



Ωμαλγία (Πόνος στον Ώμο)

Αιτίες, αντιμετώπιση & αποκατάσταση — τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι η ωμαλγία;

Ο ώμος είναι η **πιο κινητή άρθρωση** του σώματος, γεγονός που τον καθιστά ευάλωτο σε παθήσεις. Ο πόνος μπορεί να προέρχεται από τον ίδιο τον ώμο (τένοντες, θύλακος, χόνδρος) ή να **αντανακλάται** από αυχένα ή εσωτερικά όργανα. Η σωστή διάγνωση είναι κρίσιμη για αποτελεσματική αντιμετώπιση.

Αιτίες & εντόπιση πόνου

Τένοντες & Rotator Cuff (συχνότερο)	Αρθρικές & λοιπές αιτίες	Αντανακλώμενος πόνος & red flags
Τενοντίτιδα στροφικού πεταλώματος: - Πόνος κατά ανύψωση χεριού (60°–120°) - Βλαβερό τόξο κίνησης Ρήξη στροφικού πεταλώματος: - Αδυναμία ανύψωσης • Μερική ή πλήρης Υπακρωμιακή θυλακίτιδα: - Πόνος στο πλάγιο του ώμου - Επιδείνωση νύχτα Τενοντίτιδα δικέφαλου: - Πόνος μπροστά στον ώμο	Παγωμένος ώμος (Frozen Shoulder): - Πόνος + σοβαρός περιορισμός κίνησης 3 φάσεις: παγίωση, πάγωμα, λύση - Διάρκει 1–3 χρόνια Αρθρίτιδα ακρωμιοκλειδικής: - Πόνος «στην κορυφή» του ώμου - Επιδείνωση με διασταύρωση χεριών Αστάθεια ώμου: - Ιστορικό εξάρθρηματος - Αίσθηση «ξεφεύγει»	Αντανακλώμενος πόνος: Αυχενική ριζίτιδα (C5–C6) — συχνός! Μούδιασμα χεριού Στεφανιαία νόσος (αριστερός ώμος!) - Παθολογία πνεύμονα ή ήπατος Red flags: - Πόνος ηρεμίας / νύχτα χωρίς αιτία - Απώλεια βάρους - Ιστορικό καρκίνου - Ξαφνική αδυναμία χεριού - Πυρετός + πόνος (σηπτική;)

Αντιμετώπιση & αποκατάσταση

1	Ξεκούραση & τροποποίηση δραστηριότητας ΟΧΙ πλήρης ακινησία — αποφύγετε κινήσεις που πονούν. Ελαφρά κίνηση διατηρεί τροφή χόνδρου
2	Πάγος & NSAID (οξεία φάση) Πάγος 15–20 λεπτά, 3–4 φορές/ημέρα. Ιβουπροφαίνη βραχυπρόθεσμα — ανακουφίζει φλεγμονή
3	Φυσικοθεραπεία — κλειδί Ενδυνάμωση στροφικού πεταλώματος, σταθεροποίηση ωμοπλάτης, βελτίωση κινηματικής — αποτρέπει υποτροπή
4	Τοπική έγχυση κορτιζόνης Αποτελεσματική για θυλακίτιδα & τενοντίτιδα — 1–3 εγχύσεις/έτος. ΟΧΙ πολλαπλές χωρίς λόγο
5	Θεραπεία ανάλογα αιτίας Παγωμένος ώμος: διατάσεις + κορτιζόνη. Ρήξη: φυσικοθεραπεία ή χειρουργείο. Αστάθεια: ενδυνάμωση
6	Εργονομία & πρόληψη Ύψος οθόνης/γραφείου, αποφυγή εργασίας πάνω από κεφάλι, σωστή στάση κατά ύπνο (μη κοιμάστε πάνω στον πάσχοντα ώμο)

Ασκήσεις ενδυνάμωσης, προχωρημένες θεραπείες & εργονομία

Ασκήσεις (3 σετ × 15)	Προχωρημένες θεραπείες	Εργονομία & πρόληψη
Στροφικό πετάλωμα: • External rotation με λάστιχο • Internal rotation με λάστιχο • Prone Y-T-W (ξαπλωτός πρηνηδόν) Σταθεροποίηση ωμοπλάτης: • Scapular squeeze • Wall push-up plus • Serratus anterior ασκήσεις Κινητικότητα: • Pendulum exercises (εκκρεμές) • Pulley ασκήσεις	• PRP (αιμοπετάλια) • Υαλουρονικό ενδοαρθρικά • Shockwave για τενοντίτιδα Αρθροσκόπηση: • Ρήξη στροφικού πεταλώματος • Υπακρωμιακή αποσυμπίεση • Παγωμένος ώμος (capsulotomy) • Ολική αρθροπλαστική ώμου (ΟΑ τελικό στάδιο) • EMG / NCS (αν υποψία νεύρου)	• Ύπνος στο υγιές πλευρό ή ανάσκελα (ΟΧΙ στον πάσχοντα ώμο) • Αποφύγετε εργασία πάνω από κεφάλι • Οθόνη στο ύψος ματιών • Τσάντα στο άλλο ώμο ή σακίδιο • Ζέσταμα πριν αθλητισμό • Ισορροπημένη ενδυνάμωση (μπρος & πίσω μύες) • Διαλείμματα κατά επαναλαμβανόμενες κινήσεις

🚑 Άμεσα στον γιατρό εάν:

- Ξαφνικός πόνος αριστερού ώμου + στήθους (καρδιά;)
- Αδυναμία άρσης χεριού μετά τραύμα (ρήξη;)
- Πυρετός + πόνος + πρήξιμο (σηπτική αρθρίτιδα;)
- Πόνος νύχτα χωρίς αιτία + απώλεια βάρους