

ΥΓΕΙΑ

## Πόνος στη μέση:

### ΟΛΕΣ ΟΙ ΛΥΣΕΙΣ

Μας «έπιασε» πάλι η μέση. Και τώρα, τι κάνουμε; Να πάρουμε παυσίπονο ή μυοχαλαρωτικό; Θα μας ανακουφίσει η φυσικοθεραπεία ή αρκεί ένα μασάζ; Να προτιμήσουμε κρύο ή ζεστό επίθεμα; Ποιες ασκήσεις βοηθούν και ποιες καταπονούν τη μέση;

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

Σχεδόν όλοι κάποια στιγμή στη ζωή μας θα παραπονεθούμε ότι μας «έπιασε» η μέση μας. Η οσφυαλγία, άλλωστε, είναι -βάσει μελετών- ο συχνότερος πόνος παγκοσμίως. Από τη φυσιολογική φθορά του χρόνου και τον καθιστικό τρόπο ζωής, μέχρι τη λανθασμένη στάση του σώματος, την έλλειψη γυμναστικής, το αυξημένο βάρος και τις απότομες κινήσεις, οι λόγοι που επιβαρύνουν τη μέση μας είναι πολλοί, αλλά το αποτέλεσμα παραμένει ένα: πόνος και ταλαιπωρία στην καθημερινότητά μας. Το Vita εντοπίζει τα λάθη που κάνουμε στην προσπάθειά μας να ανακουφίσουμε τη μέση μας και προτείνει τρόπους να νιώσουμε καλύτερα, αλλά και να προστατευτούμε στο μέλλον.

#### Τι φταίει;

Ο ξαφνικός έντονος πόνος στη μέση οφείλεται σε μια απότομη κίνηση ή στην κακή στάση σώματος, μπορεί όμως να αποτελεί και σύμπτωμα κάποιας πάθησης, όπως η δισκοκήλη, η σπονδυλοαρθρίτιδα ή η ρευματοειδής αρθρίτιδα.

#### Ποιες εξετάσεις;

Αν ταλαιπωρούμαστε από έντονους πόνους στη μέση, θα πρέπει να επισκεφτούμε ορθοπεδικό, ο οποίος θα μας ζητήσει αρχικά να κάνουμε ακτινογραφία. Αν χρειαστεί, θα ακολουθήσει η αξονική και η μαγνητική. Στην περίπτωση που υπάρχει υποψία για δυσλειτουργία των νεύρων, γίνεται ένα ηλεκτρομυογράφημα, μια απλή εξέταση που ελέγχει τη λειτουργία των μυών και των νεύρων.

## Ζεστό ή κρύο;

Η αιτία του πόνου είναι αυτή που πρέπει να μας καθοδηγήσει στην επιλογή μεταξύ ζεστού και κρύου επιθέματος. Όταν ο πόνος στη μέση οφείλεται σε μυϊκό σπασμό, δηλαδή ο μυς είναι σκληρός και άκαμπτος, θα μας ανακουφίσει ένα ζεστό επίθεμα, όπως μια θερμοφόρα. **[Tip: Μετά τη χρήση της θερμοφόρας, πρέπει να μείνουμε για λίγο στη ζέση του κρεβατιού μας.]** Αντίθετα, η ζέση επιδεινώνει τον πόνο που οφείλεται σε χρόνιες φλεγμονές, όπως η αρθρίτιδα. Ψυχρό επίθεμα (π.χ. παγοκύστη τυλιγμένη σε πετσέτα ή κρύο τζελ) επιλέγουμε όταν έχουμε υποστεί κάποιον τραυματισμό (π.χ. κάνονταε σπορ), ώστε να περιορίσουμε τη φλεγμονή και τον πόνο. Υπάρχουν και περιπτώσεις όπου είναι βοηθητική η εναλλαγή ζεστού και κρύου (σε ορισμένες περιπτώσεις τραυματισμών). Σε αυτές, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε -με την καθοδήγηση του γιατρού μας- τις λεγόμενες «θερμοφόρες-παγοκύστες», οι οποίες μπαίνουν σε καυτό νερό ή στην κατάψυξη, ανάλογα με τις ανάγκες μας.

## Μασάζ

Είναι ο πιο απλός τρόπος να ανακουφιστούμε από τον πόνο, όταν αυτός οφείλεται σε μυϊκό πιάσιμο. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε:

▶ **Παιδικό λάδι**, το οποίο έχουμε προηγούμενως ζεστάνει ελαφρά.

▶ **Αντιφλεγμονώδεις κρέμες** με τοπική δράση. Μετά το μασάζ πρέπει να κρατήσουμε ζεστή την περιοχή της μέσης.

▶ **Θερμαντικές κρέμες**, που ζεσταίνουν και χαλαρώνουν τους μυς. Ορισμένες περιέχουν και καψαϊκίνη, μια ουσία με ισχυρή θερμαντική δράση.

## Να βάλω ζώνη;

Οι ειδικοί συνιστούν την ξεκούραση όταν πονάει η μέση μας. Αν, όμως, είναι απαραίτητο να σηκωθούμε, τότε μια ορθοπεδική ζώνη ισχύος θα μας ανακουφίσει, κρατώντας ζεστούς τους μυς μας, και θα μας «θυμίζει» ότι πονάει η μέση μας για να είμαστε πιο προσεκτικοί.

## Να πάρω φάρμακα;

Ανεξάρτητα από την αιτία του πόνου, τα παυσίπονα και τα αντιφλεγμονώδη χάπια προσφέρουν ανακούφιση. Για να είμαστε ασφαλείς, όμως, πρέπει να ακολουθούμε τις οδηγίες του γιατρού.

▶ **Βήμα 1ο:** Η πρώτη επιλογή για την αντιμετώπιση του πόνου συνήθως είναι η παρακεταμόλη. Θεωρείται το πιο ήπιο παυσίπονο, αλλά αν λαμβάνεται συστηματικά -περισσότερα από 3 χάπια την ημέρα για πάνω από 2 εβδομάδες-, μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στο συκώτι, γι' αυτό και στην περίπτωση που ο πόνος δεν υποχωρήσει μετά από δύο 24ωρα καλό είναι να απευθυνθούμε στον γιατρό μας.

▶ **Βήμα 2ο:** Αν δεν ανακουφιστούμε με τα απλά αναλγητικά, περνάμε στα μυοχαλαρωτικά (που συνδυάζονται π.χ. με την παρακεταμόλη), τα οποία όμως μπορεί να έχουν ορισμένες ανεπιθύμητες ενέργειες (π.χ. πονοκέφαλο, ναυτία, ταχυκαρδία, υπνηλία).

▶ **Βήμα 3ο:** Τρίτη επιλογή αποτελούν τα αντιφλεγμονώδη, όταν δεν υπάρχει αποτέλεσμα με τις δύο παραπάνω κατηγορίες. Τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη (π.χ. ασπιρίνη, ιβουπροφένη, νιμεσουλίδη) ανακουφίζουν από τον πόνο, αλλά η λήψη τους συνδέεται με γαστρεντερικά προβλήματα (π.χ. γαστρίτιδα) και αύξηση της πίεσης του αίματος. Πρέπει να ενημερώσουμε τον γιατρό μας αν είμαστε αλλεργικοί, αλλά και αν αντιμετωπίζουμε προβλήματα με τα νεφρά, το συκώτι ή το γαστρεντερικό μας σύστημα.

## Πότε να κάνω φυσικοθεραπεία;

Στην οξεία φάση του πόνου μπορεί να εφαρμοστεί η αναλγητική-αντιφλεγμονώδης μορφή της φυσικοθεραπείας, που βοηθάει στη χαλάρωση των μυών της μέσης με μαλάξεις, ηλεκτροθεραπεία, διαθερμίες και υπερήχους. Όταν περάσει η κρίση, μπορούμε να κάνουμε κίνησηθεραπεία με τη βοήθεια του φυσικοθεραπευτή.

## Χρειάζομαι επέμβαση;

Η λύση του χειρουργείου αποτελεί την έσχατη επιλογή του ειδικού, αφού έχει εξαντληθεί κάθε προσπάθεια ανακούφισης του ασθενούς με συντηρητική αγωγή, και πρέπει να γίνει πολύ προσεκτικά, δεδομένου ότι η επέμβαση δεν εξασφαλίζει ότι δεν θα παρουσιάσουμε στο μέλλον πρόβλημα στη μέση. Απαραίτητη είναι η επέμβαση σε ανθρώπους με σοβαρή νευρολογική δυσλειτουργία.

“ Η ΙΔΑΝΙΚΗ ΣΤΑΣΗ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΣΤΕΚΟΜΑΣΤΕ, ΝΑ ΠΙΕΡΙΑΤΑΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΚΑΘΟΜΑΣΤΕ ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΜΑΣ ΣΙΣΙΑ ΚΑΙ ΡΟΥΦΩΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΟΙΛΙΑ ΜΑΣ ”

## Η τέλεια θέση

### ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΟΝ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Το επίπεδο των ματιών μας πρέπει να είναι στο ύψος του πάνω μέρους της οθόνης, η μέση να ακουμπά ολόκληρη στην πλάτη της καρέκλας και τα χέρια να βρίσκονται στα μπράτσα του καθίσματος. Οι μηροί και οι γάμπες πρέπει να σχηματίζουν ορθή γωνία, ώστε να διευκολύνεται η κυκλοφορία του αίματος, και οι μηροί να είναι παράλληλοι προς το έδαφος, γι' αυτό μπορούμε να ρυθμίσουμε το ύψος της καρέκλας ή να χρησιμοποιήσουμε ένα υποπόδιο. Αν συνηθίζουμε να καθόμαστε με σταυρωμένα τα γόνατα, καλό είναι να τα εναλλάσσουμε μεταξύ τους για να μοιράζεται η επιβάρυνση.

### ΣΤΟ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟ

Τα γόνατα πρέπει να βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο ή σε χαμηλότερο από τα ισχία (μπορούμε να καθίσουμε πάνω σε ένα μαξιλαράκι). Το κάθισμα πρέπει να είναι σε τέτοια απόσταση από το τιμόνι, ώστε τα χέρια μας να σχηματίζουν ορθή γωνία και να μη χρειάζεται να σκύβουμε για να πιάσουμε

## ΥΓΕΙΑ

το τιμόνι ή να τεντώνομαστε για να πατάμε τα πεντάλ.

### ΟΤΑΝ ΣΗΚΩΝΟΥΜΕ ΒΑΡΟΣ

Στεκόμαστε όσο πιο κοντά γίνεται στο αντικείμενο που πρόκειται να σηκώσουμε, ανοίγουμε τα πόδια στο εύρος των ώμων για καλύτερη στήριξη, λυγίζουμε τα γόνατα για να το πιάσουμε και, βάζοντας δύναμη στα πόδια και τους γλουτούς, το σηκώνουμε. Ο κορμός πρέπει να βρίσκεται σε ευθεία θέση σε όλη τη διάρκεια της κίνησης. Όταν θέλουμε να σηκώσουμε ένα βαρύ αντικείμενο πάνω από το ύψος του κεφαλιού μας, καλό είναι να ανοίξουμε ελαφρώς τα πόδια και να τοποθετήσουμε το ένα πόδι λίγο πιο μπροστά από το άλλο.

### ΣΤΟΝ ΥΠΝΟ

Η χειρότερη στάση για τη μέση είναι όταν κοιμόμαστε μπρούμυτα και μάλιστα με μαξιλάρι κάτω από το πρόσωπό μας, αφού έτσι τεντώνονται υπερβολικά οι αρθρώσεις της σπονδυλικής στήλης. Αν συνηθίζουμε να ξαπλώνουμε σε πλάγια θέση, θα μας βοηθήσει η χρήση ενός μαξιλαριού ανάμεσα στα γόνατα, ενώ στην περίπτωση που προτιμάμε να κοιμόμαστε ανάσκελα, καλό είναι να βάζουμε ένα μαξιλάρι κάτω από τα γόνατα.

“ ΣΤΟ 50% ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΕΝΟΧΛΗΣΕΙΣ ΣΤΗ ΜΕΣΗ, Ο ΠΟΝΟΣ ΘΑ ΜΕΙΩΘΕΙ ΑΙΣΘΗΤΑ ΜΕΣΑ ΣΤΙΣ 2 ΠΡΩΤΕΣ ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ, ΕΝΩ ΣΤΟ 80% ΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ Ο ΠΟΝΟΣ ΔΕΝ ΘΑ ΔΙΑΡΚΗΣΕΙ ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΑΠΟ 6 ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ. ΣΤΟ 30%, ΟΜΩΣ, ΘΑ ΕΜΦΑΝΙΣΤΕΙ ΞΑΝΑ ΚΑΠΟΙΑ ΣΤΙΓΜΗ ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ”

## Τα «ναι» και τα «όχι» της άσκησης

### ΤΑ ΟΦΕΛΗ

Η τακτική άσκηση, όπως το περπάτημα και το κολύμπι, είναι ένα εξαιρετικό μέτρο για την πρόληψη του πόνου στη μέση. Επίσης, δραστηριότητες όπως οι ασκήσεις με αντιστάσεις, η γιόγκα και η μέθοδος πιλάτες μπορούν να βελτιώσουν την ικανότητα διάτασης των μυών και να τους ενδυναμώσουν, ανακουφίζοντας έτσι τη μέση.

### ΤΑ ΛΑΘΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

▶ **Έντονο σκύψιμο** Το σκύψιμο για να πιάσουμε τη μύτη του παπουτσιού μας είναι μια άσκηση που μπορεί να επιδεινώσει τον πόνο, αφού ασκείται μεγάλη πίεση στους δίσκους της οσφυϊκής μοίρας, εξαιτίας της κάμψης που πραγματοποιείται.

▶ **Sit ups** Πιστεύουμε ότι κάνοντας ολοκληρωμένους κοιλιακούς (sit ups) δυναμώνουμε την περιοχή της κοιλιάς και τον κορμό και επομένως βοηθάμε τη μέση. Στην πραγματικότητα, όμως, η έντονη κάμψη της οσφυϊκής μοίρας που πραγματοποιείται στο πλαίσιο των ολοκληρωμένων κοιλιακών επιβαρύνει σημαντικά τους σπονδύλους.

▶ **Άρση ποδιών** Είμαστε ξαπλωμένοι στο έδαφος και σηκώνουμε και τα δύο μας πόδια τεντωμένα στον αέρα. Η άσκηση αυτή συχνά συστήνεται για την ενδυνάμωση του κορμού και των κοιλιακών μυών, με στόχο να περιοριστεί ο πόνος στη μέση. Ωστόσο, η άρση και των δύο μας ποδιών στον αέρα μπορεί να επιδεινώσει το πρόβλημα. Οι κύριοι υπεύθυνοι μύες για την εκτέλεση αυτής της άσκησης είναι οι καμπήρες μύες του ισχίου και όχι οι κοιλιακοί. Η υπέρμετρη προπόνηση αυτών των μυών αυξάνει τις πιθανότητες τραυματισμού της μέσης, ενώ επιβαρύνεται σημαντικά η οσφυϊκή μοίρα. Η εκτέλεση της άσκησης με λυγισμένα γόνατα μειώνει την επιβάρυνση, αλλά όχι σε σημείο που η άσκηση να θεωρείται ωφέλιμη.

### ΟΙ ΚΑΛΥΤΕΡΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΣΗ

▶ **Διατάσεις 1.** Από την όρθια θέση, κάνουμε προβολή, ακουμπώντας την κνήμη του αριστερού μας ποδιού στο έδαφος και φέρνοντας το δεξί πόδι λίγο πιο μπροστά, έτσι ώστε το γόνατο να σχηματίζει ορθή γωνία (σαν να γονατίζουμε για να κάνουμε πρόταση γάμου). Στη συνέχεια, φέρνουμε τη

λεκάνη μας προς τα μπροστά και μένουμε σε αυτήν τη θέση για 20". Επαναλαμβάνουμε με το άλλο πόδι. Μπορούμε να κάνουμε την κίνηση αρκετές φορές μέσα στη μέρα. Η συγκεκριμένη άσκηση διατείνει τους καμπήρες μύς του ισχίου, προλαμβάνοντας έτσι τον πόνο στη μέση.

2. **Καθόμαστε στο έδαφος** με τα πόδια τεντωμένα και προσπαθούμε με τα χέρια μας να ακουμπήσουμε τις μύτες των παπουτσιών μας, διατηρώντας τη μέση μας σε ευθεία γραμμή. Χρειάζομαστε αυτήν τη διάταση, η οποία γυμνάζει τους οπίσθιους μηριαίους μύς, όταν δεν είμαστε σε θέση να αγγίξουμε τα παπούτσια μας, και καλό είναι να την επαναλαμβάνουμε αρκετές φορές μέσα στην ημέρα, ώστε να βελτιώσουμε το εύρος της κίνησης.

▶ **Ενδυνάμωση του κορμού** Οι κοιλιακοί μύες, σε συνδυασμό με ορισμένους μύς της ράχης, όπως και με τους εκτεινόντες αλλά και τους καμπήρες μύς του ισχίου, ενισχύουν τον μηχανισμό προστασίας της μέσης.

1. **Στηριζόμαστε στα τέσσερα**, με τις παλάμες και τα γόνατά μας να ακουμπούν σταθερά στο έδαφος. Οι παλάμες βρίσκονται ακριβώς κάτω από τους ώμους και η πλάτη μας είναι σε ευθεία γραμμή. Σηκώνουμε ταυτόχρονα το δεξί χέρι και το αριστερό πόδι, μέχρι το σημείο που να είναι παράλληλα προς το έδαφος. Μένουμε σε αυτήν τη θέση για 10" και κατεβάζουμε το χέρι και το πόδι. Επαναλαμβάνουμε 10 φορές και συνεχίζουμε με το αριστερό χέρι και το δεξί πόδι. Κάνουμε 3 σετ για κάθε συνδυασμό χεριού-ποδιού.

2. **Ξαπλώνουμε ανάσκελα** και λυγίζουμε τα γόνατά μας, με τα πέλματα να ακουμπούν καλά στο έδαφος. Τοποθετούμε κάτω από την οσφυϊκή μας μοίρα (στη μέση) το πουάρ (τη φούσκα) ενός αναλογικού πιεσόμετρου (για να αισθανθούμε καλύτερα την κίνηση της σπονδυλικής στήλης) και ασκούμε πίεση σαν να θέλουμε να ακουμπήσει ο αφαλός μας στο πάτωμα (συμπιέζοντας το πουάρ). Μένουμε σε αυτήν τη θέση για 10" και επανερχόμαστε στην προηγούμενη θέση. Επαναλαμβάνουμε άλλες 4-5 φορές.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ κ. ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΠΑΠΑΓΓΕΛΗ, ορθοπαιδικό χειρουργό, επιστημονική συνεργάτιδα της «Αθηναικής Mediclinic», τον κ. ΜΑΡΙΝΟ ΠΕΙΩ, προσωπικό γυμναστή, και την κ. ΧΡΙΣΤΙΑΝΑ ΛΕΚΚΑ, MSc in Kinesiology.