Η ΡΟΔΙΑΚΗ

Είδος: Εφημερίδα / Κύρια / Περιφερειακή / Ημερήσια / Ν. Δωδεκανήσου
Ημερομηνία: Κυριακή, 04-12-2016
Σελίδα: 28
Μέγεθος: 442 cm ²
Μέση κυκλοφορία: Μη διαθέσιμη
Επικοινωνία εντύπου: (22410) 24610

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Σπονδυλική στήλη: Κάνει κακό να κοιμάμαι μπρούμυτα;

Έχετε αναρωτηθεί ποτέ γιατί ξυπνάτε κουρασμένοι; Γιατί ενώ έχετε περάσει αρκετές ώρες στο κρεβάτι νιώθετε ότι πονάει η πλάτη σας; Σκεφθήκατε ποτέ εάν για όλα αυτά ευθύνεται η στάση που κοιμάστε; Πράγματι, «υπάρχουν στάσεις ύπνου που μπορεί να προσφέρουν ανάπαυση και άλλες που μπορούν να ταλαιπωρήσουν το σώμα μας και τελικά να ξυπνήσουμε κουρασμένοι. Η επιλογή των ανθρώπων να κοιμούνται μπρούμυτα, για παράδειγμα, έχει αποδειχθεί ότι μπορεί να μειώσει το ροχαλητό και την άπνοια κατά τον ύπνο, καταπονεί όμως την πλάτη και τον αυχένα, οδηγώντας συχνά σε κακή ποιότητα ύπνου, αλλά και σε ενοχλήσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας», μας εξηγεί ο φυσιοθεραπευτής – χειροθεραπευτής κ. Γιώργος Κακαβάς.

Πιο συγκεκριμένα, οι περισσότεροι άνθρωποι που προτιμούν αυτή τη στάση για να κοιμηθούν βιώνουν κάποιου είδους πόνο, είτε αυτός εντοπίζεται στο λαιμό, είτε στην πλάτη, είτε στις αρθρώσεις, ο οποίος μπορεί να επηρεάσει τη διάρκεια του ύπνου. Όσο οξύτερος είναι ο πόνος τόσο πιο πιθανό είναι να διακοπεί ο ύπνος τη νύχτα, με αποτέλεσμα την αίσθηση κόπωσης το επόμενο πρωί.
Η καταπόνηση που υφίσταται η μέση και γενικά η σπονδυλική στήλη οφείλεται στο γεγονός ότι στο μέσον του σώματος υπάρχουν τα περισσότερα κιλά του συνολικού βάρους, γεγονός που καθιστά δύσκολη τη διατήρηση μιας ουδέτερης θέσης της σπονδυλικής στήλης τις ώρες του ύπνου.
Εκτός από τους τοπικούς πόνους, η καταπόνηση της σπονδυλικής στήλης δύνανται να επηρεάσει και άλλα μέρη του σώματος. Δηλαδή, οι πιέσεις που δέχεται μπορεί να προκαλέσουν πόνο σχεδόν οπουδήποτε στο σώμα, δεδομένου ότι από τη σπονδυλική στήλη περνούν τα νεύρα.
Γιατί όμως συμβαίνουν όλα αυτά; «Ένας λόγος είναι ότι προκειμένου να επιτευχθεί η ελεύθερη και απρόσκοπτη αναπνοή, οι άνθρωποι που κοιμούνται μπρούμυτα στρίβουν το κεφάλι στο πλάι. Αποτέλεσμα της στροφής του κεφαλιού είναι η απώλεια της ευθυγράμμισης της σπονδυλικής στήλης. Παρότι οι μεμονωμένες περιπτώσεις αυτής της επιλογής δεν προκαλούν βλάβη, η συνήθεια να κοιμάται κανείς στη συγκεκριμένη στάση μπορεί να προκαλέσει, με την πάροδο του χρόνου, σοβαρές αυχενικές βλάβες, μεταξύ αυτών και κήλη», προειδοποιεί ο κ. Κακαβάς.
Το ίδιο ισχύει και για την υπόλοιπη σπονδυλική στήλη. Ο ύπνος μπρούμυτα ή σχεδόν μπρούμυτα (με το ένα πόδι σε γωνία) ακόμα κι αν δεν προκαλέσει βλάβη, σίγουρα επιβαρύνει ήδη υπάρχουσες παθήσεις, όπως για παράδειγμα την κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου, κι αυτό γιατί η σπονδυλική στήλη υπόκειται σε πολύωρη καθημερινή στροφή. Ανατομικά, ο μεσοσπονδύλιος δίσκος βρίσκεται ανάμεσα στους σπονδύλους και ο ρόλος του είναι η απορρόφηση των κραδασμών. Αποτελείται από τον ινώδη δακτύλιο και από τον πηκτοειδή πυρήνα, που είναι μια παχύρρευστη ουσία (gel). Η κήλη προκαλείται όταν κάποιος από τους σπονδύλους της σπονδυλικής στήλης έχει μετατοπιστεί τόσο ώστε να προκληθεί ρήξη του πηκτοειδούς πυρήνα των αυχενικών δίσκων. Όταν προκύψει διαρροή αυτού του gel, υπάρχει ο κίνδυνος ερεθισμού των νεύρων.
Τι μπορεί να γίνει όμως εάν η συνήθεια υπερισχύει των προειδοποιήσεων για πρόκληση βλαβών στη σπονδυλική στήλη; «Υπάρχουν άνθρωποι που, παρότι γνωρίζουν τις αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να επιφέρει η κακή στάση ύπνου, δεν έχουν επιλογή γιατί δεν τους παίρνει ο ύπνος όταν ξαπλώνουν σε μια άλλη στάση που καταπονεί λιγότερο τη σπονδυλική στήλη. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, για να αποφύγουν βλάβες της όσοι κοιμούνται μπρούμυτα δεν θα πρέπει να χρησιμοποιούν μαξιλάρι ή εάν αυτό δεν είναι εφικτό να επιλέγουν ένα πολύ λεπτό», συμβουλεύει ο κ. Κακαβάς, προσθέτοντας ότι «όσο λεπτότερο είναι το μαξιλάρι τόσο μικρότερη είναι η κλίση που παίρνει το κεφάλι, με αποτέλεσμα την πρόκληση μικρότερης καταπόνησης της σπονδυλικής στήλης στο ύψος του αυχένα. Επίσης, η τοποθέτηση ενός μαξιλαριού κάτω από τη λεκάνη θα βοηθούσε τη μέση να βρίσκεται σε μια πιο ουδέτερη θέση και να αποσυμπιέζει την σπονδυλική στήλη».
Εάν παρόλα αυτά, προκύψει ή επιδεινωθεί προϋπάρχουσα κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου, είναι το χειρουργείο η μόνη θεραπευτική επιλογή; Όπως επισημαίνει ο κ. Κακαβάς, η χειρουργική επέμβαση είναι η έσχατη λύση, όταν κάθε άλλη προσπάθεια βελτίωσης της πάθησης και των συμπτωμάτων της έχει αποβεί ανεπαρκής.
Με τη Fysiotek, η οποία επιτρέπει την αξιολόγηση κάθε άρθρωσης της σπονδυλικής στήλης, είναι εφικτή η διάγνωση αλλά και η θεραπεία της κήλης μεσοσπονδύλιου δίσκου, μέσω του εξατομικευμένου προγράμματος θεραπείας που παρέχει. Η μέθοδος, βέβαια, δεν έχει ευεργετικά αποτελέσματα μόνο στην κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου, αλλά και σε όλα τα μυοσκελετικά προβλήματα που ταλαιπωρούν χιλιάδες συνανθρώπους μας, όπως για παράδειγμα οσφυαλγία, αυχενικό σύνδρομο, ωμαλγία, γοναλγία, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, αλλά και πόνους στο ισχίο.
Παρά όμως τα καθησυχαστικά δεδομένα για την αντιμετώπιση της κήλης μεσοσπονδύλιου δίσκου, οι ειδικοί συμβουλεύουν την υιοθέτηση συνηθειών που προστατεύουν τη σπονδυλική στήλη, όπως είναι η ένταξη της άσκησης στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα και η σωστή διατροφή, η οποία συμβάλει στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους, αλλά και η αποφυγή επαναλαμβανόμενης άρσης βάρους και η διατήρηση σωστής στάσης σώματος κατά τη διάρκεια της ημέρας, αλλά και της νύχτας

Πηγή: iatropedia.gr