

10 πράγματα που πρέπει να γνωρίζετε για τη μέση σας

Συμπτώματα που πρέπει να προσέξετε :

Αυτά τα συμπτώματα είναι πολύ σπάνια αλλά πρέπει να επικοινωνήσετε άμεσα με τον γιατρό σας εάν τα αισθανθείτε

- Αισθάνεστε δυσφορία με τον πόνο στην μέση όπως πυρετός ή σημαντική εφιδρωση που σας ξυπνά
- Σεξουαλική δυσλειτουργία όπως απόλυτα αίσθησης κατά την συνουσία
- Μούδιασμα/γαργάλημα στην περιοχή των γεννητικών οργάνων
- Δυσκολία στην ούρηση ή αίσθηση ούρησης χωρίς λόγο
- Απώλεια ελέγχου της ουροδόχου κύστεως
- Απώλεια δύναμης στα κάτω άκρα σας

Για περισσότερες πληροφορίες :

www.psf.org.gr

Ο ΠΣΦ θα ήθελε να ευχαριστήσει:

Το Chartered Society of Physiotherapy για την ευγενική παραχώρηση της άδειας για την μετάφραση και αναδημοσίευση του παρόντος.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.) είναι Νομικό Πρόσωπο Δημοσίου Δικαίου με αντικείμενο την Επιστήμη της Φυσικοθεραπείας.

Είναι ένα Συλλογικό Όργανο που εξυπηρετεί τους επιστημονικούς, κοινωνικούς και επαγγελματικούς σκοπούς και στόχους των Φυσικοθεραπευτών σε Πανελλαδικό επίπεδο.

ΚΑΤΑΡΧΗΝ: Η επιστημονική έρευνα μας δίνει συνεχώς νέες πληροφορίες για την οσφυαλγία και αμφισβητεί συνεχώς παλαιωμένες αντιλήψεις σχετικά με τις αιτίες της.

**Αυτός ο οδηγός σας μεταφέρει τις πιο σύγχρονες
τεκμηριωμένες πληροφορίες σχετικά με το πώς
να αντιμετωπίσετε τον πόνο στη μέση σας, και
πώς να μειώσετε τις πιθανότητες να έχετε
επώδυνα επεισόδια στο μέλλον.**

1. Η μέση σας είναι πιο δυνατή από όσο νομίζετε

Οι περισσότεροι άνθρωποι σε όλο τον κόσμο, θα βιώσουν πόνο στη μέση κάποια στιγμή στη ζωή τους. Μπορεί να το βιώσουν ως ανικανότητα να λειτουργήσουν και να τους δημιουργήσει άγχος και stress, αλλά είναι κάτι πολύ κοινό και σπανίως επικίνδυνο. Η Σπονδυλική Στήλη είναι μια πολύ δυνατή και σταθερή δομή που δύσκολα τραυματίζεται, άρα τις περισσότερες φορές η αιτία του πόνου είναι ένα απλό μυϊκό πιάσιμο. Σε αυτές τις περιπτώσεις –στο 98%, σύμφωνα με τις έρευνες- οι άνθρωποι επανέρχονται σχετικά γρήγορα και χωρίς καμία ιδιαίτερη θεραπεία. Κάποιοι άνθρωποι βιώνουν επαναλαμβανόμενα επεισόδια πόνου στη μέση, και αυτό φυσικά τους αγχώνει, αλλά και πάλι, είναι εξαιρετικά σπάνιο να είναι κάτι το επικίνδυνο.



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

Αυτό ισχύει, γιατί αν οι άνθρωποι βλέπουν σε κάποια διαγνωστική απεικόνιση κάποιες απολύτως φυσιολογικές αλλαγές της σπονδυλικής τους στήλης, τείνουν να αποφεύγουν δραστηριότητες που τους βοηθούν να βελτιώνονται, όπως η άσκηση και η κίνηση γενικότερα. **Σε πολύ σπάνιες περιπτώσεις, οι απεικονίσεις μπορεί να περιέχουν κάποιο σοβαρό εύρημα που απαιτεί άμεση ιατρική συμβουλή.**

3.

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

Οι επιστημονικές μελέτες σήμερα δείχνουν ξεκάθαρα ότι η παρατεταμένη παραμονή στο κρεβάτι και η αποφυγή δραστηριοτήτων σε ανθρώπους με πόνο στη μέση, τελικά οδηγεί σε ακόμα μεγαλύτερα επίπεδα πόνου, σε μεγαλύτερη ανικανότητα, σε φτωχότερη αποκατάσταση και σε μεγαλύτερη αποχή από την εργασία.

Στις πρώτες ημέρες ενός επεισοδίου πόνου στη μέση, το να αποφύγετε δραστηριότητες που σας επιδεινώνουν, θα σας βοηθήσει να απαλύνετε τον πόνο. Το ίδιο σημαντικό όμως είναι να παραμείνετε όσο μπορείτε περισσότερο ενεργοί και κινητικοί και να επιστρέψτε σταδιακά στις δραστηριότητές σας – ειδικά στην εργασία σας. Παρ ότι είναι φυσιολογικό να κινείστε πιο σιγά και προσεκτικά τις πρώτες ημέρες του πόνου στη μέση, είναι λάθος και δεν προάγει την αποκατάσταση σας να συνεχίσετε να κινείστε έτσι, παρατείνοντας την περίοδο αποκατάστασης για μεγάλο διάστημα.

4.

Δεν πρέπει να φοβάστε να σκύβετε ή να σηκώνετε πράγματα



Το να σηκώσουμε ένα βάρος, πολύ συχνά ενοχοποιείται ως αιτία του πόνου στη μέση.

Και παρότι το να σηκώσουμε κάτι από μια περίεργη και όχι συνηθισμένη σκυφτή θέση μπορεί να οδηγήσει σε οσφυαλγία, η αιτία του πόνου είναι συνήθως ένας μυϊκός σπασμός κι όχι κάτι πολύ σημαντικό.

Το σημαντικό είναι να ασκείστε και να προετοιμάζετε το σώμα σας σηκώνοντας διαφορετικά βάρη ή φορτία με τρόπο άνετο και αποτελεσματικό. Όπως όλοι μας περπατούμε διαφορετικά, έτσι πρέπει και να βρούμε τον δικό μας τρόπο να σηκώνουμε βάρη διαφορετικά.

5.

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

Η άσκηση έχει αποδειχθεί ότι είναι χρήσιμη για τον έλεγχο του πόνου στη μέση και αποτελεί την πιο αποτελεσματική στρατηγική για την πρόληψη μελλοντικών επεισοδίων πόνου.

Ξεκινήστε σταδιακά και κλιμακώστε με ήπιο ρυθμό την ένταση και τη συχνότητα της άσκησης που προτιμάτε.

Στην αρχή θα πονάτε, αλλά μην φοβάστε – δεν πρόκειται να κάνετε κακό στη μέση σας!

Δεν υπάρχει ένας τύπος άσκησης που να έχει αποδειχθεί πιο αποτελεσματική από κάποια άλλη, άρα διαλέξτε το είδος άσκησης ή φυσικής δραστηριότητας που σας αρέσει, που ταιριάζει στο καθημερινό σας πρόγραμμα και κυρίως που μπορείτε να συνεχίσετε για μεγάλο χρονικό διάστημα.



6. Τα αναλγητικά φάρμακα δεν θα επιταχύνουν τη θεραπεία σας

Δεν υπάρχει ισχυρή τεκμηρίωση για τα οφέλη των αναλγητικών στο να επιταχύνουν την αποθεραπεία του πόνου στη μέση.

Τα αναλγητικά θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο σε συνδυασμό με άλλα μέσα όπως η φυσικοθεραπεία και ΕΙΔΙΚΑ η θεραπευτική άσκηση, και πάντα για μικρό χρονικό διάστημα. Τα αναλγητικά μπορούν να έχουν πολύ σοβαρές παρενέργειες. Η εποπτευόμενη θεραπευτική άσκηση είναι πιο ασφαλής και πιο αποτελεσματική επιλογή και πρέπει να είναι η πιο επιθυμητή επιλογή.



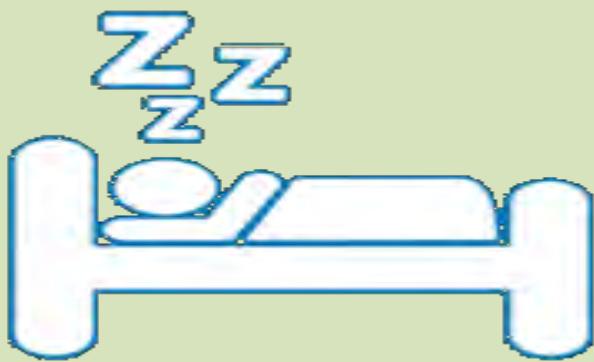
7. Το χειρουργείο απαιτείται σπάνια

Υπάρχουν κάποιες, συνήθως σπάνιες παθολογικές καταστάσεις όπου υπάρχει μηχανική πίεση στα νεύρα που πηγαίνουν προς το πόδι, και ο ασθενής έχει συμπτώματα ισχιαλγίας (πόνο, μούδιασμα προς το πόδι).

Για αυτές τις καταστάσεις, το χειρουργείο πιθανά να βοηθήσει στα συμπτώματα, αλλά είναι πολύ σημαντικό να καταλάβετε ότι δεν είναι η θεραπεία εκλογής.

Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζετε ότι οι έρευνες δείχνουν ότι τα αποτελέσματα του χειρουργείου στη μέση έχουν ίδια αξία μακροπρόθεσμα με μη χειρουργικές παρεμβάσεις, όπως η θεραπευτική άσκηση.

Άρα η επιλογή χωρίς χειρουργείο, με φυσικοθεραπεία και θεραπευτική άσκηση και βελτίωση της φυσικής δραστηριότητας θα πρέπει πάντοτε να έχει προτεραιότητα.



8. Καλής ποιότητας ύπνος: Πολύ σημαντικό!

Η σημασία του ύπνου στο να μειώνει τις επιπτώσεις του πόνου στη μέση έχει γίνει ξεκάθαρος τα τελευταία χρόνια.

Αυτό συμβαίνει επειδή μειώνει το stress και βελτιώνει το συνολικό αίσθημα ευεξίας, σας κάνει λιγότερο ευαίσθητους να πυροδοτήσετε αίσθημα πόνου με το παραμικρό, και να το αντιμετωπίσετε καλύτερα όταν εμφανιστεί.

Στοχεύστε σε 7,5 με 8 ώρες ύπνου και σε μια σταθερή κι επαναλαμβανόμενη ρουτίνα ύπνου.

Είναι επίσης σημαντικό να γνωρίζετε ότι δεν υπάρχει ούτε ιδανική θέση ύπνου, ούτε ιδανικός τύπος στρώματος. Οτιδήποτε σας κάνει να νοιώθετε άνετα είναι καλό.

9.

Η μέση σας μπορεί να πονά χωρίς να υπάρχει καμία βλάβη ή τραυματισμός των ιστών της περιοχής

Πολλοί παράγοντες μπορούν να προκαλέσουν πόνο στη μέση και συνήθως ένας συνδυασμός παραγόντων ενοχοποιείται για αυτό.

Αυτοί θα μπορούσαν να είναι:

- Φυσικοί παράγοντες πχ ένας προστατευτικός μυϊκός σπασμός που έχει σκοπό να «προστατεύσει» τη μέση και να την ακινητοποιήσει για να αποφευχθεί η κίνηση
- Ψυχολογικοί παράγοντες, πχ ο φόβος ότι μπορεί να κάνουμε περισσότερο κακό αν κινηθούμε, ή να μην βελτιωθούμε, ή να νοιώθουμε απογοητευμένοι ή στρεσαρισμένοι
- Παράγοντες γενικής υγείας και lifestyle, πχ να νοιώθετε κουρασμένοι ή ταλαιπωρημένοι να μην κοιμάστε αρκετά, να είστε υπέρβαροι ή να μην προσφέρετε στο σώμα σας αρκετή φυσική δραστηριότητα
- Κοινωνικοί λόγοι, πχ δυσκολία στις σχέσεις στην εργασία ή στην οικογένεια, χαμηλή ικανοποίηση για την εργασία, ασθένεια, θάνατος αγαπημένου προσώπου

Το πιο σημαντικό: κάθε πόνος είναι 100% αληθινός και ποτέ «στο μυαλό σου» ακόμα κι όταν οφείλεται στο stress ή στην κακή διάθεση.

Κάθε παράγοντας από τους παραπάνω μπορούν να «ανεβάσουν την ένταση» στον πόνο σας. Αν μπορέσετε να βελτιώσετε την κατανόησή σας για αυτόν, σας τοποθετεί σε ισχυρότερη θέση για να μπορέσετε να τον ελέγξετε και να μειώσετε την έντασή του και τις επιπτώσεις του.

10. Αν παρόλα αυτά η μέση σας δεν περάσει, μην ανησυχείτε



Αν ο πόνος στη μέση σας δεν έχει περάσει μετά από 2-3 εβδομάδες, κλείστε ραντεβού με τον ιατρό σας ή τον φυσικοθεραπευτή σας.

Οι φυσικοθεραπευτές παρέχουν εξειδικευμένη συμβουλή, καθοδήγηση και θεραπεία για την οσφυαλγία (πόνος στην μέση).

Η φυσικοθεραπεία θα σας βοηθήσει να μειωθούν οι πιθανότητες μελλοντικών επεισοδίων και να βελτιώσετε τη συνολική υγεία σας.

ΒΡΕΣ ΤΟ ΝΟΜΙΜΟ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ
http://psf.org.gr/physio_members.php?



Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών

www.psf.org.gr Email: ppta@otenet.gr

τηλ. 210-8213905 / 210-8213334 Fax: 210-8213760

Λεωφόρος Αλεξάνδρας 34, 1ος όροφος

ΑΘΗΝΑ