



Συνδεσμική Βλάβη & Διάστρεμμα (Ligament Sprain)

Βαθμοί βλάβης, πρωτόκολλο POLICE, αποκατάσταση & πρόληψη

Τι είναι το διάστρεμμα;

Το διάστρεμμα είναι **τραυματισμός του συνδέσμου** από απότομη κίνηση που υπερβαίνει το φυσιολογικό εύρος κίνησης της άρθρωσης. Πιο συχνές θέσεις: **αστράγαλος (70%)**, γόνατο (πρόσθιος χιαστός, έσω πλάγιος), καρπός. Η **ιδιοδεκτικότητα** (neuromuscular control) είναι το κλειδί για την πρόληψη υποτροπής.

Βαθμοί συνδεσμικής βλάβης

Βαθμός I (Ήπια διάταση)	Βαθμός II (Μερική ρήξη)	Βαθμός III (Πλήρης ρήξη)
- Μικρή διάταση ινών (<10% ρήξη) - Ήπιο πρήξιμο - Ήπιος πόνος κατά φόρτιση - Φυσιολογική σταθερότητα - Φόρτιση: άμεσα (με πόνο) Επιστροφή: 1–3 εβδομάδες	- Μερική ρήξη (10–90% ινών) Μέτριο-έντονο πρήξιμο & μώλωπες Αστάθεια στη βάδιση - Έντονος πόνος - Δύσκολη φόρτιση Επιστροφή: 3–8 εβδομάδες	- Πλήρης ρήξη (>90% ινών) Σοβαρό πρήξιμο (εκτεταμένο) - Αδυναμία φόρτισης Έντονη αστάθεια αρθρώσεως - Θετικά ευρήματα αστάθειας Πιθανό χειρουργείο Επιστροφή: 3–12 μήνες

Πρωτόκολλο POLICE — Πρώτες βοήθειες

P Protection	OL Optimal Loading	I Ice (Πάγος)	C Compression	E Elevation
- Νάρθηκας ή αερονάρθηκας - Αποφυγή επώδυνης κίνησης - Βακτηρία αν αδυναμία φόρτ. ΟΧΙ πλήρης ακινησία!	- Πατήστε βάρος νωρίς αν ανέχεστε - Αποφύγετε πόνο >4/10 - Σταδιακή αύξηση φόρτισης - Πρώιμη κίνηση = λιγότερη ακαμψία	- Πρώτες 48–72 ώρες 15–20 λεπτά κάθε 2 ώρες - Πανί μεταξύ πάγου-δέρματος - Μετά 72ώρες: θερμό για χαλάρωση	- Ελαστική επίδεση ή ταινία - Μέτρια πίεση (όχι σφιχτή) - Αφαίρεση κατά ύπνο - Χρήση 3–5 ημέρες	- Πάνω από επίπεδο καρδιάς - Ιδίως πρώτες 24–48 ώρες - Μειώνει οίδημα - Αποστράγγιση λεμφικού υγρού

Φάσεις αποκατάστασης & πρόληψη υποτροπής

Φάση 1 Οξεία (0–72 ώρες)	Φάση 2 Αποκατάσταση (1–4 εβδ.)	Φάση 3 Λειτουργική (4–8 εβδ.)	Πρόληψη υποτροπής
- POLICE πρωτόκολλο - ΟΧΙ θερμό - ΟΧΙ αλκοόλ - ΟΧΙ μασάζ - Νάρθηκας - Παρακεταμόλη για πόνο - NSAID αν χρειάζεται	- ROM ασκήσεις (αντλία κνήμης) - Ισομετρικές ασκήσεις - Θεραπευτικός υπέρηχος - TENS - Ισορροπία (ξεκίνημα) - Κολύμβηση	- Ιδιοδεκτικότητα (BOSU, σανίδα) - Ενδυνάμωση περιαρθρικών μυών - Άλματα & αλλαγή κατεύθυνσης - Taping / bracing - Σταδιακή επιστροφή σε άσκηση	- Ζέσταμα ΠΑΝΤΑ πριν άσκηση - Ιδιοδεκτικότητα καθ'όλη τη χρονιά - Κατάλληλα παπούτσια - Prophylactic taping / bracing - Ενδυνάμωση περιαρθρικών μυών - Σταδιακή αύξηση έντασης

✗ ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ τις πρώτες 72 ώρες (HARM):

- H — Heat: Θερμό (σάουνα, ζεστό μπάνιο)
- A — Alcohol: Αλκοόλ (αυξάνει οίδημα)
- R — Running: Επώδυνη φόρτιση / τρέξιμο
- M — Massage: Μασάζ (αυξάνει αιμορραγία)

🏥 Επισκεφθείτε αμέσως γιατρό / Ακτινογραφία εάν:

- Αδυναμία φόρτισης μετά 24 ώρες (κάταγμα;)
- Έντονη παραμόρφωση άρθρωσης
- Αίσθηση «κλικ» ή «σκάσιμο» (ρήξη;)
- Μούδιασμα ή απώλεια κυκλοφορίας