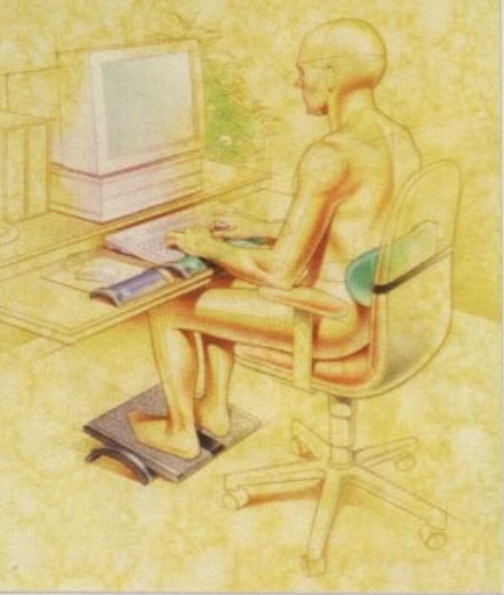


## ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑΣ

των: Βασίλη Χατζηλεωνίδα, Σοφίας Ιωάννου-Παπαδοπούλου, Στυλιανής Μηλιάτου



Όλοι αδιαφορούμε για τη μέση μας, μέχρις ότου κάποια μέρα ξαφνικά μας καθηλώσει και τότε αναφωνούμε: Ωχ η μέση μου!

Η οσφυαλγία- πόνος στη μέση- είναι ένα συνηθισμένο παράπονο του ανθρώπου. Το άρθρο αυτό έχει εκπονηθεί για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε το πρόβλημα της οσφυαλγίας και να λύσετε τις απορίες σας. Στο πρόβλημα της οσφυαλγίας δεν υπάρχει απλή λύση. Τόσο ο γιατρός όσο και ο φυσιοθεραπευτής μπορούν να σας βοηθήσουν στην αποκατάσταση και να σας καθοδηγήσουν, αλλά η υγιής ή «ανώδυνη μέση» εξαρτάται σχεδόν πάντα από εσάς.

**ΓΙΑΤΙ** βελτιώνοντας τον τρόπο με τον οποίο στέκεστε, αποφεύγοντας να επιβαρύνετε τη μέση σας κατά τις καθημερινές δραστηριότητες και με την καθημερινή άσκηση για την ισχυροποίηση των μυών της ράχης θα μπορέσετε να αποφύγετε τις συνήθεις αιτίες που προκαλούν την επώδυνη αυτή κατάσταση.

Από τότε που ο άνθρωπος βρήκε το κουράγιο να υιοθετήσει την όρθια στάση και να γίνει η «σπονδυλική στήλη» της κοινωνίας, άρχισαν τα δεινά της μέσης του. Επιπλέον η περιοχή αυτή του σώματος δέχεται τις συνέπειες της κακής στάσης, της καθημερινής δραστηριότητας, της έλλειψης άσκησης και της αύξησης του σωματικού βάρους. Η υγιής ράχη είναι ισχυρή, εύκαμπτη και ανώδυνη. Ο κυριότερος ρόλος της είναι: να στηρίζει το κεφάλι και τον κορμό, να προστατεύει το νωτιαίο μυελό και να διευκολύνει τις κινήσεις.

## ΤΑ ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑΣ

Οι περισσότερες καταστάσεις οσφυαλγίας δεν είναι σοβαρές και οφείλονται σε μικροτραυματισμούς, σε καταπόνηση ή στη φυσική φθορά του χρόνου. Παρά το αίσθημα της κόπωσης στη μέση, οι άνθρωποι εξακολουθούν να καταπονούνται μέχρις ότου εμφανιστεί το σύμπτωμα του πόνου. Αν αγνοήσουμε το προειδοποιητικό σημείο της οξείας οσφυαλγίας και δεν πάρουμε τα μέτρα μας, ο πόνος μπορεί να γίνει χρόνιος και αργά ή γρήγορα η μέση μας θα ακινητοποιηθεί, το ίδιο και εμείς.

**Σοβαρότερα αίτια οσφυαλγίας αποτελούν:**

- Οι τραυματισμοί των μυών και των συνδέσμων της σπονδυλικής στήλης από δραστηριότητες που εκτελούνται λανθασμένα (σκύψιμο, σήκωμα βάρους, κακή στάση στην όρθια ή καθιστή θέση), από τροχαία ή εργατικά ατυχήματα και κατά την άθληση.
- Η κήλη του μεσοσπονδύλιου δίσκου που προκαλεί ισχυρό πόνο

## ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΗ ΜΕΣΗ ΣΑΣ

Οι περισσότεροι άνθρωποι υιοθετούν κακή στάση από τη νεαρή τους ηλικία.

- Η σωστή στάση προλαμβάνει την οσφυαλγία. Μάθετε να ελέγχετε τη στάση σας ακουμπώντας το πίσω μέρος του σώματος στον τοίχο και προσπαθώντας να ευθείασετε τη σπονδυλική σας στήλη.
- Η χαλαρή ή η «στρατιωτική» στάση, αυξάνει τη λόρδωση και προκαλεί πόνο. Για να σταθείτε σωστά ευθείαστε τον αυχένα και κρατήστε το σαγόνι προς τα μέσα. Ρουφήξτε την κοιλιά σας και σφίξτε τους μύς των γλουτών.
- Η ανάπτυξη ισχυρών και εύκαμπτων μυών είναι απαραίτητη για τη στήριξη της σπονδυλικής στήλης. Μερικοί πιστεύουν ότι επειδή είναι δυνατοί στα χέρια και τα πόδια έχουν και δυνατή μέση. Αυτό δεν είναι πάντα αλήθεια. Οι μύς της ράχης μοιάζουν με τα στηρίγματα ενός δέντρου που αναπτύσσεται. Αν τα στηρίγματα είναι γερά και τεντωμένα το δέντρο θα αναπτυχθεί σωστά. Το ίδιο συμβαίνει και με τη σπονδυλική στήλη.
- Αν νιώσετε ενόχληση στη μέση σας στο σπίτι ή στην εργασία ξεκουραστείτε για λίγα λεπτά με τους εξής τρόπους: Κρατηθείτε από κάποιο σταθερό αντικείμενο και καθίστε στα πόδια σας. Καθίστε σε ένα κάθισμα και σκύψτε προς τα εμπρός έτσι ώστε το κεφάλι σας να ακουμπήσει στα γόνατα, για 3-5 λεπτά. Ξαπλώστε ανάσκελα στο πάτωμα και τοποθετήστε τα πόδια σας πάνω σε ένα κάθισμα για 15 λεπτά.

και αναπηρία (μούδιασμα, μυϊκή αδυναμία) στο πόδι από πίεση των νεύρων. Οι περισσότεροι ασθενείς με την κατάσταση αυτή ανακουφίζονται με τη συντηρητική αγωγή, ένα μικρό ποσοστό όμως αναγκάζεται να χειρουργηθεί.

- Η οστεοαρθρίτιδα, εκφυλιστική βλάβη της σπονδυλικής στήλης, που δεν μπορούμε να αποφύγουμε.
- Το άγχος και τα ψυχολογικά προβλήματα, επειδή προκαλούν σπασμό των μυών.
- Οι κληρονομικές ατελίες και τα μη φυσιολογικά κυρτώματα της σπονδυλικής στήλης (λόρδωση, σκολίωση, κύφωση).

## ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΟΥΣ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΤΑΣΗΣ

**Όταν οδηγείτε:** το κάθισμα να βρίσκεται σε τέτοια θέση ώστε τα γόνατα να είναι λυγισμένα και πιο ψηλά από τα ισχία. Μην κάθεστε μακριά από το τιμόνι με τα πόδια τεντωμένα.

**Όταν κάθεστε:** τα πόδια να ακουμπούν καλά στο πάτωμα, τα γόνατα να βρίσκονται πιο ψηλά από τα ισχία, η ράχη σας να στηρίζεται σταθερά στη πλάτη του καθίσματος. Μπορείτε να στηρίξετε τα πόδια σε ένα σκαμνί. Μη βουλιάζετε στο κάθισμα, μη χρησιμοποιείτε ψηλά καθίσματα, μην κάθεστε μακριά από τη δουλειά που κάνετε.

**Όταν κοιμάστε:** χρησιμοποιείτε σκληρό στρώμα, ξαπλώνετε στο πλάι με λυγισμένα τα γόνατα ή ανάσκελα με ένα μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα. Μη χρησιμοποιείτε μαλακά στρώματα. Αποφεύγετε να ξαπλώνετε μπρούμυτα.

**Όταν σηκώνετε βάρη:** πατάτε σταθερά στο έδαφος, λυγίζετε τα γόνατά σας, όχι τη μέση σας, και ανασηκώστε κρατώντας το αντικείμενο κοντά στο σώμα σας. Μη σκύβετε με τα γόνατα τεντωμένα. Μην ανασηκώσετε στρίβοντας το σώμα. Σηκώνετε τα αντικείμενα μόνο μέχρι το ύψος του στήθους. Μη σηκώνετε αντικείμενα πάνω από το ύψος των ώμων. Εκτιμάτε το βάρος του αντικειμένου για να μην «ξαφνιαζέτε» τη μέση σας. Μην υπερτιμάτε τις δυνάμεις σας.

**Όταν στέκεστε:** αλλάζετε συχνά στάση, στηρίζετε το ένα πόδι σε χαμηλό στηρίγμα. Μη στέκεστε στην ίδια θέση για πολύ ώρα, αν χρειαστεί, λυγίζετε τα γόνατά σας για να είναι η ράχη σας ευθειασμένη. Μη σκύβετε με τεντωμένα πόδια.

**Όταν περπατάτε:** φοράτε αναπνευστικά παπούτσια, κρατάτε ψηλά το κεφάλι και το σαγόνι σας προς τα μέσα, διατηρείτε τη λεκάνη ίσια. Μη φοράτε ψηλοτάκουνα ή εντελώς επίπεδα παπούτσια.



# ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ



Οι ασκήσεις που προτείνουμε είναι απλές, αλλά πολύ βασικές για την πρόληψη της οσφυαλγίας και των υποτροπών της. Στην περίπτωση που υπάρχει το σύμπτωμα της οσφυαλγίας θα πρέπει να εκτελούνται ασκήσεις μόνο με την υπόδειξη του ειδικού. Οι ασκήσεις πρέπει να εκτελούνται καθημερινά, κατά προτίμηση πρωί και βράδυ από 15 λεπτά. Μην ασκήσετε όταν έχετε πόνο. Οι ασκήσεις πρέπει να αυξάνουν σε ρυθμό και ένταση σταδιακά. Αν παρουσιαστεί πόνος στη διάρκεια των ασκήσεων συμβουλευτείτε ειδικό. Τα πρώτα 2-3 λεπτά πρέπει να εκτελούνται ασκήσεις προσαρμογής «ζέσταμα» - π.χ. ξαπλώνετε στο πάτωμα και εκτελείτε απλές ελεύθερες κινήσεις με τα πόδια και τα χέρια, στη συνέχεια σφίγγετε και χαλαρώνετε τους μύς των χεριών και των ποδιών σας εναλλάξ.

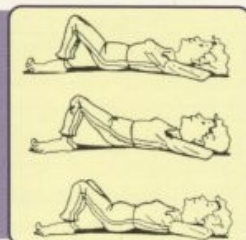
## Άσκηση 1η / Για την κινητοποίηση της οσφυϊκής μούρας της σπονδυλικής στήλης.

Από την ύπτια θέση σηκώστε το δεξί γόνατο, όσο μπορείτε πιο ψηλά προς το στέρνο, με το άλλο γόνατο λυγισμένο. Διατηρήστε αυτή τη θέση μετρώντας μέχρι το 5. Επαναλάβετε 5 φορές. Κάνετε το ίδιο με το αριστερό πόδι. Κάνετε το ίδιο και με τα δύο πόδια.



## Άσκηση 2η / Για την ισχυροποίηση των μυών της κοιλιάς, των γλουτών και της ράχης

Από την ύπτια θέση σφίξτε τους γλουτούς σας και μετρήστε ως το 5. Χαλαρώστε και επαναλάβετε 5 φορές. Η ράχη σας πρέπει να ακουμπά σταθερά στο πάτωμα.



## Άσκηση 3η / Για τη διάταση των μυών της πίσω επιφάνειας του μηρού.

Από την ύπτια θέση ανυψώστε το δεξί πόδι όσο μπορείτε, χωρίς υπέρμετρη προσπάθεια. Μετρήστε, ως το 5. Επαναφέρετε το πόδι σας στο πάτωμα. Επαναλάβετε 5 φορές. Κάντε το ίδιο με το αριστερό πόδι.



## Άσκηση 4η / Για την ισχυροποίηση των μυών της κοιλιάς και τη διάταση των μυών του ισχίου.

Από την ύπτια θέση σηκώστε το αριστερό γόνατο αργά προς το στήθος κρατώντας το με τα χέρια. Σηκώστε το κεφάλι και προσπαθήστε να ακουμπήσετε τη μύτη στο γόνατο. Διατηρήστε τη θέση αυτή μετρώντας ως το 5. Επαναλάβετε την άσκηση 5 φορές. Κάντε το ίδιο με το άλλο πόδι. Η μέση σας πρέπει να ακουμπά σταθερά στο πάτωμα.



## Άσκηση 5η / Για την ισχυροποίηση των μυών της κοιλιάς και της ράχης.

Από την ύπτια θέση σηκώστε το κεφάλι αργά και ακουμπήστε το σαγόνι στο στήθος. Προσπαθήστε να ακουμπήσετε και τα δύο χέρια στα γόνατα. Διατηρήστε τη θέση αυτή μετρώντας ως το 5. Επανελάθετε αργά στην αρχική θέση. Επαναλάβετε 5 φορές. Η ράχη σας πρέπει να ακουμπά σταθερά στο πάτωμα.



## Άσκηση 6η / Για την ισχυροποίηση των μυών της πίσω επιφάνειας του μηρού.

Από τη καθιστή θέση σφίξτε το δεξί πόδι προς τα πίσω, τεντώστε το αριστερό πόδι και προσπαθήστε να πλησιάσετε τα δάχτυλα των χεριών στα δάχτυλα του αριστερού ποδιού. Επαναλάβετε 5 φορές. Κάντε την άσκηση με το άλλο πόδι.



## Άσκηση 7η / Για τη διάταση των μυών της ράχης και την ισχυροποίηση των μυών της κοιλιάς και των γλουτών.

Στηρίξτε τα χέρια στο πάτωμα και γαμπουριάστε τη σπονδυλική στήλη όπως δείχνει η εικόνα.

Σφίξτε τους μύς της κοιλιάς ελαφρά. Χαλαρώστε τον αυχένα και αφήστε το κεφάλι σας σε μία φυσική θέση. Διατηρήστε τη θέση αυτή μετρώντας ως το 5. Επαναλάβετε 5 φορές.



## Άσκηση 8η / Για τη διάταση των μυών της ράχης και την αύξηση της κινητικότητας της σπονδυλικής στήλης.

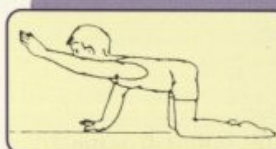
Στηρίξτε τα γόνατα και τα χέρια στο πάτωμα, χαλαρώστε την κοιλιά και τους γλουτούς και αφήστε τη σπονδυλική σας στήλη να κυρτώσει προς τα κάτω. Διατηρήστε τη θέση αυτή μετρώντας ως το 5. Επανελάθετε αργά στην αρχική σας θέση. Επαναλάβετε 5 φορές.



## Άσκηση 9η / Για την ισχυροποίηση των μυών του άνω τμήματος της ράχης.

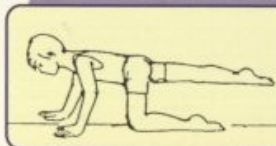
Στηρίξτε τα γόνατα και τα χέρια στο πάτωμα, σηκώστε το αριστερό χέρι και τεντώστε το στο ύψος των ώμων. Κρατήστε το χέρι ευθειασμένο

προσπαθώντας να διατηρήσετε την ισορροπία σας. Διατηρήστε τη θέση αυτή μετρώντας, ως το 5. Επαναλάβετε την άσκηση 5 φορές. Κάντε την άσκηση με το άλλο χέρι.



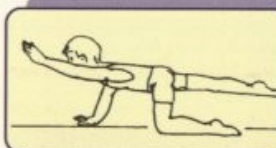
## Άσκηση 10η / Για την ισχυροποίηση των μυών των γλουτών.

Στηρίξτε τα γόνατα και τα χέρια στο πάτωμα. Τεντώστε αργά το δεξί πόδι προς τα πίσω διατηρώντας τη ράχη ευθειασμένη. Διατηρήστε τη θέση αυτή μετρώντας ως το 5. Επαναλάβετε 5 φορές. Κάντε την ίδια άσκηση με το άλλο πόδι.



## Άσκηση 11η

Στηρίξτε τα γόνατα και τα χέρια στο πάτωμα. Συνδυάστε τις δύο προηγούμενες ασκήσεις χρησιμοποιώντας αντίθετα τα μέλη, δηλαδή αριστερό χέρι-δεξί πόδι.



## Άσκηση 12η / Για την ισχυροποίηση των μυών των ισχίων, των γλουτών και της ράχης.

Ξαπλώστε μπρούμυτα στο πάτωμα. Σφίξτε το αριστερό πόδι και σηκώστε το προς τα επάνω τεντωμένο. Διατηρήστε τη θέση αυτή μετρώντας ως το 5. Επαναλάβετε 5 φορές. Κάντε την ίδια άσκηση με το άλλο πόδι.

