

Η κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου (δισκοπάθεια) είναι από τις πιο γνωστές παθήσεις, όπως και η οσφυαλγία. Συγχρόνως όμως είναι και από τις πιο παρεξηγημένες. Η οσφυϊκή δισκοκήλη (κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου) είναι μια σχετικά συχνή πάθηση της σπονδυλικής στήλης στην περιοχή της μέσης.



Του ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ ΚΡΙΘΗ
manual therapist - φυσικοθεραπευτή

Ο μεσοσπονδύλιος δίσκος είναι ένα ελαστικό «μαξιλαράκι» ανάμεσα σε δύο σπονδύλους και ο ρόλος του είναι να απορροφά τους κραδασμούς και να διευκολύνει τις κινήσεις. Με την πάροδο του χρόνου, ο δίσκος φθείρεται και τελικά σε κάποιο σημείο εμφανίζεται μια ρωγμή, από όπου ένα μικρό μέρος βγαίνει και προβάλλει μέσα στον σπονδυλικό σωλήνα. Το τμήμα αυτό που προεξέχει είναι η δισκοκήλη.

Η νόσος αυτή (δισκοπάθεια) εμφανίζεται συχνά σε νέους ανθρώπους, αλλά και στη μέση και μεγάλη ηλικία. Τα συμπτώματα μπορεί να είναι πόνος στη μέση (οσφυαλγία) και το πόδι (ισχιαλγία), και ορισμένες φορές αδυναμία (παράλυση) και μούδιασμα του ποδιού.

Ο ΠΟΝΟΣ

Η κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου δεν πονάει. Οι 7 από τους 10 ασθενείς με διαγνωσμένη κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου που πονάνε στη μέση και στο πόδι, δεν οφείλονται ο πόνος τους στην κήλη αλλά σε άλλες αιτίες. Το 40% των ανθρώπων που δεν έχουν πονέσει ποτέ στη μέση τους, έχουν κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου αλλά

δεν το ξέρουν.

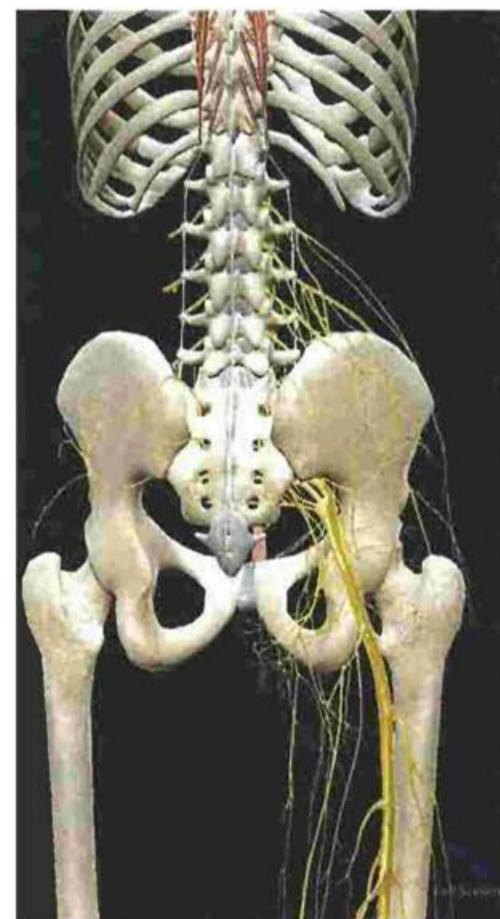
Το σώμα μας για να κινείται χωρίς πόνους, πρέπει να δουλεύουν σωστά τα οστά της μέσης και του κατώτερου θώρακα (σπόνδυλοι - κατώτερες πλευρές), τα οστά της λεκάνης και οι αρθρώσεις των ισχίων. 40% των πόνων της μέσης οφείλονται αποκλειστικά σε κάποια δυσλειτουργία (block) στις αρθρώσεις των ισχίων.

Όταν τα οστά δεν ολισθαίνουν μεταξύ τους σωστά, τότε τα μυϊκά συστήματα της περιοχής χάνουν την ελαστικότητά τους και δημιουργούν σημεία πυροδότησης πόνου (trigger points) από όπου και προέρχονται οι πόνοι. Επίσης μια αιτία πόνου είναι η πίεση που δέχεται το ισχιακό νεύρο περνώντας από τους γλουτιαίους, όταν αυτοί είναι σε μυϊκό σπασμό (μεγάλη απώλεια ελαστικότητας).

ΟΙ ΑΙΤΙΕΣ

Οι αιτίες που μπορεί να δημιουργήσουν κάποια δυσλειτουργία στα οστά (block) είναι αρκετές. Από τις πιο συχνές αιτίες είναι κάποια χτυπήματα που έχει δεχτεί κάποιος από την παιδική του ηλικία ακόμα (πέσιμο με τη λεκάνη π.χ.), επίσης συχνή αιτία είναι η απουσία κάποιας φροντίδας του σωματός μας, όπως στοιχειώδη γυμναστική, σωστή εργονομία κ.ά.

Σημαντικό παράγοντα επίσης αποτελεί η ύπαρξη οικο-



Ο μεσοσπονδύλιος δίσκος είναι ένα ελαστικό «μαξιλαράκι» ανάμεσα σε δύο σπονδύλους, ο οποίος με την πάροδο του χρόνου φθείρεται και εμφανίζει μία ρωγμή



λίωσης η κύφωσης. Όταν δημιουργηθεί κάποιο block, αυτό δεν ξεμπλοκάρει από μόνο του, αλλά θα μείνει εκεί και θα δημιουργήσει δυσλειτουργία σε όλη τη γύρω περιοχή. Δεν επηρεάζεται από τις συμβατικές μεθόδους θεραπείας όπως φάρμακα και κλασική φυσικοθεραπεία (μασαζ, tens, laser κ.ά.).

Ούτε επίσης διορθώνεται με την ξεκούραση ή με τη γυμναστική. Επίσης δεν μπορεί να διαγνωστεί με τις κλασικές μεθόδους εξέτασης όπως ψηλάφηση, μαγνητική - αξονική τομογραφία, ακτινογραφία, υπέρηχο. Αυτό συμβαίνει γιατί το πρόβλημα στη συντριπτική πλειοψηφία βρίσκεται στην κίνηση των δομών του μυοσκε-

λετικού συστήματος και όχι στην ανατομία τους.

Η ΜΕΘΟΔΟΣ

Γι' αυτό ακριβώς παίζει τόσο σημαντικό ρόλο η μέθοδος manual therapy (ορθοπαιδική θεραπεία με χειρισμούς), γιατί με την manual κλινική αξιολόγηση αξιολογεί και βρίσκει ακριβώς την αιτία

> Το 40% των ανθρώπων που δεν έχουν πονέσει ποτέ στη μέση τους, έχουν κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου αλλά δεν το ξέρουν

> Η βελτίωση του ασθενούς είναι αντιληπτή από την πρώτη συνεδρία manual therapy, η οποία είναι απολύτως ασφαλής μέθοδος

που ξεκινάει το πρόβλημα (block). Ενώ με τη manual θεραπεία λύνει και επαναφέρει τη δυσλειτουργία των αρθρώσεων, των μυών και των νεύρων. Συνήθως η βελτίωση του ασθενούς είναι αντιληπτή από την πρώτη συνεδρία manual therapy. Επίσης, η μέθοδος manual therapy είναι απολύτως ασφαλής.

Όταν τα οστά δεν ολισθαίνουν μεταξύ τους σωστά, τότε τα μυϊκά συστήματα της περιοχής χάνουν την ελαστικότητά τους και δημιουργούν σημεία πυροδότησης πόνου (trigger points) από όπου και προέρχονται οι πόνοι.

Επαναλειτουργεί αρθρώσεις, μύες και νεύρα