

Η αυχεναλγία μπορεί να ασκήσει σημαντική επίδραση στην ποιότητα της ζωής ενός ατόμου, μειώνοντας την ικανότητά του να εργαστεί και διακυβεύοντας την ποιότητα του ύπνου του.

Αυχενικά μαξιλάρια και αυχεναλγία



ΤΟΥ
**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ
ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ**
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΥ
ΑΝΩΤΕΡΑΣ ΣΧΟΛΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΥ
ΣΤΗ ΜΕΘΟΔΟ
MCKENZIE*

Έγινε μια συστηματική αναθεώρηση για να καθοριστεί εάν τα αυχενικά μαξιλάρια είναι αποτελεσματικά, από μόνα τους, στη μείωση της αυχεναλγίας. Διεξήχθη μια περιεκτική αναζήτηση στις σχετικές ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων μέχρι το 2005. Τα άρθρα που συμπεριελήφθησαν στην αναθεώρηση ήταν αυτά που οι ασθενείς παραπονούνταν για αυχεναλγία και αν είχε αξιολογηθεί η επίδραση ενός αυχενικού μαξιλαριού στην αυχεναλγία τους. Η αυχεναλγία μπορεί να ασκήσει σημαντική επίδραση στην ποιότητα της ζωής ενός ατόμου, μειώνοντας την ικανότητά του να εργαστεί και διακυβεύοντας την ποιότητα του ύπνου του (Lavin et al 1997, Burus 1999). Ποικιλία μαξιλαριών για τον αυχένα πωλούνται ως ειδικά για τη μείωση της αυχεναλγίας, αφού έχουν ως συνέπεια την καλύτερη αυχενική στάση της ασθενούς και άνεση κατά τη διάρκεια του ύπνου (Person and Moritz, 1998). Πολλά από αυτά τα προϊόντα επιβεβαιώνονται από τις επαγγελματικές ενώσεις υγείας και συστήνονται από τους γιατρούς για την αντιμετώπιση του πόνου (Ambrogio et al 1998, Person and Moritz 98). Ο σύλλογος φυσικοθεραπευτών Αυστραλίας συστήνει τη χρήση μαξιλαριών με πούπουλο ή σπυρεθάνιο για τους περισσότερους ανθρώπους (Australian Physiotherapy Association, 2005) και στη δήλωση της άποψής του για την αντιμετώπιση της αυχεναλγίας καταλήγει στο συμπέρασμα ότι δεν μπορούν να δηλώσουν σαφώς τα οφέλη των αυχενικών μαξιλαριών, δεδομένου ότι μόνο τυχαία ελεγχόμενη δοκιμασία βρέθηκε να το υποστηρίζει (Costello and Jull 2002). Οι κατασκευαστές αναφέρουν ότι τα θετικά αποτελέσματα των αυχενικών μαξιλαριών οφείλονται στην αποκατάσταση και την διατήρηση της αυχενικής λόρδωσης (Hogino et al, 1998). Αν και οι φυσικοθεραπευτές παρέχουν συμβουλές για τη χρήση των αυχενικών μαξιλαριών, δεν είναι γνωστό τι είναι αυτό που καθορίζει ως κατάλληλο ένα μαξιλάρι, είναι η μορφή των μαξιλαριών, το μέγεθος, ή η σύνθεσή τους οι σημαντικοί παράγοντες. Για να βοηθηθούν οι φυσικοθεραπευτές σ' αυτό το θέμα, διεξήχθη μια συστηματική αναθεώρηση της βιβλιογραφίας για να ερευνηθεί η επίδραση των αυχενικών μαξιλαριών, και μόνο, στην αυχεναλγία. Τύποι μαξιλαριών που χρησιμοποιήθηκαν στις μελέτες:



> Οι κατασκευαστές αναφέρουν ότι τα θετικά αποτελέσματα των αυχενικών μαξιλαριών οφείλονται στην αποκατάσταση και τη διατήρηση της αυχενικής λόρδωσης

> Ποικιλία μαξιλαριών για τον αυχένα πωλούνται ως ειδικά για τη μείωση της αυχεναλγίας, αφού έχουν ως συνέπεια την καλύτερη αυχενική στάση της ασθενούς και άνεση κατά τη διάρκεια του ύπνου

Τύποι μαξιλαριών που χρησιμοποιήθηκαν στις μελέτες:

ΤΥΠΟΣ ΜΑΞΙΛΑΡΙΟΥ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

- > **Ημιπροσαρμοσμένο Αυχενικό Μαξιλάρι:** Ένα πρωτότυπο αφρώδες μαξιλάρι, που επιτρέπει στον χρήστη να διαλέξει μεταξύ τεσσάρων διαφορετικών υψών.
- > **Μαξιλάρι Υγείας.**
- > **Μαξιλάρι ταξιδιού:** Αποτελείται από μία πλεγματοειδή θήκη που επιτρέπει ροή αέρα μέσω του μαξιλαριού όταν αυτό γεμίσει με πλαστικά (triclosan) σφαιρίδια. Οι συμμετέχοντες γέμισαν αυτήν την πλεγματοειδή θήκη με τα σφαιρίδια σε ένα επίπεδο μέχρι το επίπεδο που ένιωθαν οι ίδιοι άνετα. Ένα εμπορικό μαξιλάρι των φαρμακείων Walgreen (μέγεθος 9X12").
- > **Δεξιά ευθυγραμμισμένο αυχενικό μαξιλάρι:** Το μαξιλάρι ήταν γεμισμένο με ίνες πολυεστέρα και είχε σχεδιαστεί

για να υποστηρίξει την αυχενική λόρδωση κατά τον ύπνο στην ύπτια θέση και τον αυχένα και το κεφάλι κατά τον ύπνο στο πλάι.

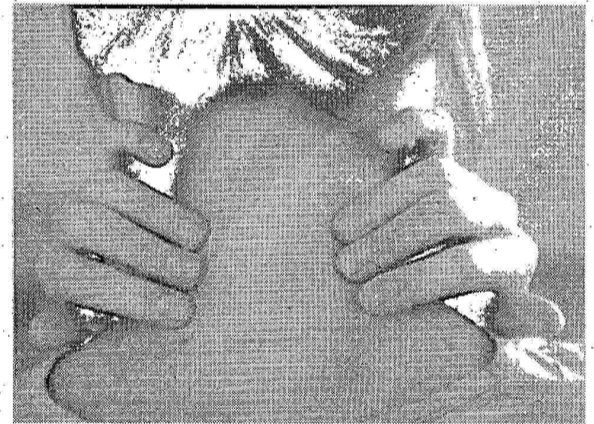
> **Ορθοπαιδικό μαξιλάρι:** Ένα ορθοπαιδικό πολυεστερικό μαξιλάρι 36X63 cm, αποτελούμενο από μαλακό άνω επίπεδο και σκληρό κάτω επίπεδο με μια γούβα στη μέση που επιτρέπει την ύπτια θέση ύπνου.

> **Υδάτινο μαξιλάρι:** Αποτελούμενο από 4 ιντσών ίνα μαλακού πολυεστέρα με βάση νερού πάνω από 3,8cm στο κάτω μέρος του μαξιλαριού η οποία περιείχε 2.360 ml νερού. Η σακούλα νερού ήταν καλυμμένη με θερμικό υφασμάτινο κάτοπτρο, ώστε να μην μεταφέρεται η θερμότητα από το δέρμα του χρήστη στην σακούλα. Ο όγκος ύδατος μπορούσε να ρυθμιστεί για να αλλάξει η σταθερότητα του μαξιλαριού.

> **Μοντέλο Cervi-Garde 1540:** Ένα κυλινδρικό μαξιλάρι γεμισμένο με ίνες πολυεστέρα (43 cm μήκος X 17,8 cm διάμετρο).

Χρειάζονται και άλλες μελέτες

Τα αποτελέσματα αυτής της συστηματικής αναθεώρησης καθιστούν δύσκολο να καθοριστεί εάν τα αυχενικά μαξιλάρια μειώνουν την χρόνια αυχεναλγία. Η ανάλυση των μεγεθών επίδρασης στις μελέτες που συγκρίναν ένα αυχενικό μαξιλάρι με το συνηθισμένο μαξιλάρι των συμμετεχόντων, βρήκε ότι το υδάτινο αυχενικό μαξιλάρι είχε μέτρια επίδραση στην αυχεναλγία ενώ δύο άλλα μαξιλάρια (ρυλό και ημιπροσαρμοσμένο) δεν είχαν καμία επίδραση (Lavin et al 1997). Δύο άλλες μελέτες (Hagino et al 1998, Burus 1999) επίσης ανέφεραν μία θετική επίδραση στην αυχεναλγία από τη χρήση ενός αυχενικού μαξιλαριού, αλλά καμία από αυτές δεν περιέλαβε ομάδα ελέγχων (ομάδα που χρησιμοποιεί το κοινό μαξιλάρι) και επομένως είναι δύσκολο να αποδοθούν οποιεσδήποτε βελτιώσεις στην παρέμβαση. Λόγω του μικρού αριθμού μελετών που συμπεριελήφθησαν και της χαμηλής μεθοδολογικής ποιότητάς τους το συμπέρασμα αυτής της αναθεώρησης συμφωνεί με τη δήλωση Costello and Jull, 2002 ότι υπάρχουν ανεπαρκή στοιχεία για να βγει το συμπέρασμα ότι τα αυχενικά μαξιλάρια είναι αποτελεσματικά, από μόνα τους, στη μείωση της αυχεναλγίας. Είναι δυνατό να απαιτείται μεγαλύτερη περίοδος δοκιμασίας, για να επι-



τρέψει σε ένα άτομο να προσαρμοστεί στο νέο μαξιλάρι και αυτό ίσως να οδηγήσει σε μία καλύτερη έκβαση. Επίσης αναφέρθηκε από μία μελέτη (Jochems et al 1997) ότι μερικοί συμμετέχοντες στη μελέτη δεν βρήκαν το αυχενικό μαξιλάρι άνετο στην αρχή αλλά είχαν θετικά αποτελέσματα όταν επέμειναν. Ένα αυχενικό μαξιλάρι μπορεί, επίσης, να έχει επιπτώσεις στην θέση ύπνου και χρειάζεται χρόνος κανείς, για να προσαρμοστεί σ' αυτή την αλλαγή. Όσον αφορά στις δευτεροβάθμιες μετρήσεις έκβασης, υπήρξαν στοιχεία από μίας χαμηλής ποιότητας μελέτη, που πρότεινε ότι το υδάτινο αυχενικό μαξιλάρι συνδέθηκε με, γενικά, καλύτερη ποιότητα ύπνου μπορεί να βοηθήσει τα άτομα να αντιμετωπίσουν καλύτερα την αυχεναλγία τους (Micassio and Wallston). Μπορεί επίσης, να χρειάζεται χρόνος για να γίνουν αντιληπτά τα οφέλη της βελτίωσης του ύπνου.

Συμπερασματικά τα ευρήματα αυτής της συστηματικής αναθεώρησης, δείχνουν ότι υπάρχουν ανεπαρκή στοιχεία για να συμπεράνουν εάν τα αυχενικά μαξιλάρια μπορούν να μειώσουν τον πόνο της χρόνιας αυχεναλγίας. Περαιτέρω μελέτες που θα χρησιμοποιούσαν υψηλής ποιότητας τυχαίες ελεγχόμενες δοκιμασίες, απαιτούνται, πριν προταθεί η χρήση των αυχενικών μαξιλαριών για την κλινική πρακτική. *(Όσοι επιθυμούν, μπορούν να επικοινωνούν με τον κ. Βασιλείου στα τηλ.:26910-21646 και 6977-302822).