



Το καλοκαίρι είναι η εποχή της ξεγνοιασιάς, της δραστηριότητας και των διακοπών. Από τις παραλίες και τα θαλάσσια σπορ, μέχρι την πεζοπορία στα βουνά και την επιστροφή στην εξωτερική άσκηση, το σώμα μας μπαίνει σε φουλ ρυθμούς. Ωστόσο, η αύξηση της σωματικής δραστηριότητας συνοδεύεται συχνά και από αυξημένο κίνδυνο για κακώσεις και τραυματισμούς. Η πρόληψη είναι το «κλειδί», και εδώ η **φυσικοθεραπεία** και η χειροπρακτική μπορούν να παίξουν καθοριστικό ρόλο όχι μόνο στην αποκατάσταση, αλλά και στην αποφυγή προβλημάτων.

Καλοκαίρι και τραυματισμοί: Ποιοι είναι οι κίνδυνοι;

Οι πιο συχνές καλοκαιρινές κακώσεις σχετίζονται με:

- Θλάσεις και διαστρέμματα από αθλήματα όπως beach volley, τρέξιμο ή ποδηλασία.
- Τραυματισμοί στους ώμους και τη μέση από κολύμπι, SUP, θαλάσσιο σκι ή windsurfing.
- Πτώσεις και κακώσεις των κάτω άκρων από πεζοπορία ή ακατάλληλα υποδήματα.
- Πόνους στον αυχένα και τη σπονδυλική στήλη από παρατεταμένη ακινησία σε ταξίδια ή κακή στάση σε ξαπλώστρες.

Οι καλοκαιρινές δραστηριότητες, αν και ευχάριστες, απαιτούν ετοιμότητα, ενδυνάμωση και σωστή στάση σώματος. Ειδικά για όσους επιστρέφουν ξαφνικά στην άσκηση μετά από έναν χειμώνα καθιστικής ζωής, η απότομη επιβάρυνση μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς.

Ο ρόλος της πρόληψης

Η πρόληψη δεν αφορά μόνο την αποφυγή κάποιου ατυχήματος, αλλά και τη διατήρηση της λειτουργικότητας, της κινητικότητας και της ευεξίας. Με λίγα λόγια, είναι η έξυπνη προετοιμασία του σώματος για να αντεπεξέλθει στις καλοκαιρινές απαιτήσεις. Οι βασικοί άξονες της πρόληψης περιλαμβάνουν:

- Σωστή προθέρμανση και αποθεραπεία πριν και μετά τη δραστηριότητα.
- Ενδυνάμωση βασικών μυϊκών ομάδων (π.χ. κορμός, γόνατα, ώμοι).
- Εκπαίδευση σωστής στάσης σώματος και εργονομίας.
- Αποφυγή υπερφόρτωσης και συχνά διαλείμματα.
- Επαρκή ενυδάτωση και διατροφή

Φυσικοθεραπεία: επιστημονική προσέγγιση στην πρόληψη

Η **φυσικοθεραπεία** αποτελεί επιστημονική προσέγγιση που δεν αφορά μόνο την αποκατάσταση μετά από έναν τραυματισμό, αλλά και την ενεργή πρόληψη. Μέσα από αξιολόγηση της κινητικότητας, της μυϊκής ισχύος και της στάσης του σώματος, ο φυσικοθεραπευτής εντοπίζει προδιαθετικούς παράγοντες και εφαρμόζει εξατομικευμένα προγράμματα. Ένα σωστό πρόγραμμα φυσικο-

Οι συχνότεροι τραυματισμοί των καλοκαιρινών διακοπών



Γράφει ο
ΗΛΙΑΣ ΓΟΥΔΕΒΕΝΟΣ
οστεοπαθητικός,
φυσικοθεραπευτής



Για ένα καλοκαίρι χωρίς τραυματισμούς η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη. Και αυτή ξεκινά από τη συνειδητή φροντίδα του σώματός μας, πριν φτάσουμε στο σημείο να αναζητούμε αποκατάσταση. Η **φυσικοθεραπεία και η χειροπρακτική δεν είναι μόνο για όταν «πονάμε», αλλά για να μην πονέσουμε ποτέ**

θεραπείας μπορεί να περιλαμβάνει:

- Ασκήσεις ενδυνάμωσης και σταθεροποίησης.
- Διατάσεις για αύξηση της ευλυγισίας.
- Εκπαίδευση στην εργονομία και τη σωστή κίνηση.
- Manual therapy (χειρομαλάξεις, κινητοποιήσεις) για αποσυμφόρηση αρθρώσεων και ιστών.
- Εκπαίδευση στον έλεγχο κινήσεων, ειδικά για όσους κάνουν σπορ υψηλής κινητικότητας.

Η προληπτική **φυσικοθεραπεία** είναι ιδανική για αθλητές, άτομα με ιστορικό τραυματισμών, αλλά και για οποιονδήποτε θέλει να απολαύσει το καλοκαίρι του χωρίς απρόοπτα.

Χειροπρακτική: επανευθυγράμμιση και λειτουργικότητα

Η χειροπρακτική επικεντρώνεται κυρίως στη σπονδυλική στήλη και τη λειτουργική σχέση μετα-

ξύ αρθρώσεων, μυών και νευρικού συστήματος. Καλοκαιρινοί πόνοι στη μέση ή στον αυχένα, που προκύπτουν από μετακινήσεις, ξαπλώστρες ή ακατάλληλα στρώματα, μπορούν να αντιμετωπιστούν ή και να προληφθούν με χειροπρακτική φροντίδα. Μέσω ήπιων αναταξιών και κινητοποιήσεων, ο χειροπράκτης:

- Βελτιώνει τη στάση του σώματος και την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης.
- Ανακουφίζει από πόνους και δυσκαμψίες, ειδικά μετά από πτήσεις, ταξίδια ή παρατεταμένη ακινησία.
- Ενισχύει τη νευρομυϊκή λειτουργία, βοηθώντας το σώμα να ανταποκριθεί πιο αποτελεσματικά σε φυσικές απαιτήσεις.
- Συμβάλλει στη γενική ευεξία, μειώνοντας το άγχος και βελτιώνοντας τον ύπνο.

Η χειροπρακτική είναι απόλυτα

ασφαλής όταν εφαρμόζεται από πιστοποιημένους επαγγελματίες και μπορεί να ενταχθεί συμπληρωματικά σε ένα συνολικό πρόγραμμα πρόληψης και ευεξίας.

Για ένα καλοκαίρι χωρίς τραυματισμούς η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη. Και αυτή ξεκινά από τη συνειδητή φροντίδα του σώματός μας, πριν φτάσουμε στο σημείο να αναζητούμε αποκατάσταση. Η **φυσικοθεραπεία** και η χειροπρακτική δεν είναι μόνο για όταν «πονάμε», αλλά για να μην πονέσουμε ποτέ.

Το φετινό καλοκαίρι, ας κινηθούμε, ας αθληθούμε, ας απολαύσουμε τη φύση και τη θάλασσα. Αλλά ας το κάνουμε με γνώση, συνείδηση και προετοιμασία. Συμβουλευτείτε τον **φυσικοθεραπευτή** ή τον χειροπράκτη σας και επενδύστε στην πρόληψη – γιατί η υγεία δεν είναι πολυτέλεια, είναι επιλογή.