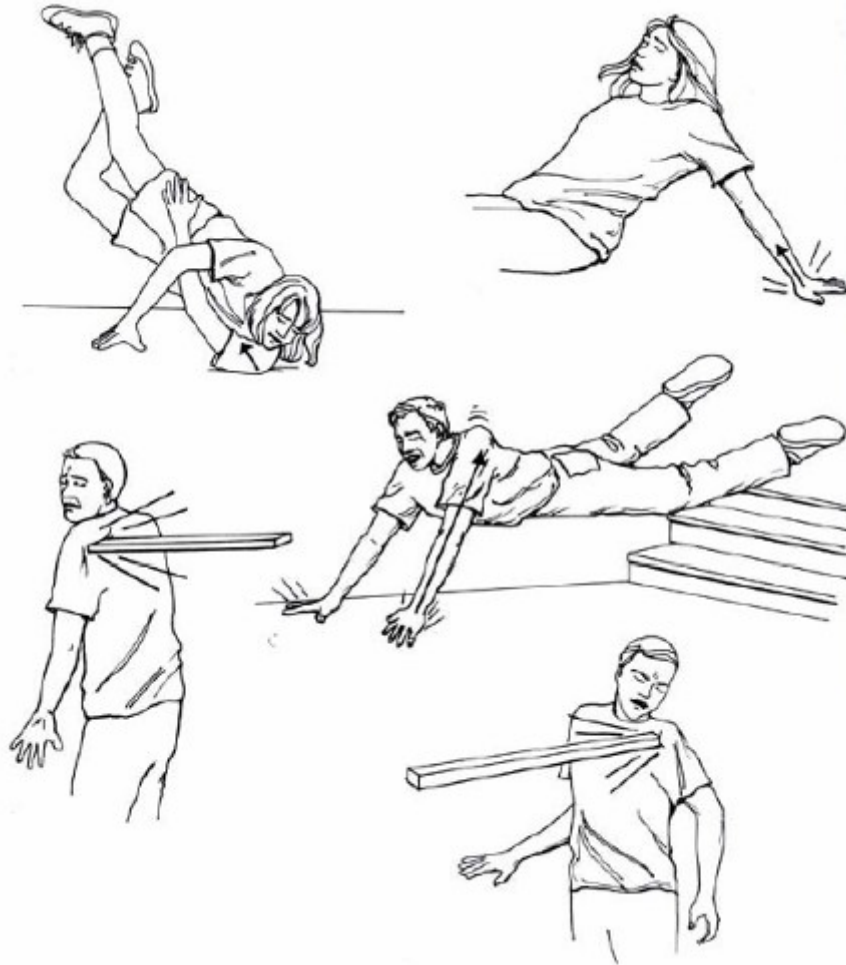
- ✓ Κακώσεις Δέρματος
- ✓ Εγκαύματα – Κρυοπαγήματα
- ✓ Εξάρθρημα – Υπεξάρθρημα
- ✓ Παθήσεις Τενοντίου Πετάλου
- ✓ Σύνδρομο πρόσκρουσης –  
τενοντίτιδα      θυλακίτιδα – μερικές και  
πλήρεις ρήξεις

## Συνήθεις Κακώσεις του Ώμου

---

- ✓ Παθήσεις Τένοντα Δικεφάλου
- ✓ Τενοντίτιδα - Αστάθεια - Ρήξη
- ✓ Βλάβες επιχείλιου χόνδρου (SLAP)
- ✓ Κακώσεις βραχιονίου πλέγματος
- ✓ Σύνδρομο Θωρακικής Εξόδου
- ✓ Ρήξεις τενόντων και μυών
- ✓ Νευροπάθεια Υπερπλάτιου Νεύρου

# Μηχανισμοί Τραυματισμού



# Μηχανισμοί Τραυματισμού

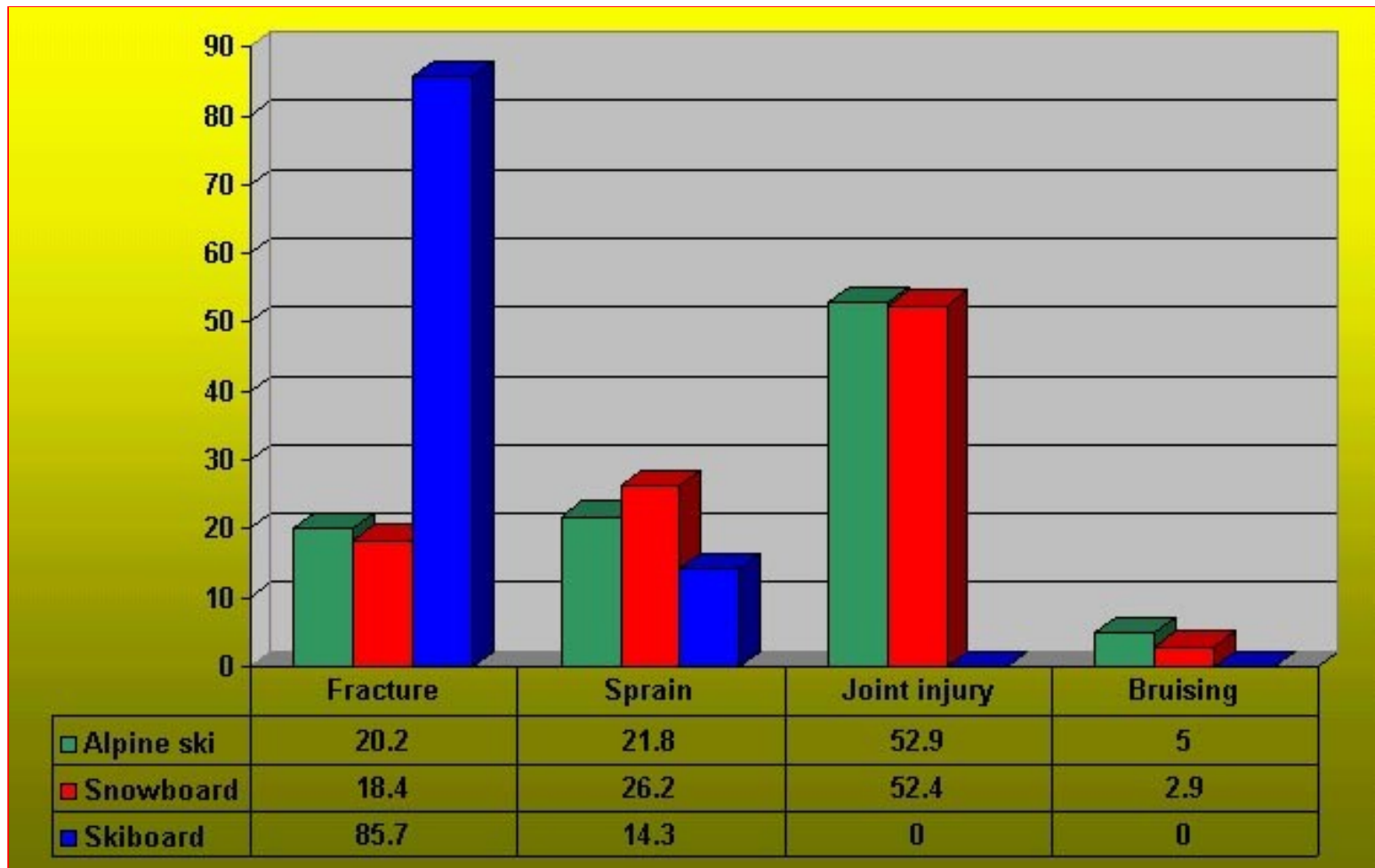
---

## ✓ Πτώση

- 
- 
- 

## ✓ Σύγκρουση

# Κακώσεις του Ώμου

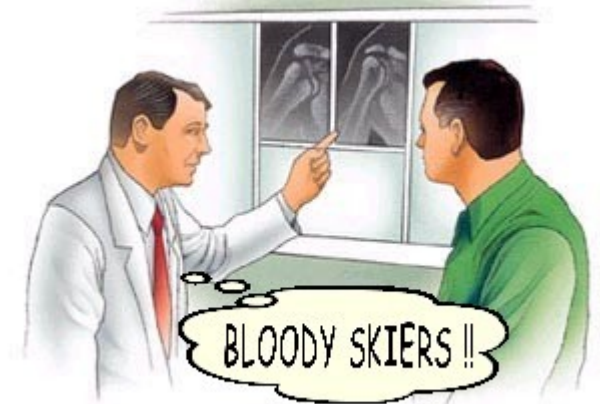




---

Η συχνότερη αιτία τραυματισμού στο σκι είναι η πρόσκρουση με ένα ακίνητο εμπόδιο.

Δέντρο, βράχος, λίφτ, άλλος σκιέρ



- 
- ✓ Πολλές κακώσεις συμβαίνουν κατά το τέλος της ημέρας όταν η κόπωση έχει επιταθεί.
  - ✓ Επίσης, ο φωτισμός είναι χαμηλός.



# Αξιολόγηση Των Κακώσεων

---

## Υποκειμενική Αξιολόγηση

- ✓ Πως συνέβη;
- ✓ Πότε;
- ✓ Που εντοπίζεται;

## Οι περισσότερες κακώσεις:

---

- ✓ Οφείλονται σε ελλιπή εγρήγορση
- ✓ Είναι δυνατό να προληφθούν

## Οι κακώσεις είναι δυνατό :

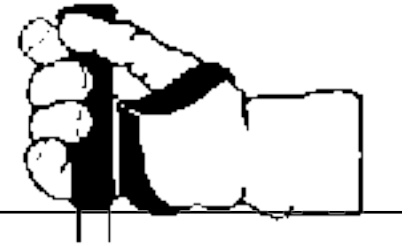
---

- ✓ να προβλεφθούν
- ✓ να μειωθούν
- ✓ να αντιμετωπιστούν καλύτερα



## Απαιτείται:

---



- ✓ Καλή Εκπαίδευση
- ✓ Καλή φυσική και ψυχολογική κατάσταση
- ✓ Εξοπλισμός και προστατευτικά
- ✓ Αυστηρή επιτήρηση ζωνών εξάσκησης
- ✓ Ταχεία αντιμετώπιση επειγόντων περιστατικών

# Μείωση Τραυματισμών

---

- ✓ Κανόνες ασφαλείας
- ✓ Βελτίωση εξοπλισμού
- ✓ Εκπαίδευση αθλητών



## Πάνω απ' όλα:

---

Κάθε ένας πρέπει να γνωρίζει τις  
δυνατότητές του και να μην θέτει  
σε κίνδυνο τον εαυτό του και τους  
συναθλητές του



# Τα χειμερινά αθλήματα:

---

Δεν είναι μόνο διασκέδαση.

Είναι και υπευθυνότητα!



