

# Befagyott váll szindróma

A befagyott váll szindróma egy kevésbé értett betegség. Mégis már világos leírás van róla 1934-ből ami nem sokat bővült.

Codman kritériumok 1934 The Shoulder

- A váll mozgásának nehezítettsége
- Idiopathiás kialakulás (nem tudjuk az okát)
- Kezdeti időszakban fájdalmas
- Normál RTG kép
- Elsősorban a kirotatiós és az abdukciós mozgások (testtől távolító) szűkülnek be (Aktív és Passzív mozgásterjedelem megegyezik)

+1 ( Ravenscroft) HIRTELEN mozdulat- MEGSEMISÍTŐ fájdalom

A válltáji fájdalom és ízületi merevség (mozgáskorlátozottság) jellemzi, ami az ízületi tok megvastagodása miatt jön létre. Leggyakrabban 54 éves nők bal vállát érintő betegség.

Gyakorisága 2% körüli, de cukorbetegekben 10-20%-ra is nőhet ez az arány és a betegség pár évvel korábban jelentkezik. Gyakoribb még pajzsmirigy alul és túlműködésben, Parkinson kórban, szívbetegségben vagy műtétet követően. A kialakulást elősegítheti amennyiben a váll hosszan van rögzítve, így a váll körüli sérüléseknél és műtétek után nagyon fontos a korai mozgás a betegség megelőzésére.

## Tünetek

Befagyott vállnál a fájdalom nyugalomban tompa, sajgó jellegű, és ez a fájdalom mozgásra rosszabbodik. A fájdalom leggyakrabban a váll elülső külső felszínén jelentkezik és néha a felkarra is terjed. A mozgástartomány fokozatosan beszűkül, a beteg akaratlagosan képtelen felemelni a karját és ezt a vizsgáló orvos segítségével sem tudja megtenni. Hirtelen nem kiszámított mozdulatokra a heges tok beszakad ami rendkívüli fájdalommal jár.

## A betegség szakaszai

- **Fagyás:** Ez a betegség kezdete. Fokozatosan a váll egyre fájdalmasabb és a mozgástartomány is szűkül. Az első szakasz hossza 6 hét és 9 hónap közt változhat.

- **Fagyott:** A fájdalom enyhül de a mozgáskorlátozottság megmarad. A második szakasz hossza 4-9 hónap.
- **Olvasás:** A mozgások lassan visszatérnek. Az utolsó, harmadik szakasz 5-26 hónapig terjed.

## Nem műtéti kezelés

A befagyott váll általában magától gyógyul, de ez sok időt vesz igénybe akár 2-3 évet, és ha egy ízület 2-3-évig nem mozog akkor visszamarad némi mozgásbeszűkülés és korai kopáshoz vezethet. **A kezelés célja a fájdalom csökkentése és a mozgások mielőbbi visszaszerzése.** Fájdalomcsillapításra gyulladáscsökkentők javasolhatók, mind a szteroidot nem tartalmazó tabletták, mind pedig a szteroid tartalmú injekciók ízületi vagy nagy dózisban teljes test hatása.

Mozgásterjedelem javítás gyógytornával- Manuálterápiával érhető el, nyújtó és mozgásterjedelem növelő gyakorlatokkal, de **csak fájdalom határig elvégezve**, mert ezen túl növeli a szervezet reakcióját és hegesedést okoz. Kezdetben fontos a gyógytornász aktív felügyelete, mert egyébként nagyobb sérüléseket akár felkörtörést is elszenvedhet a beteg. A melegterápia (iszappakolás, melegvizes fürdő) szintén jó hatású lehet.

Az esetek jelentős részében (több mint 90%-ban 2-3 év alatt) ezek a módszerek javulást okoznak, bár a teljes gyógyulást követően is vannak extrém mozgások ami nem jön vissza.

## Műtéti kezelés

### Váll artroszkópos release

A műtéti kezelés célja a megvastagodott ízületi tok oldása vagy szemléletesen a jég összetörése

**Jelenleg javasolt standard eljárás. A betegséget megszakítja a beavatkozás pillanatában és 6 hét alatt fájdalom mentes kontrollált szinte teljes (90%) mozgásokat garantál a konzervatív 2-3 éves kezelés ellenpólusaként.**

A műtétet arthroscóppal (ízületi kamerával) 2db kis kb 5mm-es lyukból végezzük vezetéssel érzéstelenítésben. Műtét ideje 20-30 perc.

Műtét végén a mozgások ellenőrzése során teljes mozgásterjedelmet hagyunk vissza minden irányban. Az ízületbe adott steroid injekció pedig ennek a jó mozgásterjedelemnek a fenntartásáról gondoskodik.

Műtét utáni nagy méretű kötés a műtét során használt víz felszívását szolgálja amit másnap kis sebtapasz jellegű steril kötésre cserél a beteg. További kötéscsere nem szükséges.

Műtét után fontos, hogy a vállat nem szabad hosszan rögzíteni, hanem szinte azonnal mozgatni kell a műtét során elért mozgásterjedelemhez közelítve. Ehhez speciális gyógytornász és fájdalomcsillapító rendszeres szedése javasolt a műtétet követő 2 hétben. A gyógytorna kezdetben a passzív mozgásterjedelem fenntartása és aktív elérése a feladata, ha ez megvan akkor kerülhet sor a helyzetérzékelés javítására a feed back mechanizmusokon keresztül, végül a szükséges izomerő fejlesztésére.

A beteg a varratszedésre (kb 10 nap) némi fájdalom mellett közel teljes mozgásokkal (20% minusz) érkezik ami a 6 hetes utolsó kontrollra tovább javul és fájdalom mentessé válik.

## Munkába való visszatérés

A beteg 1-2 hét betegállományt, szabadságot igényel kivéve ha fizikai munkát végez. Ilyenkor már önállóan vezet autót. A sportokat a váll kontrollált jó mozgásai után lehet kezdeni ami megfelelő gyógytorna mellett 6 hét.

## Vállcentrum besorolás: *kis arthroscopos 1 napos beavatkozás*

