Είδος: Εφημερίδα / Κύρια / Free Press Πολιτική / Εβδομαδιαία / Αττική, Πειραιάς, Αθήνα
Ημερομηνία: Σάββατο, 11-07-2015
Σελίδα: 23
Μέγεθος: 981 cm ²
Μέση κυκλοφορία: Μη διαθέσιμη
Επικοινωνία εντύπου: 210 7522600

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

www.attikipress.gr
ATTIKH FREEPRESS
Σάββατο-Κυριακή
11-12 Ιουλίου
2015
HEALTH

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ
ΚΩΣΤΑΣ ΜΟΣΧΟΛΙΟΣ
mosxolios@attikipress.gr

Τα θερμά επιθέματα προσφέρουν ανακούφιση, όταν ο πόνος στη μέση οφείλεται σε μυϊκό σπασμό, δεν συστήνονται όμως, όταν ο πόνος οφείλεται σε χρόνιες φλεγμονές (π.χ. αρθρίτιδα), και τα ψυχρά επιθέματα τοποθετούνται, όταν ο πόνος στη μέση προκαλείται μετά από τραυματισμό (π.χ. στα σπορ), προκειμένου να μειωθεί η έκταση της φλεγμονής

Πόνος στη μέση. Και τώρα τί;

ΑΠΟ ΤΗΝ **ΕΙΡΗΝΗ ΔΑΜΑΝΑΚΗ**

Ο πόνος στη μέση είναι κάτι που ταλαιπωρεί ολοένα και περισσότερους γύρω μας. Τέσσερις στους πέντε ανθρώπους θα εμφανίσουν πόνο στη μέση σε κάποια στιγμή στη ζωή τους. Μετά το κοινό κρυολόγημα, η οσφυαλγία είναι η πιο συχνή πάθηση που προκαλεί απώλεια εργατοωρών σε ηλικίες κάτω των 45 ετών και επιβαρύνει την ποιότητα ζωής των ασθενών .

Η συνήθης αιτία της οσφυαλγίας είναι το μυϊκό πιάσιμο που προκαλείται από μια απότομη κίνηση, υπερβολική άσκηση ή κακή στάση του σώματος. Φυσικά τα αίτια του πόνου μπορεί να είναι και πιο σοβαρά, όπως δισκοκήλη, σπονδυλοαρθρίτιδα κ.ά. Τί κάνουμε όμως, όταν «πιάνεται» η μέση μας; Οι περισσότεροι ενεργούμε με τη λογική ότι, όταν πονάμε, παίρνουμε παυσίπονα. Μόνο που ο πόνος της μέσης δεν υπακούει στη λογική. Και σύμφωνα με περσινή έρευνα του ιατρικού περιοδικού Lancet, που θεωρείται ένα από τα παλαιότερα και πλέον έγκυρα ιατρικά έντυπα στον κόσμο, το να καταπίνουμε παυσίπονα για τον πόνο της μέσης είναι σχεδόν το ίδιο με το να παίρνουμε χάπια ζάχαρης.

Ο άλλος τρόπος για να αντιμετωπίσουμε τον πόνο στη μέση είναι τα κρύα ή ζεστά επιθέματα. Για να είμαστε πιο ακριβείς, τα επιθέματα επιλέγονται ζεστά ή κρύα, ή με εναλλαγές ζεστού κρύου, ανάλογα με τα αίτια του πόνου. Τα θερμά επιθέματα προσφέρουν ανακούφιση, όταν ο πόνος στη μέση οφείλεται σε μυϊκό σπασμό, δεν συστήνονται όμως, όταν ο πόνος οφείλεται σε χρόνιες φλεγμονές (π.χ. αρθρίτιδα), και τα ψυχρά επιθέματα τοποθετούνται, όταν ο πόνος στη μέση προκαλείται μετά από τραυματισμό (π.χ. στα σπορ), προκειμένου να μειωθεί η έκταση της φλεγμονής.

Παρόλα αυτά, με παυσίπονα, ζεστά ή κρύα επιθέματα, ο πόνος έχουμε δει ότι αργεί να υποχωρήσει και να μας αφήσει ήσυχους. Πώς μπορούμε λοιπόν να βοηθήσουμε ουσιαστικά τη σπονδυλική μας στήλη να ξεφύγει από τον ασφυκτικό κλοιό του πόνου; Πάντως σίγουρα όχι με ακινησία. Αντιθέτως... Υιοθετούμε την κίνηση. Και για την ακρίβεια τη σωστή κίνηση. Θα μου πεις τώρα, είναι δυνατόν; Αφού η πρώτη οδηγία που μας δίνει ο γιατρός είναι να μείνουμε στο κρεβάτι και μάλιστα αν είναι δυνατόν ακίνητοι. Κάτι που έχουν οι περισσότεροι υιοθετήσει σαν κανόνα, εφόσον αυτό είναι εφικτό, με αποτέλεσμα να φοβούνται να κινηθούν και να αποφεύγουν κάθε είδος κίνησης όταν πονάει η μέση τους. Παραμένοντας όμως ακίνητοι για περισσότερο από 48 ώρες οι μύες αρχίζουν να ατροφούν, συνεπώς γίνονται πιο αδύναμοι και τελικά πιο ευπαθείς .

Κατά τον PhD Christopher Maher, επικεφαλής της μελέτης του περιοδικού Lancet, μια βόλτα γύρω από το τετράγωνο της γειτονιάς μας, αποφεύγοντας την υπερβολική πίεση και κούραση και στη συνέχεια σταδιακά αυξανόμενη ελαφριά κίνηση και άσκηση είναι το καλύτερο φάρμακο για την γρηγορότερη αποκατάστασή μας. Κινηθείτε λοιπόν. Προσεκτικά και σταθερά κι αν φοβάστε ζητήστε την καθοδήγηση κάποιου εξειδικευμένου γυμναστή, φυσιοθεραπευτή ή γιατρού.

Η ΑΓΩΓΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ εξαρτάται από την αιτία του πόνου και είναι εξατομικευμένη. Εάν διαπιστώσετε ότι τα μέσα που επιλέξατε δεν σας ανακουφίζουν καθόλου ύστερα από 1-2 ημέρες εφαρμογής και η ελαφριά κίνηση και η αγωγή που ακολουθείτε δεν έχει αποτέλεσμα, τότε συνιστάται να πάρετε τη γνώμη ενός ειδικού. Επίσης, το ίδιο πρέπει να κάνετε εάν ο πόνος επιμένει για περισσότερο από δύο ημέρες με αμείωτη ένταση.