

Πώς θα προλάβετε το αυχενικό σύνδρομο

Πόνοι και μουδιάσματα προειδοποιούν για σοβαρή βλάβη των δίσκων του αυχένα

Επτά στους δέκα άνδρες και γυναίκες αντιμετωπίζουν, σε μικρό ή μεγάλο βαθμό, αυτό που έχει γίνει γνωστό ως αυχενικό σύνδρομο. Ενα σύνδρομο που εξαπλώνεται όλο και περισσότερο όσο επιβαρύνουμε τον αυχένα μας με τη χρήση κινητών, tablets και pc. Η επιβάρυνση αυτή έρχεται να διαταράξει την αρχιτεκτονική του αυχένα που, φυσιολογικά, πρέπει να παρουσιάζει μια καμπυλότητα (λόρδωση).

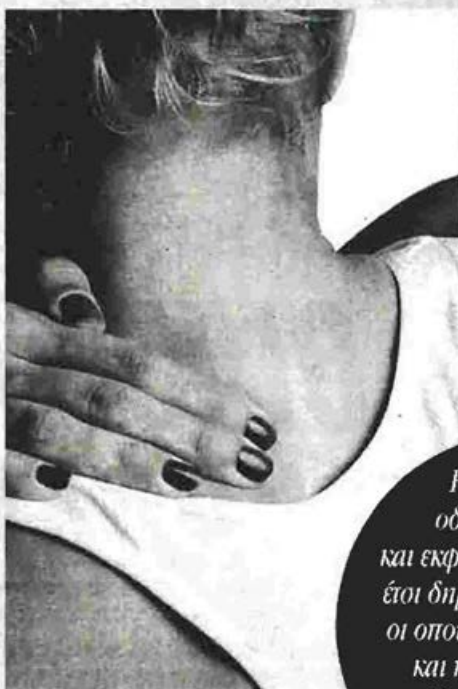
«Όταν αυτή η αρχιτεκτονική διαταράσσεται, τότε ο αυχένας μας παρουσιάζει “ευθειασμό”, οπότε αρχίζουν οι φθορές των σπονδύλων και τα προβλήματα», επισημαίνει ο φυσικοθεραπευτής Γιώργος Γουδέβενος, επιστημονικός συνεργάτης του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Η αρχιτεκτονική του αυχένα

Ο αυχένας είναι ένα κομβικό σημείο, όπου αγγεία, νεύρα, ιστοί και οστά συναντιούνται και συντελούν στην αιμάτωση, στη νεύρωση του εγκεφάλου και των άνω άκρων, στη στήριξη του κεφαλιού, στις κινήσεις της καθημερινότητας, καθώς και στη σωστή λειτουργία της αναπνοής και της κατάποσης. Όταν το σημείο αυτό δεχτεί καταπονήσεις, τότε εκδηλώνεται το αυχενικό σύνδρομο που συνήθως χαρακτηρίζεται από πόνο, δυσκαμψία, ζαλάδες και μουδιάσματα.

Η πρώτη ακτινογραφία πολλές φορές δεν δείχνει τίποτα. Δίνει, όμως, σημαντική πληροφορία για τη θέση, την καμπυλότητα (λόρδωση) και την απόσταση μεταξύ των σπονδύλων του αυχένα.

«Το πιο συνηθισμένο παθολογικό εύρημα είναι ο “ευθειασμός” ή αναστροφή της φυσιολογικής λόρδωσης», υπογραμμίζει ο κ. Γουδέβενος. «Εσοφραμένα, συχνά υποτιμάται αυτή η αλλαγή της εικόνας του αυχένα. Με την πάροδο του χρόνου, όμως, αυτή η κατάσταση μπορεί να οδηγήσει σε φθορές ή παθήσεις, οι οποίες αυξάνουν τα φορτία που μπορεί να αντέξει ο αυχένας».



Η επιβάρυνση οδηγεί σε φθορά και εκφυλισμό των αυχενικών δίσκων, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται κήλες, οι οποίες, με τη σειρά τους, πιέζουν τα νεύρα και δίνουν συμπτώματα πόνου, μουδιάσματος, καθώς και αδυναμία στήριξης και κίνησης του κεφαλιού. Είναι σημαντικό ο γιατρός και ο φυσικοθεραπευτής να χτυπίσουν καμπανάκι κινδύνου.

Η «ακτινογραφία» του αυχενικού συνδρόμου Διεθνείς έρευνες αναφέρουν ότι ο πόνος στον αυχένα εμφανίζεται συχνά σαν πόνος στους ώμους, αφορά το 45% των εργαζομένων και εμφανίζεται αναλογικά σε 4 γυναίκες προς 3 άνδρες. Στατιστικά τα πρώιμα συμπτώματα

αυχενικού συνδρόμου είναι: μυϊκός πόνος, μυϊκές συσπάσεις, κεφαλαλγία, αρθρικός πόνος, νευρικός πόνος, αντανάκλαστικός πόνος σε άλλα σημεία (χέρι, ώμος, δάκτυλα), οστικός πόνος.

Οι αιτίες πρόκλησης δείχνουν να είναι οι εξής: στρες, κακός ύπνος (ποιοτικά και ποσοτικά), χρόνιες μυοσκελετικές παθήσεις, κακή στάση σώματος, παρατεταμένη άρση φορτίων.

Οι ειδικοί προτείνουν 7 στοχευμένους τρόπους για την αποφυγή των συμπτωμάτων: Μην παραμένετε σε ίδια θέση για πολλή ώρα.

Ασκηθείτε.

Εφαρμόστε εργονομικές αλλαγές.

Εάν φοράτε γυαλιά, κάντε τακτικά οφθαλμολογικό έλεγχο.

Μην χρησιμοποιείτε παραπάνω μαξιλάρια.

Αναγνωρίστε τα όριά σας όσον αφορά τα σωματικά και τα ψυχικά φορτία.

Γυμναστείτε καλά το βράδυ.

«Γι' αυτό, λοιπόν, αν έχετε “ευθειασμό”, ζητήστε περισσότερες διευκρινίσεις από τον γιατρό και τον φυσικοθεραπευτή σας», υπογραμμίζει ο κ. Γουδέβενος. Υπάρχουν ειδικές ασκήσεις, τεχνικές και μέθοδοι, που μπορούν να δώσουν λύση στο πρόβλημα. Η σωστή στάση και θέση του αυχένα μπορεί να μας γλιτώσει από τους πόνους, τις ζαλάδες, την αδυναμία στήριξης του κεφαλιού, τα «πιασίματα», τις μυϊκές συσπάσεις και ένα σωρό άλλες καταστάσεις.

Η επιβάρυνση οδηγεί σε φθορά και εκφυλισμό των δίσκων, έτσι δημιουργούνται κήλες, οι οποίες πιέζουν τα νεύρα και προκαλούν πόνο, μουδιάσματα και αδυναμία στήριξης του κεφαλιού