

Κατανόηση φυσικής εξέτασης ώμου, πρακτικές οδηγίες

Γεώργιος Κατσίκας
Ρευματολόγος
ΓΝΑ «Ο ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ»

Ηράκλειο 30-09-2023

Σύγκρουση συμφερόντων

- Δεν υπάρχει σύγκρουση συμφερόντων για τη συγκεκριμένη ομιλία

ΩΜΑΛΓΙΑ (SHOULDER PAIN)

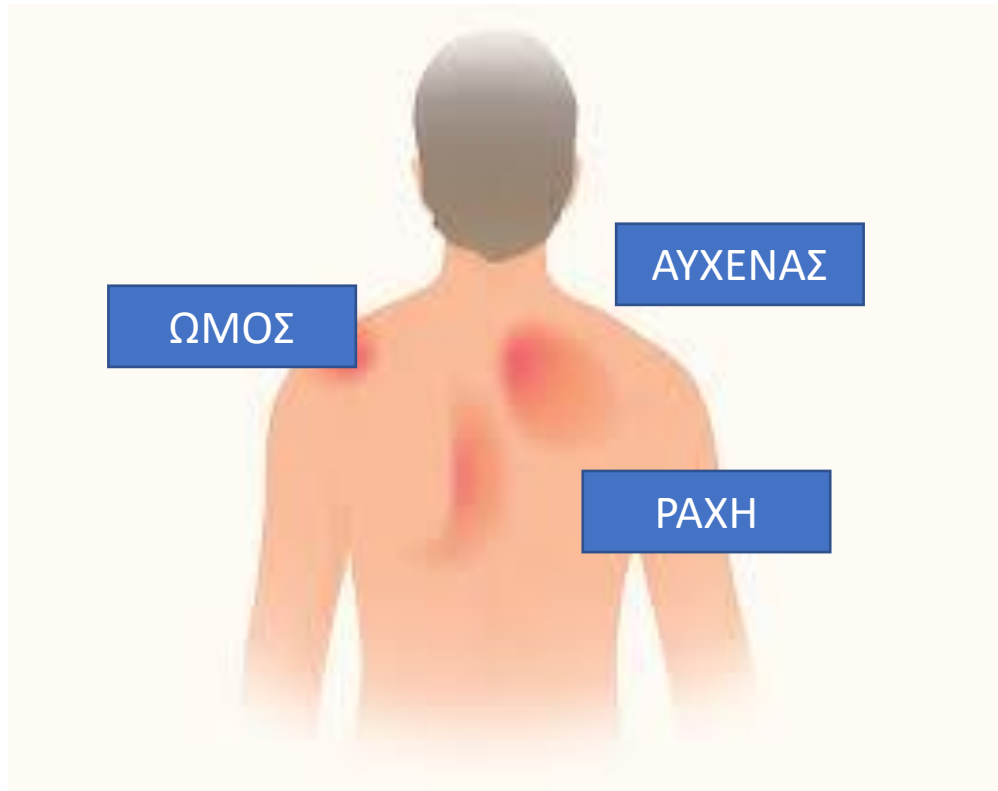
- Σύμπτωμα
- Καμιά πληροφορία για την αιτία
- **Επιπολασμός 16-26%**



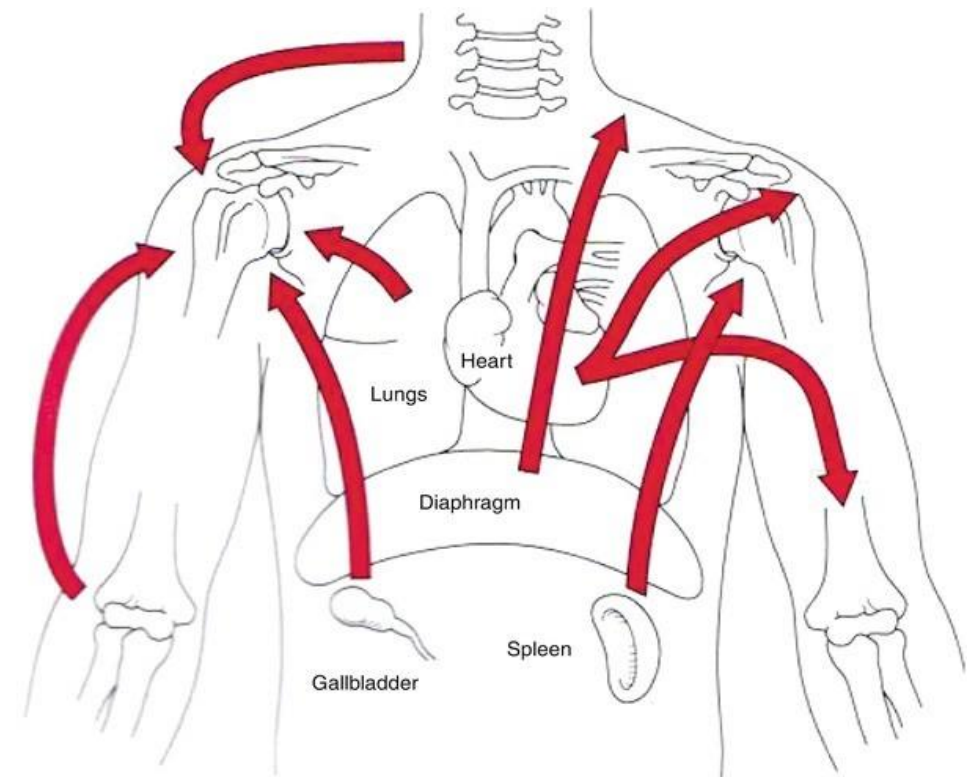
ΑΙΤΙΑ ΩΜΑΛΓΙΑΣ

ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ

από δομές του ώμου ή γειτονικών περιοχών



Μη ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ (παθολογικά)



ΜΗ ΤΟΠΙΚΑ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΑΙΤΙΑ ΩΜΑΛΓΙΑΣ

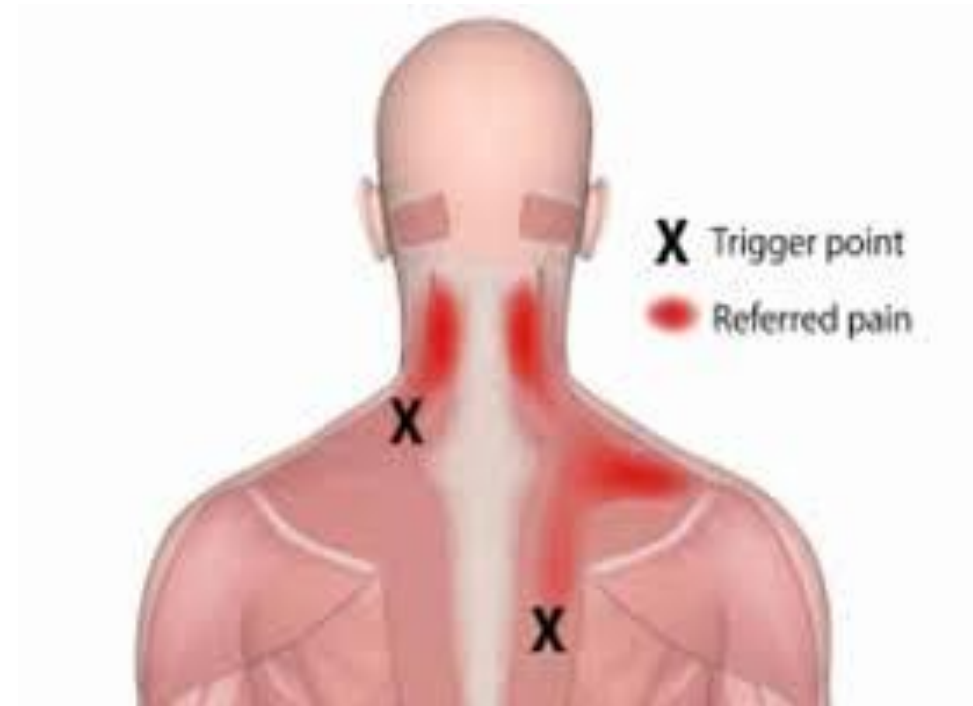
Αυχένιας

- Οστεοαρθρίτιδα ΑΜΣΣ
- αυχενική ριζίτιδα



Ράχη

- trigger points



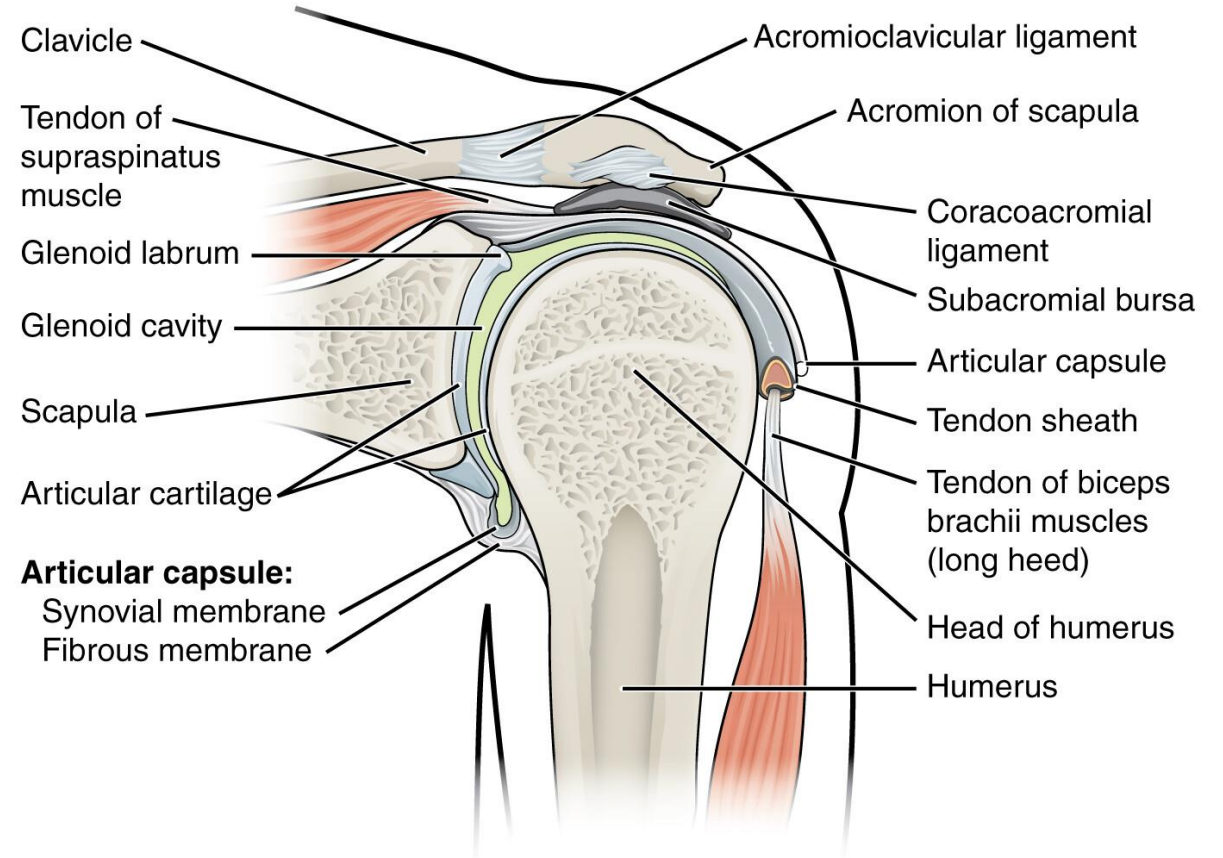
ΤΟΠΙΚΑ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΑΙΤΙΑ ΩΜΑΛΓΙΑΣ

- ΠΕΡΙΑΡΘΡΙΚΑ ΑΙΤΙΑ

- τένοντες (τενοντίτιδα, τενοντοπάθεια, ρήξη)
- θύλακοι (θυλακίτιδα)
- σύνδεσμοι, επιχείλιος χόνδρος (ρήξη, αστάθεια)
- οστά (λοιμώξεις, όγκοι)
- νεύρα (παγίδευση)
- ενθέσεις
- μυικές περιτονίες

- ΑΡΘΡΙΚΑ ΑΙΤΙΑ

- άρθρωση (αρθρίτιδα, αρθροπάθεια)



ΕΞΩΑΡΘΡΙΚΕΣ ΜΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΩΜΟΥ

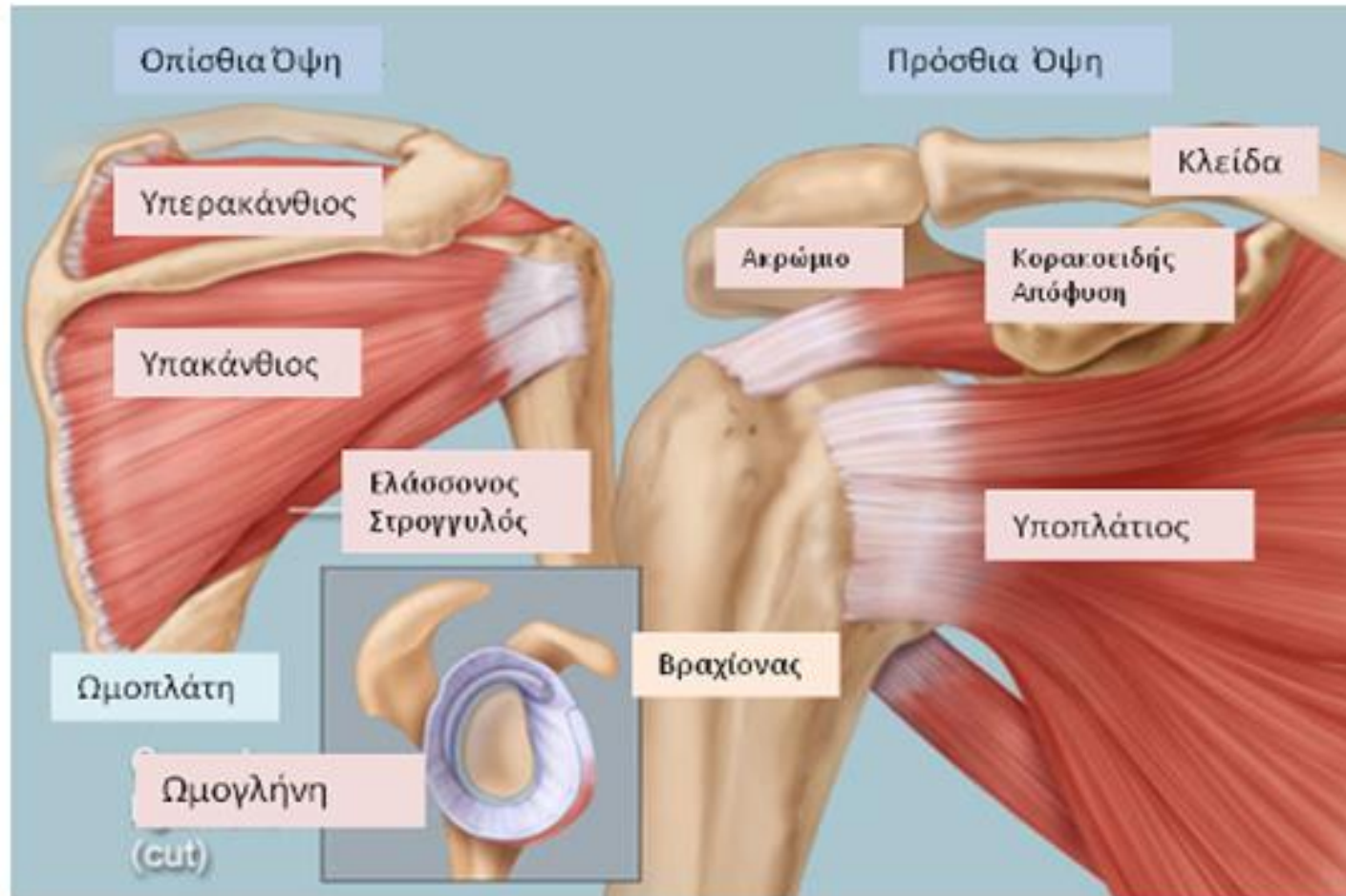
Διαταραχές στροφικού πετάλου

- **Τενοντίτιδα**
- **ρήξη του στροφικού πετάλου ώμου**
- **Σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής**
- Τενοντίτιδα μακράς κεφαλής δικεφάλου
- Οξεία ασβεστοποιός περιαρθρίτιδα
- Μη τραυματική αστάθεια ώμου
- Όγκοι, λοιμώξεις οστών
- Παγίδευση υπερπλάτιου νεύρου

Το στροφικό πέταλο του ώμου

Έξω στροφείς

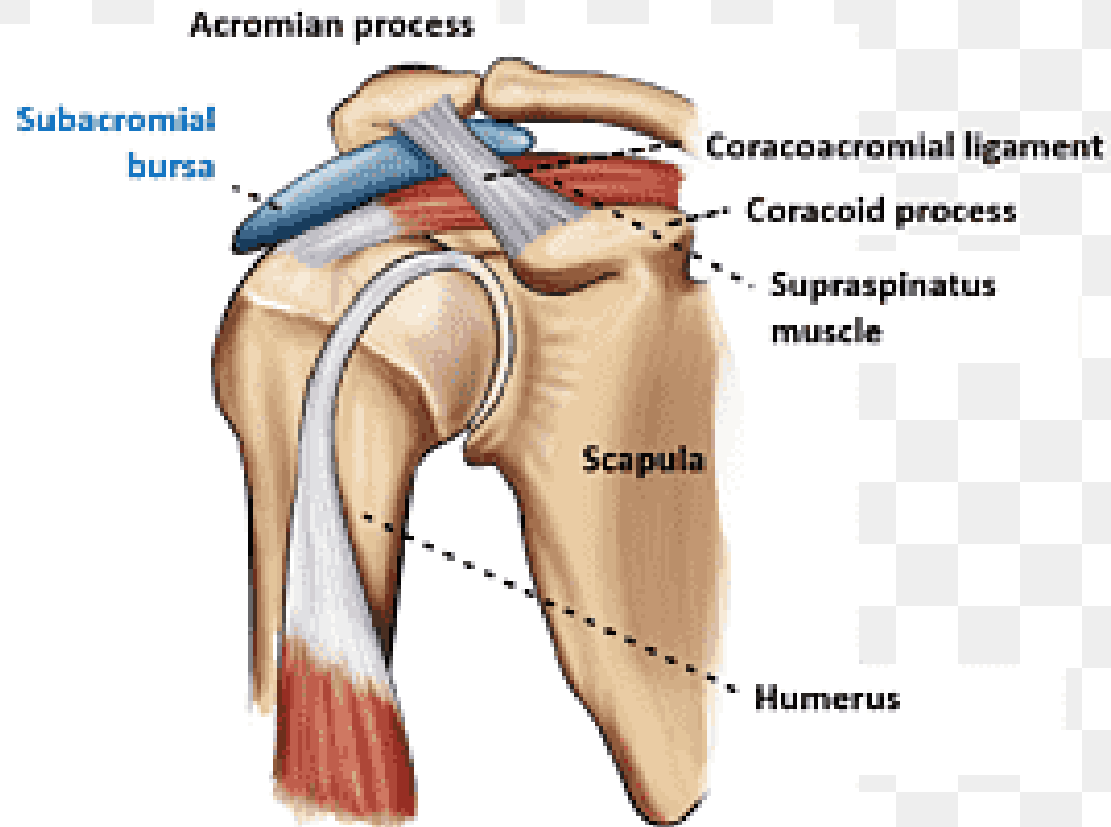
1. Υπερακάνθιος
2. Υπακάνθιος
3. Ελάσσων στρογγύλος



Έσω στροφείς

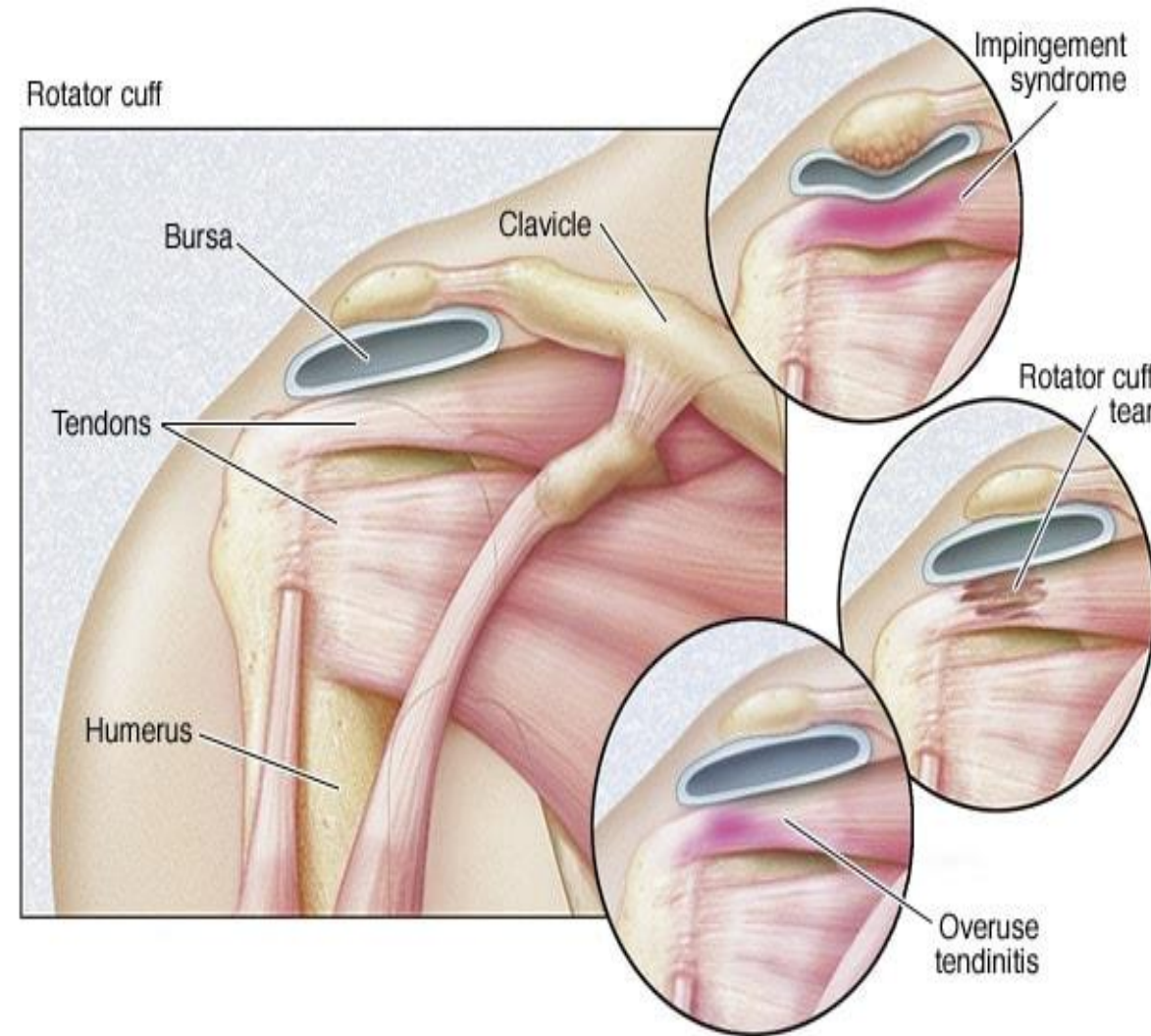
1. Υποπλάτιος

Ο υπακρωμιακός θύλακος



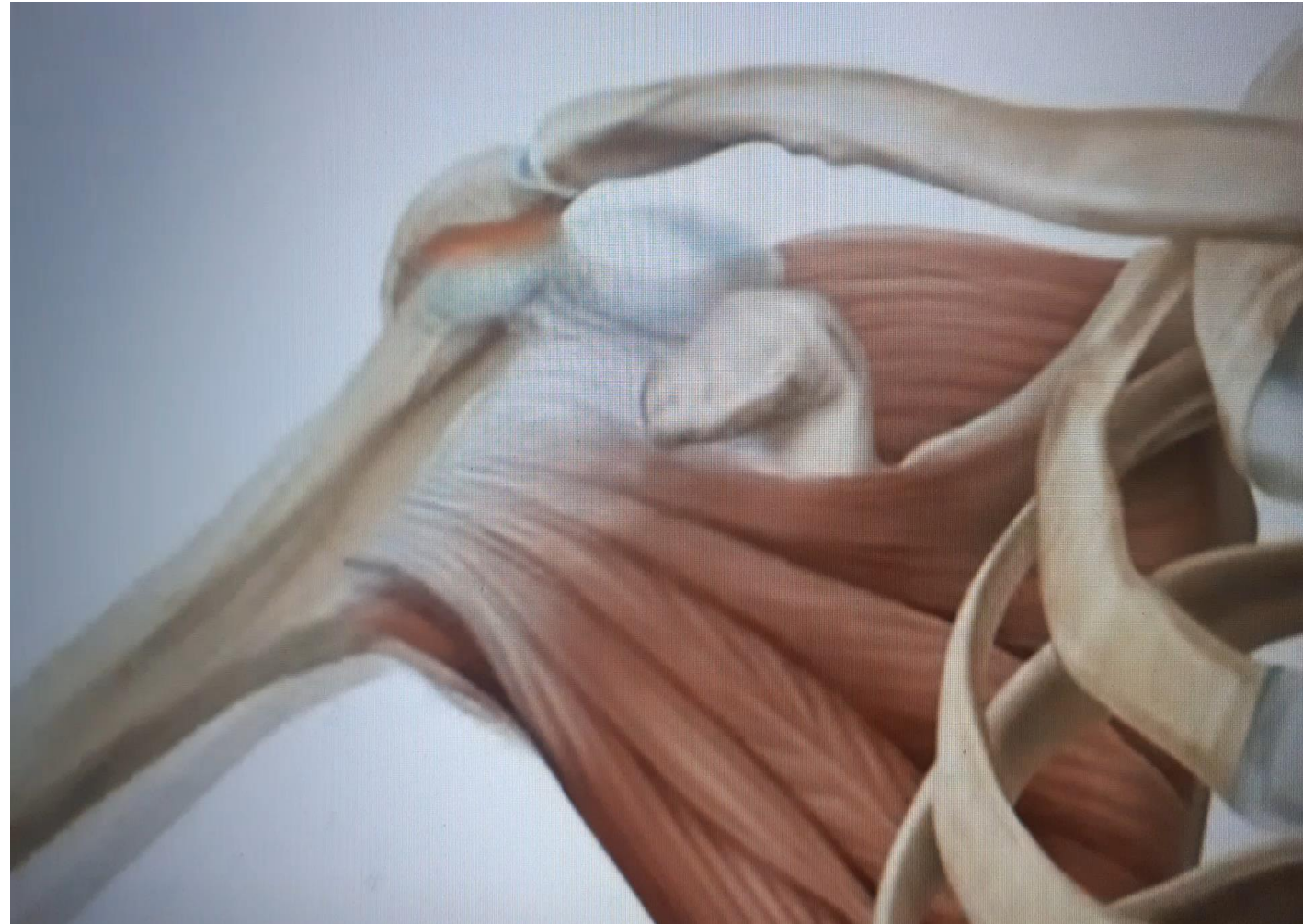
Διαταραχές στροφικού πετάλου ώμου (Rotator cuff)

- **Τενοντίτιδα στροφικού πετάλου**
 - υπερακανθίου (απαγωγός)
 - υπακανθίου (έξω στροφέας)
 - ελάσσοнос στρογγύλου (έξω στροφέας)
 - υποπλάτιου (έσω στροφέας)
- **Μερική, πλήρης ρήξη τένοντα στροφικού πετάλου**
- **Υπακρωμιακή θυλακίτιδα/υπακρωμιακή προστριβή**
(με συνοδό τενοντίτιδα-ρήξη στροφέων)

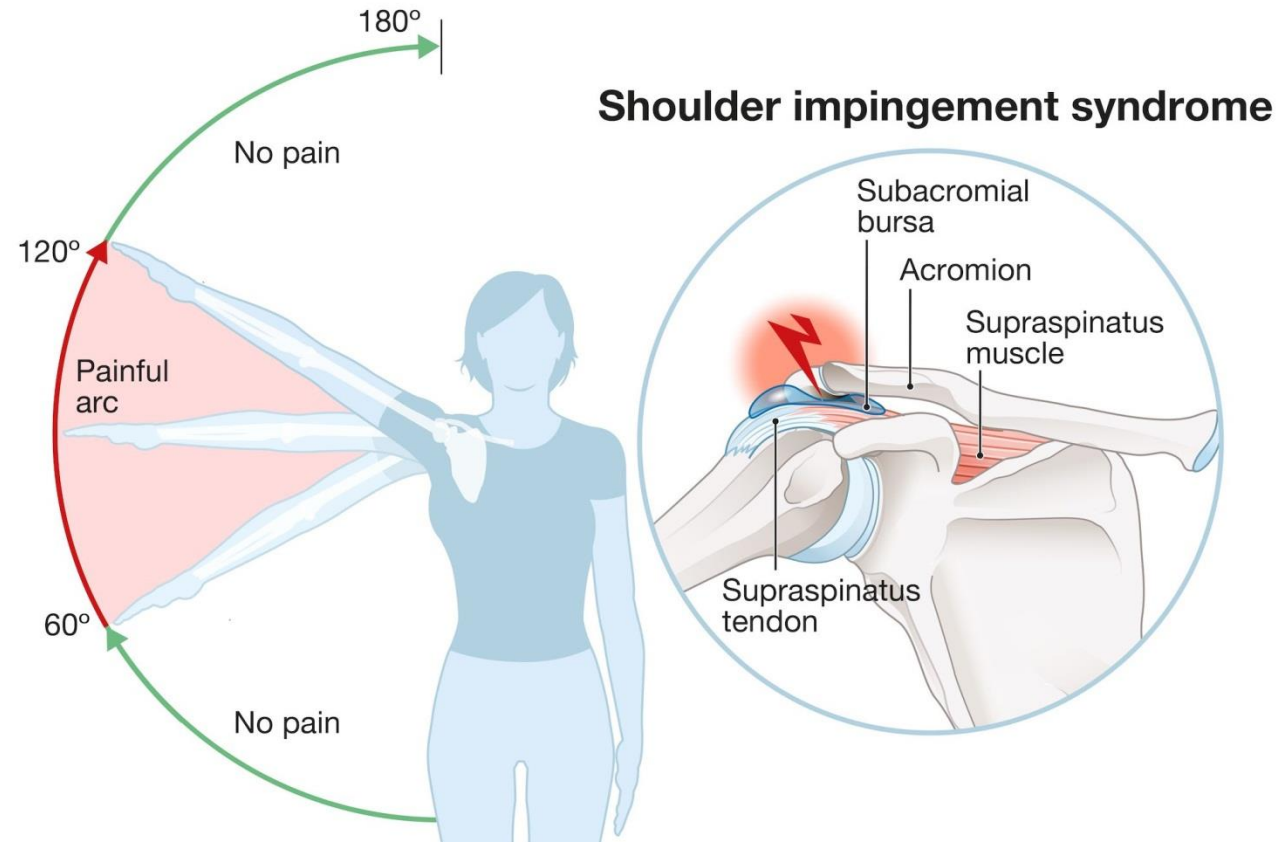


Υπακρωμιακή προστριβή- Σύνδρομο πρόσκρουσης ώμου

- Μηχανική προστριβή – πρόσκρουση του στροφικού πετάλου του ώμου στο πρόσθιο κατώτερο τμήμα του ακρώμιου που οδηγεί σε φλεγμονή, εκφύλιση, ρήξη των τενόντων

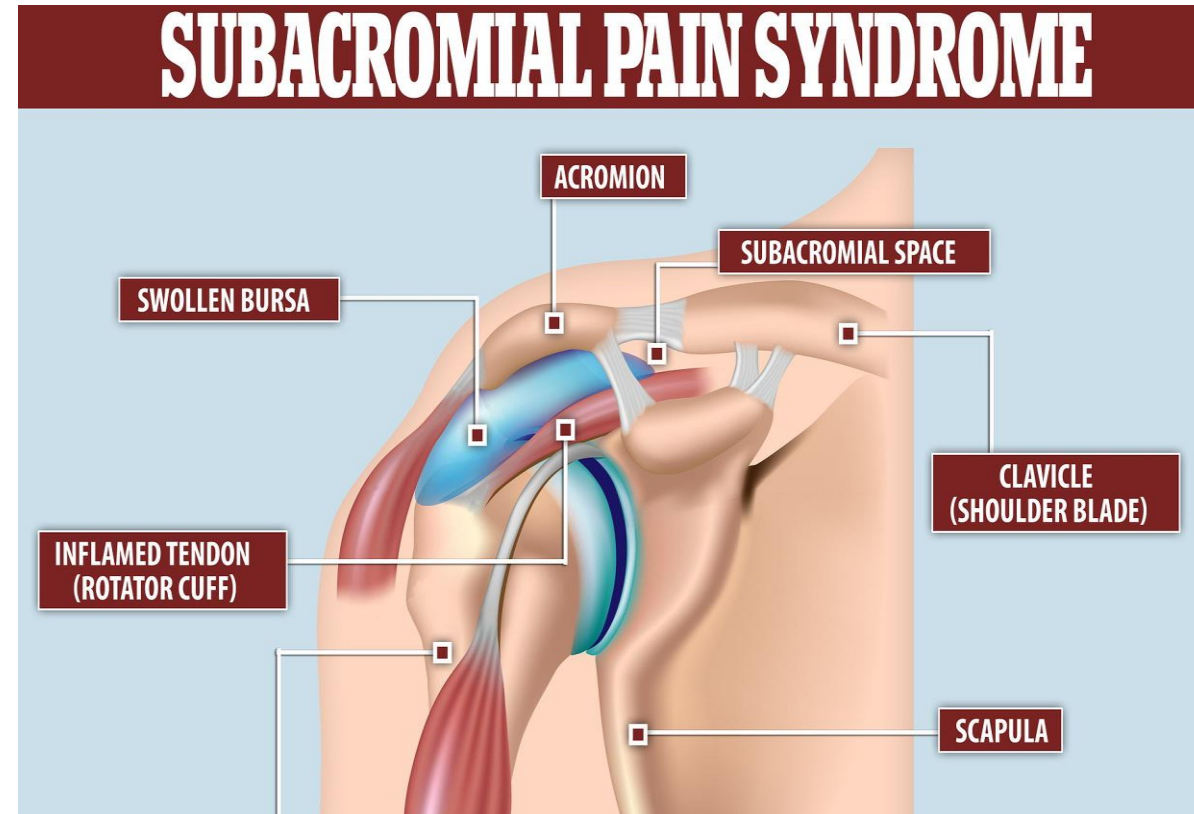


Τενοντίτιδα στροφικού πετάλου, υπακρωμιακή θυλακίτιδα, σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής



Σύνδρομο Υπακρωμιακού πόνου (subacromial pain syndrome)

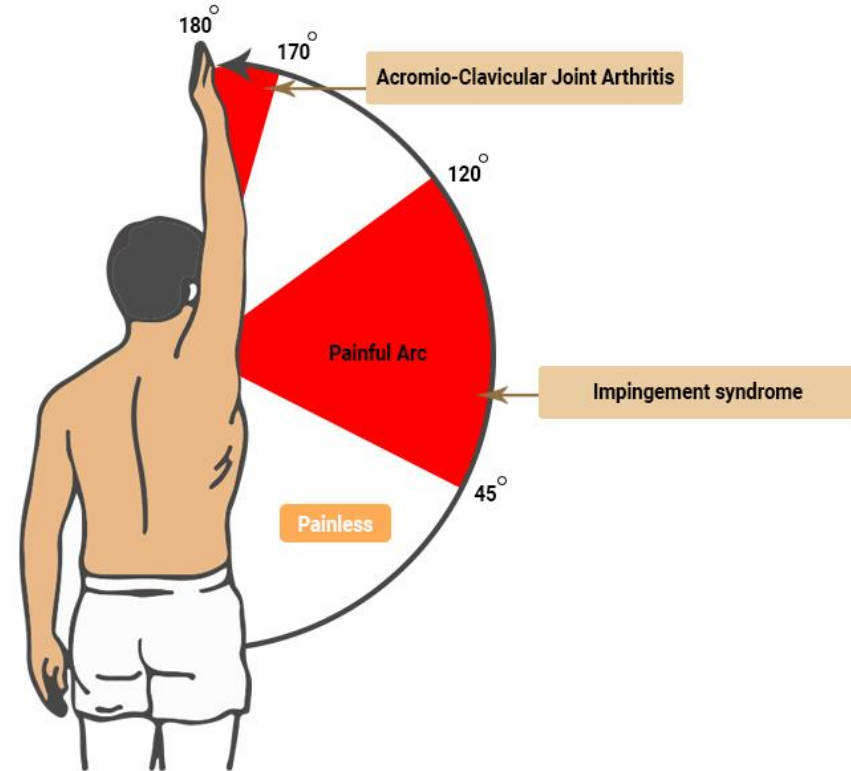
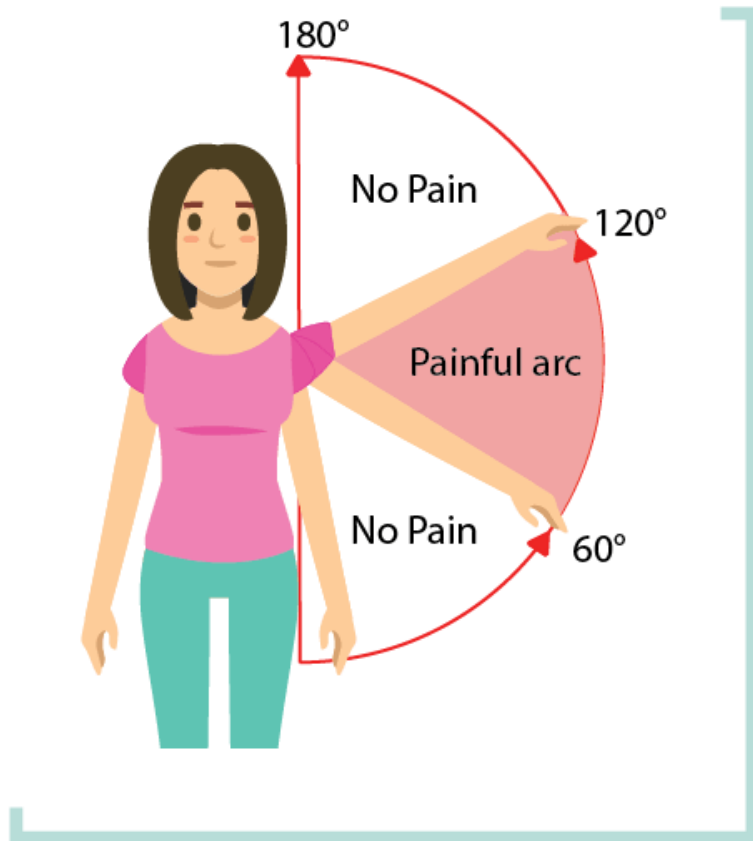
- Πόνος σε άνω και έξω πλευρά του ώμου
- Προέρχεται από τον υπακρωμιακό χώρο
- Αποδίδεται σε
 - τενοντίτιδα ή τενοντοπάθεια στροφέων ή/κ
 - υπακρωμιακή θυλακίτιδα ή/κ
 - ρήξη του στροφικού πετάλου
- Δε χρειάζεται, από πρακτικής πλευράς, να διακρίνουμε μεταξύ των καταστάσεων



Διαταραχές στροφικού πετάλου ώμου

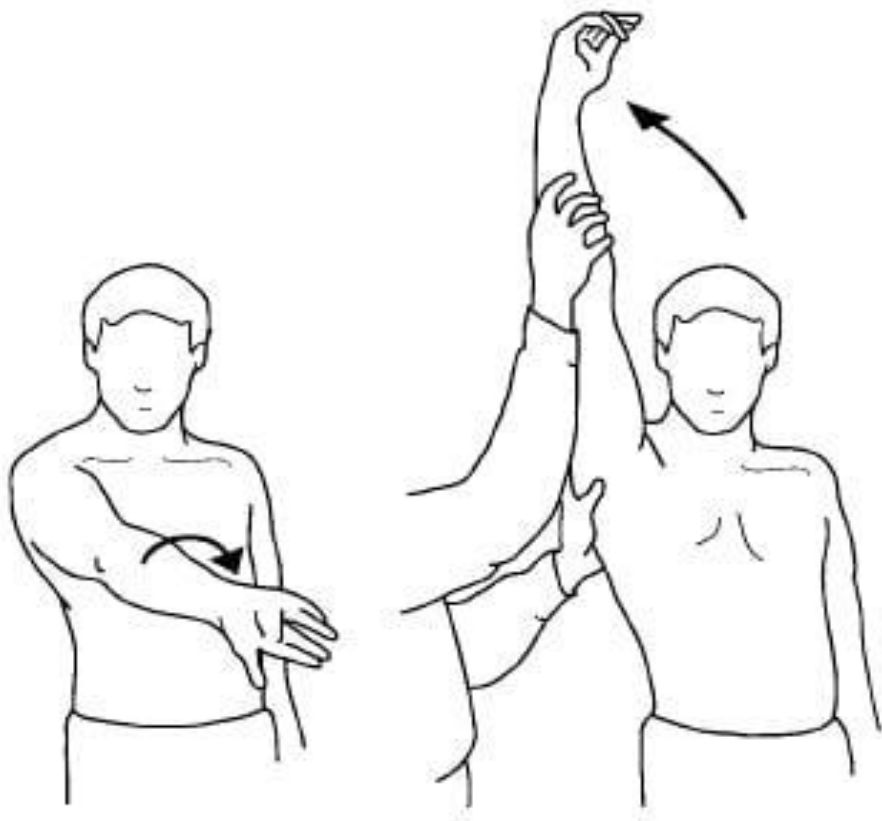
- Συχνότερη αιτία ωμαλγίας (επίπτωση 85%)
- Συσχέτιση (όχι απόλυτη) με overhead δραστηριότητες
- Ηλικία 35-75 (σε πιο νέους συχνά τραυματισμός)
- Επώδυνο και περιορισμένο ενεργητικό ROM (εύρος κίνησης)
- Επώδυνο αλλά όχι περιορισμένο παθητικό ROM

Οι 3 Απλές κλινικές δοκιμασίες για υπακρωμιακή προστριβή (1)



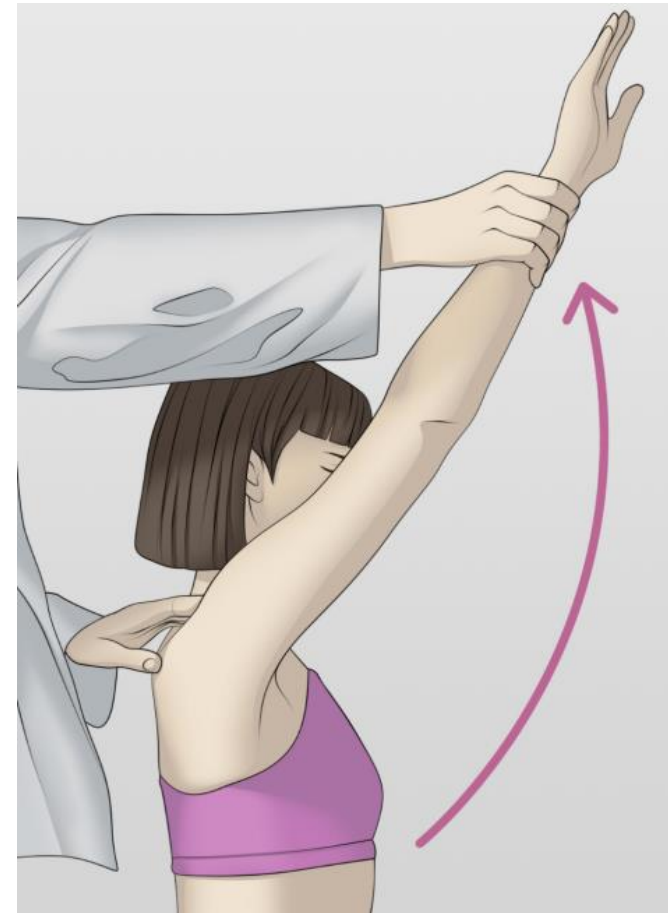
Επώδυνο τόξο (Likelihood Ratio (LR) (+) >2)

Οι 3 Απλές κλινικές δοκιμασίες για υπακρωμιακή προστριβή (2)

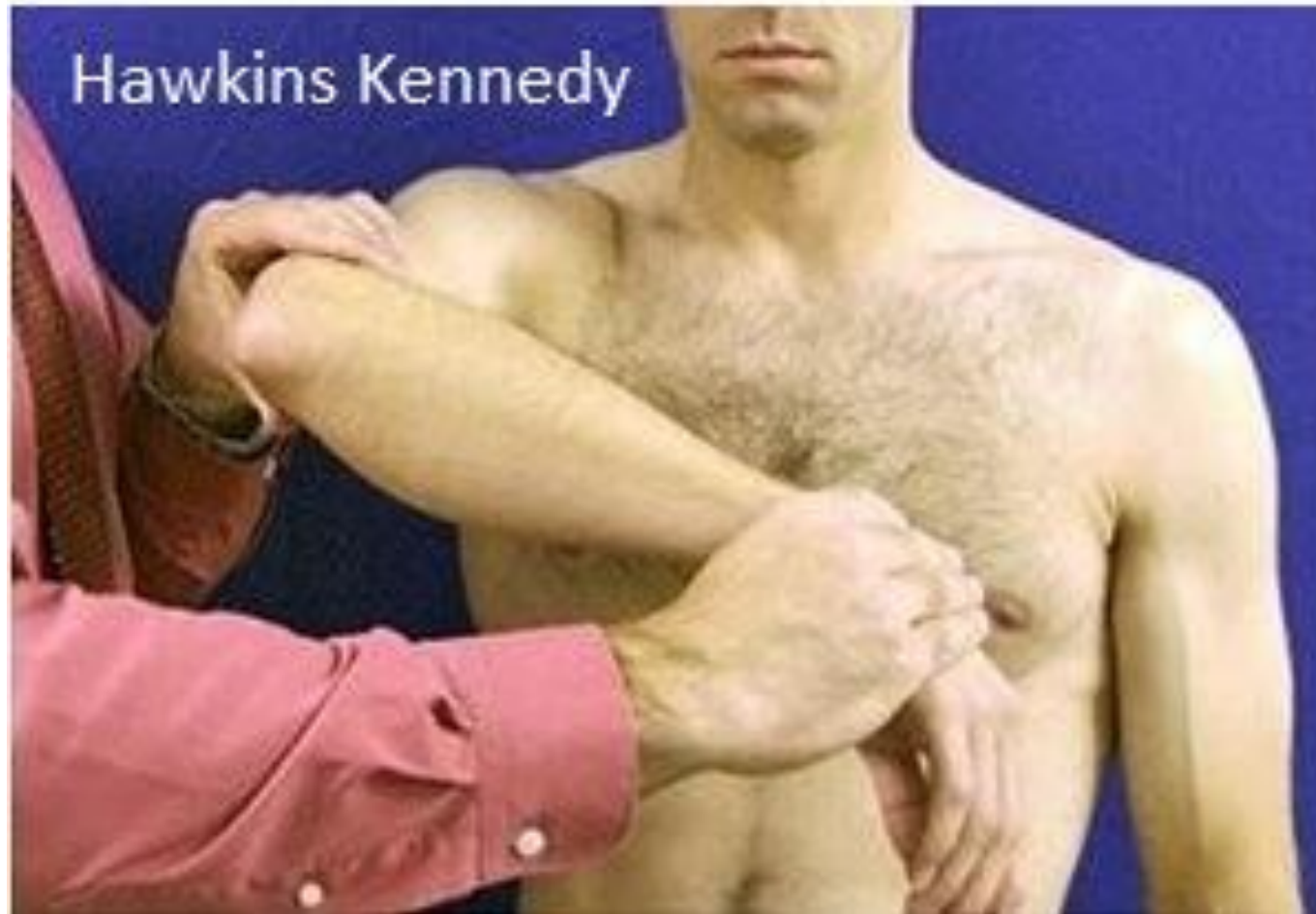


Neer sign (LR (-) <0,5)

(πρόσθια αιώρηση άκρου με σταθεροποίηση ωμοπλάτης)



Οι 3 Απλές κλινικές δοκιμασίες για υπακρωμιακή προστριβή (3)



Hawkins Kennedy test (LR (-) <0,5)

έσω στροφή ώμου με βραχίονα και πήχη σε κάμψη 90

Απλή κλινική δοκιμασία για ρήξη rotator cuff



Empty can ή Jobe's test (LR (+) >2 και LR (-) <0,5
(απαγωγή άνω άκρου υπό αντίσταση με τους αντίχειρες προς τα κάτω)

Απλή κλινική δοκιμασία για πλήρη ρήξη rotator cuff

Rotator cuff instability:

Drop arm test (Codman's sign) ★



- Active
- Seated
- Abduct the arm to 90°, lower the arm slowly
- (+): Not able to lower the arm slowly or drops suddenly = rotator cuff tear (usually supraspinatus)

Απλή κλινική δοκιμασία για τενοντίτιδα υπακάνθιου



Resisted external rotation lag sign (LR (-) <0,5)

έξω στροφή ώμου, υπό αντίσταση, με βραχίονα και πήχη σε κάμψη 90

Απλές Δοκιμασίες για τενοντίτιδα/ρήξη υποπλάτιου (1)

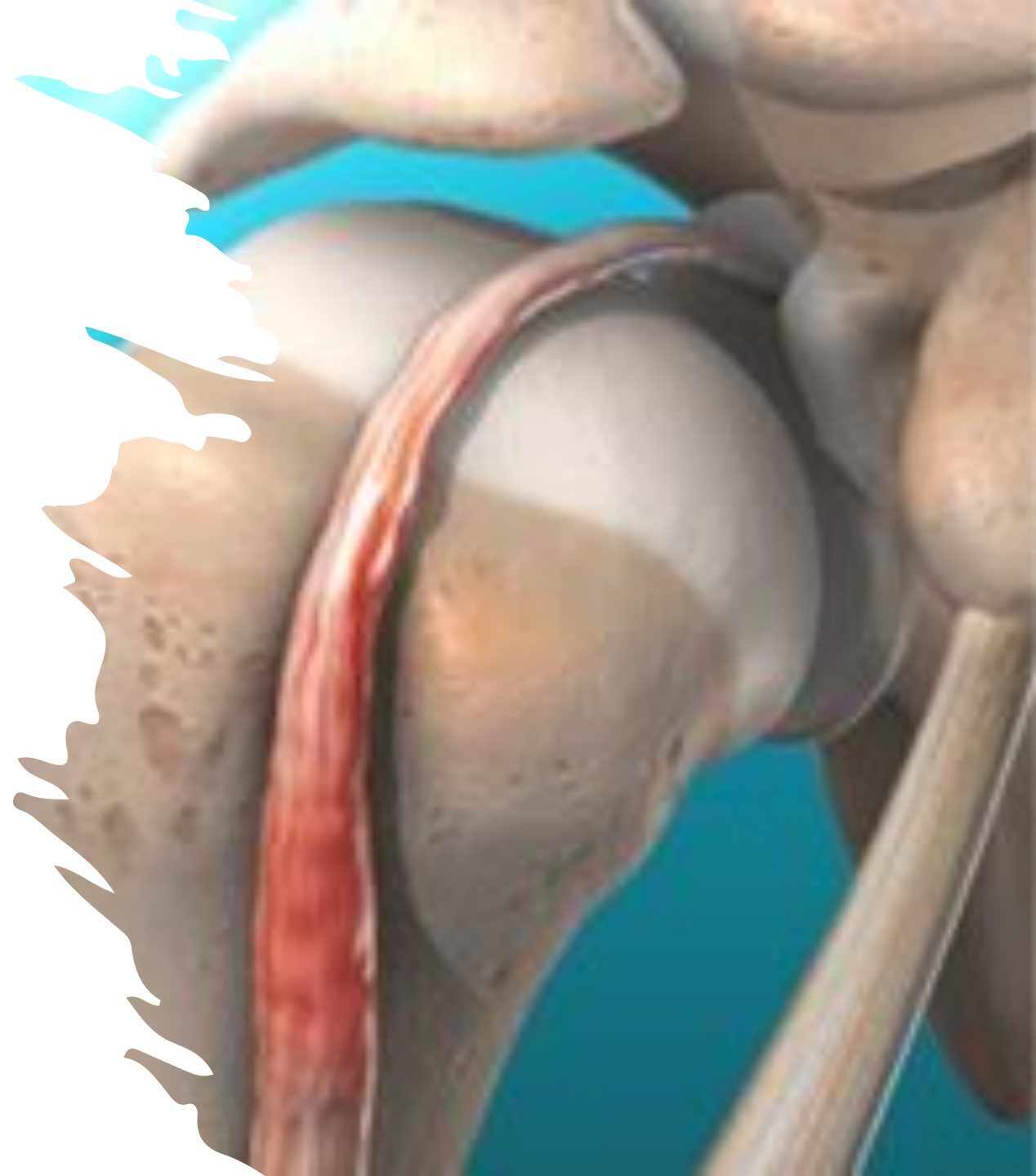


Lift off test (LR (-) <0,5)

έσω στροφή ώμου, υπό αντίσταση, με βραχίονα και πήχη σε κάμψη 90

Τενοντίτιδα μακράς κεφαλής δικεφάλου

- Απαθής (σπάνια, νέοι – αθλητές)
- Βπαθής (κυρίως σε τενοντοπάθεια στροφέων)
- Ευαισθησία σε αύλακα μακράς κεφαλής
- Πόνος σε overhead δραστηριότητα
- Πόνος σε πρόσθια επιφάνεια βραχίονα





A. Speed's test:

To perform the "Speed's" test, the patient forward flexes the shoulder about 30 degrees against the clinician's resistance while keeping the elbow fully extended and the arm fully supinated.

Πρόσθια αιώρηση (κάμψη)
ώμου υπό αντίσταση



B. Yergason's test:

To perform the "Yergason's" test, the patient holds her arm adducted with the elbow flexed to 90 degrees and the arm fully pronated. While they hold hands, the patient attempts to supinate while the examiner resists.

Υπτιασμός αντιβραχίου
υπό αντίσταση



ΟΞΕΙΑ ΑΣΒΕΣΤΟΠΟΙΟΣ ΤΕΝΟΝΤΙΔΑ ΩΜΟΥ (**acute calcific periarthritis**)

- Οξεία έναρξη άλγους στον ώμο
- Επώδυνος περιορισμός εύρους κίνησης (ενεργητικής – παθητικής)
- Θερμότητα ή/και ερυθρότητα
- Διόγκωση μαλακών μορίων (όχι ύδραρθρο)
- Ακτινολογικά εμφανής περιαρθρική αποτιτάνωση

ΑΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΑΣΤΑΘΕΙΑ ΩΜΟΥ

- Ανώμαλη θέση ή κίνηση της άρθρωσης του ώμου που οδηγεί σε πόνο, υπεξάρθρημα, εξάρθρημα και λειτουργικό επηρεασμό χωρίς ιστορικό κάκωσης
- Αποτέλεσμα χαλαρών συνδέσμων και μυϊκής αδυναμίας - ασυνέργειας
- 4% του συνόλου των ασταθειών (το 96% τραυματικές),
- Νέοι <25 έτη
- Αίσθημα χαλαρής - ασταθούς άρθρωσης,
- Πόνος, περιορισμός κινητικότητας
- Καθ'εξιν υπεξαρθρήματα



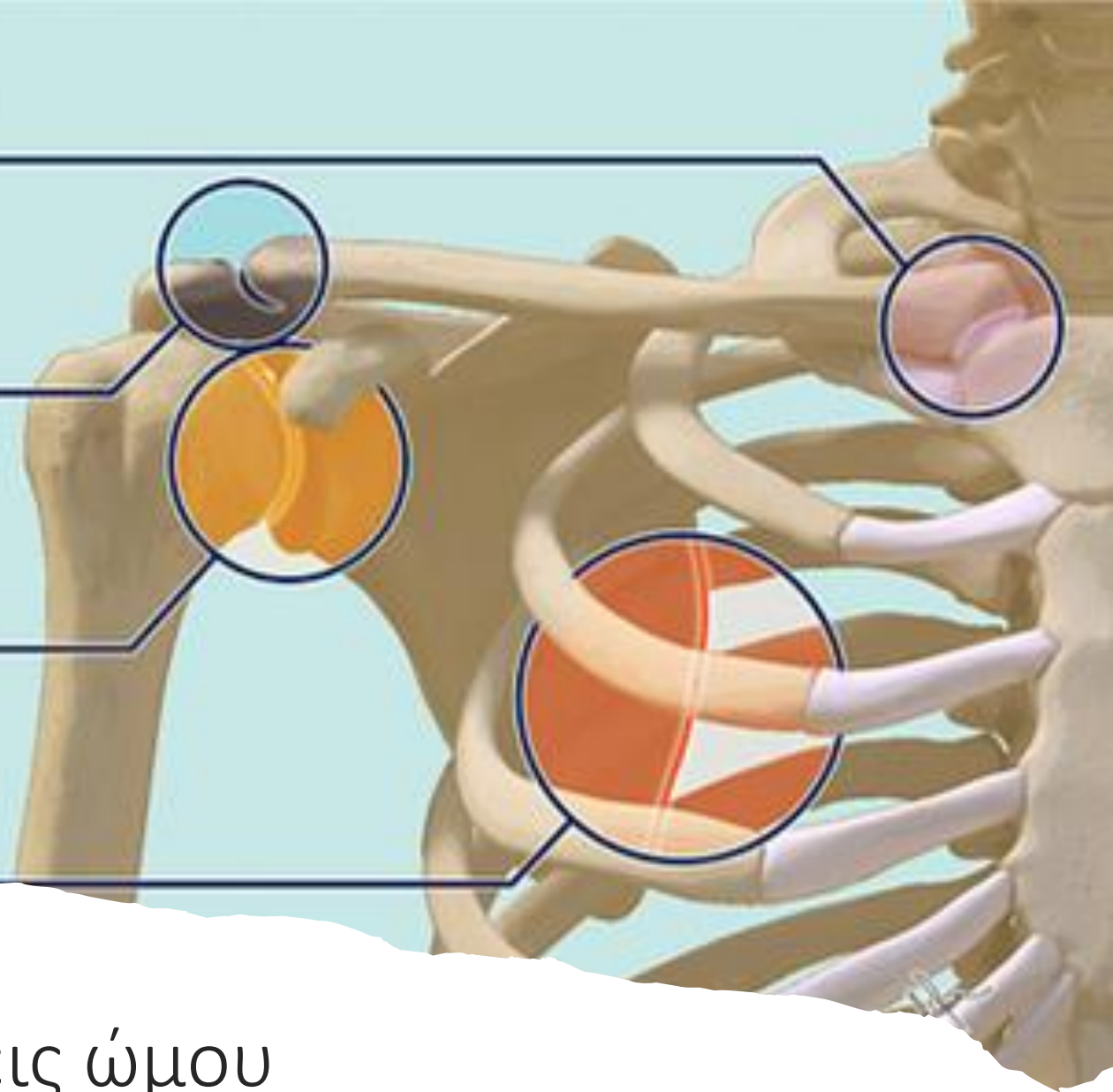
Sternoclavicular joint

Acromioclavicular joint

Glenohumeral joint

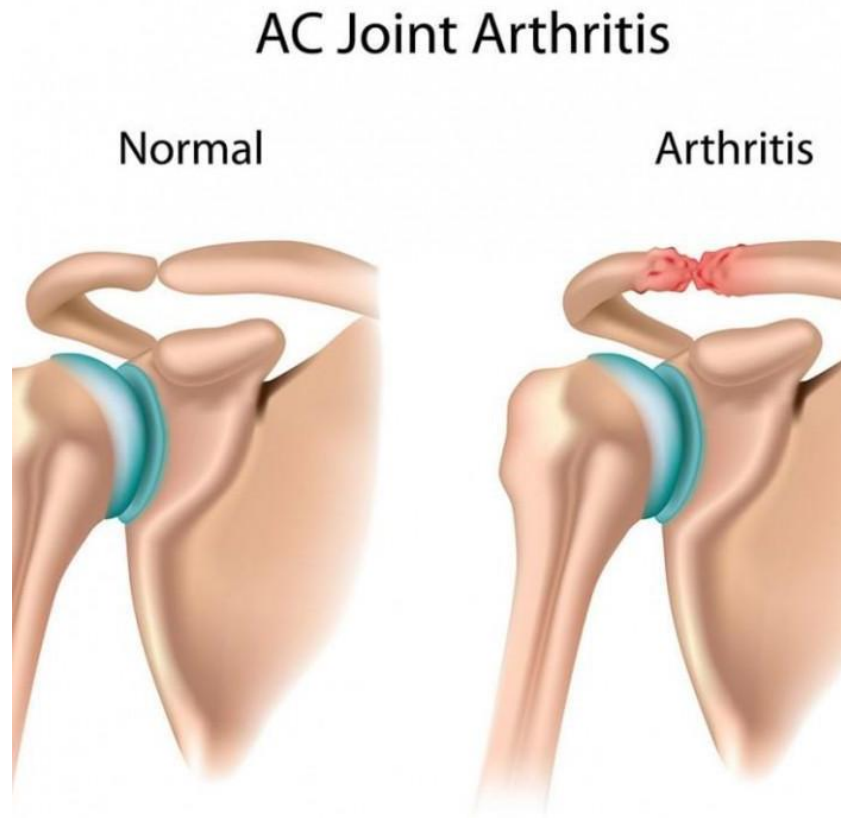
Scapulothoracic joint

Αρθρώσεις ώμου



ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΚΡΩΜΙΟΚΛΕΙΔΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ

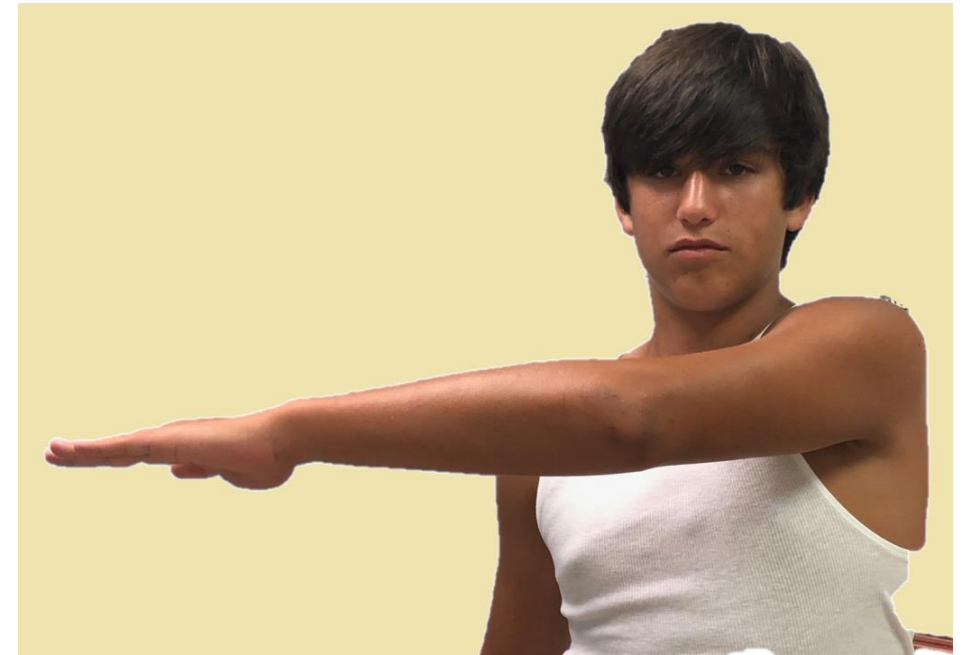
- Τραυματισμός (εξάρθρημα)
(συνήθως νέοι)
- **Οστεοαρθρίτιδα (>50)**
(πιο συνηθισμένη διαταραχή)
- Φλεγμονώδης αρθρίτιδα
(συνήθως όχι η μόνη αρθρική εκδήλωση)



Κλινικά τεστ για αρθρίτιδα ακρωμιοκλειδικής



Επώδυνο τόξο στο άνω όριο της απαγωγής



Cross arm test

ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΓΛΗΝΟΒΡΑΧΙΟΝΙΑΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ

- **ΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ**

- Οστεοαρθρίτιδα (απαθής – βπαθής)
- Αρθροπάθεια σε έδαφος (πλήρους) ρήξης RC
- Οστεονέκρωση
- Μετατραυματική

- **ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ**

- μη λοιμώδης
(συστηματική φλεγμονώδης, κρυσταλλογενής)
- λοιμώδης (σηπτική)

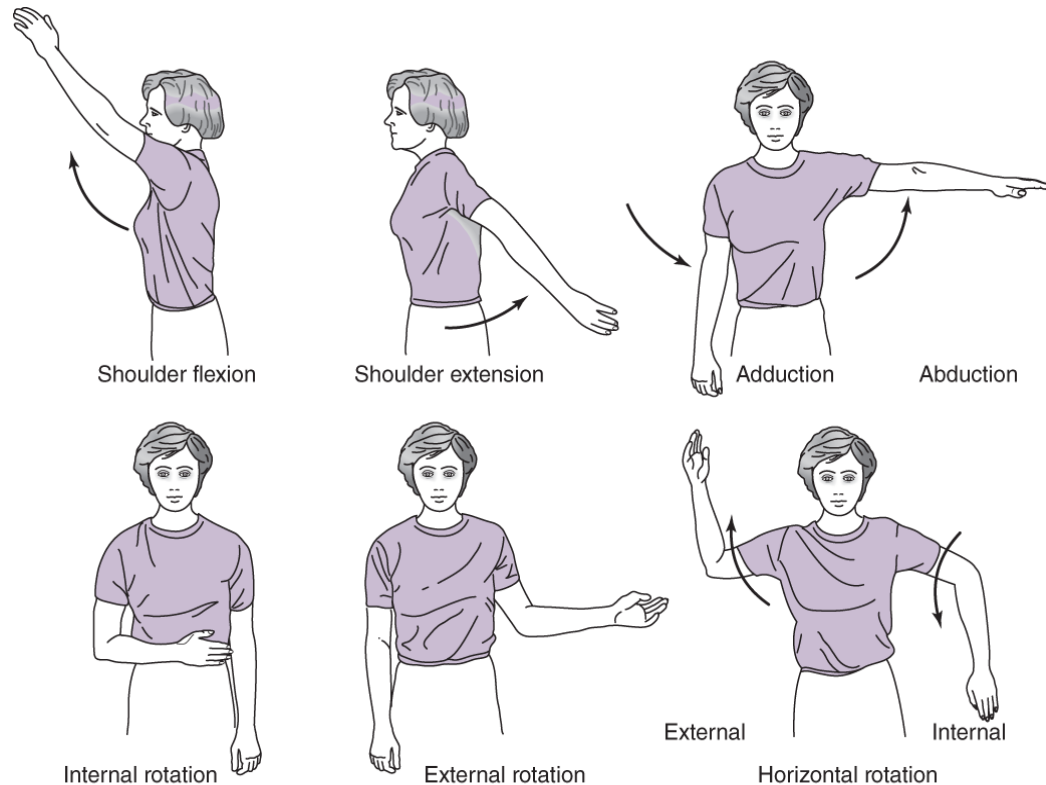
- **ΣΥΜΦΥΤΙΚΗ ΘΥΛΑΚΙΤΙΔΑ ΩΜΟΥ** (παγωμένος ώμος)



ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΓΛΗΝΟΒΡΑΧΙΟΝΙΑΣ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Πόνος
- Δυσκαμψία

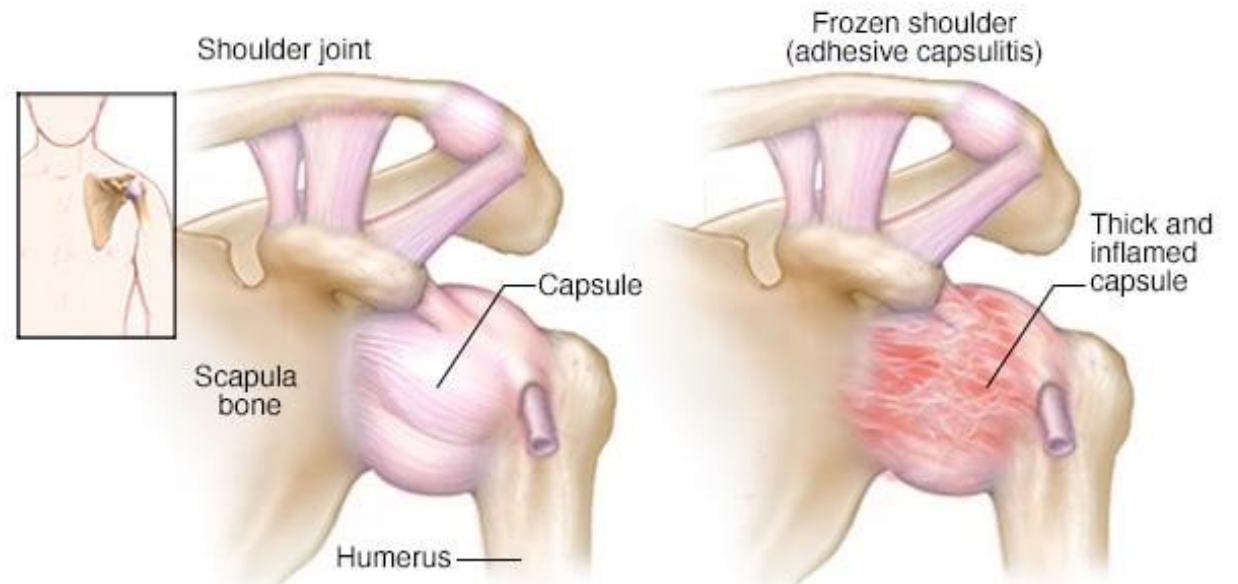


ΚΛΙΝΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

- Ευαισθησία στην πίεση
 - Θερμότητα
 - Ερυθρότητα
 - Διόγκωση
 - Περιορισμός κινητικότητας (ROM)
(ενεργητικής – παθητικής)
- (σε φλεγμονώδη)

Συμφυτική αρθροθυλακίτιδα ώμου (**frozen shoulder**)

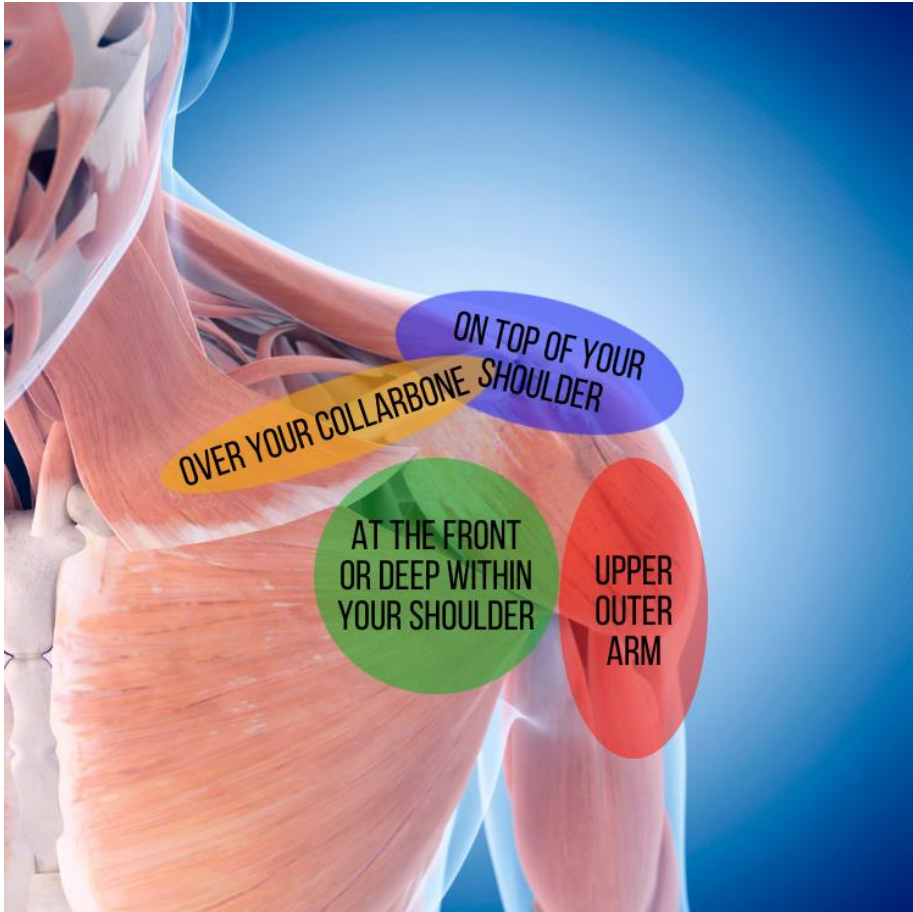
- Ρίκνωση αρθρικού θυλάκου ώμου
- Απαθής ή Βπαθής
(τραύμα, τενοντίτιδα στροφένων, ΣΔ, ΑΕΕ, θυρεοειδοπάθεια)
- 40-60 ετών
- Άλγος και δυσκαμψία
- Επώδυνος περιορισμός ROM



- Το κύριο κλινικό χαρακτηριστικό της γληνοβραχιόνιας αρθροπάθειας είναι η μειωμένη παθητική έξω στροφή του ώμου



ΒΟΗΘΑΕΙ Η ΕΝΤΟΠΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ ;



(Κάταγμα κλείδας)
Αστάθεια στερνοκλειδικής

Αρθρίτιδα ακρωμιοκλειδικής
(Κάκωση ακρωμιοκλειδικής)

Τενοντίτιδα/Ρήξη στροφικού πετάλου
Υπακρωμιακή προστριβή
Ασβεστοποιός περιαρθρίτιδα ώμου
(Κάταγμα βραχιόνιου)

> 35 ετών:

Συμφυτική αρθροθυλακίτιδα
Αρθρίτιδα ώμου
Τενοντίτιδα μακράς κεφαλής δικεφάλου
Τενοντίτιδα - ρήξη υποπλάτιου

<35 ετών:

Αστάθεια ώμου
(Ρήξη επιχείλιου χόνδρου)

Διαγνωστική προσέγγιση ωμαλγίας στο εξωτερικό ιατρείο

A. Πόνος από δομές ώμου ή από αυχένα ?

επιδείνωση άλγους με κινήσεις αυχένα (έκταση και σύστοιχη στροφή ΑΜΣΣ) = Αυχενικά αίτια
επιδείνωση άλγους με κίνηση ώμου = τοπικά αίτια

B. Υπάρχουν red flags ?

- Εμπύρετο
- ορατή διόγκωση ή/και ερυθρότητα
- πρόσφατος τραυματισμός με συνοδό αδυναμία ή/και παραμόρφωση
- συστηματικά συμπτώματα (κακουχία, αδυναμία, εύκολη κόπωση)
- Ιστορικό κακοήθειας



Διαγνωστική προσέγγιση ωμαλγίας στην πρωτοβάθμια περίθαλψη

Γ. Ιστορικό αστάθειας ώμου

Δ. Πόνος στην ακρωμιοκλειδική (αρθρίτιδα)

Ε. Μειωμένη παθητική έξω στροφή (αρθρίτιδα, frozen shoulder)

ΣΤ. Επώδυνο τόξο, επώδυνη απαγωγή υπό αντίσταση (τενοντοπάθεια στροφέων)

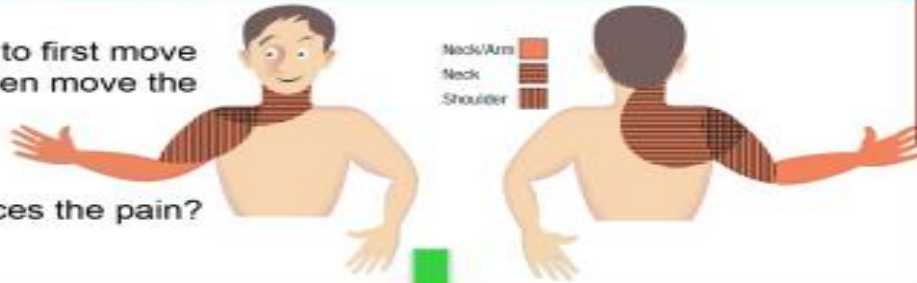
Διαγνωστική προσέγγιση ωμαλγίας στο εξωτερικό ιατρείο

Red Flags = Urgent Referral

1. Trauma, pain and weakness - ? Acute cuff tear
2. Any mass or swelling - ? Tumour
3. Red skin, fever or systemically unwell - ? Infection
4. Trauma / epileptic fit / electric shock leading to loss of rotation and abnormal shape - ? Unreduced dislocation

Is it Neck or Shoulder ?

- Ask the patient to first move the neck and then move the shoulder.



- Which reproduces the pain?

Neck

- Follow local spinal service guidelines

Shoulder

- History of Instability?**
- Does the shoulder ever partly or completely come out of joint?
 - Is your patient worried that their shoulder may dislocate during sport or on certain activities?

Yes

Primary Care

Instability

Common age 10 - 35 yrs

- Physio if Atraumatic

Refer

Refer to Shoulder Clinic

Instability

- Traumatic dislocation
- Ongoing symptoms
- Atraumatic with failed physio

No

- Is the pain localised to the AC joint and associated with tenderness?

- Is there high arc pain.

- Is there a positive cross arm test.



Yes

Acromioclavicular Joint Disease

Common age >30 yrs

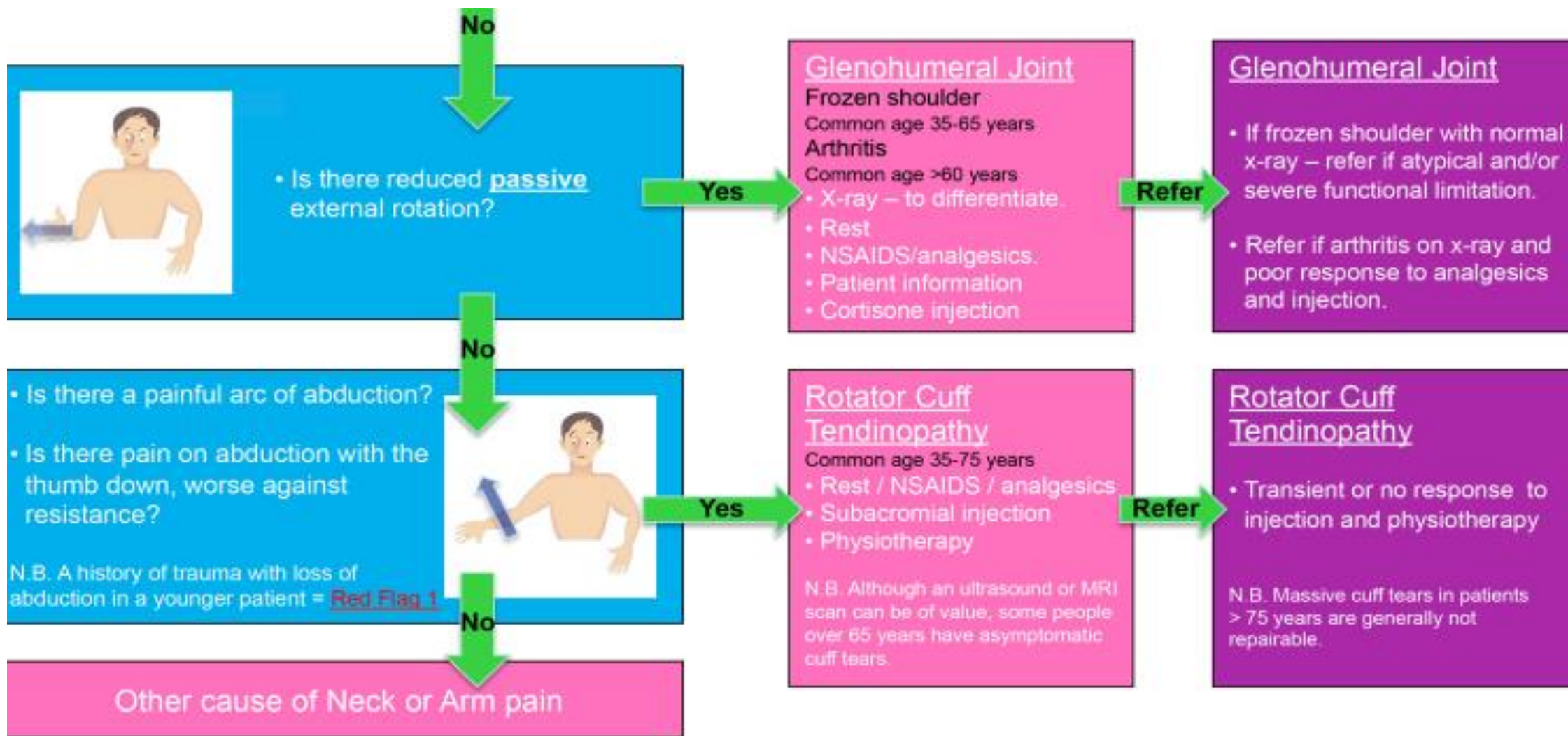
- Rest/NSAIDS/analgesics
- Steroid injection
- Physio
- X-ray if no improvement

Refer

Acromioclavicular Joint Disease

- Refer if transient or no response to injection and physio.

No



Τα κλινικά τεστ

Παθητική έξω στροφή
(αρθροπάθεια γληνοβραχιόνιας)



Απαγωγή
(υπακρωμιακή προστριβή, αρθρίτιδα AC)



Απαγωγή υπό αντίσταση
Jobe's test (ρήξη RC)



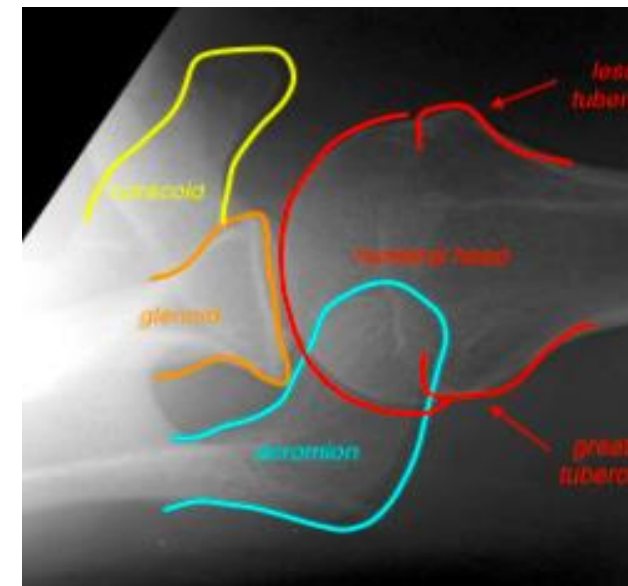
Χρειαζόμαστε απλή ακτινογραφία?

ΝΑΙ

- αν υπάρχουν red flags
- σε αποτυχία συντηρητικής αγωγής
- (αν διάρκεια ενοχλημάτων >8w)
- (σε μειωμένη έξω στροφή)



Ακτινογραφικές λήψεις

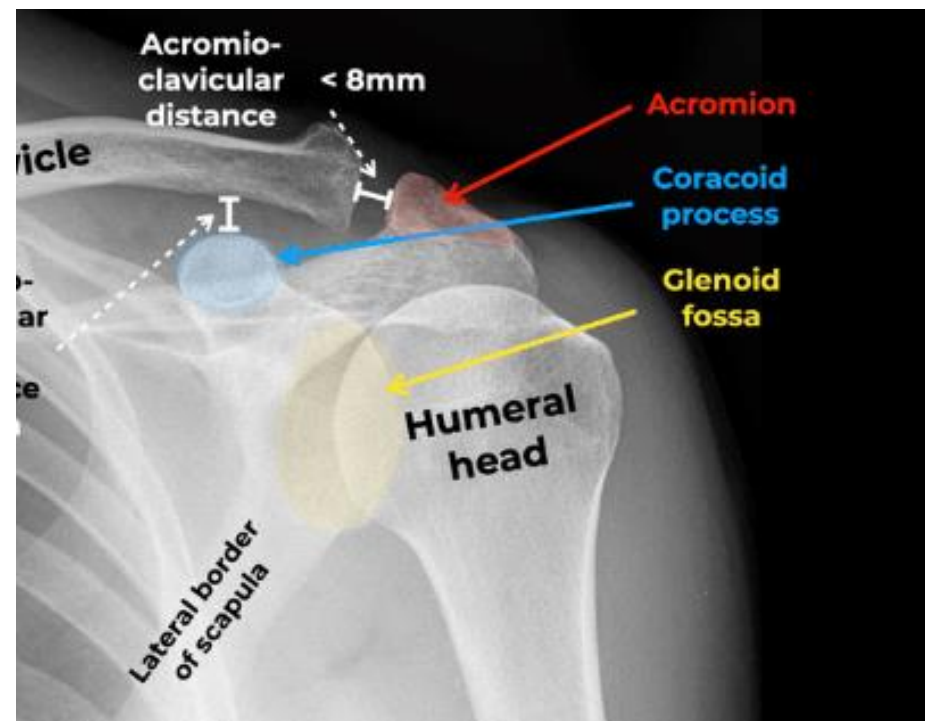


Οπισθοπρόσθια ώμου

(σε πλήρη έξω και έσω στροφή)

Υ view (Lateral Scapula)

Μασχαλιαία



End of Part 1

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ