2. ΕΦΙΑΛΤΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ Η ONLINE ΕΡΓΑΣΙΑ

Publication: . . .FREE SUNDAY
Date: . . . . . .25/02/2018 Clipping Date: . . .25/02/2018
Page: 47

Εφιάλτης για τον αυχένα η online εργασία

Όλες οι πρόσφατες έρευνες επιβεβαιώνουν πως οι μυοσκελετικοί πόνοι αποτελούν την πρώτη αιτία για να επισκεφτούμε τον γιατρό. Και η εμπειρία των φυσικοθεραπευτών, των ορθοπεδικών και των ρευματολόγων συνηγορεί στο ότι οι περισσότεροι ασθενείς που αναζητούν ανακούφιση από χρόνιους μυοσκελετικούς πόνους υποφέρουν από αυχενικό σύνδρομο. Όπως σημειώνει ο Αναστάσιος Τερζόπουλος, φυσικοθεραπευτής και ειδικευμένος θεραπευτής στην ολιστική μέθοδο Bowtech, η εργασία αποτελεί πραγματικό εφιάλτη για τον αυχένα και ευθύνεται για την εμφάνιση του αυχενικού συνδρόμου.

Ο ειδικός εξηγεί πώς ακριβώς εκδηλώνεται το αυχενικό σύνδρομο: «Η προηγμένη τεχνολογία σε συνδυασμό με τον δυτικό τρόπο ζωής επέβαλε την καθήλωσή μας σε μια καρέκλα και μια πολύωρη εργασιακή ρουτίνα με μονότονες και επαναλαμβανόμενες κινήσεις, ειδικά στο πάνω μέρος του σώματος. Για παράδειγμα, κρατάμε διαρκώς ένα τηλέφωνο στο χέρι, βρισκόμαστε μπροστά σε ένα πληκτρολόγιο με τις ώρες, πατάμε επαναλαμβανόμενα μια οθόνη ή κάνουμε εκατοντάδες κλικ ημερησίως με ένα ποντίκι. Αλλά γιατί αυτή η "μονοτονία" να είναι τόσο βλαβερή; Ας πάρουμε παράδειγμα μια κινηματογραφική ταινία. Την πρώτη φορά που τη βλέπεις παρουσιάζει ενδιαφέρον. Η υπόθεση, η πλοκή, η περιέργεια το τι θα γίνει στο τέλος. Αν τη δεις όμως 100 φορές, θα γίνει βαρετή και πιθανότατα θα σε πάρει ο ύπνος. Αυτός ακριβώς παθαίνει ο αυχένας μας. Οι μύες του καταλαμβάνονται από ανία και στο τέλος πέφτουν σε... νάρκη. Έτσι ξεκινούν τα προβλήματα».

Πώς όμως μπορούμε να προλάβουμε το αυχενικό σύνδρομο στον χώρο εργασίας; Η λύση είναι απλή. Όπως συμβουλεύει ο κ. Τερζόπουλος, πρέπει να σπάσουμε τη μονοτονία αυτή. Αλλάζουμε τη θέση του υπολογιστή στο γραφείο, εάν αυτή δεν είναι σωστή. Στη σωστή θέση η οθόνη είναι ευθεία μπροστά από το σώμα και στο ύψος των ματιών, ενώ το πληκτρολόγιο πρέπει να είναι στην ευθεία από την οθόνη. Αυτή η διόρθωση μπορεί να μειώσει έως και 30% το φορτίο που δέχεται ο αυχένας την ώρα της εργασίας. Επίσης, μαθαίνουμε να χρησιμοποιούμε και με τα δύο χέρια το ποντίκι, ώστε να μοιράσουμε το φορτίο που δέχονται ο αγκώνας, ο καρπός και τα δάχτυλα. Έτσι, μειώνεται κατά 50% η πιθανότητα εμφάνισης επικονδυλίτιδας και καρπιαίου σωλήνα.

Ένα άλλο μυστικό είναι να μάθουμε να φέρνουμε τις φορητές συσκευές (smartphones, tablets) κοντά στο πρόσωπο και στο ύψος των ματιών και όχι να φέρνουμε τον αυχένα και το κεφάλι στο ύψος των χεριών. Έτσι, μειώνεται το φορτίο στον αυχένα κατά 50%. Επιπλέον, φροντίζουμε να αλλάζουμε τακτικά τις θέσεις των εικονιδίων των εφαρμογών στα tablets και στα smartphones. Έτσι, αποφεύγουμε τη μονοτονία στη χρήση συγκεκριμένων μυών χεριών και δαχτύλων. Μια άλλη συμβουλή είναι να χρησιμοποιούμε και τα δύο χέρια για να απαντάμε στο κινητό, ώστε να περιορίσουμε κατά 40%-50% την υπερχρήση του «καλού» μας χεριού. Παράλληλα, έτσι προστατευόμαστε και από πιθανές βλάβες των αυτιών, βουητό, μείωση ακοής, από τη μονότονη χρήση του ενός.

Τέλος, κάνουμε ολιγόλεπτες διατάσεις των χεριών στο γραφείο. Διατάσεις ακόμη και των 3-4 λεπτών ημερησίως αρκούν για να ανακουφίσουν τα κουρασμένα και πονεμένα χέρια, αλλά και για να προλάβουν ή να καθυστερήσουν τις βλάβες στον αυχένα.

3. Η ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΒΟΗΘΑ

Publication: . . .FREE SUNDAY

Date: . . . . . .25/02/2018 Clipping Date: . . .25/02/2018

Page: 47

Η φυσικοθεραπεία βοηθά στην αντιμετώπιση των χρόνιων νοσημάτων

Η φυσικοθεραπεία είναι η επιστήμη που ασχολείται με την αποκατάσταση της υγείας με φυσικά μέσα και ασκείται από επαγγελματίες υγείας (φυσικοθεραπευτές) που έχουν την ικανότητα να χρησιμοποιούν τις γνώσεις τους για την αποκατάσταση της υγείας με μεθόδους τελείως ακίνδυνες για τον ασθενή. Όπως επισημαίνει ο Πέτρος Λυμπερίδης, πρόεδρος του Πανελλήνιου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, «οι φυσικοθεραπευτές, ως ειδικοί στην κίνηση και στην άσκηση, είναι οι ιδανικοί επαγγελματίες για να προωθήσουν, να κατευθύνουν και να εκτελέσουν κάθε φυσική δραστηριότητα και προσπάθεια, μέσα από συμβουλές και προγράμματα άσκησης. Συνεπώς ως ειδικοί βοηθούν τους ανθρώπους να αποφύγουν μακροπρόθεσμα δυσλειτουργίες που μπορεί να τους καθηλώσουν. Διατηρώντας τους ανθρώπους δραστήριους και ανεξάρτητους για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, η φυσικοθεραπεία, σύμφωνα και με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), είναι μια καλή επένδυση, καθώς "επανεκπαιδεύει" την ατομική ικανότητα, αυξάνει την ανεξαρτησία, βελτιώνει τη συμμετοχή και μπορεί να μειώσει το κόστος φροντίδας και υποστήριξης».

Και ο κ. Λυμπερίδης συνεχίζει: «Υπό αυτή την έννοια, η φυσικοθεραπεία είναι σημαντική στα χρόνια μυοσκελετικά, νευρολογικά, ρευματολογικά και καρδιοαναπνευστικά προβλήματα, σε παθήσεις όπως η υπέρταση, ο σακχαρώδης διαβήτης και η υπερχοληστερολαιμία, και στα χρόνια ψυχιατρικά νοσήματα, όπως η άνοια. Σε έρευνα που έγινε στην Ιρλανδία και εφαρμόστηκαν προγράμματα αναπνευστικής φυσικοθεραπείας σε ασθενείς με χρόνια νοσήματα αναπνευστικού μειώθηκαν οι εισαγωγές στα νοσοκομεία σε σύγκριση με τους ασθενείς που δεν ακολούθησαν προγράμματα αναπνευστικής φυσικοθεραπείας. Σήμερα έχει διευρυνθεί το φάσμα των ασθενειών που αντιμετωπίζονται με φυσικοθεραπεία και ο ρόλος της είναι σημαντικός ειδικά στις χρόνιες παθήσεις, που είναι ολοένα και αυξανόμενες λόγω της αύξησης του προσδόκιμου ζωής. Στη χώρα μας άρχισε το τελευταίο διάστημα να τονίζεται ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή στις χρόνιες παθήσεις και το σύστημα υγείας πρέπει να ενσωματώσει τα νέα δεδομένα. Πρέπει και η χώρα μας να επενδύσει στη φυσικοθεραπεία για να έχει πολλαπλά οφέλη για τους πολίτες, αλλά και για την οικονομία, καθώς είναι γνωστή σε όλο τον κόσμο η συμβολή της φυσικοθεραπείας στη μείωση του κόστους για τα συστήματα υγείας».

«Η μονοτονία στη στάση του αυχένα προκαλεί ανία στους μυς και οδηγεί στην εμφάνιση του αυχενικού συνδρόμου».
Αναστάσιος Τερζόπουλος, φυσικοθεραπευτής και θεραπευτής Bowtech

4. ΚΡΑΜΠΑ ΕΙΝΑΙ ΘΑ ΠΕΡΑΣΕΙ ΚΑΙ ΣΤΑ ΧΕΙΜΕΡΙΝΑ ΣΡΙΟΡ

Publication: . . .FREE SUNDAY

Date: . . . . . .25/02/2018 Clipping Date: . . .25/02/2018

Page: 39

Κράμπα είναι, θα περάσει (και) στα χειμερινά σπορ

Ο ξύς πόνος συνήθως στη γάμπα, σαν σουβλιά, που εμφανίζεται απροειδοποίητα. Πρόκειται για ένα συχνό φαινόμενο, τη μυϊκή κράμπα, που δεν αποτελεί κάκωση αλλά επώδυνη, σπασμωδική και ακούσια μυϊκή σύσπαση. Σύμφωνα με τον Γιώργο Γουδέβενο, φυσικοθεραπευτή και επιστημονικό συνεργάτη του Πανεπιστημίου Κρήτης, η πρώτη κατηγορία «υποψηφίων» να πάθουν κράμπα περιλαμβάνει όσους ασχολούνται με αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το χάντμπολ, το τένις, το σκι, η ποδηλασία, καθώς και τους δρομείς και τους άλτες.

«Ουσιαστικά πρόκειται για μια στιγμιαία και παροδική ανικανότητα του μυός να χαλαρώσει. Κάθε μυς μπορεί να πάθει κράμπα. Οι ομάδες μυών που προσβάλλονται συχνότερα είναι αυτές των κάτω άκρων (γαστροκνήμιοι, τετρακέφαλοι καμπτήρες και πελματιαίοι). Επίσης οι κοιλιακοί, ο δελτοειδής (στα χέρια) και ορισμένοι μύες της πλάτης. Ο σπασμός μπορεί να είναι μικρός και να προκαλεί ελαφρά μυϊκή σύσπαση ή πολύ δυνατός, σε σημείο ακινητοποίησης. Επίσης, οι κράμπες μπορεί να οφείλονται σε αφυδάτωση ή να εμφανιστούν κατά τη διάρκεια του ύπνου τη νύχτα, οπότε η συμβουλή του ειδικού γιατρού είναι απαραίτητη, για να αποκλειστούν άλλες αιτίες αγγειακής ή νευρολογικής φύσεως. Η κράμπα μπορεί να οφείλεται και σε φλεγμονή, διατάσεις, μικρορήξεις, τραυματισμούς, κακή κυκλοφορία του αίματος (π.χ. λόγω σφιχτών καλτσών ή στενών παπουτσιών), κακή φυσική ή ψυχική κατάσταση, ακινησία κάποιου μέλους για μεγάλο διάστημα, που προκαλεί ατροφία των μυών (π.χ. μετά από διάστρεμμα ή κάταγμα), καθώς και κόπωση. Στα χειμερινά σπορ είναι πιο συχνές σε όσους δεν είναι σωστά ντυμένοι» λέει ο κ. Γουδέβενος.

Η έλλειψη σιδήρου, οι μολύνσεις, οι κιρσοί και το κρύο παίζουν επίσης ρόλο. Η αντιμετώπιση της κράμπας, μόλις εμφανιστεί, είναι η ακόλουθη: Με ψυχραιμία κάνουμε διάταση (δηλαδή τέντωμα) του πάσχοντος μυός, με ταυτόχρονη ελαφρά πίεση με την παλάμη επάνω στον μυ (όχι μάλαξη). Δίνουμε χρόνο ανάπαυσης για ανάκτηση δυνάμεων, κατόπιν εφαρμόζουμε απαλές κινήσεις του μέλους μέχρι να χαλαρώσει πλήρως η σύσπαση. Ιατρικά, μπορεί να δοθεί μυοχαλαρωτική φαρμακευτική αγωγή, αν η σύσπαση επιμένει, και να συστηθεί λήψη (για αναπλήρωση) ηλεκτρολυτών, ιδιαίτερα αν αυτό κριθεί απαραίτητο μετά τις αιματολογικές εξετάσεις. Φυσικοθεραπευτικά χρησιμοποιείται θερμοθεραπεία, δινόλουτρα, υπέρηχοι, διασταυρούμενα ρεύματα, κινησιοθεραπεία, ήπια μάλαξη και διατατικές ασκήσεις. Προληπτικά συνιστάται η πειθαρχημένη εκμάθηση της σωστής τεχνικής του κάθε αθλήματος ξεχωριστά και επιβάλλεται ζέσταμα όλων των μυών πριν από την άθληση και διατατικές ασκήσεις πριν και μετά, καθώς και επαρκής λήψη υγρών. Να μην ξεχνάμε ότι σπουδαία φυσική πηγή ιχνοστοιχείων, ηλεκτρολυτών και βιταμινών αποτελούν τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά, καθώς και η ισορροπημένη διατροφή. Για να αποφύγουμε τις κράμπες δεν αθλούμαστε σε σκληρά εδάφη (τσιμέντο, άσφαλτος), δεν υπερεκτιμάμε τις αντοχές μας και ντυνόμαστε με άνετα βαμβακερά ρούχα (όχι συνθετικά). Τέλος, επιλέγουμε παπούτσια με αερόσολες (αντικραδασμικό υλικό), που εφαρμόζουν καλά στη φτέρνα και δεν πιέζουν τα δάχτυλα.

«Πιο επιρρεπείς στις κράμπες είναι όσοι παίζουν ποδόσφαιρο, μπάσκετ, χάντμπολ ή τένις, κάνουν σκι ή ποδηλασία, καθώς και οι δρομείς και οι άλτες».
Γιώργος Γουδέβενος, φυσικοθεραπευτής