

Vita

Είδος: Περιοδικό / Κύριο / Μηνιαίο / Fitness

Ημερομηνία: Κυριακή, 01-11-2015

Σελίδα: 66,67,68,69 (1 από 4)

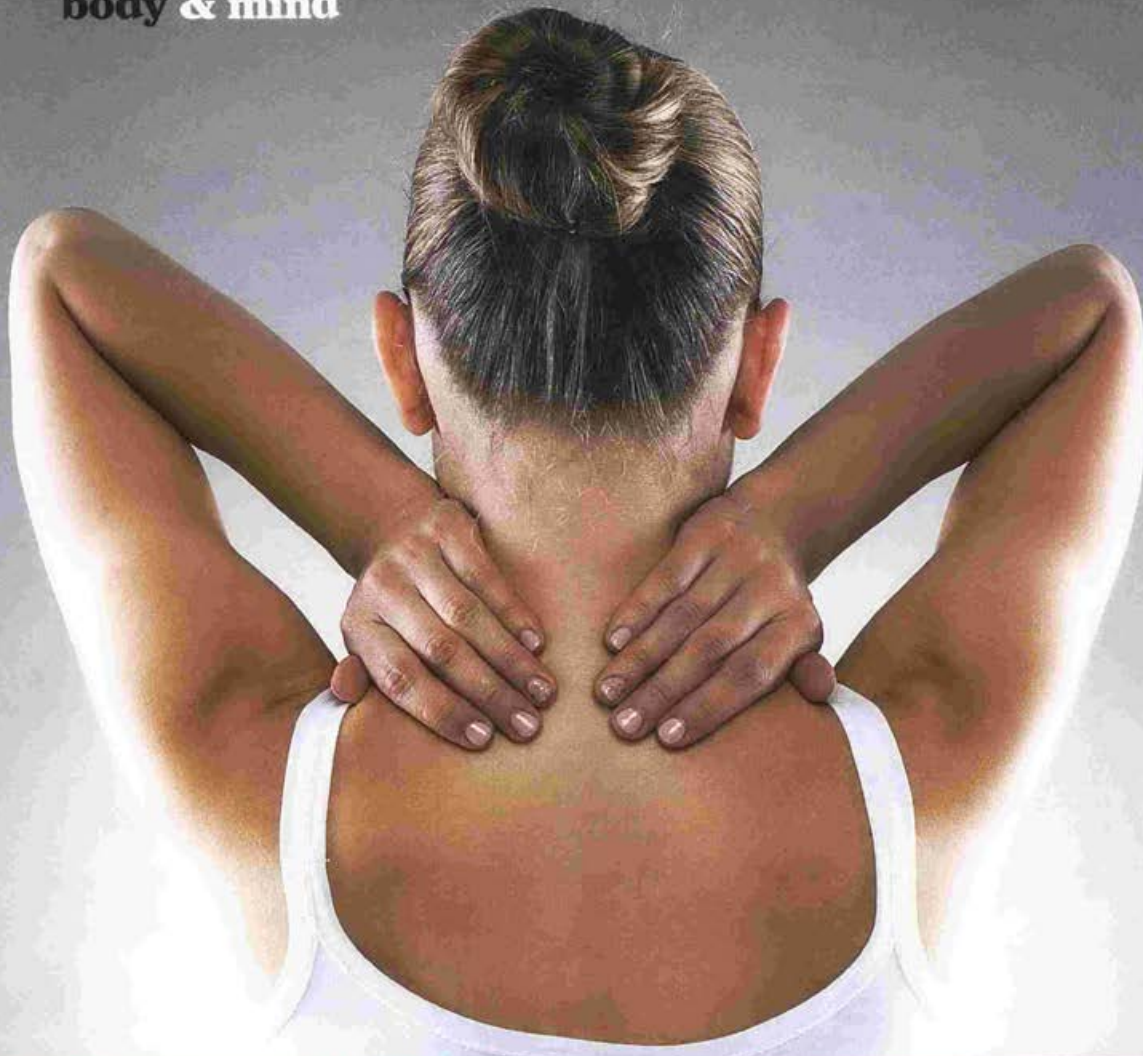
Μέγεθος: 1599 cm²

Μέση κυκλοφορία: 16770

Επικοινωνία εντύπου: 211 3658.600, 210 7766.000

Λέξη κλειδί: ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ

body & mind



Σηκώστε κεφάλι

*Στραφείτε στη δύναμη της φύσης και στις αρχές των εναλλακτικών
θεραπειών και υψώστε το ανάστημά σας.*

ΑΠΟ ΤΗ ΒΑΣΩ ΠΑΠΑΣΟΥΛΗ

Ο ΑΥΧΕΝΑΣ είναι ένα από τα πιο καταπονημένα σημεία του σώματος. Η δουλειά μπροστά στον υπολογιστή, η κακή στάση του σώματος σε συνδυασμό με την έλλειψη γυμναστικής, ο άσταλος τρόπος με τον οποίο σηκώνουμε βάρη, αλλά και οι βιαστικές έξοδοι με λουσμένα μαλλιά, καταπονούν τον αυχένα, με αποτέλεσμα συχνά να αισθανόμαστε πιάσιμο και πόνο στην περιοχή. Εμείς σας προτείνουμε όλους τους εναλλακτικούς τρόπους που θα σας ανακουφίσουν με βάση τις μεθόδους της αρωματοθεραπείας και της ρεφλεξολογίας, καθώς και ασκήσεις που «λύνουν» τον αυχένα - εάν όμως ο πόνος δεν υποχωρεί, τότε θα πρέπει να απευθυνθείτε στον γιατρό σας.

Οι θανυματογενές σταγόνες

Τα αιθέρια έλαια που μπορούν να μας απαλύνουν τους μυϊκούς πόνους στην περιοχή του αυχένα είναι η λεβάντα, ο ευκαλύπτος, η μέντα, το τζίντζερ (πιπερόριζα) και η λευκή καμφορά, τα οποία έχουν θερμαντικές και αναλγητικές ιδιότητες. Μερικοί εύκολοι και αποτελεσματικοί τρόποι να τα χρησιμοποιήσουμε είναι οι παρακάτω:

Κομπρέσες:

1/ Σε 5 ml αλκοόλης (1 κουταλάκι) ρίχνουμε 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας. Ανακατεύουμε το διάλυμα και εμποτίζουμε ένα καθαρό πανάκι, το οποίο τοποθετούμε πάνω στην πάσχουσα περιοχή για περίπου 5'. Η κομπρέσα αυτή χαλαρώνει τους μυς και τονώνει την κυκλοφορία του αίματος.

Tip: Αντί για λεβάντα, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε οποιοδήποτε από τα άλλα 4 αιθέρια έλαια που αναφέρονται παραπάνω. Αν τα χρησιμοποιήσουμε όλα, θα ρίξουμε μία σταγόνα από το καθένα. Εξαιρετικός είναι ο συνδυασμός λεβάντας και μέντας, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί και σε άλλα σημεία του σώματος.

2/ Σε 1/2 λίτρο χλιαρό νερό, προσθέτουμε 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου, 2 σταγόνες μέντας και 2 σταγόνες λευκής καμφοράς. Στο διάλυμα αυτό βουτάμε πανάκια για κομπρέσες, τα στύβουμε καλά και τα τοποθετούμε πάνω στον αυχένα για 5'.

“ Το φαρμακείο της φύσης μάς προσφέρει άφθονες πρώτες ύλες για την παρασκευή καταπραϊντικών αλοιφών και τζελ

Κρέμες και τζελ

1/ Σε μπεν μαρί λιώνουμε 5 κουταλάκια κερί μέλισσας και 1 κουταλάκι αμυγδαλέλαιο ή ελαιόλαδο. Μόλις το μείγμα ομογενοποιηθεί, το κατεβάζουμε από τη φωτιά, το αφήνουμε να γίνει χλιαρό και κατόπιν προσθέτουμε 8 σταγόνες αιθέριο έλαιο τζίντζερ, 5 σταγόνες ευκαλύπτου, 3 σταγόνες μέντας και 3 σταγόνες λεβάντας. Ύστερα από λίγα λεπτά το μείγμα αρχίζει να σφίγγει και να γίνεται κρέμα. **Tip:** Την απλώνουμε προσεκτικά και κάνουμε μασάζ με κυκλικές κινήσεις στο πονεμένο σημείο. Η κρέμα, παρότι δεν περιέχει συντηρητικά, δεν χρειάζεται να φυλαχτεί στο ψυγείο.

2/ Εναλλακτικά, σε 40 γρ. ουδέτερης κρέμας (άοσμη και με ουδέτερο pH), που θα αγοράσουμε από το φαρμακείο, προσθέτουμε 10 σταγόνες αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου, 7 σταγόνες μέντας και 4 σταγόνες λεβάντας και ανακατεύουμε σχολαστικά.

Tip: Εφαρμόζουμε τοπικά με κυκλικές κινήσεις.

3/ Σε 10 γρ. ζελέ αλόης, προσθέτουμε 3 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας και 3 σταγόνες μέντας.

Tip: Το τζελ απορροφάται αμέσως από το δέρμα. Συστήνεται σε όσους δεν αρέσει η λιπαρότητα της κρέμας.

ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ

► Η χρήση των αιθέρων ελαίων θα πρέπει να αποφεύγεται από εγκύους, θηλάζουσες, παιδιά και αλλεργικούς. Επίσης, αυτά που αναφέρονται στις συνταγές δεν συστήνονται για τους υπερτασικούς, γιατί είναι θερμαντικά και ανεβάζουν την αρτηριακή πίεση (εξαιρείται η λεβάντα), ενώ η μέντα δεν επιτρέπεται για όσους κάνουν ομοιοπαθητική. ► Η απευθείας επαφή των αιθέρων ελαίων πάνω στο δέρμα ενδέχεται να προκαλέσει έντονο ερεθισμό. Καλό είναι πριν τη χρήση τους να διαλύονται σε 1 κουταλιά ελαίου βάσης (π.χ. λάδι καλέντουλας, αμυγδαλέλαιο, βαλσαμέλαιο, σταφυλοκουκουτσέλαιο) ή σε 1 κουταλιά αλκοόλης (π.χ. οινόπνευμα, τσίπουρο). Από όσα αναφέρονται εξαιρέση αποτελεί η λεβάντα.

Οι πιέσεις που γιατρούν

Η μέθοδος της ρεφλεξολογίας, με ειδικές πιέσεις και μαλάξεις στις πατούσες, τα χέρια και τα αφτιά, χάρη στην ενεργοποίηση των μηχανισμών αυτοθεραπείας του οργανισμού, μπορεί να αποφορτίσει και την περιοχή του αυχένα.

1/ Στην εξωτερική πλαινή πλευρά του μεγάλου δαχτύλου του ποδιού, ξεκινώντας από τη βάση του νυχιού και συνεχίζοντας προς το κότσι, κάνουμε κυκλικές κινήσεις ή ασκούμε «ροές», δηλαδή τραβάμε μαλακά το δάχτυλό μας πιέζοντας κατά μήκος της περιοχής.

Η ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης και η διατήρηση της περιοχής του αυχένα ζεστής είναι σημαντικά βήματα για την αποφυγή της καταπόνησης του αυχένα

2/ Πιέζουμε στο κέντρο του μεγάλου δαχτύλου του ποδιού, όπου βρίσκεται η αντανακλαστική περιοχή της υπόφυσης του εγκεφάλου. Οι «ροές» στο σημείο αυτό ενεργοποιούν τα επινεφρίδια και βοηθούν τον οργανισμό να εκκρίνει παυσίπονες ουσίες.

3/ Ασκούμε πιέσεις ή διαγράφουμε μικρούς κύκλους στην αντανακλαστική περιοχή του ηλιακού πλέγματος για περίπου 1'. Το σημείο αυτό βρίσκεται ανάμεσα στην «μπάλα» του πέλματος και στο κέντρο της καμάρας του ποδιού μας. Οι μαλάξεις στο ηλιακό πλέγμα βελτιώνουν την αναπνοή και γενικότερα χαλαρώνουν τον οργανισμό.

4/ Κατά μήκος του αντίχειρα, στην εξωτερική πλευρά, από τη βάση του νυχιού μέχρι την άρθρωση που τον ενώνει με την παλάμη, κάνουμε απαλές κυκλικές κινήσεις.

5/ Ασκούμε πιέσεις για 30-40'' εσωτερικά στον λοβό του αφτιού, στο σημείο όπου αρχίζει ο χόνδρος. Μπορούμε είτε να κάνουμε μαλάξεις ταυτόχρονα και στα δύο αφτιά είτε να τα δουλεύουμε εναλλάξ. Τα αφτιά είναι πιο κοντά στο κεφάλι, επομένως οι «ροές» εκεί είναι περισσότερο αποτελεσματικές για τον πόνο στον αυχένα.

ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ

❶ Οι κυκλικές κινήσεις θα πρέπει να διαρκούν 1-2', ενώ οι πιέσεις δεν θα πρέπει να ξεπερνούν τα 30-40'' κάθε φορά. Είναι σημαντικό να τηρούμε τους χρόνους αυτούς και να μην επιμένουμε ούτε να ασκούμε μεγάλη δύναμη στα σημεία που αισθανόμαστε έντονη ενόχληση.

❷ Η χρήση κάποιου ελαίου (π.χ. αμυγδαλέλαιου) βοηθά να δουλέψουμε καλύτερα τα πονεμένα σημεία.

❸ Τις πιέσεις μπορούμε να τις κάνουμε μόνοι μας ή με τη βοήθεια του/της συντρόφου μας.

❹ Η μέθοδος της ρεφλεξολογίας δεν ενδείκνυται σε καρδιοπαθείς, σε περιπτώσεις θρόμβωσης, πριν από προγραμματισμένη χειρουργική επέμβαση, αλλά και κατά την εγκυμοσύνη.

Οι ασκήσεις που ανακουφίζουν

Η σωστή εκγύμναση των μυών του αυχένα βελτιώνει το εύρος της κίνησης, αυξάνει την ελαστικότητα της περιοχής και μειώνει σε μεγάλο βαθμό την εμφάνιση των συμπτωμάτων. Υπάρχουν 2 τύποι ασκήσεων: οι στατικές (ισομετρικές), οι οποίες είναι και οι πιο ασφαλείς διότι δεν περιλαμβάνουν κίνηση, και οι διατάσεις. Όλες μπορούν να γίνουν οπουδήποτε και οποτεδήποτε μέσα στην ημέρα, ενώ ο χρόνος που απαιτείται για την εκτέλεσή τους είναι ελάχιστος.

Ισομετρικές

Άσκηση 1: Κοιτώντας ευθεία μπροστά, τοποθετούμε στα αριστερά του κεφαλιού το αριστερό μας χέρι. Από τη θέση αυτή προσπαθούμε να «σπρώξουμε» το κεφάλι μας προς τα αριστερά, ενώ παράλληλα χρησιμοποιούμε τη δύναμη του χεριού μας για να μπλοκάρουμε την εκτέλεση της κίνησης.

Διατηρούμε την αντίσταση σταθερή και τη θέση μας για 6-10''. Επαναλαμβάνουμε την ίδια άσκηση με το άλλο χέρι προς την αντίθετη πλευρά και μετά προς τα εμπρός. Κάνουμε 3 επαναλήψεις σε κάθε κατεύθυνση. **Tip:** Όταν σκύβουμε προς τα εμπρός, καλό είναι να εμποδίζουμε την κίνηση του κεφαλιού χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια, ώστε να κρατάμε τον αυχένα σε ευθεία θέση.

Άσκηση 2: Διατηρώντας τον αυχένα μας στη φυσιολογική θέση, περνάμε το αριστερό χέρι πάνω από το κεφάλι και το ακουμπάμε στη δεξιά πλαινή πλευρά του κεφαλιού (λίγα εκατοστά πάνω από το δεξί αφτί). Επιχειρούμε να ακουμπήσουμε το κεφάλι προς τον δεξιό ώμο, αλλά εμποδίζουμε με το αριστερό χέρι. Σφίγγουμε για 6-10'', Επαναλαμβάνουμε την ίδια άσκηση προς την αντίθετη πλευρά. Κάνουμε 3 επαναλήψεις σε κάθε πλευρά.

Άσκηση 3: Στεκόμαστε όρθιοι, με το σώμα και το κεφάλι μας να ακουμπούν στον τοίχο. Τραβάμε το πιγούνι μας προς τα μέσα (προς τον λαιμό μας) και πιέζουμε το κεφάλι μας κόντρα στον τοίχο για 10''. Νιώθουμε τους μυς, από τις ωμοπλάτες μέχρι τη βάση του κρανίου, να σφίγγουν. Επαναλαμβάνουμε 3 φορές.

Διατάσεις

Άσκηση 1: Στρίβουμε τον αυχένα μας δεξιά και αριστερά, με αργό και ελεγχόμενο ρυθμό. **Tip:** Μπορούμε, αν θέλουμε, να τοποθετήσουμε το ένα μας χέρι στο δεξί ή αριστερό αφτί (ανάλογα με την κίνηση) και να πιέζουμε ήπια, ώστε να αυξήσουμε το εύρος της κίνησης. Παραμένουμε στη θέση αυτή για 10''.

Άσκηση 2: Γέρνουμε ήπια το κεφάλι μας προς τα εμπρός (προσπαθούμε να αγγίξουμε το στήρνο με το πιγούνι μας). **Tip:** Μπορούμε, αν θέλουμε, να τοποθετήσουμε το χέρι στη βάση του κεφαλιού και να πιέζουμε ελαφρά, ώστε να αυξήσουμε το εύρος της κίνησης. Παραμένουμε στη θέση αυτή για 10''.

Οι κινήσεις-ματ

Κάνουμε ασκήσεις που ενδυναμώνουν την ωμοπλάτη και οι οποίες προσφέρουν καλύτερη στήριξη του κεφαλιού: α) Κάνουμε εκτάσεις με τα χέρια μας προς τα πίσω. β) Κάνουμε κυκλικές κινήσεις με τους ώμους προς τα εμπρός και μετά προς τα πίσω. γ) Κουνάμε τα χέρια μας σαν να κολυμπάμε ύπτιο ή πρόσθιο. Κάνουμε 10 επαναλήψεις για κάθε άσκηση.

ΤΙ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ

- ▶ Σε κάθε κατεύθυνση καλό είναι να παραμένουμε 6-10".
- ▶ Οι στροφικές κινήσεις (όταν κουνάμε το κεφάλι σχηματίζοντας νοητούς κύκλους στον αέρα) είναι επικίνδυνες, γι' αυτό καλό είναι να τις αποφεύγουμε.
- ▶ Αν κατά τη διάρκεια των ασκήσεων νιώσουμε πόνο, διακόπτουμε αμέσως την εκτέλεσή τους. Δεν πάμε κόντρα στον πόνο, γιατί μπορεί να προκαλέσουμε μυϊκό σπασμό.

Μικρά καθημερινά μυστικά

- ▶ Δεν περπατάμε καμπουριστά και δεν δουλεύουμε στον υπολογιστή με το κεφάλι σκυφτό ή με τον κορμό μας στραμμένο στο πλάι.
- ▶ Δεν κουβαλάμε βαριές τσάντες στον ώμο και δεν τις κρεμάμε ποτέ από τη μία πλευρά.
- ▶ Δεν παρακολουθούμε τηλεόραση ξαπλωμένοι σε ψηλό μαξιλάρι.
- ▶ Δεν συγκρατούμε με τον ώμο μας το τηλέφωνο στο αφτί μας την ώρα που μιλάμε.
- ▶ Αποφεύγουμε την απευθείας έκθεση στο κλιματιστικό, τα ρεύματα, το κρύο και την υγρασία και τον χειμώνα φροντίζουμε να κρατάμε ζεστή την περιοχή του αυχένα φορώντας κασκόλ ή ένα μαντίλι.
- ▶ Φροντίζουμε να καθόμαστε «βαθιά» στην καρέκλα, ώστε ο αυχένας, η πλάτη και το κεφάλι να υποστηρίζονται από την πλάτη της καρέκλας, και να ακουμπάμε τα χέρια μας στα μηράκια της, ώστε να μειώνεται η πίεση που δέχονται η μέση και ο αυχένας μας.
- ▶ Χρησιμοποιούμε ηλεκτρικές θερμόφορες, που ανακουφίζουν από τον πόνο στον αυχένα.
- ▶ Δίνουμε έμφαση στο μαξιλάρι που χρησιμοποιούμε. Αν κοιμόμαστε στο πλάι, το μαξιλάρι θα πρέπει να καλύπτει το κενό ανάμεσα στον ώμο και το αφτί, ενώ αν κοιμόμαστε ανάσκελα το μαξιλάρι δεν θα πρέπει να είναι ψηλό, ώστε το κεφάλι και η σπονδυλική στήλη να είναι ευθυγραμμισμένα. ●

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΝ κ. **ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΚΑΝΑ**, καθηγήτρια Αρωματοθεραπείας στη σχολή «Natural Health Sciences», τον κ. **ΓΙΩΡΓΟ ΚΛΑΔΗ**, ρεφλεξολόγο, ηλεκτροβελονιστή, συνεργάτη του κέντρου «Θεραπευτική», και τον κ. **ΧΑΡΑΛΑΜΠΟ ΖΑΧΑΡΙΑΔΗ**, πτυχιούχο του Τμήματος Φυσικοθεραπείας του Τ.Ε.Ι. Αθηνών, μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών.