ΕΓΩ! WEEKLY
Είδος: Περιοδικό / Κύριο / Εβδομαδιαίο / Ποικίλης ύλης
Ημερομηνία: Πέμπτη, 11-10-2012
Σελίδα: 87
Μέγεθος: 130 cm ²
Μέση κυκλοφορία: 24000
Επικοινωνία εντύπου: 210 6688354

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

6 ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η Αρετή Σιωμή, φυσικοθεραπεύτρια, συμβουλεύει σχετικά με την οσφυαλγία.

Πίστευα ότι η οσφυαλγία δεν παρουσιάζεται σε άτομα αδύνατα και γυμνασμένα. Τελικά, μάλλον δεν είναι έτσι! Τι να κάνω;

Πιο ευάλωτοι είναι οι παχύσαρκοι, οι έγκυες (λόγω χαλάρωσης των κοιλιακών μυών) και όσοι κάνουν βαριές εργασίες, αλλά η οσφυαλγία παρουσιάζεται ακόμα και σε λεπτούς ή γυμνασμένους ανθρώπους. Η οσφυαλγία μπορεί να οφείλεται σε παρατεταμένη παραμονή σε κακή στάση ή σε παρατεταμένη ενασχόληση με συγκεκριμένες εργασίες (σκάψιμο, σκούπισμα, κηπουρικές εργασίες κτλ.). Επίσης, μπορεί να εκδηλωθεί μετά από σήκωμα βαριών αντικειμένων με λάθος τρόπο και μετά από παρατεταμένη κατάκλιση σε όχι και τόσο βολικές θέσεις.

Για την πρόληψη και θεραπεία της οσφυαλγίας προτείνονται:

1. Σωστές θέσεις και στάσεις στις καθημερινές δραστηριότητες.
2. Σωστή διαμόρφωση θέσεων στο χώρο εργασίας.
3. Προσπάθεια για καθημερινή άσκηση (βάδιση, γυμναστική, σπορ).
4. Ενδεδειγμένες ασκήσεις κοιλιακών και ραχιαίων, σε συνδυασμό με ασκήσεις σε όρθια θέση.
5. Όταν εμφανιστούν προβλήματα, έγκαιρη επικοινωνία με τον ειδικό (ιατρό, φυσικοθεραπευτή), έτσι ώστε το βλαπτικό αίτιο να εντοπιστεί γρήγορα και να μη μεταπέσει σε μια μόνιμη κατάσταση. Σε αυτή την περίπτωση, η αντιμετώπιση είναι συχνά πολύ δύσκολη και αρκετές φορές αδύνατη.

PHOTOS: SIPA PRESS, SHUTTERSTOCK IMAGES

Μάθετε περισσότερα στο νέο myself!.gr