

ΥΓΕΙΑ

## Μύθοι και αλήθειες για τους χειροπράκτες

Εκατομμύρια άνθρωποι ανά τον κόσμο εμπιστεύονται κάθε χρόνο έναν χειροπράκτη για να ανακουφιστούν από τον πόνο. Πού σταματά, όμως, η επιστήμη και πότε αρχίζουν οι υπερβολικές υποσχέσεις;



Δείτε την AI περίληψη

**Κ**άποτε οι χειροπράκτες θεωρούνταν κομπογιαννίτες. Στην Αμερική, η συγκεκριμένη φήμη ενδεχομένως να τους ακολουθούσε επειδή στα τέλη του 19ου αιώνα ο «ιδρυτής» του σχετικού επαγγέλματος στη χώρα, ο Ντι Ντι Πάλμερ, ισχυριζόταν πως έκανε έναν κωφό επιστάτη να ακούσει ξανά, επαναφέροντας στη θέση του ένα οστό στον αυχένα του.

Σήμερα, το επάγγελμα του χειροπράκτη είναι πολύ πιο αποδεκτό. Το 2022, περίπου το 11% των ενήλικων Αμερικανών επισκέφθηκε έναν χειροπράκτη, κυρίως για λόγους διαχείρισης πόνου. Η χειροπρακτική περιλαμβάνεται στις παροχές περιθαλψής που προσφέρουν πολλά από τα κορυφαία συστήματα υγείας της χώρας. Συχνά, σε εθνικό επίπεδο, το πρωτόκολλο φροντίδας για τον πόνο στη μέση αναγνωρίζει τις συνεδρίες με χειροπράκτη ως μια πρώτη επιλογή για την αντιμετώπισή του.

Ωστόσο, η χειροπρακτική δεν έχει απαλλαγεί πλήρως από τις «εναλλακτικές» βάσεις της ούτε έχει τινάξει εντελώς από πάνω της τη φήμη ότι παρεκκλίνει από την επιστημονική προσέγγιση της υγείας. Ορισμένοι χειροπράκτες υποσχονται σχεδόν θαυματουργά αποτελέσματα για τα προβλήματα υγείας που αντιμετωπίζουμε, προτείνοντας θεραπείες οι οποίες δεν υποστηρίζονται από επιστημονικά στοιχεία. Άλλοι πωλούν ακριβά συμπληρώματα διατροφής, τα οφέλη των οποίων δεν έχουν αποδειχθεί. Τη στιγμή, δε, που η Αμερικανική Ένωση Χειροπρακτικής υποστηρίζει πως υπάρχει ένα μικρό μόνο ποσοστό των μελών της που αποκλίνει από τις πρακτικές που βασίζονται σε επιστημονικά δεδομένα, οι επικριτές του κλάδου ισχυρίζονται ότι αυτό είναι πιο συνηθισμένο.

## Πτυχία και άδεια άσκησης επαγγέλματος

Αν και οι χειροπράκτες συχνά αυτοαποκαλούνται «γιατροί», δεν έχουν πτυχίο ιατρικής. Στις ΗΠΑ, πριν αρχίσουν να ασκούν νόμιμα το επάγγελμά τους, παρακολουθούν ένα, συνήθως, τετραετές πρόγραμμα σπουδών, το οποίο περιλαμβάνει μαθήματα κάποιων βασικών επιστημονικών πεδίων, διατροφολογίας και συμβουλευτικής γύρω από το ευ ζην. Μαθαίνουν επίσης πώς να εκτελούν συγκεκριμένους χειρισμούς (κινήσεις/πιέσεις) πάνω στο ανθρώπινο σώμα –για παράδειγμα, στις αρθρώσεις ή «τεντώνοντας» τους μικροσκοπικούς μύς που συνδέουν τους δίσκους της σπονδυλικής στήλης– οι οποίοι αποφέρουν ένα ανακουφιστικό αποτέλεσμα, εξηγεί ο Γουίλιαμ Λαουρέτι, καθηγητής ολοκληρωμένων χειροπρακτικών θεραπειών στο Βορειοανατολικό Κολέγιο Επιστημών Υγείας και εκπρόσωπος Τύπου της Αμερικανικής Ένωσης Χειροπρακτικής.

Ειρήσθω εν παρόδω, το «κρακ» που ακούγεται κατά την εφαρμογή αυτών των χειρισμών οφείλεται στην απελευθέρωση αερίου από το υγρό που περιβάλλει τις αρθρώσεις σας. Αν και ενδεχομένως τέρπει το ανθρώπινο αυτί, ο Λαουρέτι υποστηρίζει πως το «κρακ» δεν είναι ο στόχος του χειροπράκτη.

Μετά την εκπαίδευσή τους, οι χειροπράκτες περνούν από εξετάσεις, οι οποίες γίνονται σε εθνικό επίπεδο, για να αποκτήσουν το δικαίωμα να αιτηθούν κρατική άδεια άσκησης επαγγέλματος.

## Έχει αποτελέσματα η χειροπρακτική;

Οι χειροπράκτες διαφημίζουν τις υπηρεσίες τους ως ανακουφιστικές για ένα ευρύ φάσμα παθήσεων: για τον πόνο στη μέση, για την αρθρίτιδα, για τον διαβήτη, για το άσθμα και για ωτίτιδες. Ωστόσο, τα αποτελέσματα των ερευνών σχετικά με το πού μπορεί όντως να είναι ωφέλιμη η χειροπρακτική δεν συμπίπτουν απαραίτητα με τις διαφημίσεις τους.

Υπάρχουν πολλές έρευνες που δείχνουν ότι οι χειροπρακτικοί χειρισμοί μπορεί να ανακουφίσουν, από ελαφρώς έως μετρίως, τον πόνο στη μέση, λέει η Κριστίν Γκερτς, καθηγήτρια μυοσκελετικής έρευνας στο Ινστιτούτο Κλινικής Έρευνας Ντιουκ και πιστοποιημένη χειροπράκτης. Μια ανάλυση 47 τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων κλινικών δοκιμών –που συχνά θεωρούνται ο «χρυσός κανόνας» της επιστημονικά αποδεδειγμένης αποτελεσματικότητας– οδήγησε στο συμπέρασμα ότι οι χειροπρακτικοί χειρισμοί είναι εξίσου αποτελεσματικοί με θεραπείες όπως ο βελονισμός ή το μασάζ.

Επιπλέον, ο κίνδυνος παρενεργειών είναι μικρός σε σύγκριση με εκείνον ορισμένων άλλων συνηθισμένων θεραπευτικών σχημάτων, όπως είναι η χορήγηση αντιφλεγμονωδών φαρμάκων και οι ενέσεις κορτικοστεροειδών. Κατάγματα ή άλλες σοβαρές επιπλοκές από χειροπρακτικούς χειρισμούς στη σπονδυλική στήλη είναι πιθανές αλλά σπάνιες, καθώς σύμφωνα με μια μελέτη, στατιστικά, παρατηρείται μόνο μία ανά δύο εκατομμύρια χειρισμούς.

Γι' αυτόν τον λόγο, άλλωστε, η χειροπρακτική συνιστάται συχνά ως ένα πρώτο μέσο αντιμετώπισης του πόνου στη μέση, μεταξύ άλλων και από τις κατευθυντήριες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. «Η χειροπρακτική είναι το λιγότερο εξίσου αποτελεσματική ή ίσως και λίγο καλύτερη από άλλες θεραπευτικές επιλογές για τον πόνο στη μέση», λέει η Γκερτς. Οι σκεπτικιστές, βέβαια, επισημαίνουν πως οι θεραπείες για τον πόνο στη μέση, γενικά, δεν είναι και πολύ αποτελεσματικές.

Υπάρχουν επίσης στοιχεία, αν και λιγότερα, τα οποία υποστηρίζουν τη χρήση της χειροπρακτικής για τον πόνο στον αυχένα – μια ανασκόπηση έξι μελετών οδήγησε στο συμπέρασμα ότι οι χειροπρακτικοί χειρισμοί ανακουφίζουν όντως από τον οξύ πόνο σε αυτή την περιοχή. Ωστόσο, οι ερευνητές σημειώνουν πως απαιτείται περισσότερη έρευνα για να εξαχθούν οριστικά συμπεράσματα, καθώς σε πολλές από αυτές τις μελέτες που έλαβαν υπόψη τους συμμετείχε μόνο ένας μικρός αριθμός πασχόντων ή περιείχαν άλλους περιορισμούς.

Ορισμένοι γιατροί, πάντως, δεν ενθαρρύνουν την άσκηση χειροπρακτικών χειρισμών στον αυχένα, λόγω του πιθανού κινδύνου αρτηριακής διατομής, κατά την οποία καταστρέφονται τα αγγεία που τροφοδοτούν με αίμα τον εγκέφαλο. ....

μπορεί να οδηγήσει σε εγκεφαλικό επεισόδιο ή θάνατο. Ορισμένες αναλύσεις έχουν επιδείξει μια συσχέτιση μεταξύ των χειροπρακτικών χειρισμών στον αυχένα και αυτής της βλάβης, αλλά δεν έχει καταστεί σαφής η ύπαρξη αιτιώδους σύνδεσης.

## Τι πρέπει να προσέξετε

Ενώ κάποιοι χειροπράκτες ακολουθούν πιστά τα επιστημονικά πρωτόκολλα που διδάχθηκαν κατά την εκπαίδευσή τους και προσφέρουν υπηρεσίες των οποίων η αποτελεσματικότητα υποστηρίζεται από έρευνες, κάποιοι άλλοι προτείνουν «θεραπείες» που δεν έχει αποδειχθεί ότι λειτουργούν. «Ο τρόπος που ασκούμε τη δουλειά μας τείνει να “ποικίλλει” πολύ περισσότερο απ’ ό,τι εκείνος άλλων επαγγελματιών που εργάζονται στον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης», λέει ο Λαουρέτι.

Αν αναζητάτε έναν χειροπράκτη που ασκεί τη δουλειά του βασιζόμενος σε επιστημονικά στοιχεία, ξεκινήστε αξιολογώντας όσα αναφέρει στην ιστοσελίδα ή στις διαφημίσεις του. Αν υπόσχεται θαυματουργές θεραπείες, πρέπει να χτυπήσει μέσα σας ένα «καμπανάκι», ειδικά αν ισχυρίζεται ότι μπορεί να θεραπεύσει παθήσεις που δεν είναι μυοσκελετικές.

Παρότι, επίσης, υπάρχουν όντως ασθενείς που χρήζουν μακροχρόνιας φροντίδας, ο Λαουρέτι λέει ότι είναι ύποπτο ο χειροπράκτης να επιχειρήσει να σας πουλήσει από την πρώτη σας επίσκεψη μια συνδρομή ή να σας κλείσει μια σειρά από επόμενα ραντεβού.

**Αν υπόσχεται θαυματουργές θεραπείες, πρέπει να χτυπήσει μέσα σας ένα «καμπανάκι», ειδικά αν ισχυρίζεται ότι μπορεί να θεραπεύσει παθήσεις που δεν είναι μυοσκελετικές.**

Κάποιοι χειροπράκτες πωλούν στο ιατρείο τους συμπληρώματα διατροφής ή φυτικά σκευάσματα. Αυτό δεν αποτελεί απαραίτητα λόγο να τους κακοχαρκτηρίσετε, συνεχίζει ο Λαουρέτι. Και ο ίδιος, για παράδειγμα, συνιστά μερικές φορές ασβέστιο σε χάπι για την πρόληψη της οστεοπόρωσης σε ασθενείς του που το έχουν ανάγκη. Ωστόσο, πρέπει να είστε επιφυλακτικοί όταν σας προτείνουν ακριβά χάπια των οποίων τα οφέλη που σας υπόσχονται από την κατανάλωσή τους φαίνονται πολύ καλά για να είναι αληθινά.



ΥΓΕΙΑ

ΥΓΕΙΑ



#### ΥΓΕΙΑ

Πότε τα κενά μνήμης είναι φυσιολογικά και πότε όχι



#### ΥΓΕΙΑ & ΕΥΕΞΙΑ

8 απλοί τρόποι να μειώσετε τις υπερεπεξεργασμένες τροφές στη διατροφή σας



#### ΥΓΕΙΑ

Συνδέεται η νχορύπανση με το Πάρκινσον;

## ΤΑ ΠΙΟ ΔΗΜΟΦΙΛΗ

**01** Εορτολόγιο: Ποιοι γιορτάζουν σήμερα 26 Ιουλίου

**02** Πότε τα κενά μνήμης είναι φυσιολογικά και πότε όχι

**03** Θεωρείο: Στο Επικρατείας ο Φλώρος;

**04** Το εμπόριο των ΑΜΚΑ σε ιατρεία και φαρμακεία

**05** Ο ενοικιαστής μου, ο Μάνος Χατζιδάκις

**06** 90 Χρόνια πριν... 26-7-1936

**07** Ανοια: Εξι συμπτώματα που εμφανίζονται χρόνια πριν από τη διάγνωση

**08** Ο Ολυμπος ανακηρύχθηκε Μνημείο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO

**09** Στα Καρούλια ζουν οι ερημίτες

**10** Ικαρία: Ενα πλοίο που έφερε φουρτούνες

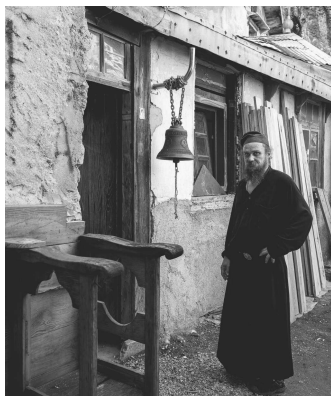
## EDITOR'S PICK



ΣΤΟΥΣ ΠΕΖΟΔΡΟΜΟΥΣ ΤΗΣ  
ΑΘΗΝΑΣ

## 10 μαγαζιά για νόστιμο φαγητό με την πόλη για φόντο

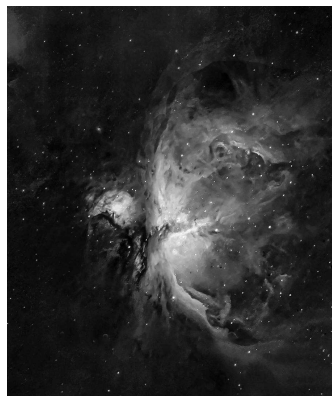
Από την Κυψέλη μέχρι τον  
Κεραμεικό και από τα Εξάρχεια  
μέχρι τα Ιλίσια, στους πεζόδρομους...



ΜΕ ΤΗΝ «Κ»

## Στα Καρούλια ζουν οι ερημίτες

Σήμερα, ασκητεύουν εκεί περίπου  
δέκα ερημίτες, τρεις εκ των οποίων  
είναι Έλληνες.



STARGAZING: ΠΑΡΑΘΥΡΟ ΣΤΟΝ  
ΟΥΡΑΝΟ

## Το νεφέλωμα του Ωρίωνα και αυτό του Δρομέα

Το Νεφέλωμα του Ωρίωνα (γνωστό  
και ως Μεσιέ 42 ή M42) είναι ένα  
νεφέλωμα που βρίσκεται στη Ζών...



Η ΜΕΓΑΛΗ ΕΙΚΟΝΑ ΤΗΣ  
ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

## «Καθημερινή» και «New York Times»: Δύο εμβληματικά μέσα, μία ψηφιακή συνδρομή

Πρόσβαση στο «Cooking», στο  
«The Athletic» και στα παιχνίδια  
«Wordle», «Spelling Bee» και...

## ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ



νοίγει τη Δευτέρα ο νέος  
ξωδικαστικός - Όσα πρέπει να  
/ωρίζετε



Αφαντοί οι μεγάλοι οφειλέτες του  
Δημοσίου



Σε μικρά διαμερίσματα στρέφονται  
αναγκαστικά οι ενδιαφερόμενοι



Οι 10 πληγές της ελληνικής αγοράς  
εργασίας

## ΙΣΤΟΡΙΑ



90 Χρόνια πριν... 26-7-1936

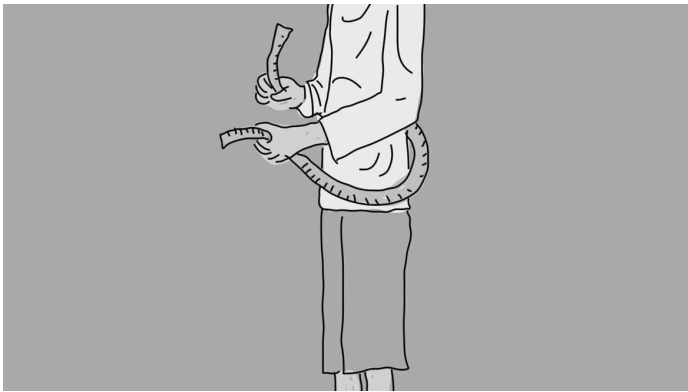
περιοδικό **K**



Ελληνική λογοτεχνία: Οσα ξεχωρίσαμε τους τελευταίους μήνες

γαστρονόμος

υγεία



Ποια διαίτα να ακολουθήσω; ΚΕΤΟ, διαλειμματική ή μεσογειακή;

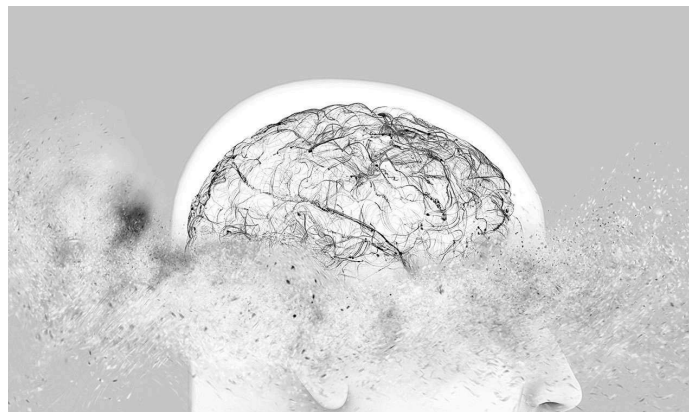


Πότε τα κενά μνήμης είναι φυσιολογικά και πότε όχι

ΤΙ ΔΙΑΒΑΖΟΥΝ ΟΙ  
ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ



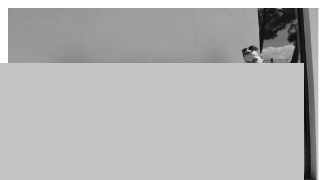
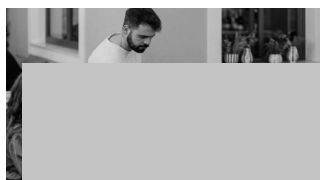
Ανοια: Εξι συμπτώματα που εμφανίζονται χρόνια πριν από τη διάγνωση



Πότε τα κενά μνήμης είναι φυσιολογικά και πότε όχι



Θεωρεί: Στο Επικρατείας ο Φλώρος;



Σ  
Α  
φ

ς



Πότε τα κενά μνήμης είναι φυσιολογικά και πότε όχι



Ανοια: Εξι συμπτώματα που εμφανίζονται χρόνια πριν από τη διάγνωση



Στους πεζόδρομους της Αθήνας: 10 μαγαζιά για νόστιμο φαγητό με την πόλη για φόντο



Θεωρείο: Στο Επικρατείας ο Φλώρος;



«Εξήσα το πανεπιστήμιο ως υπέροχη εμπειρία» – Φοιτήτριες μιλούν στην «Κ»

Κατέβασε το app



## Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ

Εταιρικό Προφίλ  
Ταυτότητα  
Ιστορικό Αρχείο  
Δελτία Τύπου  
Σημεία Πώλησης  
Έντυπη Έκδοση

## ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Συχνές ερωτήσεις  
Αίθουσα Σύνταξης  
Κοινωνικές Αναγγελίες  
Προαγγελία γάμου  
Στοιχεία Επικοινωνίας

## ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

Πακέτα Συνδρομής  
Ομαδικές Συνδρομές  
Εξυπηρέτηση Συνδρομητών

Εγγραφείτε

## ePaper

Ξεφυλλίστε την έντυπη έκδοση

## Newsletters

Τα νέα μας στο inbox σας

## Εκδόσεις

Όλες οι εκδόσεις μας

## Καθημερινή Summits

Συνέδρια διεθνούς βεληνεκούς

Όροι χρήσης

Πνευματική Ιδιοκτησία Περιεχομένου

Προστασία προσωπικών δεδομένων

Πολιτική cookies

Προτιμήσεις απορρήτου

Πολιτική Διαφήμιση

Powered by:

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΝΕΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΜΟΝΟΠΡΟΣΩΠΗ Α.Ε. © 2014 - 2025