

## Πονάνε τα γόνατά μας από την καθιστική εργασία και την παχυσαρκία!

Ο πόνος στα γόνατα προβληματίζει παραπάνω από το ¼ των βρετανών, σύμφωνα με τα στοιχεία πρόσφατης έρευνας, λόγω της αύξησης της παχυσαρκίας και της καθιστικής εργασίας. Συγκεκριμένα, οι περισσότεροι πάσχοντες έχουν ηλικία άνω των 55 ετών, με το 10% όσων συμμετείχαν σε σχετική δημοσκόπηση του υγειονομικού ομίλου Nuffield Health να λένε πως ζουν με μόνιμους πόνους στα γόνατά τους. Επιπλέον, το 25% των 1.600 ατόμων, ηλικίας 16 έως 65 ετών, που ρωτήθηκαν σχετικά είπαν ότι πονάνε εδώ και μία διατία.

Οι ειδικοί αποδίδουν την «επιδημία» των προβλημάτων στα γόνατα στην εξάπλωση των εργασιών γραφείου, την υπεραπασχόληση με το Ίντερνετ και την κατακόρυφη αύξηση των κρουσμάτων παχυσαρκίας (σ.σ. ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει κατατάξει εδώ και χρόνια την παχυσαρκία στις ασθένειες).

### Πρέπει να γίνει σταδιακή εκγύμναση

«Βλέπουμε μία τεράστια αύξηση στον αριθμό των ανθρώπων που πάσχουν από πόνους στα γόνατα εξαιτίας της καθιστικής ζωής», δήλωσε η κυρία Σάμμου Μάργκο, εκπρόσωπος της Εταιρείας Φυσιοθεραπείας (CSP) της Βρετανίας. «Σε μεγάλο βαθμό είναι νέοι άνθρωποι με δουλειές γραφείου, τις οποίες κάνουν εδώ και 10 ή 20 χρόνια. Πολύ σημαντικό ρόλο έχει επίσης παίξει η ενασχόληση με το Ίντερνετ στον ελεύθερο χρόνο». Από την πλευρά του, ο ορθοπαιδικός-χειρουργός δρ

Ρόναν Μπάνιμ τόνισε ότι οι χειρουργοί βλέπουν συνεχώς γόνατα «συνθλιμμένα» από τα περιττά κιλά. «Εάν εξακολουθήσουν να αυξάνονται τα κρούσματα παχυσαρκίας, ο αριθμός των ανθρώπων που θα χρειασθούν αρθροπλαστική ισχίων θα εκτιναχθεί στα ύψη», επισήμανε.

«Τα περιττά κιλά ασκούν τεράστιες πιέσεις στα γόνατα και βλέπουμε συνεχώς ανθρώπους με φθορές που οφείλονται στην σύνθλιψη τους από το βάρος τους. Για την υγεία των γονάτων έχει τεράστια σημασία ο έλεγχος του σωματικού βάρους, η προσεκτική άσκηση και η σωστή διατροφή. Μπορεί οι φθορές στα γόνατα να μην είναι απειλητικές για τη ζωή, αλλά μπορούν να καταστρέψουν την ποιότητά της. Για να αποφευχθεί αυτό, έχει πάρα πολύ μεγάλη σημασία να αντιμετωπίζονται εγκαίρως οι τυχόν φθορές – συνεπώς οι πάσχοντες από πόνους στα γόνατα δεν πρέπει να χρονοτριβούν, αλλά να απευθύνονται αμέσως στους γιατρούς».

Ωστόσο, όλ' αυτά δεν σημαίνουν πως θα σπεύσει κάποιος ξαφνικά να αρχίσει τη γυμναστική, διότι και η απότομη γυμναστική μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα στα γόνατα, κατά τον δρ Μπάνιμ.

«Ένας άνθρωπος που διάγει καθιστική ζωή, δεν πρέπει να σηκωθεί ξαφνικά πάνω και να αρχίσει να τρέχει», υπογράμμισε.

«Πρέπει να αρχίσει βαθμιαία με λίγο δυναμικό περπάτημα και προοδευτικά να αυξήσει την ένταση της ασκήσεως, μη παραλείποντας ποτέ την προθέρμανση και την χαλάρωση».

