

Οι αναγνώστες ρωτούν οι γιατροί απαντούν

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΜΑΙΡΗ ΚΑΤΣΑΝΟΠΟΥΛΟΥ

**ΟΣΤΑ**

Η δισκοπάθεια

Είμαι 83 ετών. Στις αρχές

του έτους υπέστην «05-11 κήλη του μεσοπονδύλιου δίσκου 43-62, που πιέζει σκληρά τον σάκκο και την αριστερή ρίζα». Θεραπεία με φάρμακα. Κατά διαστήματα όμως αισθάνομαι οξείες και σύντομους πόνους στο αριστερό πέλμα. Τι να προσέχω για να μην υποτροπιάσει η κήλη και να σταματήσουν οι πόνοι; Ενδείκνυνται τα χειμερινά θαλάσσια μπάνια;

(Βασίλης, Θεσσαλονίκη)

Ο λέκτορας Ορθοπεδικής του Πανεπιστημίου Αθηνών δρ Ιωάννης Τριανταφυλλόπουλος απαντά ότι η ηλικία σας θεωρείται προχωρημένη για οποιαδήποτε ασφαλή χειρουργική επέμβαση. Επίσης, δεν έχετε πλέον σοβαρή νευ-

ρολογική δυσλειτουργία που θα σας οδηγούσε επειγόντως στο χειρουργείο. Θα πρέπει λοιπόν να είστε προσεκτικός στις κινήσεις σας στην καθημερινότητα (λ.χ. να μη σηκώνετε, έλκετε ή σπρώχνετε βαριά αντικείμενα και να μη σκύβετε μπροστά με τεντωμένα γόνατα) και να συμβουλευτείτε φυσικοθεραπευτή για εκτέλεση συγκεκριμένων ασκήσεων.

Τα χειμερινά μπάνια σε παγωμένη και αγριεμένη θάλασσα δεν είναι καλή επιλογή. Η κολύμβηση όμως σε πισίνα με ζεστό νερό είναι ιδανική λύση. Το άλγος στο πέλμα σας οφείλεται στην απερχόμενη πίεση του νεύρου από τη δισκοπάθεια. Θα υποχωρήσει σταδιακά και αυτό αν ακολουθήσετε όσα προαναφέραμε.