

ΥΓΕΙΑ

Πόνος στον αυχένα: Πού οφείλεται

Έχει συμβεί στους περισσότερους. Είτε επειδή κάτσαμε με λουσμένα μαλλιά στο air condition, είτε επειδή δουλέψαμε πολλή ώρα στον υπολογιστή, είτε επειδή σηκώσαμε βάρη, έχουμε όλοι -λίγο ως πολύ- νιώσει πιάσιμο και πόνο στον αυχένα.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

Πρόκειται για ένα πολύ συνηθισμένο σύμπτωμα που ανάλογα με το αίτιο που το προκαλεί (π.χ. μυϊκός σπασμός, σπονδυλοαρθροπάθεια, κήλη) μπορεί να παρουσιάζει από απλά μέχρι πολύ σοβαρά συμπτώματα -στην περιοχή του αυχένα και όχι μόνο- που είναι πιθανό να διαρκούν λίγες μέρες ή -στη χειρότερη περίπτωση- να μη

μας αφήνουν καθόλου να προμηθούμε. Έτσι, ο πόνος στον αυχένα καταλήγει να γίνεται ένα περίπλοκο πρόβλημα που μας ταλαιπωρεί με πόνο και δυσκολία στην καθημερινότητά μας, ιατρικές εξετάσεις και επισκέψεις σε διάφορους γιατρούς. Στο Vita ξεκαθαρίζουμε περί τίνος μπορεί να πρόκειται.

**Πες μου πού πονάς
να σου πω τι έχεις**

Η αλήθεια είναι ότι η παραπάνω φράση ισχύει όχι μόνο στην περίπτωση του αυχένα, αλλά και όλων των μυοσκελετικών προβλημάτων. Ο γιατρός που μας εξετάζει μας ρωτάει συνήθως να περιγράψουμε τον πόνο (πού εντοπίζεται, πόσο έντονος είναι,

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΕΙ

Αν και δεν προκειται για μία μονη συνταγη, θεωρείται ότι τα μπάνια βοηθούν την κατάσταση, όπως και η γυμναστική γενικότερα. Η σωματική άσκηση ενισχύει τους μυς της περιοχής, οπότε και προσφέρει καλύτερη στήριξη. Επίσης, ιδιαίτερα ανακουφιστικά είναι ο ήλιος και η ζέση (π.χ. το να φοράμε ένα κασκόλ για να διατηρείται ζεστός ο αυχένας μας). Οι φυσικοθεραπείες - που σχεδιάζονται από τον ειδικό - μπορούν να βοηθήσουν την κατάσταση, ανάλογα βέβαια πάντα με τα αίτια της. Όσο για το κολάρο, που ακινητοποιεί την περιοχή, αποτελεί μία αμφιλεγόμενη λύση. Σε κάθε περίπτωση, θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι η γυμναστική αντενδείκνυται στην οξεία φάση του προβλήματος. Σε αυτήν την περίπτωση, θα μας βοηθήσουν τα φάρμακα που θα μας συστήσει ο γιατρός μας (μυοχαλαρωτικά, αντιφλεγμονώδη, αντικαταθλιπτικά, που έχει βρεθεί ότι βοηθούν πολύ σε πονοκεφάλους, αλλά και σε προβλήματα του αυχένα), η ξεκούραση, το να διορθώσουμε τη στάση μας, να μη σηκώνουμε βάρη και το να αποφεύγουμε το κρύο και την υγρασία. Γενικά, ο νοτιάς, η υγρασία, το air condition και το κρύο επιδεινώνουν την κατάσταση. Επιβαρυντικό θεωρείται και το στρες, που εντείνει τον μυϊκό σπασμό, γι' αυτό και έχει παρατηρηθεί ότι οι αγχώδεις έχουν περισσότερα προβλήματα με τον αυχένα τους.

αν αφορά και το χέρι, αν περιλαμβάνει μουδιάσματα, μείωση της δύναμης του χεριού ή αδυναμία κίνησης), για να οδηγηθεί σε ένα συμπέρασμα σχετικά με την αιτία του προβλήματος (στη συνέχεια δεν είναι βέβαια απίθανο να ζητήσει και ειδικές εξετάσεις). Έτσι, αν το πρόβλημα είναι μυϊκό, ο πόνος περιορίζεται στον αυχένα. Όταν όμως το πρόβλημα εντοπίζεται σε κάποιο μεσοσπονδύλιο δίσκο, μπορεί να υπάρχουν πόνοι στην πλάτη (επειδή πιέζεται ο νωτιαίος μυελός) ή/και πόνος, αδυναμία και μούδιασμα συνήθως στο ένα χέρι (επειδή πιέζονται τα νεύρα -ή ρίζες- που πάνε στα χέρια). Όταν μάλιστα η πίεση στον νωτιαίο μυελό είναι πάρα πολύ μεγάλη, μπορεί να επηρεαστεί ακόμα και το περπάτημα.

Τι προκαλεί τον πόνο

Ο πόνος στον αυχένα προκαλείται από διάφορες αιτίες και κατά κανόνα αυτές είναι που καθορίζουν τόσο το είδος όσο και την έκταση και την ένταση του πόνου, αλλά και των ενόχλησεων που συχνά τον συνοδεύουν. Έτσι, ο πιο συνηθισμένος πόνος στον αυχένα -αυτό που ο κόσμος συχνά ονομάζει αυχενικό σύνδρομο- οφείλεται σε μυϊκό σπασμό των μυών της περιοχής (αυτός προκαλείται συνήθως από το στρες, την κακή στάση μας, την επαφή με το κρύο κ.λπ.), που μπορεί να επιδεινωθεί από καταστάσεις που υπάρχουν ήδη, όπως οι μικροτραυματισμοί στην περιοχή (π.χ. λόγω λαθών στην εκτέλεση ασκήσεων ή στο σήκωμα βαριών αντικειμένων)

ή η σπονδυλοαρθροπάθεια, αυτό που λέμε «άλατα» ή οστεόφυτα στον αυχένα, που συνδέονται κυρίως με την ηλικία που περνάει. Χαρακτηριστικά αυτού του μυϊκού σπασμού είναι πόνος στον αυχένα, βάρος στη ράχη και τους ώμους, ενίοτε μουδιάσματα των άνω άκρων και κατά περιόδους πονοκέφαλοι, ζαλάδες και τάση προς εμετό. Παρ' όλα αυτά, δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις εκείνες όπου υπάρχουν προβλήματα στους μεσοσπονδυλίους δίσκους, που εκδηλώνονται με σοβαρότερα συμπτώματα, όπως ο χρόνιος πόνος, το μούδιασμα ή/και η αδυναμία του χεριού κ.ά., και οφείλονται είτε σε κάποιο ατύχημα που τους έχει μετατοπίσει είτε στη χρόνια φθορά. Όσον αφορά τη φθορά που επέρχεται με τον χρόνο, δεν μπορούμε να καταδείξουμε συγκεκριμένες αιτίες. Αυτό που γνωρίζουμε είναι ότι πιο ευάλωτοι είναι όσοι άνθρωποι έχουν λεπτό και ψηλό λαιμό ή η δουλειά τους τους αναγκάζει να σκύβουν, να σηκώνουν βάρη κ.λπ. Για τα ατυχήματα πρέπει να σημειώσουμε ότι οι πόνοι δεν ξεκινούν οπωσδήποτε αμέσως μετά το χτύπημα. Μπορεί εξαιτίας του να μετατοπιστεί λίγο ο δίσκος και τα συμπτώματα να εμφανιστούν μετά από κάποιο χρονικό διάστημα. Αν, βέβαια, σε κάποιο τέτοιο ατύχημα ο δίσκος μετατοπιστεί πολύ, τότε ο πόνος πιθανώς να προκύψει και αμέσως.

Οι ασκήσεις που θα μας βοηθήσουν

Κάνουμε διατάσεις στον αυχένα, για να βελτιωθεί το εύρος κινήσής του,

γέρνοντας το κεφάλι μας μπροστά (σαν να λέμε «ναι» με το κεφάλι μας - σκύβοντας, δηλαδή, σαν να θέλουμε να αγγίξουμε με το πιγούνι μας το στέρνο μας) και πίσω (σαν να λέμε «όχι» με το κεφάλι μας - σαν να θέλουμε, δηλαδή, να ακουμπήσουμε το τριχωτό του κεφαλιού στην πλάτη μας), καθώς και δεξιά και αριστερά (σαν να θέλουμε να φέρουμε το αφτί μας στον ώμο μας). Επίσης, μπορούμε να κάνουμε στροφικές κινήσεις στον αυχένα μας (σαν να γυρίζουμε να κοιτάξουμε δεξιά ή αριστερά), αλλά όχι απότομα.

Οι απαραίτητες εξετάσεις

Εκτός από την κλινική εξέταση, ο γιατρός θα μας συστήσει πιθανώς να κάνουμε και ειδικές εξετάσεις, όπως είναι το ηλεκτρομυογράφημα και η μαγνητική τομογραφία (ας μην ξεχνάμε ότι σε σπάνιες περιπτώσεις τα προβλήματα στον αυχένα μπορεί να οφείλονται σε κάτι πολύ πιο σοβαρό, όπως για παράδειγμα κάποιος όγκος, που θα φανεί με τη μαγνητική τομογραφία).

Πότε χρειάζεται εγχείρηση

Η επέμβαση, που σπανίως είναι απαραίτητη και της οποίας η αναγκαιότητα εκτιμάται από ορθοπαιδικό ή νευρολόγο, ενδείκνυται να γίνεται όταν υπάρχει σοβαρή βλάβη στο νεύρο ή όταν τα επεισόδια πόνου και προβλημάτων στο χέρι είναι συχνά. ●

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ κ. ΛΑΜΠΡΟ ΠΑΠΟΥΛΙΑ, γιατρό Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης.