

ΝΕΑΡΗ ΚΟΠΕΛΑ - κα ΜΑΡΙΑ 40 ΧΡΟΝΩΝ ΜΕ ΕΠΙΜΟΝΗ ΑΥΧΕΝΑΛΓΙΑ

Μήπως η
τεχνολογία
γερνάει τον
αυχένα ;

(Δ/δ νόσος
δίσκου,
κακή στάση,
αγχώδεις
διαταραχές)

ΕΥΘΥΜΙΟΥ ΣΤΕΛΛΑ

ΕΙΔΙΚΕΥΟΜΕΝΗ Β' ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΗΣ ΚΛΙΝΙΚΗΣ

Γ.Ν.ΑΣΚΛΗΠΕΙΟ ΒΟΥΛΑΣ

ΔΙΑΦΟΡΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- STRESS
- ΑΓΧΩΔΗΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ
- ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ
- ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΠΝΟΥ
- ΚΑΚΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ
- ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
- TECH NECK

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

- ΝΕΥΡΟΜΥΪΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ
- ΝΟΣΟΣ ΔΙΣΚΟΥ
- ΣΠΟΝΔΥΛΟΛΥΣΗ
- ΚΗΛΗ-ΡΙΖΙΤΙΔΑ
- ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ
- ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ (ΠΤΩΣΗ, ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΤΥΠΟΥ WHIPLASH, ΘΛΑΣΗ ΑΠΟ ΒΙΑΙΗ ΚΙΝΗΣΗ)
- ΟΓΚΟΙ

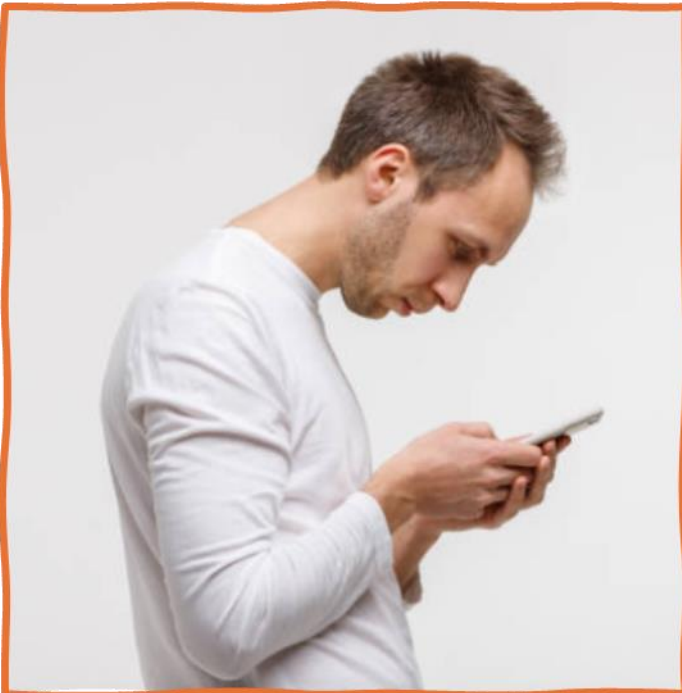
STRESS

Το stress και η αγχώδης διαταραχή μπορεί να επηρεάσει την κεντρική επεξεργασία πόνου στην ΣΣ → εγκεφαλικό στέλεχος → φλοιό → **ΥΠΕΡΑΛΓΗΣΙΑ** = αυξημένη ευαισθησία στον ΠΟΝΟ.

Κατ'αυτον τον τρόπο γίνεται σωματοποίηση της αγχώδους διαταραχής και εκδήλωσή της με ποικίλα συμπτώματα όπως η αυχεναλγία.

Η σχέση κακού ύπνου και αυχεναλγίας είναι αμφίδρομη.

TECH NECK



κατάπονηση του αυχένα της πλάτης και των ώμων που προκαλείται από τη συνεχή χρήση τεχνολογικών συσκευών, που οδηγεί σε κακή στάση του σώματος και μυοσκελετικές ανισορροπίες.

Σύγχρονη επιδημία σε ανθρώπους όλων των ηλικιών, που περνούν πολλές ώρες σε υπολογιστές ή σε κινητά τηλέφωνα και το κεφάλι τους να βρίσκεται σε πρόσθια κλίση. Αυτή η κακή στάση μπορεί να προκαλέσει δυσλειτουργίες και επιπλοκές στον αυχένα, στην πλάτη και στους ώμους.

ΚΑΚΗ ΣΤΑΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

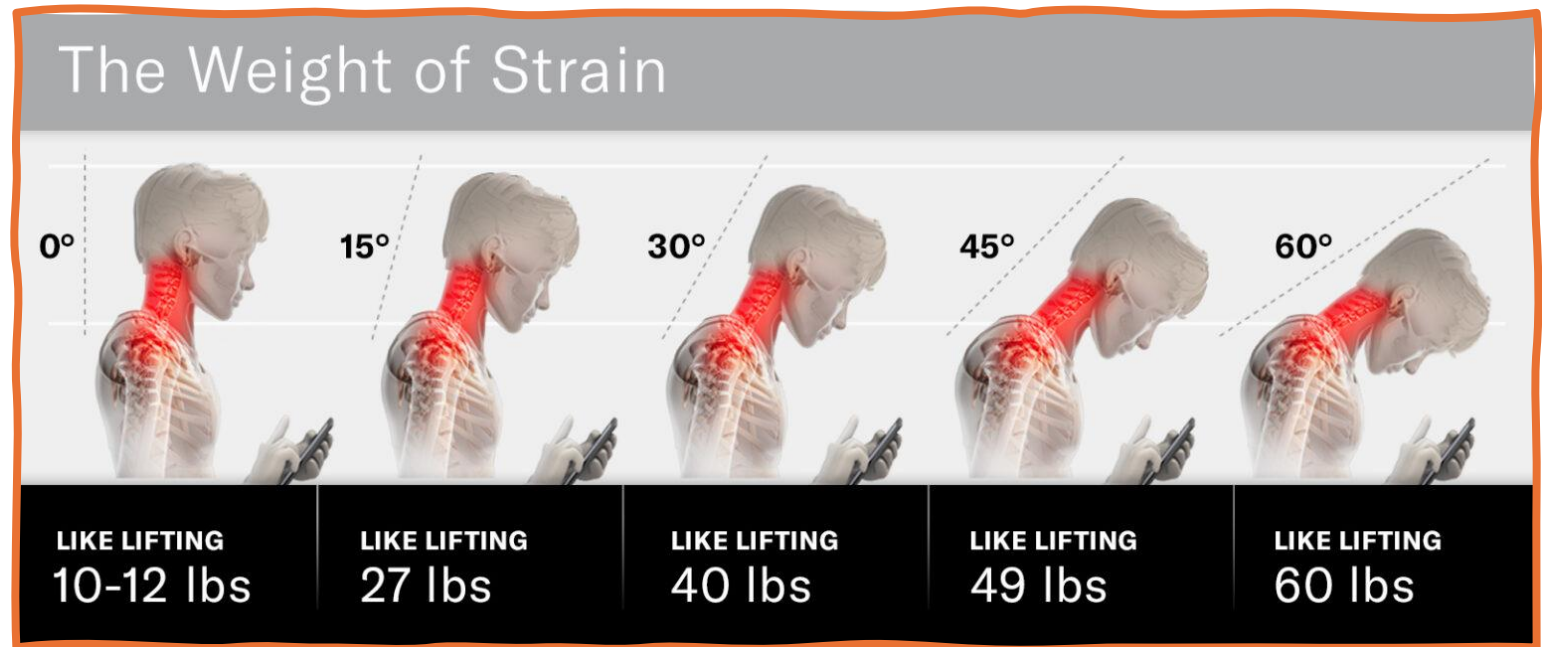
Μυϊκές βραχύνσεις

Αυξημένα φορτία σε
συνδέσμους

Αυξημένη ενδομυϊκή πίεση
ραχιαίων μυών

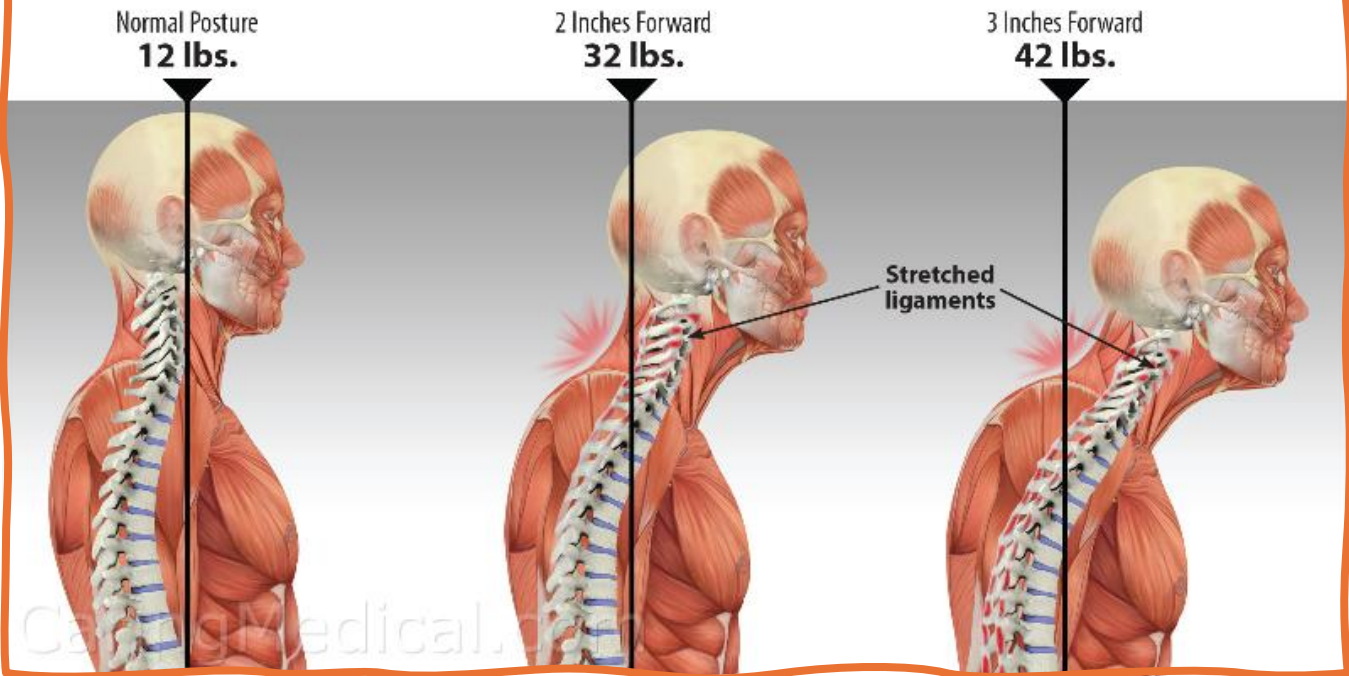
Ενεργοποίηση trigger
points

ΠΡΟΣΘΙΑ ΚΛΙΣΗ ΚΕΦΑΛΗΣ



ΠΡΟΣΘΙΑ ΚΛΙΣΗ ΚΕΦΑΛΗΣ

How heavy is your head? For every inch of forward head posture, the force on the spine increases by an additional 10-12 pounds. A forward head posture causes a slow stretching of the posterior neck ligaments which is a phenomenon known as ligament creep. Adapted from M Kapandji, The Physiology of the Joints: The Spinal Column, Pelvic girdle & Head, Vol 3, 6th Edition, 2009 Elsevier, India.



ΚΗΛΗ ΔΙΣΚΟΥ



ΚΗΛΗ ΔΙΣΚΟΥ

ΠΙΕΣΗ ΣΤΟ
ΝΕΥΡΟ

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ
ΔΙΣΚΟΣ

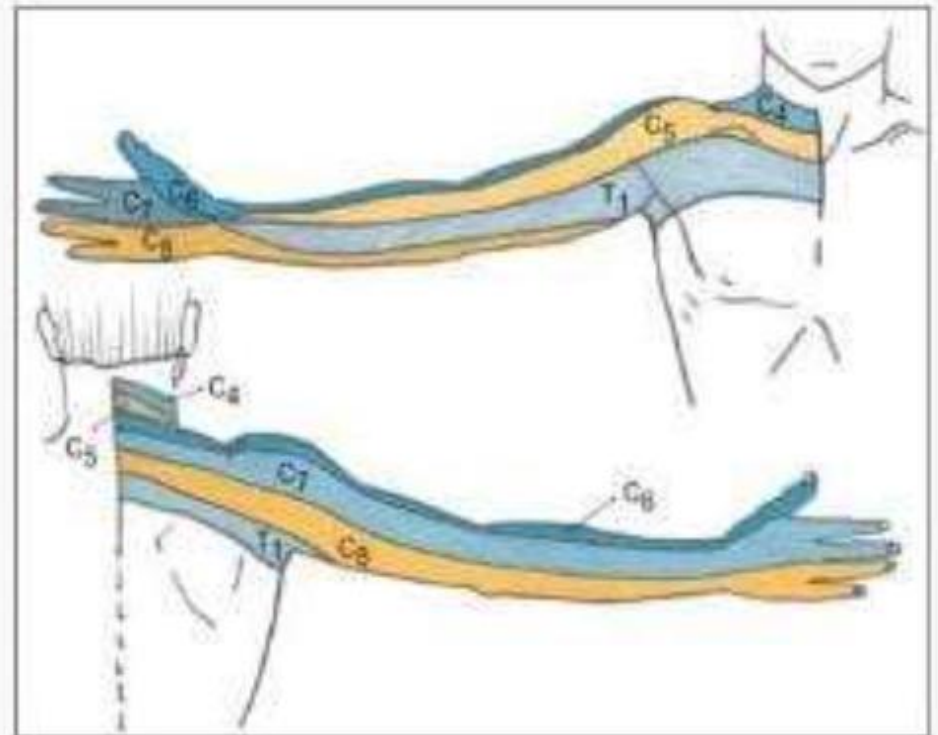
ΑΥΧΕΝΙΚΗ ΡΙΖΙΤΙΔΑ

Τα συχνότερά αίτια είναι η κήλη
η εκφύλιση και η
σπονδυλολίσθηση.

Άλλα αίτια όγκος ή τραύμα που
πιέζει τη ρίζα.

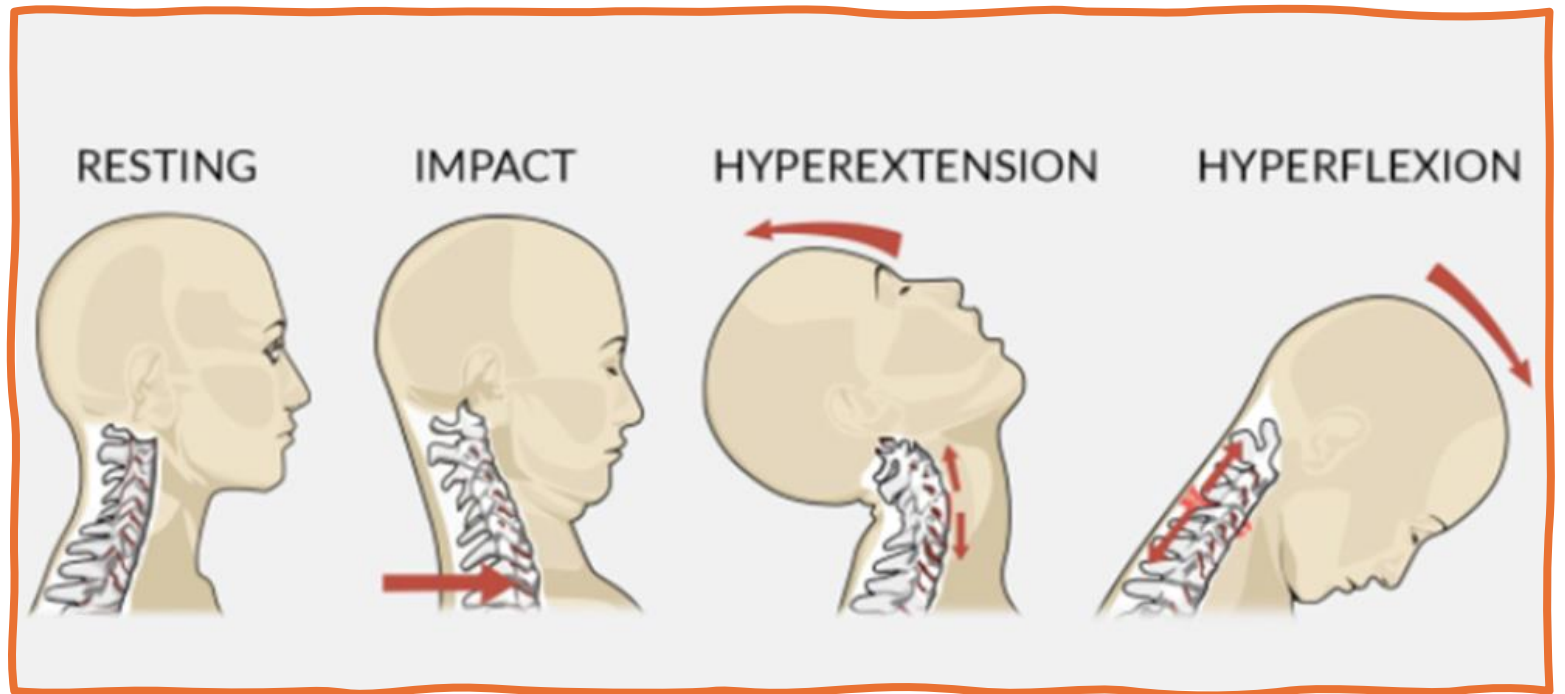
Σε νέους ασθενείς συμβαίνει λόγω
δισκοκήλης ή οξείας
μετατραυματικής πίεσης της ρίζας
στο τρήμα.

ΑΙΜΩΔΙΕΣ ΑΝΩ ΑΚΡΟΥ



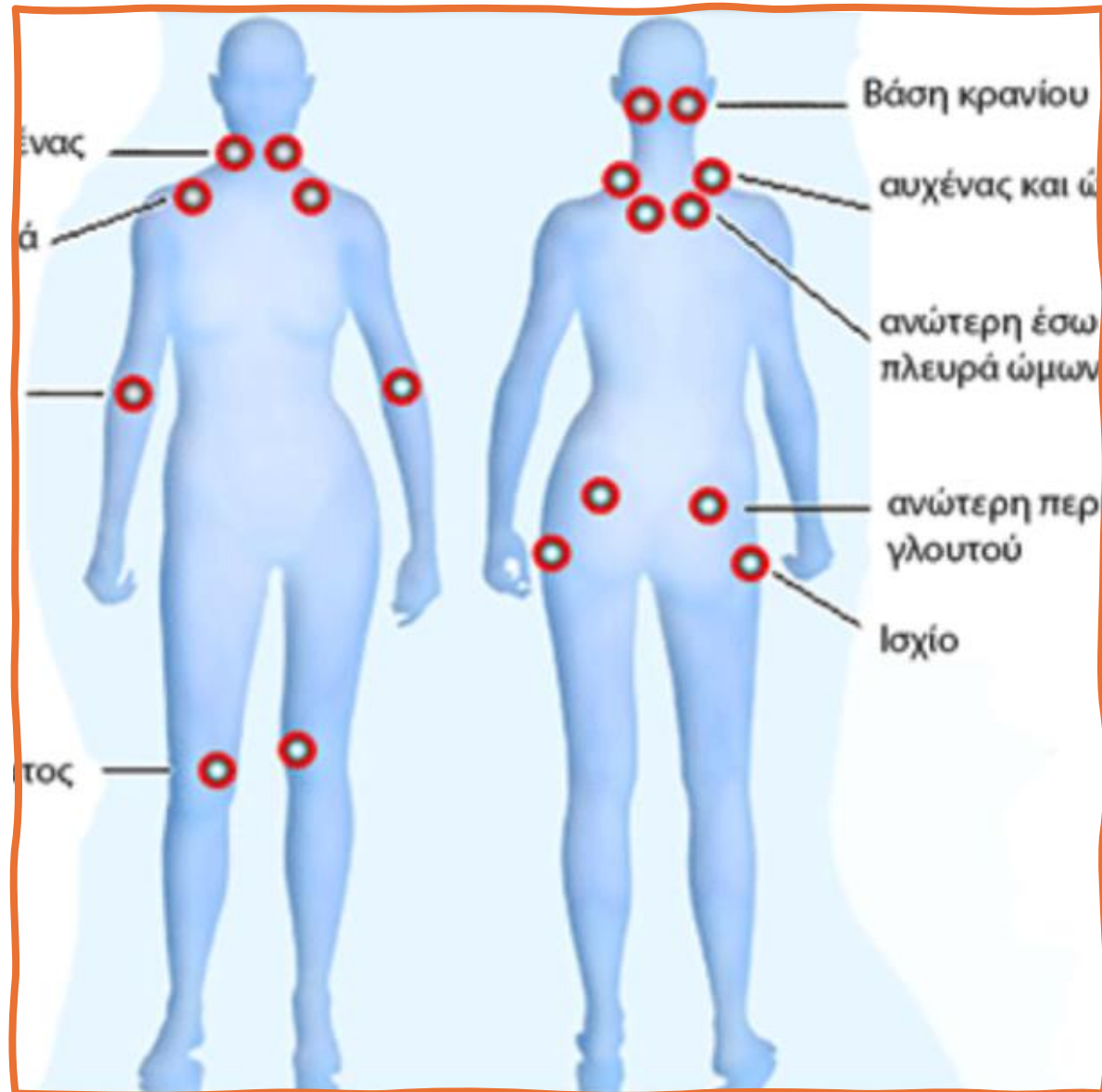
Κατανομή του Πόνου Ανάλογα με την Πάσχουσα
Νευρική Ρίζα C= αυχενική ρίζα

ΚΑΚΩΣΕΙΣ WHIPLASH

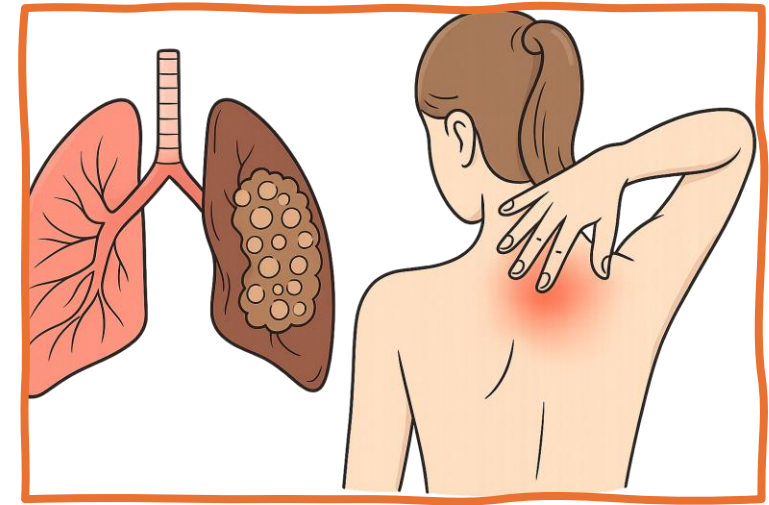
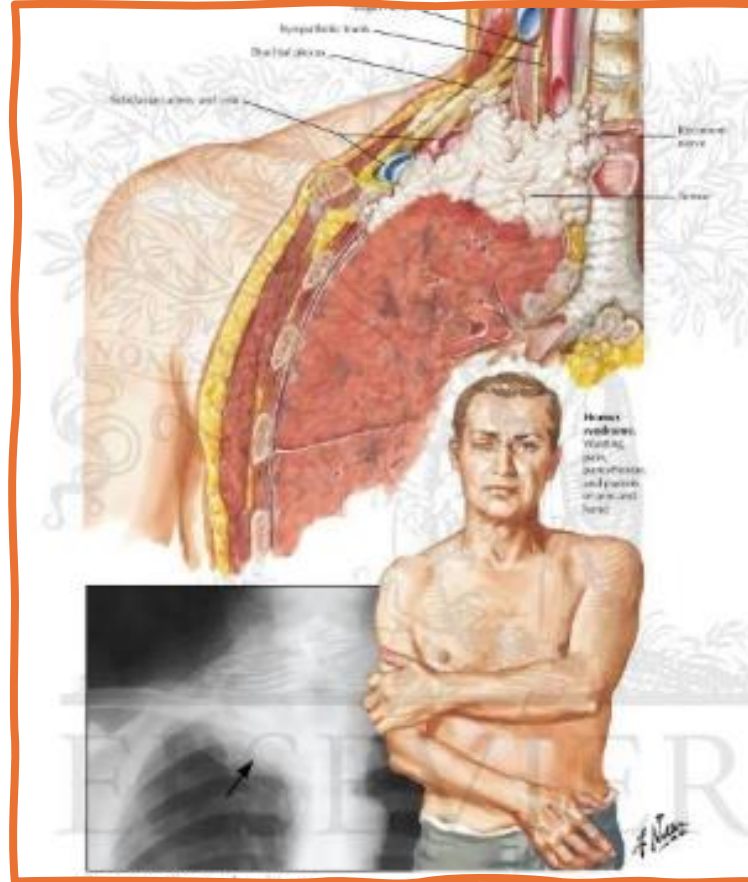


ΙΝΟΜΥΑΛΓΙΑ

Διάχυτες μυαλγίες με
εντοπισμένα σημεία
έντονης
ευαισθησίας - tender
points



ΚΑΚΟΗΘΕΙΑ



Horner syndrome

www.medinaz.com



**ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
&
ΙΣΤΟΡΙΚΟ
κας ΜΑΡΙΑΣ**

Έλγος στον αυχένα για 4 μήνες

Ευαισθησία στην περιοχή ΑΜΣΣ

Αιμωδίες στο δεξί άνω άκρο

Έλγος στην περιοχή βραχιονίου

Εργαζόμενη ως γραμματέας σε
λογιστικό γραφείο

ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ

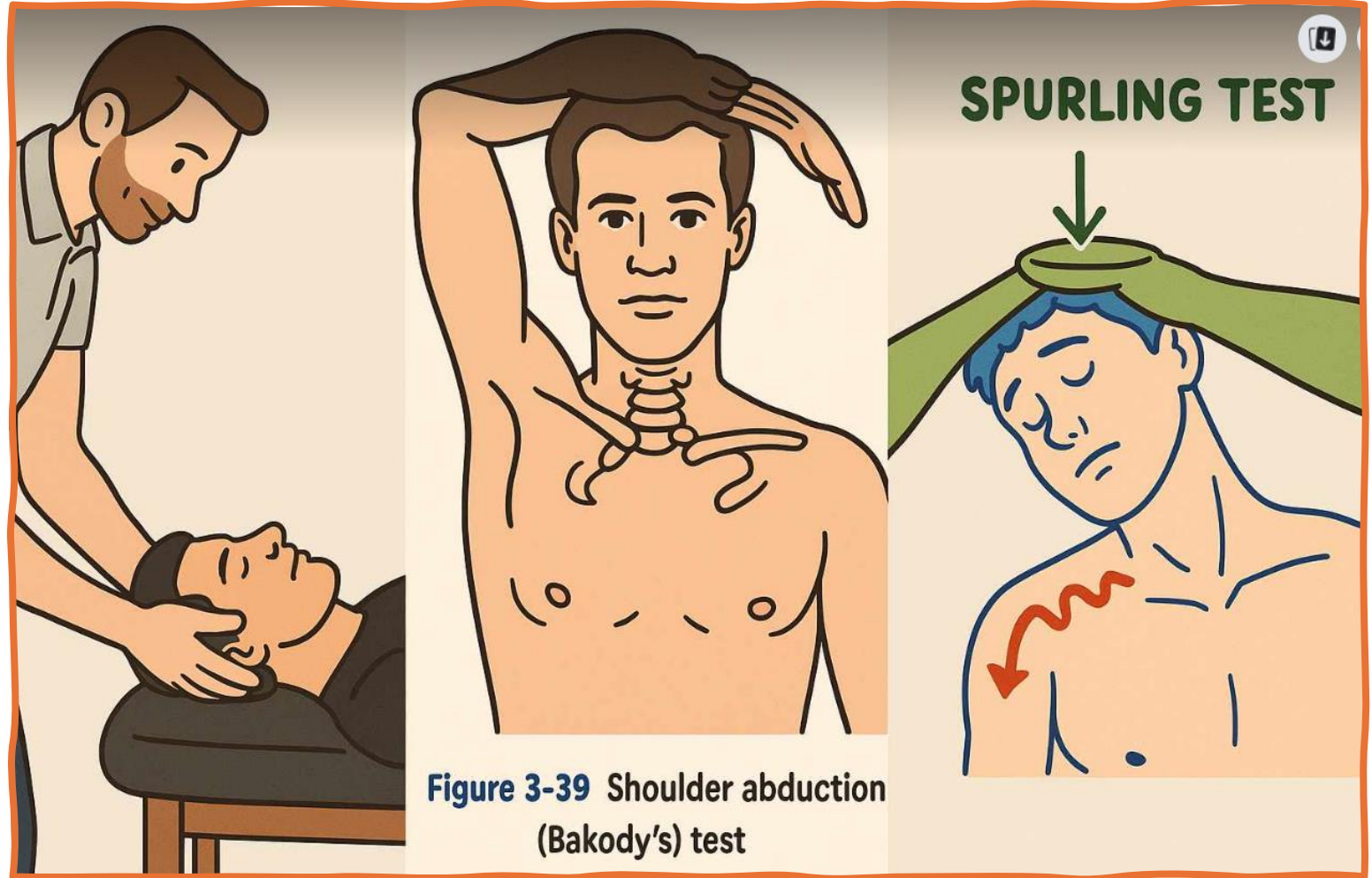
ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ (Ατροφία μυών,
ραιβόκρανο, κύφωση)

ROM (έλεγχος ενεργητικών και
παθητικών κινήσεων)

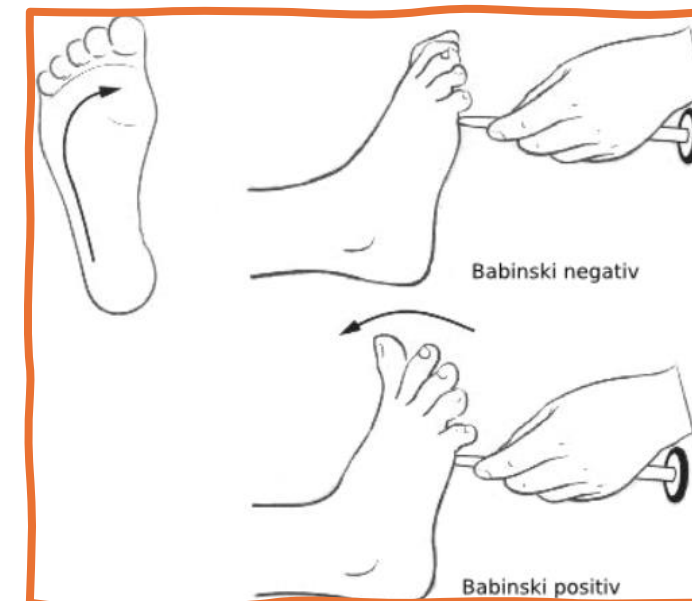
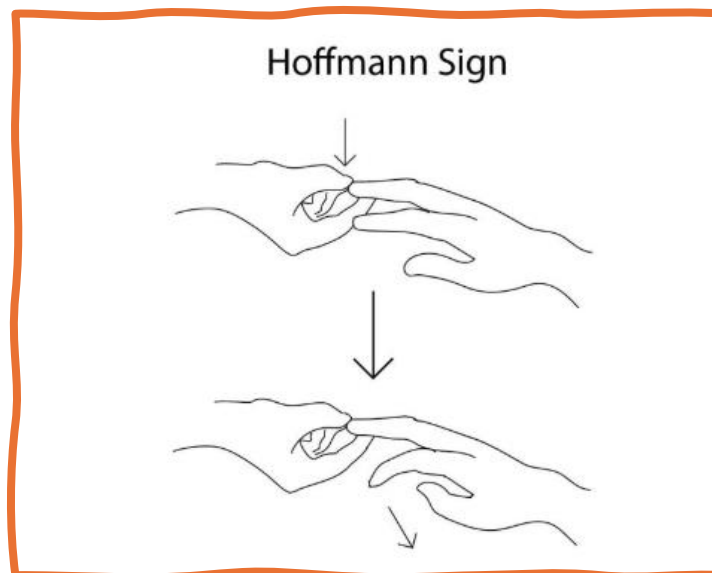
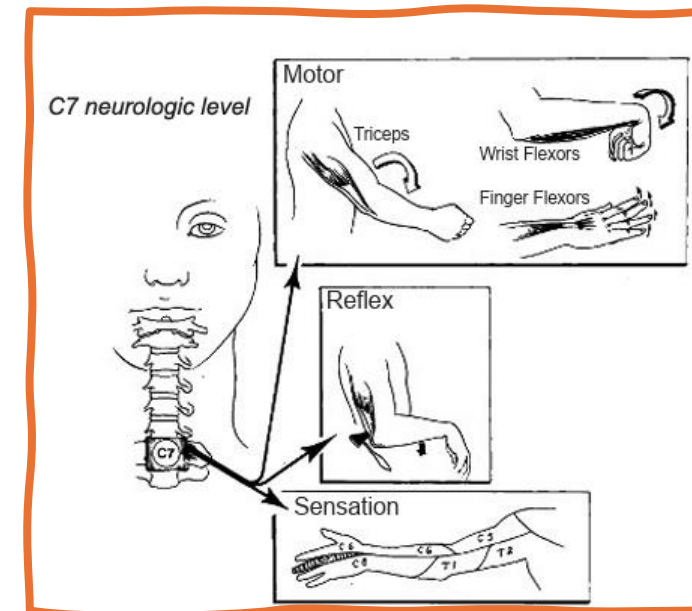
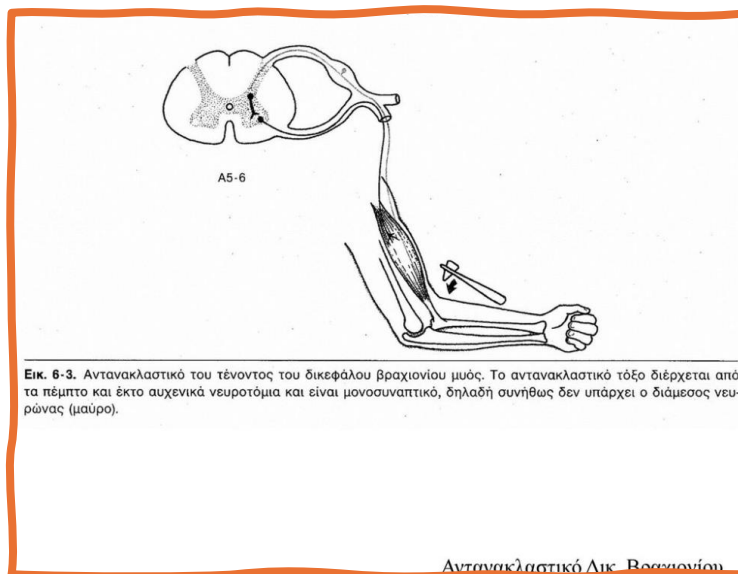
ΨΗΛΑΦΗΣΗ (ευαισθησία στους
παρασπονδυλικούς μύες ή στη βάση
του κρανίου, μυικός σπασμός,
trigger points)

ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ (έλεγχος
αισθητικότητας, αιμωδίες και
αδυναμία άνω άκρων για αποκλεισμό
αυχενικής ριζοπάθειας ή πάθησης
βοαχιόνιου πλέγματος.

ΚΛΙΝΙΚΑ ΤΕΣΤ ΥΠΕΡ ΑΥΧΕΝΙΚΟΥ ΡΙΖΙΤΙΚΟΥ ΠΟΝΟΥ



ΑΝΤΑΝΑΚΛΑΣΤΙΚΑ





ΤΙ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΘΑ ΣΤΕΙΛΩ ;

ΑΚΤΙΝΟΛΟΓΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ - ΑΚΤΙΝΟΓΡΑΦΙΕΣ



πρόσθια ολίσθηση > 2-3mm

ΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑ



ΜΑΓΝΗΤΙΚΟΣ ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ (MRI) ΑΥΧΕΝΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ Σ.Σ.

Εκ του γενομένου απλού ελέγχου σε τρία επίπεδα λαμβάνοντας υπ' όψιν το ιστορικό του ασθενούς παρατηρούνται τα κάτωθι:

Βαθμός ευθειασμού Α.Μ.Σ.Σ.

Κρανιοαυχενική μετάπτωση φυσιολογική.

Ύψος απεικονιζόμενων σπονδύλων φυσιολογικό.

Δεν ελέγχεται παθολογικό σήμα κατά μήκος του αυχενικού μυελού και του σάκκου αυτού.

Δεν σημειώνεται χωροκατακτητική εξεργασία ενδο- και παρασπονδυλικά.

Περιοχή Α2-Α3: Αρχόμενα εκφυλισμένος αφυδατωμένος δίσκος χωρίς πίεση ριζών.

Περιοχή Α3-Α4: Τα αυτά ευρήματα με αρχόμενη εκφύλιση, αφυδάτωση του δίσκου, χωρίς πίεση ριζών.

Περιοχή Α4-Α5: Επίσης, αφυδάτωση, αρχόμενη εκφύλιση του δίσκου.

Περιοχή Α5-Α6: Σημειώνεται αποπλάτυνση του δίσκου στα τρήματα και κεντροπίσθια με εντομή στην πρόσθια άποψη του αυχενικού σάκκου.

Περιοχή Α6-Α7: Σημειώνεται αφυδάτωση, εκφύλιση του δίσκου. Ο ινώδης δακτύλιος προβάλλει σε αμφοτέρωτα τρήματα ιδία αριστερά και κέντρο, δημιουργεί εντύπωμα στην πρόσθια άποψη του ιππουριδικού σάκκου.

Περιοχή Α7-Θ1: Αρχόμενος εκφυλισμένος δίσκος.

Συμπέρασμα

Δισκοαρθροπάθεια στα επίπεδα Α5-Α6 και Α6-Α7.

ΗΛΕΚΤΟΜΥΟΓΡΑΦΗΜΑ (ΗΜΓ)

Το ΗΜΓ μπορεί να δείξει
απονεύρωση μυών και να εντοπίσει
το πρόβλημα σε επίπεδο ρίζας ή
να αποκαλύψει μία συνυπάρχουσα
περιφερική παγίδευση κάποιου
νεύρου

(ΣΚΣ, ωλένια νευροίτιδα κτλ.)



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΙ ΟΠΛΑ ΕΧΟΥΜΕ :

Ολιγοήμερη
ακινητοποίηση (σε
οξείες φάσεις
διακοπόμενο κολάρο
για 2-4 ημέρες)

Φαρμακευτική Αγωγή
(Παρακεταμόλη, ΜΣΑΦ,
Ήπια οπιοειδή,
Μυοχαλαρωτικά,
Κορτικοστεροειδή,
Αντικαταθλιπτικά)

Φυσικοθεραπεία

Χειρουργική
Αντιμετώπιση

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Μαλάξεις και κινητοποίηση συνδετικού ιστού.

Θερμο ή κρυο-θεραπεία

Ασκήσεις εύρους τροχιάς, μυϊκής ενδυνάμωσης και κινητοποίησης μαλακών μορίων

Υπέρηχα, Διαθερμίες, TECAR κ.α.

Ρεύματα- TENS (Αναλγησία μέσω διαδερμικού ηλεκτρικού ερεθισμού – Αναστολή μετάδοσης πόνου μέσω νευρικών κυττάρων και παραγωγής ενδορφινών,)

ERGONOMICS



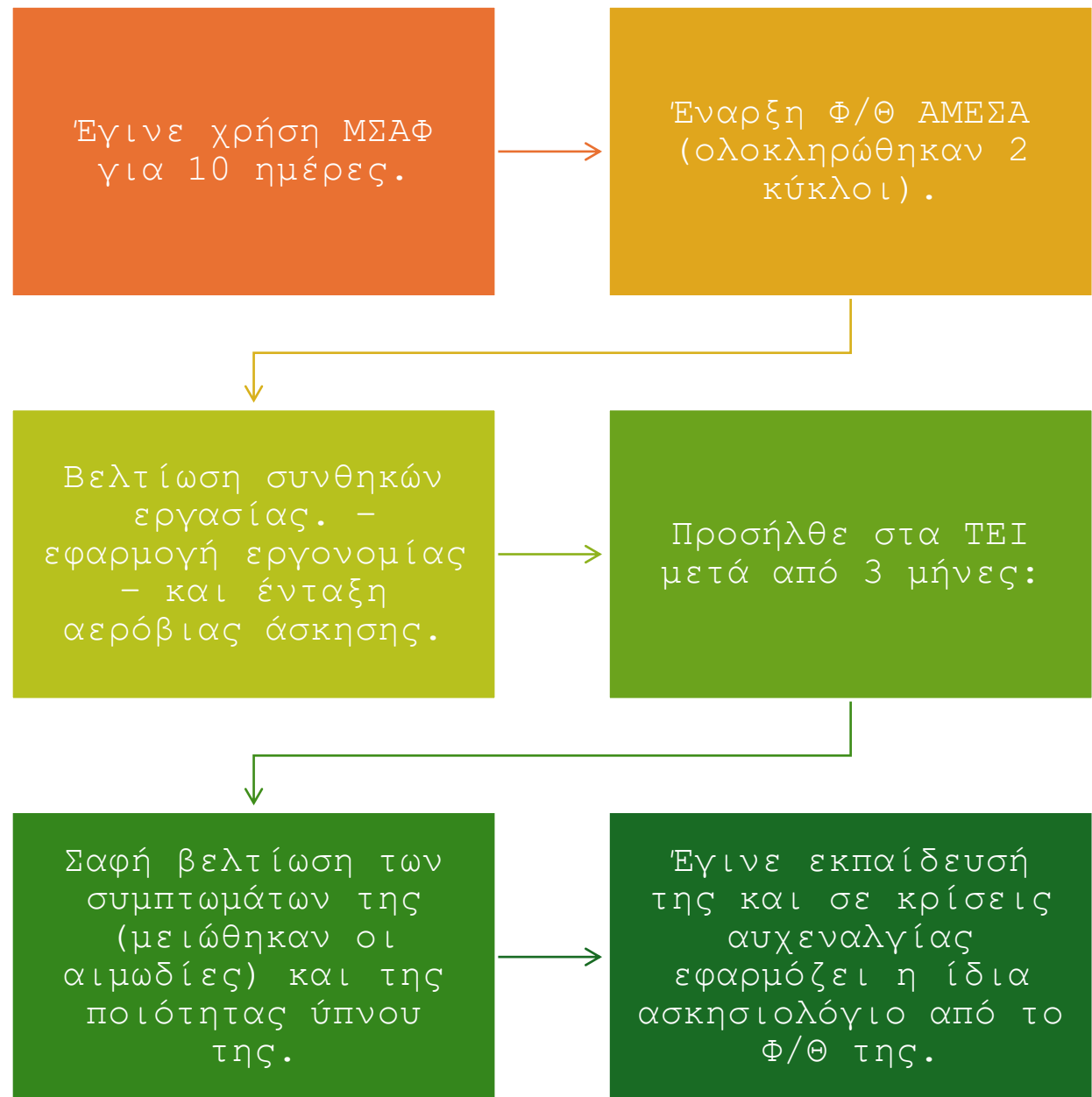
❌ WRONG SITTING POSTURE



✅ CORRECT SITTING POSTURE



ΣΤΗΝ ΑΣΘΕΝΗ ΜΑΣ ...



TAKE HOME MESSAGES

1

Η αυχεναλγία είναι μια πολυπαραγοντική νόσος όπως και η αντιμετώπισή της.

2

Παρά τα θετικά που προσφέρει η τεχνολογία στις μέρες μας είναι απαραίτητο να γίνεται σωστή χρήση και αξιοποίησή της.

3

Δεν πρέπει να αγνοούμε τους παράγοντες STRESS και ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ ιδιαίτερα στη σημερινή εποχή.

THANK YOU



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Kazeminasab S, Nejadghaderi SA, Amiri P, et al. Neck pain: global epidemiology, trends and risk factors. *BMC Musculoskelet Disord*. 2022;23(1):26. Published 2022 Jan 3. doi:10.1186/s12891-021-04957-4
- Rani B, Paul A, Chauhan A, Pradhan P, Dhillon MS. Is Neck Pain Related to Sagittal Head and Neck Posture?: A Systematic Review and Meta-analysis. *Indian J Orthop*. 2023;57(3):371-403. Published 2023 Jan 18. doi:10.1007/s43465-023-00820-x
- Yilmaz K, Sert OA, Unuvar BS, Gercek H. Comparison of head posture and neck proprioceptive sense of individuals with chronic neck pain and healthy controls: A cross-sectional study. *J Back Musculoskelet Rehabil*. 2024;37(6):1705-1713. doi:10.3233/BMR-240155
- Tsantili AR, Chrysikos D, Troupis T. Text Neck Syndrome: Disentangling a New Epidemic. *Acta Med Acad*. 2022;51(2):123-127. doi:10.5644/ama2006-124.380
- Cohen SP. Epidemiology, diagnosis, and treatment of neck pain. *Mayo Clin Proc*. 2015;90(2):284-299. doi:10.1016/j.mayocp.2014.09.008
- Barreto TW, Svec JH. Chronic neck pain: Nonpharmacologic treatment. *American Family Physician*. August 1, 2019. Accessed May 3, 2025. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2019/0801/p180.html>.
- How to prevent Tech Neck and promote better posture: Jefferson Health. Jefferson Health - Greater Philadelphia & South Jersey Region. Accessed May 3, 2025. <https://www.jeffersonhealth.org/your-health/living-well/how-to-prevent-tech-neck-and-promote-better-posture#:~:text=Tech%20neck%20is%20typically%20caused,head%20position%20or%20rounded%20shoulders>.
- GBD 2021 Neck Pain Collaborators. Global, regional, and national burden of neck pain, 1990-2020, and projections to 2050: a systematic analysis of the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet Rheumatol*. 2024;6(3):e142-e155. doi:10.1016/S2665-9913(23)00321-1