

# Ζώνες Κοιλίας

Συγγραφείς: [Sharon Jang](#) | Αναθεωρητής: [Cathy Nevens](#) | Μετάφραση: [Ελληνική Μεταφραστική Ομάδα](#) | Δημοσίευση: 9 Σεπτεμβρίου 2019 | Ενημερώθηκε: ~

Οι ζώνες κοιλίας αποτελούν απλό εξοπλισμό που χρησιμοποιείται για την υποστήριξη του κοιλιακού τοιχώματος. Αυτή η σελίδα εξηγεί τι είναι οι ζώνες κοιλίας και τον τρόπο χρήσης τους μετά από μια κάκωση νωτιαίου μυελού (KNM).

## Σημεία Κλειδιά

- Οι ζώνες κοιλίας είναι ιμάντες που εφαρμόζουν πίεση στο κοιλιακό τοίχωμα για να βοηθήσουν στη βελτίωση της αναπνοής και στην κυκλοφορία του αίματος σε καθιστή και όρθια θέση.
- Μπορεί να είναι ελαστικές ή μη ελαστικές και τυλίγονται γύρω από το χαμηλότερο κάτω μέρος του κορμού για να εφαρμόσουν πίεση και να μιμηθούν τη λειτουργία των κοιλιακών μυών.
- Οι ζώνες κοιλίας θεωρούνται ασφαλείς ενέχοντας ελάχιστο κίνδυνο όταν χρησιμοποιούνται με το σωστό τρόπο.
- Η έρευνα δείχνει ότι οι ζώνες κοιλίας μπορούν να βοηθήσουν να μειωθούν οι αλλαγές στην αρτηριακή πίεση (ορθοστατική υπόταση) κατά τη μετακίνηση από μια ξαπλωτή σε μια όρθια θέση και μπορεί να βοηθήσουν στη βελτίωση της αναπνοής μετά την KNM.

## Τι είναι οι ζώνες κοιλίας;

Μια ζώνη κοιλίας είναι ένα κομμάτι ελαστικού ιμάντα που τοποθετείται κανονικά γύρω από το κάτω μέρος του κορμού για να ασκήσει πίεση στην κοιλιά. Οι ζώνες κοιλίας θα πρέπει να εφαρμόζουν άνετα γύρω από τον κορμό και να είναι αρκετά σφικτές για να παρέχουν υποστήριξη, αλλά να μην είναι άβολες. Συνήθως φοριούνται κάτω από την μπλούζα και χρησιμοποιούνται κυρίως για τη βελτίωση της κυκλοφορίας και της αναπνοής όταν το άτομο βρίσκεται σε όρθια θέση. Μερικές φορές χρησιμοποιούνται επίσης για τη διατήρηση της ισορροπίας και της σταθερότητας του κορμού και για την υποστήριξη της χαλάρωσης του κοιλιακού τοιχώματος (η οποία ονομάζεται και «κοιλιά τετραπληγικού») που μπορεί να εμφανισθεί όταν οι κοιλιακοί μύες είναι αδύναμοι.



Οι ζώνες κοιλίας τυλίγονται γύρω από την κοιλιά για να υποστηρίξουν το κοιλιακό τοίχωμα όταν οι μύες της κοιλιακής χώρας είναι αδύναμοι ή παράλυτοι. Συνήθως φοριούνται κάτω από τη μπλούζα.<sup>1</sup>

## Ποια είδη ζώνης κοιλίας υπάρχουν;

Υπάρχουν δυο κύριοι τύποι ζώνης κοιλίας: ελαστικός και μη ελαστικός. Κάθε ένας από αυτούς τους τύπους θα έχει έναν αριθμό από διαφορετικά μοντέλα ή σχέδια που μπορεί να χρησιμοποιηθούν. Μίλησε με τον γιατρό σου σχετικά με τον τύπο που είναι πιο κατάλληλος για εσένα.

### Ελαστικές ζώνες κοιλίας

Ο πιο κοινός τύπος ζώνης κοιλίας που χρησιμοποιείται από άτομα με ΚΝΜ κατασκευάζεται από ένα ελαστικό ύφασμα που τοποθετείται γύρω από την περιοχή της κοιλίας και κλείνει με Velcro. Το υλικό μιμείται τη δράση των μυών του κοιλιακού τοιχώματος εφαρμόζοντας κάποια πίεση, επιτρέποντας όμως την ίδια στιγμή στο κοιλιακό τοίχωμα να διαστέλλεται και να υποχωρεί κατά την αναπνοή. Μερικές ελαστικές ζώνες κοιλίας έχουν ενσωματωμένη πρόσθετη υποστήριξη που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει στην ισορροπία και τη σταθερότητα.

### Μη ελαστικές ζώνες κοιλίας

Οι μη ελαστικές ζώνες κοιλίας ενσωματώνουν τμήματα εξοπλισμού όπως έναν κορσέ, κορδόνια, μιάντες ή μηχανική συσκευή για την υποστήριξη του κοιλιακού τοιχώματος. Κατασκευάζονται από μη ελαστικό υλικό που παρέχει μεγαλύτερη υποστήριξη. Οι μη ελαστικές ζώνες κοιλίας δε χρησιμοποιούνται τόσο συχνά μετά την ΚΝΜ επειδή έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να τραυματίσουν το δέρμα και μπορεί επίσης να περιορίσουν την κοιλιά κατά την αναπνοή, γεγονός που μπορεί να συμβάλλει στην υιοθέτηση ενός μη κανονικού μοντέλου αναπνοής.

## Γιατί χρησιμοποιούνται οι ζώνες κοιλίας;

### Αναπνευστική λειτουργία και βήχας



Άτομα με αυχενική και θωρακική ΚΝΜ μπορεί να παρουσιάσουν αναπνευστικά προβλήματα εξαιτίας της απώλειας του νευρικού ελέγχου στο διάφραγμα και σε άλλους αναπνευστικούς μυς (συμπεριλαμβανομένων των κοιλιακών μυών). Αυτό αναγκάζει το διάφραγμα να βρεθεί πολύ χαμηλά στην κοιλιακή χώρα, ώστε να μη μπορεί να λειτουργήσει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

Οι ζώνες κοιλίας πιστεύεται ότι μιμούνται μέρος της λειτουργίας των κοιλιακών μυών για να βοηθήσουν στην υποστήριξη της αναπνοής. Η ζώνη συμπιέζει την κοιλιακή χώρα, κάτι που αυξάνει την πίεση και μπορεί να βοηθήσει στην άνοδο του διαφράγματος σε καλύτερη θέση για την αναπνοή.

Υπάρχουν στοιχεία ότι η κοιλιακή περίδεση σε άτομα με τετραπληγία μπορεί να βελτιώσει την αναπνευστική λειτουργία. Μελέτες έχουν δείξει ότι η χρήση ζωνών κοιλίας μπορεί να βελτιώσει την ικανότητα του ατόμου να εισπνέει και να εκπνέει. Με την πάροδο του χρόνου, η χρήση μιας ζώνης κοιλίας μπορεί να ενδυναμώσει τους μυς που χρησιμοποιούνται κατά την εισπνοή. Ο σχεδιασμός της ζώνης κοιλίας μπορεί επίσης να επηρεάσει την αποτελεσματικότητά της. Για παράδειγμα, μια μελέτη (ασθενούς τεκμηρίωσης στοιχεία) διαπίστωσε ότι μια ειδικά κατασκευασμένη ανά περίπτωση ζώνη μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα να εκλαμβάνουν τα άτομα την αναπνοή ως πιο εύκολη.

Χρειάζεται περαιτέρω έρευνα για να διαπιστωθεί το πώς η χρήση μιας ζώνης κοιλίας ενδυναμώνει το διάφραγμα και εάν αυτό οδηγεί σε ευκολότερη αναπνοή. Η περιίδεση της κοιλιακής χώρας στα άτομα με ΚΝΜ θα πρέπει να εισάγεται σταδιακά εξαιτίας πιθανών ανεπιθύμητων ή αρνητικών επιπτώσεων στην ικανότητα αναπνοής του ατόμου.

## Αρτηριακή πίεση και κυκλοφορία



Πολλά άτομα με ΚΝΜ βιώνουν πτώση στην αρτηριακή πίεση όταν μετακινούνται από ξαπλωτή ή καθιστή θέση σε όρθια θέση. Αυτή η κατάσταση είναι γνωστή ως *ορθοστατική υπόταση*. Αυτό συμβαίνει επειδή η απώλεια στη νευρική λειτουργία μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του σώματος να συσφίγγει (σύσπαση) τα αιμοφόρα αγγεία και να μεταβάλλει τον καρδιακό ρυθμό, κάτι που είναι σημαντικό για τη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης σε διαφορετικές θέσεις του σώματος.

Επειδή οι ζώνες κοιλίας τυλίγονται γύρω από την κοιλιακή χώρα και τη συμπιέζουν, μπορεί να βοηθούν να αυξάνεται η πίεση στην περιοχή αυτή. Αυτό μπορεί να βοηθά στην πρόληψη της συσσώρευσης αίματος στα αγγεία της κοιλιακής χώρας κατά την όρθια θέση, το οποίο με τη σειρά του μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση της αρτηριακής πίεσης και να διευκολύνει την κυκλοφορία του αίματος.

Υπάρχουν αντικρουόμενα στοιχεία που βασίζονται σε περιορισμένη έρευνα και δείχνουν ότι οι ζώνες κοιλίας έχουν κάποιο αποτέλεσμα στην καρδιαγγειακή απόκριση σε άτομα με ΚΝΜ. Μια μελέτη βρήκε ότι οι ζώνες κοιλίας δεν έχουν κανένα αποτέλεσμα στη μέση αρτηριακή πίεση ή σε άλλες καρδιαγγειακές αποκρίσεις. Ωστόσο, άλλες μελέτες υποδηλώνουν ότι οι ζώνες κοιλίας σε συνδυασμό με κάλτσες συμπίεσης μπορεί να έχουν αποτέλεσμα στις καρδιαγγειακές αποκρίσεις κατά τη διάρκεια χαμηλότερης έντασης άσκησης των χεριών.

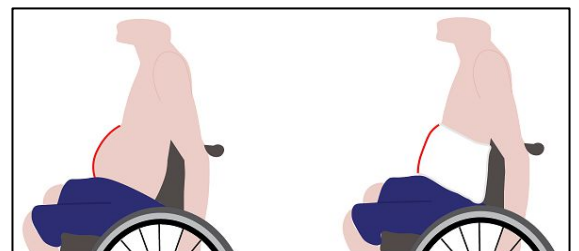
## Ομιλία



Υπάρχουν αδύναμης τεκμηρίωσης στοιχεία σχετικά με τη χρήση μιας ζώνης κοιλίας για τη βελτίωση της ομιλίας. Μια μελέτη βρήκε ότι συμμετέχοντες με δυσκολία στην ομιλία εξαιτίας κακώσεων στο αυχενικό επίπεδο ήταν σε θέση να παράγουν περισσότερο φυσικό ήχο ομιλίας, να ομιλούν πιο δυνατά και να βελτιώνουν τη συνολική ποιότητα της φωνής με τη χρήση μιας ζώνης κοιλίας. Στο μεταξύ, άλλη έρευνα έχει δείξει ότι με τη χρήση μιας ζώνης κοιλίας μπορεί να μεγαλώσει η διάρκεια παραγωγής ήχου.

## Ισορροπία, σταθερότητα και εμφάνιση

Μερικά άτομα χρησιμοποιούν μια ζώνη κοιλίας καθώς νιώθουν ότι βοηθά στην υποστήριξη του κορμού τους ή βοηθά με την ισορροπία κατά την καθιστή θέση. Επιπλέον, ορισμένοι βρίσκουν ότι τους βοηθά να ισορροπήσουν όταν κάνουν ασκήσεις και με τα δύο χέρια. Ωστόσο, δεν υπάρχει κάποια έρευνα που να το υποστηρίζει. Επίσης, μερικά άτομα μπορεί να χρησιμοποιήσουν μια τέτοια ζώνη για να μειώσουν την εμφάνιση της κοιλιάς που κρέμεται προς τα εμπρός, ονομαζόμενη μερικές φορές κοιλιά τετραπληγικού.



Οι ζώνες κοιλίας μπορεί να χρησιμοποιηθούν για την υποστήριξη της κοιλιακής χώρας για να μειωθεί η εμφάνιση της «κοιλιάς του τετραπληγικού».<sup>5</sup>

## Είναι οι ζώνες κοιλίας ασφαλείς στη χρήση;

Οι ζώνες κοιλίας θεωρούνται ασφαλείς για τους περισσότερους ανθρώπους. Σε όλες τις περιπτώσεις, το δέρμα κάτω από τη ζώνη θα πρέπει να ελέγχεται τακτικά για την πιθανότητα εμφάνισης έλκους πίεσης. Ωστόσο, υπάρχουν ορισμένες καταστάσεις στις οποίες οι ζώνες κοιλίας μπορεί να μην είναι κατάλληλες και να ενέχουν μερικούς πιθανούς κινδύνους. Παρακαλούμε να συμβουλευθείς έναν γιατρό για λεπτομερείς πληροφορίες ασφαλείας.

## Οι ζώνες κοιλίας θα πρέπει να χρησιμοποιούνται με προσοχή στις ακόλουθες καταστάσεις:

- Να μη χρησιμοποιούνται απευθείας σε περιοχές με τάση για δημιουργία τραυμάτων πίεσης ή πάνω από υφιστάμενους τραυματισμούς, πληγές, ή έλκη πίεσης
- Συνιστάται προσοχή εάν ένα άτομο έχει στομία (σάκο κολοστομίας ή ουροστομίας) στο μπροστινό μέρος της κοιλιακής χώρας. Υπάρχει πιθανότητα η ζώνη να προκαλέσει ερεθισμό ή άλλη επιρροή στο σημείο της στομίας. Μπορεί να χρειαστεί μια ειδικά προσαρμοσμένη ζώνη για να διασφαλισθεί ότι δε θα προκληθεί ερεθισμός στην περιοχή.

## Οι κίνδυνοι της χρήσης ζωνών κοιλίας μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Την πιθανότητα εμφάνισης τραυμάτων πίεσης εάν ο εξοπλισμός είναι πολύ σφικτός και έχει ως αποτέλεσμα πολλή πίεση ή εκδορές στο δέρμα.
- Εάν η ζώνη κοιλίας εφαρμοσθεί πολύ σφικτά, μπορεί να παρεμποδίσει την διεύρυνση της κοιλιακής χώρας και των κατώτερων πλευρών, κάτι που μπορεί να κάνει την αναπνοή δύσκολη.
- Επίσης, μια υπερβολικά σφικτή ζώνη κοιλίας μπορεί να προκαλέσει αύξηση στη σπαστικότητα ή εμφάνιση αυτόνομης δυσαντανεκλαστικότητας σε μερικά άτομα.

## Συνοψίζοντας

Οι ζώνες κοιλίας είναι μια φυσική θεραπεία που υποστηρίζει την κοιλιακή χώρα όταν οι μύες της είναι αδύναμοι ή ανενεργοί.

Η υποστήριξη από τη ζώνη μπορεί να βελτιώσει την καρδιαγγειακή και αναπνευστική απόκριση συμπεριλαμβανομένης της αρτηριακής πίεσης και της αναπνοής.

Μερικά άτομα μπορεί να χρησιμοποιήσουν μια τέτοια ζώνη για να βοηθήσει με την ισορροπία και τη σταθεροποίηση του κορμού αλλά δεν υπάρχουν ερευνητικά στοιχεία που να υποστηρίζουν κάτι τέτοιο.

Μερικά άτομα μπορεί να χρησιμοποιήσουν μια τέτοια ζώνη για να βελτιώσουν την εμφάνιση των μυών του κοιλιακού τοιχώματος που κρέμονται προς τα εμπρός συνεπεία της μυϊκής αδυναμίας.

Για μια επισκόπηση του τι εννοούμε με τον όρο **Πσχυρά, Πμέτρια** και **Παδύναμα** στοιχεία, ανατρέξτε στις [Αξιολογήσεις των Στοιχείων της Κοινότητας SCIRE](#).

## ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

Κοινότητα SCIRE. «Ορθοστατική Υπόταση». Διαθέσιμο από: [community.scireproject.com/topic/orthostatic-hypotension](https://community.scireproject.com/topic/orthostatic-hypotension)

## ΣΥΝΤΟΜΕΥΜΕΝΗ ΛΙΣΤΑ ΑΝΑΦΟΡΩΝ

Μέρη του παρόντος έχουν προσαρμοσθεί από το SCIRE Project (Επαγγελματική έκδοση) και τα Κεφάλαια «Αναπνευστική διαχείριση σε συνέχεια της κάκωσης νωτιαίου μυελού» και «Ορθοστατική υπόταση σε συνέχεια της κάκωσης νωτιαίου μυελού»:

Sheel AW, Reid WD, Townson AF (2018). Respiratory Management Following Spinal Cord Injury. In: Eng JJ, Teasell RW, Miller WC, Wolfe DL, Townson AF, Hsieh JTC, Connolly SJ, Noonan VK, Loh E, Sproule S, Querée M, McIntyre A, editors. Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence. Version 6.0. Vancouver: p. 1-72.

Διαθέσιμο από: <https://scireproject.com/evidence/respiratory-management-rehab-phase/>

Krassioukon A, Wecht JM, Teasell RW, Eng JJ (2014). Orthostatic Hypotension Following Spinal Cord Injury. In Eng JJ, Teasell RW, Miller WC, Wolfe DL, Townson AF, Hsieh JTC, Connolly SJ, Noonan VK, Loh E, McIntyre A, editors. Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence. Version 5.0. Vancouver: p 1- 26.

Διαθέσιμο από: <https://scireproject.com/evidence/orthostatic-hypotension/non-pharmacological-management-of-oh/blood-pooling-prevention-in-management-of-oh/>

Πλήρης λίστα αναφορών διαθέσιμη από: <https://community.scireproject.com/topic/abdominal-binders/#reference-list/>  
Γλωσσάρι διαθέσιμο από: <https://www.community.scireproject.com/about/glossary/>

### Πηγές εικόνων

1. Εικόνα από Ομάδα Κοινότητας SCIRE
2. [Πνεύμονες](#) ©karina, [CC BY 3.0 US](#)
3. [Αρτηριακή Πίεση](#) ©Ricardo Moreira, [CC BY 3.0 US](#)
4. [ομιλία](#) ©Gregor Cresnar, [CC BY 3.0 US](#)
5. Εικόνα από Ομάδα Κοινότητας SCIRE



Δήλωση αποποίησης ευθυνών: Αυτό το έγγραφο δεν παρέχει ιατρικές συμβουλές. Αυτές οι πληροφορίες παρέχονται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Συμβουλευτείτε έναν καταρτισμένο επαγγελματία υγείας για περισσότερες πληροφορίες ή συγκεκριμένες ιατρικές συμβουλές. Το έργο SCIRE, οι συνεργάτες και οι συμμετέχοντες σε αυτό αποποιούνται κάθε ευθύνη έναντι οποιουδήποτε μέρους για οποιαδήποτε απώλεια ή ζημιά από σφάλματα ή παραλείψεις σε αυτήν την έκδοση.