



**ΞΗΡΟΣ
ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ**
● ΑΞΙΖΕΙ
○ ΞΕΧΝΑΤΟ

Τι υποστηρίζουν: Ο ξηρός βελονισμός προβάλλεται ως θεραπεία ανακούφισης ασθενών που υποφέρουν από μυοπεριτονιακό πόνο, σχετιζόμενο με τα trigger points στους μύς. Αυτά είναι ευερέθιστα «γρομπαλάκια» μες στους μύς, που βρίσκονται σε κατάσταση μόνιμης σύσπασης. Όταν ένας γιατρός ή φυσιοθεραπευτής εισάγει μια ειδική βελόνα σε ένα τέτοιο σημείο, συμβαίνει μια απότομη τοπική σύσπαση, μετά από την οποία οι επηρεασμένες μυϊκές ίνες μένουν σε κατάσταση βαθιάς χαλάρωσης.

Η πραγματικότητα: Δείξε θάρρος απέναντι στη βελόνα. Μια πρόσφατη μελέτη από το πανεπιστήμιο Rutgers καταλήγει στο συμπέρασμα ότι ο ξηρός βελονισμός μπορεί πραγματικά να ανακουφίσει αυτού του είδους τον πόνο. Μάλιστα, αυτή η ανακούφιση μπορεί να προκύψει ακόμα και μετά από μία μόνο συνεδρία. Παρόλα αυτά, σε μερικές περιπτώσεις μπορεί να χρειαστούν ακόμα και 6 θεραπευτικές συνεδρίες, σε μια περίοδο 4 εβδομάδων, για να έχει διάρκεια το αποτέλεσμα, λέει ο συντάκτης της μελέτης David M. Kietrys. Αν αποφασίσεις να προχωρήσεις, επέλεξε γιατρό ή φυσιοθεραπευτή με κατάλληλη εκπαίδευση κι εμπειρία, που επιπλέον να μη βασίζεται αποκλειστικά στον ξηρό βελονισμό ως μονοθεραπεία, λέει ο Kietrys. Ο ξηρός βελονισμός πρέπει να είναι μέρος ενός θεραπευτικού σχεδιασμού που θα συνεκτιμά τις υφιστάμενες συνθήκες, όπως κακή στάση σώματος και μυϊκή αδυναμία, οι οποίες προκάλεσαν αρχικά τη δημιουργία των επώδυνων trigger points.