



Πόνος στην πλάτη: σήμα κινδύνου στους ηλικιωμένους;

Μια άλλη διάσταση στον πόνο της σπονδυλικής στήλης δίνει έρευνα του Πανεπιστημίου του Σίδνεϋ, η οποία έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι που πάσχουν από πόνο στην πλάτη, μπορεί να έχουν γενικότερα κακή κατάσταση υγείας. "Η πρόοδος της ιατρικής και της τεχνολογίας έχει οδηγήσει σε σημαντική αύξηση της μέσης διάρκειας ζωής των ανθρώπων. Σύμφωνα με τα Ηνωμένα Έθνη, ο παγκόσμιος πληθυσμός ατόμων ηλικίας 60 ετών και άνω θα τριπλασιαστεί έως το 2050. Ο ταχέως αναπτυσσόμενος γηράσκων πληθυσμός, όμως, αυξάνει και την πιθανότητα μυοσκελετικών παθήσεων. Μελέτες έχουν δείξει ότι η συχνότητα του μυοσκελετικού πόνου σε ηλικιωμένους ενήλικες κυμαίνεται από 65 - 85%, με το 36 - 70% αυτών να υποφέρουν από πόνο στην πλάτη", σημειώνει ο φυσικοθεραπευτής - χειροθεραπευτής κ. Γιώργος Κακαβάς του Fysiotek Sports and Spine Lab (www.fysiotek.gr). Ο πόνος στη μέση είναι το πιο συνηθισμένο πρόβλημα υγείας σε ηλικιωμένους ενήλικες άνω των 60 ετών που προκαλεί πόνο και...

Thessbomb.gr · πριν από 1 ώρα 15 λεπτά ·



Πρωτοποριακή η μέθοδος Ackermann για την αντιμετώπιση των παθήσεων της Σπονδυλικής Στήλης

Η μέθοδος Ackermann προσφέρει αποκατάσταση από μυοσκελετικούς πόνους και από παθήσεις. Βοηθά ιδιαίτερα όταν εφαρμόζεται σε παιδιά οπότε μία λειτουργική δυσλειτουργία δεν διαιωνίζεται. Με την μέθοδο Ackermann γίνεται κλινική εξέταση, ψηλάφηση και διαγνωστικά τεστ σε σχέση με την οσφυϊκή, θωρακική και αυχενική μοίρα καθώς και για τις περιφερικές αρθρώσεις. Με την μέθοδο Ackermann έχουμε ολιστική θεραπεία και ο ασθενής ολοκληρώνει τη συνεδρία του ανακουφισμένος.

Ο καθηγητής της μεθόδου Ackermann- δομικής οστεοπαθητικής και ήπιας χειροπρακτικής Γεώργιος Τσουκαλάς - Κοτσιρης, P.T., D.O., φυσικοθεραπευτής - οστεοπαθητικός μας εξηγεί ότι γνώρισε την μέθοδο Ackermann πριν από δέκα χρόνια. Είχε ταξιδέψει στη Σουηδία για να εκπαιδευτεί στη μέθοδο Ackermann από τον πολύ γνωστό καθηγητή ορθοπεδικής Paul Ackermann του Ινστιτούτου Karolinska. Στη διάρκεια της εκπαίδευσης του ο κ. Τσουκαλάς διαπίστωσε ότι θεραπεύτηκε ο χρόνιος πόνος που είχε στη μέση του, με την θεραπεία Ackermann.

Ο κ. Τσουκαλάς μας εξηγεί ότι η μέθοδος δομικής οστεοπαθητικής και ήπιας χειροπρακτικής συστήνεται από όλες τις κατευθυντήριες οδηγίες που υπάρχουν διεθνώς από τις ιατρικές εταιρείες ως πρώτη γραμμή θεραπείας για την αντιμετώπιση επώδυνων μυοσκελετικών παθήσεων. Το όραμα του είναι η μέθοδος αυτής θεραπείας να συμβάλει στην αντιμετώπιση του πόνου στη σπονδυλική στήλη όλων όσων υποφέρουν από τη χρόνια αυτή πάθηση.

Η μέθοδος του Dr. Ackermann διδάσκεται ως μετεκπαιδευτικό πρόγραμμα στην κλινική πράξη για επιστήμονες που έχουν τη γνώση ανατομίας και φυσιολογίας, όπως γιατροί και φυσικοθεραπευτές. Το [Ackermann College of Chiropractic](#) ιδρύθηκε το 1974 από τον Dr. WP Ackermann, DC, DN, HP, Stockholm και έχει 44 χρόνια διδακτικής εμπειρίας. Το κολέγιο δημιουργήθηκε για να διαδώσει τη σύγχρονη αντίληψη στην επιστήμη εφαρμοσμένης χειροπρακτικής και οστεοπαθητικής (βασισμένη στην έρευνα και την κλινική εφαρμογή), με ταχύρρυθμα σεμινάρια σε γιατρούς και φυσικοθεραπευτές. Η μέθοδος χειροπρακτικής του Dr Ackermann εφαρμόζεται από 5500 θεραπευτές σε όλο τον κόσμο επιβεβαιώνοντας την αποτελεσματικότητά της σε χιλιάδες ασθενείς. Σήμερα, ο γιος του, Dr. Paul W. Ackermann, καθηγητής Ορθοπαιδικής χειρουργικής ηγείται του Ackermann College.

Εκπρόσωπος του κολεγίου στην Ελλάδα είναι ο [Γεώργιος Τσουκαλάς- Κοτσιρης](#) P.T., D.O. φυσικοθεραπευτής - οστεοπαθητικός.

- **Tags:**
- [ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ](#)

Σχετικά Άρθρα



- [Υγεία](#)
[Οι χρόνιοι πόνοι στη σπονδυλική στήλη αντιμετωπίζονται](#)

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ

10 πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε για τη μέση σας



Η μέση σας είναι πιο δυνατή από όσο νομίζετε

Η μέση σας μπορεί να πονά χωρίς να υπάρχει καμία βλάβη ή τραυματισμός των ιστών της περιοχής. Γι αυτό δεν πρέπει να φοβάστε...



Αποφύγετε την κατάκλιση, συνεχίστε να εργάζεστε και σταδιακά επιστρέψτε στις δραστηριότητές σας



Δεν πρέπει να φοβάστε να σκύβετε ή να σηκώνετε πράγματα



Η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα μειώνουν και προλαμβάνουν τον πόνο στη μέση

Καλής ποιότητας ύπνος: Πολύ σημαντικό!



Τα αναλγητικά φάρμακα δεν θα επιταχύνουν τη θεραπεία σας, απλά θα απαλύνουν τα συμπτώματά σας



Το χειρουργείο απαιτείται σπάνια



Σπάνια χρειάζεστε ακτινολογική απεικόνιση και κάποιες φορές, αυτή μπορεί να κάνει περισσότερο κακό από καλό.



Η επεξήγηση μετράει...

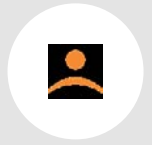
Αν παρόλα αυτά η μέση σας δεν περάσει, μην ανησυχείτε ... Ρωτήστε το γιατρό ή το Φυσικοθεραπευτή σας



Το παρόν αναδημοσιεύεται με την άδεια του **Chartered Society of Physiotherapy**

Αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του ΠΣΦ .
Περισσότερες πληροφορίες www.psf.org.gr

- Υγεία «Πλάτη σε δράση» λένε οι φυσικοθεραπευτές



Πόνος στην πλάτη: σήμα κινδύνου στους ηλικιωμένους;

Μελέτη έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι που πάσχουν από πόνο στην πλάτη, μπορεί να έχουν γενικότερα κακή κατάσταση υγείας.

Μια άλλη διάσταση στον πόνο της σπονδυλικής στήλης δίνει έρευνα του Πανεπιστημίου του Σίδνεϋ, η οποία έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι που πάσχουν από πόνο στην πλάτη, μπορεί να έχουν γενικότερα κακή κατάσταση υγείας.

«Η πρόοδος της ιατρικής και της τεχνολογίας έχει οδηγήσει σε σημαντική αύξηση της μέσης διάρκεια ζωής των ανθρώπων. Σύμφωνα με τα Ηνωμένα Έθνη, ο παγκόσμιος πληθυσμός ατόμων ηλικίας 60 ετών και άνω θα τριπλασιαστεί έως το 2050. Ο ταχέως αναπτυσσόμενος γηράσκων πληθυσμός, όμως, αυξάνει και την πιθανότητα μυοσκελετικών παθήσεων. Μελέτες έχουν δείξει ότι η συχνότητα του μυοσκελετικού πόνου σε ηλικιωμένους ενήλικες κυμαίνεται από 65 - 85%, με το 36 - 70% αυτών να υποφέρουν από πόνο στην πλάτη», σημειώνει ο φυσικοθεραπευτής – χειροθεραπευτής κ. Γιώργος Κακαβάς του Fysiotek Sports and Spine Lab. Ο πόνος στη μέση είναι το πιο συνηθισμένο πρόβλημα υγείας σε ηλικιωμένους ενήλικες άνω των 60 ετών που προκαλεί πόνο και αναπηρία. Αποτελεί μείζον πρόβλημα, επηρεάζοντας περίπου 700 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Ο επιπολασμός της οσφυαλγίας κατά τη διάρκεια της ζωής είναι περίπου 84%. Ενώ οι περισσότερες αιτίες σ' αυτές τις ηλικίες δεν είναι συγκεκριμένες, οι ηλικιωμένοι είναι επιρρεπείς στην εμφάνιση ορισμένων παθολογιών στη μέση και / ή χρόνιων προβλημάτων σε αυτή, δεδομένων των φυσικών και ψυχοκοινωνικών τους αλλαγών που σχετίζονται με την ηλικία.

Η μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο European Journal of Pain και πραγματοποιήθηκε σε 4390 δίδυμα ηλικίας άνω των 70 ετών, διαπίστωσε ότι ένα άτομο με πόνο στη σπονδυλική στήλη έχει χειρότερη υγεία, συγκριτικά με εκείνους που δεν βιώνουν σπονδυλικό πόνο, δηλαδή δεν πονούν στην πλάτη ούτε στον αυχένα. Όπως τόνισε ο Αναπληρωτής Καθηγητής Paulo Ferreira, ερευνητής φυσιοθεραπείας από τη Σχολή Επιστημών Υγείας του Πανεπιστημίου του Σίδνεϋ, τα ευρήματα της μελέτης είναι ιδιαίτερα σημαντικά γιατί είναι μεγάλος αριθμός των ανθρώπων που πιστεύουν ότι ο πόνος στην σπονδυλική στήλη δεν είναι απειλητικός για τη ζωή.

Ενδεχομένως, ο πόνος στη σπονδυλική στήλη να αποτελεί μέρος της γενικότερης κακής υγείας και κακής λειτουργικής ικανότητας, που αυξάνει τον κίνδυνο θνησιμότητας στον γηραιότερο πληθυσμό.

Ο επικεφαλής συγγραφέας Dr Matthew Fernandez από τη Σχολή Επιστημών Υγείας δήλωσε: «Με έναν ταχέως αναπτυσσόμενο γηραιότερο πληθυσμό, η υγεία της σπονδυλικής στήλης είναι κρίσιμη ώστε να καθιστά κανά τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας να διατηρούν την ανεξαρτησία τους».

Πρόσφατη έρευνα έχει επίσης διαπιστώσει ότι τα αναλγητικά φάρμακα και τα αντιφλεγμονώδη που συνήθως συνταγογραφούνται για τον πόνο στην πλάτη είναι αναποτελεσματικά στη θεραπεία του πόνου και μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες. «Τα φάρμακα είναι ως επί το πλείστον αναποτελεσματικά, η χειρουργική επέμβαση συνήθως δεν προσφέρει καλό αποτέλεσμα - η καλύτερη θεραπεία για τη μέση είναι ένας υγιεινός τρόπος ζωής όπου συμπεριλαμβάνει τη σωματική άσκηση. Οι άνθρωποι πρέπει να κινούνται», ανέφερε ο αναπληρωτής καθηγητής Ferreira.

Αυτή η μελέτη έπεται μιας προηγούμενης, η οποία διαπίστωσε ότι τα άτομα με κατάθλιψη είναι 60% πιθανότερο να αναπτύξουν πόνο στην μέση κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Επίσης, προηγούμενη έρευνα έχει δείξει ότι ο χρόνιος πόνος μπορεί να φθείρει το ανοσοποιητικό σύστημα των ανθρώπων και να τους κάνει πιο ευάλωτους σε ασθένειες.

Οι ηλικιωμένοι δεν είναι οι μόνοι που μπορούν να βιώσουν πόνο στην σπονδυλική στήλη. Τόσο τα παιδιά όσο και οι έφηβοι μπορούν επίσης να αισθανθούν πόνο στην πλάτη που μπορεί να επηρεάσει το επίπεδο δραστηριότητας και την ποιότητα της ζωής τους.

«Ο πόνος της μέσης κατά την παιδική ηλικία / εφηβεία είναι σημαντικός παράγοντας κινδύνου για περιστατικά οσφυαλγίας κατά την ενήλικη ζωή. Είναι πιο συχνός στα κορίτσια, με υψηλά ή χαμηλά επίπεδα δραστηριότητας και κατά τη διάρκεια περιόδων ταχείας ανάπτυξης. Συναντάται επίσης στη νεολαία που συμμετέχει σε αθλήματα που απαιτούν κάμψη / επέκταση / περιστροφή της σπονδυλικής στήλης. Ευτυχώς, όμως, τις περισσότερες φορές βελτιώνεται με ανάπαυση, αναλγητικά και φυσικοθεραπεία.

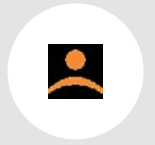
«Συνήθεις παθήσεις της σπονδυλικής στήλης που ταλαιπωρούν χιλιάδες άνδρες και γυναίκες, όπως κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου, αυχενικό σύνδρομο, και τα συμπτώματα που προκαλούν π.χ. οσφυαλγία, αυχενικός πονοκέφαλος, ίλιγγος ή ζαλάδα, αλλά και μετεγχειρητικά προβλήματα μπορούν να αντιμετωπιστούν χωρίς φάρμακα και χειρουργικές επεμβάσεις χάρη σε ένα πρότυπο σύστημα αξιολόγησης και θεραπείας που

➔ <http://www.iatronet.gr/>

📅 Publication date: 24/01/2018 14:32

🌐 Alexa ranking (Greece): 688

🔗 <http://www.iatronet.gr/eidiseis-nea/epistimi-zwi/news/44444/ponos-stin-plati-sima-...>



συνδυάζει την τεχνολογία αιχμής με τη θεραπεία του αίτιου του μυοσκελετικού πόνου και όχι του συμπτώματος. Το σύστημα fysiotek βασίζεται στον συνδυασμό μηχανημάτων τελευταίας τεχνολογίας που αξιολογούν και θεραπεύουν προβλήματα σπονδυλικής στήλης και σε συνδυασμό με προγράμματα αποκατάστασης και ασκήσεων ειδικών για κάθε ασθενή επιτυγχάνουν τη σταθεροποίηση του θεραπευτικού αποτελέσματος. Η εξατομικευμένη και ακριβής διαχείριση των ηλικιωμένων ασθενών με πόνο στη σπονδυλική στήλη μπορεί να βελτιώσει τα συμπτώματα, οδηγώντας σε πιο υγιείς ανθρώπους που θα συνεχίσουν να αυτοεξυπηρετούνται και να νοιώθουν χρήσιμοι, αλλά και σε μια πιο παραγωγική κοινωνία. Και ακόμα θα προστατεύει τους νέους ασθενείς από μελλοντικά σοβαρότερα προβλήματα στη σπονδυλική στήλη», καταλήγει ο κ. Κακαβάς.



Πόνος στην πλάτη: Σήμα κινδύνου στους ηλικιωμένους;

Μια άλλη διάσταση στον πόνο της σπονδυλικής στήλης δίνει έρευνα του Πανεπιστημίου του Σίδνεϋ, η οποία έδειξε ότι οι ηλικιωμένοι που πάσχουν από πόνο στην πλάτη, μπορεί να έχουν γενικότερα κακή κατάσταση υγείας.

«Μελέτες έχουν δείξει ότι η συχνότητα του μυοσκελετικού πόνου σε ηλικιωμένους κυμαίνεται από 65 - 85%, με το 36 - 70% αυτών να υποφέρει από πόνο στην πλάτη», σημειώνει ο φυσικοθεραπευτής – χειροθεραπευτής **Γιώργος Κακαβάς**.

Ο **πόνος στη μέση** προκαλεί πόνο και αναπηρία και αποτελεί μείζον πρόβλημα, επηρεάζοντας περίπου 700 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως. Ο επιπολασμός της οσφυαλγίας κατά τη διάρκεια της ζωής είναι περίπου 84%. Ενώ οι περισσότερες αιτίες σ' αυτές τις ηλικίες δεν είναι συγκεκριμένες, οι ηλικιωμένοι είναι επιρρεπείς στην εμφάνιση ορισμένων παθολογιών στη μέση και / ή χρόνιων προβλημάτων σ' αυτή, δεδομένων των φυσικών και ψυχοκοινωνικών τους αλλαγών που σχετίζονται με την ηλικία.

Η μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο **European Journal of Pain** και πραγματοποιήθηκε σε 4390 δίδυμα ηλικίας άνω των 70 ετών, διαπίστωσε ότι ένα άτομο με πόνο στη σπονδυλική στήλη **έχει χειρότερη υγεία**, συγκριτικά με εκείνους που δεν βιώνουν σπονδυλικό πόνο, δηλαδή δεν πονούν στην πλάτη ούτε στον αυχένα.

Ενδεχομένως ο πόνος στη σπονδυλική στήλη να αποτελεί μέρος της γενικότερης κακής υγείας και κακής λειτουργικής ικανότητας, που αυξάνει τον κίνδυνο θνησιμότητας στον γηραιότερο πληθυσμό.

Πρόσφατη έρευνα έχει, επίσης, διαπιστώσει ότι **τα αναλγητικά και τα αντιφλεγμονώδη**, που συνήθως συνταγογραφούνται για τον πόνο στην πλάτη, είναι αναποτελεσματικά στη θεραπεία του πόνου και μπορεί να προκαλέσουν παρενέργειες. «Τα φάρμακα είναι ως επί το πλείστον αναποτελεσματικά, η χειρουργική επέμβαση συνήθως δεν προσφέρει καλό αποτέλεσμα. Η καλύτερη θεραπεία για τη μέση είναι ένας υγιεινός τρόπος ζωής, που συμπεριλαμβάνει τη σωματική άσκηση. Οι άνθρωποι πρέπει να κινούνται», ανέφεραν οι ερευνητές.

Πόνος στην πλάτη, που μπορεί να επηρεάσει το επίπεδο δραστηριότητας και την ποιότητα της ζωής, νιώθουν και τα παιδιά.

«Ο **πόνος στη μέση** κατά την παιδική ηλικία / εφηβεία είναι σημαντικός παράγοντας κινδύνου για περιστατικά οσφυαλγίας στην ενήλικη ζωή. Είναι **πιο συχνός στα κορίτσια**, με υψηλά ή χαμηλά επίπεδα δραστηριότητας και κατά τη διάρκεια περιόδων ταχείας ανάπτυξης. Συναντάται, επίσης, στη νεολαία, που συμμετέχει σε αθλήματα που απαιτούν κάμψη / επέκταση / περιστροφή της σπονδυλικής στήλης. Ευτυχώς, όμως, τις περισσότερες φορές βελτιώνεται με ανάπαυση, αναλγητικά και φυσικοθεραπεία», καταλήγει ο κ. Κακαβάς.

[πόνος στη μέση](#)