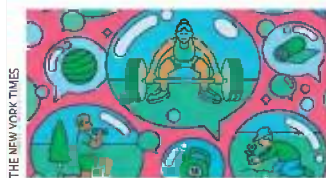


1. THE NEW YORK TIMES / ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ...

Μέσο:ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Ημ. Έκδοσης: ...18/09/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: ...18/09/2025

Σελίδα: 1



The New York Times / ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΜΙΚΡΟΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ

ΣΕΛΙΔΑ 11



Πέμπτη 18 Σεπτεμβρίου 2025

{ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ
The New York Times }

Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ • 11

Πώς να αποφύγετε τους μικροτραυματισμούς

Απλές συμβουλές **φυσικοθεραπευτών** για καθημερινές συνήθειες και πρακτικές που μπορούν να προστατεύσουν το σώμα

Της ΧΙΛΑΡΙ ΑΧΑΟΥΕΡ

Οι ειδικοί (φυσικοθεραπευτές, φυσιοατροί, ορθοπαιδικοί) βλέπουν πολλούς ασθενείς, οι οποίοι ωστόσο θα μπορούσαν να αποφύγουν κάποιους τραυματισμούς και πόνο ακολουθώντας απλές καθημερινές συμβουλές.

Συνήθως, όταν κάποιος καταλήγει να επισκεφθεί τον φυσικοθεραπευτή, σημαίνει ότι έχει φτάσει σε κάποιο άκρο: από υπερβολική ή καθόλου κίνηση. Ο πόνος στο ισχίο μπορεί να είναι αποτέλεσμα συνεχόμενων παρτίδων τένις κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου ή ακριβώς το αντίθετο, δηλαδή να έχει περάσει κάποιος ατελείωτες ώρες στον καναπέ του.

Σε πολλές περιπτώσεις, η αιτία δεν είναι ούτε οι περίοδοι ακινησίας ούτε οι εκρήξεις δραστηριότητας, αλλά η συσσώρευση καθημερινών συνθηκών. «Μακάρι οι άνθρωποι να καταλάβαιναν ότι το να κάνεις πάρα πολλά, πολύ γρήγορα, οδηγεί σε τραυματισμούς», επισημαίνει χαρακτηριστικά ο Τζον Γκαλούτσι τζούνιορ, **φυσικοθεραπευτής** από το Νιου Τζέρσεϊ. «Σηκώνονται από τον καναπέ, την καρέκλα, το γραφείο ή το αυτοκίνητο και τρέχουν κατευθείαν στο γήπεδο του πίκλμπολ», τονίζει ο Γκαλούτσι.

Ακολουθούν έξι συνήθειες που, σύμφωνα με τους φυσικοθεραπευτές, μπορούν να σας βοηθήσουν να ανανεώσετε τη ρουτίνα σας, ώστε να παραμείνετε δραστήριοι και να προλάβετε τραυματισμούς.

• **Αντιμετωπίστε τον φυσικοθεραπευτή όπως τον οδοντίατρο.** Οι περισσότεροι περιμένουν να πονέσουν πριν ζητήσουν βοήθεια από τον φυσικοθεραπευτή. Ωστόσο, η Είμι Κίμπαλ, φυσικοθεραπεύτρια και επίκουρη καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο της Αϊόβα, συνιστά σε όλους να κάνουν ετήσιο έλεγχο για να αξιολογήσουν και συμβουλευτούν. Ανάλογα με το ασφαλιστικό σας πρόγραμμα, ίσως να μη χρειάζεστε καν παραπεμπτικό για να επισκεφθείτε **φυσικοθεραπευτή**.

Για παράδειγμα, αν θέλετε να τρέξετε έναν αγώνα 5 χιλιομέτρων, ένας **φυσικοθεραπευτής** μπορεί να αξιολογήσει τον βηματισμό σας ή να σας προτείνει κάποιο πρόγραμμα ενδυνάμωσης, εξηγεί η Κίμπαλ.



Το πρόγραμμα φυσικοθεραπείας πρέπει επίσης να προσαρμόζεται, καθώς αλλάζουν τα δυνατά και αδύνατα σημεία σας, εξηγεί η Χέδερ ΜακΓκλ, φυσικοθεραπεύτρια στο Σαν Φρανσίσκο. «Αν εξακολουθείτε να κάνετε τις ίδιες πέντε ασκήσεις που κάνατε πριν από πέντε χρόνια», επισημαίνει, «κάτι δεν θα λειτουργεί».

• **Κάντε διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης με μέτρο.** Η διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης (HIIT) μπορεί να σας ωφεληθεί αρκετά και έχει γίνει ιδιαίτερα δημοφιλής τις τελευταίες δεκαετίες. Ωστόσο, αν την ακολουθείτε πολλές ημέρες συνεχόμενα, το σώμα δεν προλαβαίνει να αναρρώσει, με αποτέλεσμα αυξημένο κίνδυνο τραυματισμών αλλά και εξάντλησης.

«Αν οι άνθρωποι σταματούσαν να κάνουν εντατικό πρόγραμμα γυμναστικής πέντε με

Ο πόνος στο ισχίο μπορεί να είναι αποτέλεσμα συνεχόμενων παρτίδων τένις κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου ή ακριβώς το αντίθετο, δηλαδή ατελείωτων ωρών στον καναπέ.

επτά φορές την εβδομάδα, εγώ δεν θα είχα δουλειά», τονίζει η Τζούλια Ρόζενταλ, φυσικοθεραπεύτρια και ειδική ορθοπαιδικός στη Νέα Υόρκη. «Όταν καταπονείτε συνεχώς το νευρικό σας σύστημα χωρίς να του δίνετε περιθώριο να αναρρώσει, μην απορείτε μετά γιατί δεν αισθάνεστε καλά», επισημαίνει η Ρόζενταλ. Συνιστά δε οι διαλειμματικές προπονήσεις υψηλής

έντασης να περιορίζονται σε λίγες φορές την εβδομάδα.

• **Όταν ξεκινάτε κάτι καινούριο, προχωρήστε σταδιακά, κάθε εβδομάδα.** Η Άλιστα Σκάλα, καθηγήτρια **φυσικοθεραπείας** και ορθοπαιδικής χειρουργικής στο Wash U Medicine στο Σεντ Λούις, λέει ότι έχει δει πάρα πολλούς ανθρώπους να παθαίνουν ρήξη ακίλλειου τένοντα επειδή περνούν κατευθείαν από την καθιστική ζωή σε ένα έντονο παιχνίδι μπάσκετ ένα Σάββατο.

«Πιδούν, τρέχουν για να πιάσουν την μπάλα και οι ιστοί τους απλώς δεν είναι έτοιμοι για τέτοιο φορτίο», εξηγεί η Σκάλα.

Αν ξεκινάτε ένα καινούριο πρόγραμμα άσκησης ή ένα άθλημα, αρχίστε αργά και αυξήστε σταδιακά, συμβουλεύει η Σκάλα. Ο δικός της κανόνας είναι μια αύξηση κατά 10% την εβδομάδα, είτε μιλάμε για την

απόσταση, τη συχνότητα ή το βάρος. «Δώστε χρόνο στις αρθρώσεις, στους μύς και στην ευλυγισία σας να προσαρμοστούν», τονίζει χαρακτηριστικά.

• **Χρησιμοποιήστε το μη κυρίαρχο χέρι σας σε καθημερινές δραστηριότητες.** Μία απλή συμβουλή που δίνει η ΜακΓκλ στους ασθενείς της είναι να χρησιμοποιούν περισσότερο τη μη κυρίαρχη πλευρά του σώματός τους. Αν είστε δεξιόχειρες, δοκιμάστε να κρατάτε το τηλέφωνο ή το ποντίκι με το αριστερό χέρι.

Και αυτό επειδή το κυρίαρχο χέρι δεν είναι απλώς πιο δυνατό από το άλλο, αλλά δέχεται και μεγαλύτερη καταπόνηση και άρα κινδυνεύει περισσότερο από τραυματισμό, εξηγεί. Χρησιμοποιώντας την άλλη πλευρά του σώματός σας, το φορτίο μοιράζεται.

Η ΜακΓκλ έχει παρατηρήσει ότι αυτό βοηθά ιδιαίτερα άτομα με πόνο στον καρπό ή στον αγκώνα – κάτι που είναι πολύ συχνό στους παίκτες γκολφ.

• **Αντιμετωπίστε τις δουλειές του σπιτιού σαν προπόνηση.** Με το που μπαίνει το φθινόπωρο και ξεκινάει ο καθαρισμός των υδρορροών, ο Γκαλούτσι ξέρεει ότι θα δει περισσότερα τραυματισμών σε οπίσθιους μπριαδούς και αχιλλεύς τένοντες από το αναβοκατέβασμα στη σκάλα.

Πρόσφατα δέχθηκε τηλεφώνημα από έναν 61χρονο φίλο του, ο οποίος πέρασε το Σαββατοκύριακο φτυώντας στον κήπο του περισσότερα από 100 λουλούδια. «Πονούσε το γόνατό του, πονούσε η πλάτη του, πονούσε ο καρπός του από το στρίψιμο του φτυαριού», διηγείται ο Γκαλούτσι.

Μια καλύτερη προσέγγιση, επισημαίνει, είναι να αντιμετωπίζετε τις δουλειές του σπιτιού σαν μάθημα γυμναστικής και να τις μοιράζετε σε επιμέρους χρονικά διαστήματα –για παράδειγμα, σε τέσσερις ή πέντε ημέρες για μια μεγαλύτερη εργασία–, ώστε το σώμα να έχει τη δυνατότητα να προσαρμοστεί σταδιακά.

Σκεφτείτε ποιος μυσ θα χρησιμοποιήσετε και πόση ώρα διαρκεί συνήθως η προπόνησή σας και προγραμματίστε την εργασία σας ώστε να μην ξεπερνάει τη μία ή τις δύο ώρες κάθε φορά χωρίς να κάνετε διαλείμματα.

Οι διατάσεις δεν είναι πανάκεια

Πολλοί άνθρωποι πιστεύουν ότι όταν νιώθουν τους μύς τους σφιγμένους, αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να κάνουν περισσότερες διατάσεις για τη βελτίωση της κατάστασης. Αν και δεν υπάρχει τίποτα κακό στο να κάνετε καθημερινά λίγες διατάσεις το πρωί προκειμένου να χαλαρώσετε, αυτό συνήθως δεν αντιμετωπίζει την πραγματική αιτία του προβλήματος. (Εξάλλου, οι περισσότεροι ειδικοί προτείνουν δυναμική προθέρμανση αντί για στατικές διατάσεις πριν από την άσκηση.)

Στην πραγματικότητα, σε ορισμένες περιπτώσεις αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ακόμη μεγαλύτερο σφίξιμο, επισημαίνει Τζούλια Ρόζενταλ, **φυσιοθεραπεύτρια** και ειδική ορθοπαιδικός στη Νέα Υόρκη. Ορισμένοι άνθρωποι με ιδιότροπη ευλυγισία μπορεί να νιώθουν σφιχτό επειδή οι μύες τους δουλεύουν σκληρά για να παρέχουν σταθερότητα. Για άλλους πάλι, η δυσφορία μπορεί να οφείλεται σε κόπωση ή στο σφίξιμο των μυών γύρω από μια τραυματισμένη περιοχή – φαινόμενο γνωστό ως μυϊκή προστασία.

«Οι διατάσεις από μόνες τους δεν λύνουν αυτό το πρόβλημα και μερικές φορές μπορεί να αυξήσουν τον ερεθισμό», επισημαίνει η Ρόζενταλ. Και προσθέτει ότι αν οι διατάσεις σάς ανακουφίζουν, μπορείτε να τις κάνετε μετά την προπόνηση, αλλά αν οι μύες σας παραμένουν συνεχώς σφιγμένοι, είναι προτιμότερο να συμβουλευτείτε έναν φυσιοθεραπευτή ή να στραφείτε σε προπόνηση ενδυνάμωσης.