

## **Τασιγιαννακη Κ. Σταυρούλα, MSc**

Κέντρο φυσικοθεραπείας & Αποκατάστασης  
Πτυχιούχος Ανωτάτης Σχολής Αθήνας  
Ελ. Βενιζέλου 25 Τρίπολη  
3 όροφος  
Τηλ.2710 242348 κιν.6973030417

### **Σκλήρυνση κατά πλάκας**

Είναι μία αυτοάνοση νόσος που επηρεάζει το κεντρικό νευρικό σύστημα δηλαδή τον εγκέφαλο και το νωτιαίο μυελό. Τις νευρικές ίνες (νευράξονες) του κεντρικού νευρικού συστήματος περιβάλλει μία ουσία, η μυελίνη, που επιτρέπει την διέλευση των ηλεκτρικών ερεθισμάτων ανάμεσα στα νεύρα. Στη ΣΚΠ σε πολλαπλά σημεία του κεντρικού νευρικού συστήματος προκαλείται στην αρχή φθορά της μυελίνης και στη συνέχεια δημιουργούνται πλάκες (ουλές), και γι' αυτό στην πάθηση αυτή έχει δοθεί η ονομασία Σκλήρυνση «κατά πλάκας» ή «Πολλαπλή» σκλήρυνση. Υπάρχει πιθανότητα καταστροφής του ίδιου του νευράξονα από τα αρχικά στάδια της νόσου. Η μυελίνη όχι μόνο προστατεύει τους νευράξονες αλλά τους επιτρέπει να «κάνουν και τη δουλειά τους». Όταν λοιπόν η μυελίνη και οι νευράξονες επηρεαστούν, ή και καταστραφούν, εμποδίζεται η ικανότητα αγωγής ερεθισμάτων στους νευρώνες, το σύστημα επικοινωνίας των κυττάρων του εγκεφάλου δυσλειτουργεί και αυτό είναι που προκαλεί τα διάφορα συμπτώματα της ΣΚΠ.

#### **Πρέπει να σημειωθεί ότι :**

- Η σκλήρυνση δεν είναι μεταδοτική ασθένεια
- Δεν είναι ψυχική ή νευρική διαταραχή
- Η σκλήρυνση δεν είναι κληρονομική

#### **Πια είναι τα συμπτώματα**

- Θάμπωμα στην όραση
- Ίλιγγος
- Αστάθεια
- Μούδιασμα στο πρόσωπο, χέρι ή πόδι
- Αδυναμία σε χέρι ή πόδι
- Απώλεια ούρων

## **Φυσικοθεραπεία**

Η φυσικοθεραπεία έρχεται να βοηθήσει αποτελεσματικά στα κινητικά προβλήματα των σκληρυντικών ασθενών. Με τη γρήγορη παρέμβαση του φυσικοθεραπευτή μπορεί να περιοριστεί η εξέλιξη των συμπτωμάτων, να διατηρηθεί η φυσική κατάσταση του ασθενούς ως έχει ή και να βελτιωθεί. Επίσης να καθυστερήσει ή και να ανασταλεί η ανάπτυξη δευτερευουσών επιπλοκών. Φυσικοθεραπευτής και ασθενής θα πρέπει να συζητήσουν και να θέσουν μαζί ρεαλιστικούς στόχους, βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους. Μπορεί να επιτευχθεί:

- Βελτίωση της ισορροπίας και των δυσκολιών βάδισης
- Μείωση μυικού σπασμού, πόνου και δυσκαμψίας
- Αύξηση της αντοχής
- Διατήρηση καλού μυικού τόνου
- Επανεκπαίδευση της βάδισης
- Αύξηση των επιπέδων ενέργειας και της διάθεσης
- Μείωση των προβλημάτων ουροδόχου κύστεως και εντέρων
- Μείωση του κινδύνου πτώσης
- Συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες, όπως κολύμπι, θεραπευτική ιππασία και γιόγκα.
- Συνιστάται κάθε μορφή ήπιας άσκησης, όπως πχ. διατάσεις, ασκήσεις με αντίσταση (ανάλογη με την σπαστικότητα που παρουσιάζει), ασκήσεις βάδισης-ισορροπίας, υδροθεραπεία, μάλαξη, αεροβικές ασκήσεις και γενικά οτιδήποτε βοηθά τον ασθενή να αισθάνεται άνετα, να διασκεδάζει, να χαλαρώνει και τον κάνει να νοιώθει ενταγμένος στο κοινωνικό σύνολο, όπως ήταν πριν τη διάγνωση της νόσου.
- Η φυσικοθεραπεία έχει σα στόχο την προαγωγή και διατήρηση της φυσικής κατάστασης του ασθενούς. Έχει προστατευτικό και επανορθωτικό χαρακτήρα και σκοπεύει να μειώσει τις ανικανότητες που φέρνει η νόσος.