

ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ – «ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ»

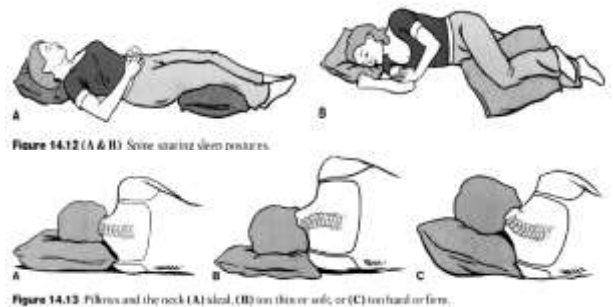
Η οσφυαλγία είναι ένα πολύ συχνό και βασανιστικό σύμπτωμα. Στο κείμενο που ακολουθεί θα βρείτε μερικές χρήσιμες συμβουλές για την αποφυγή της (οσφυαλγίας) ή πώς να «επιβιώσετε» μέχρι την ανάρρωσή σας.

• Αρχές εμβιομηχανικής (εμβιομηχανική = μηχανική των βιολογικών συστημάτων)

- Σε **όρθια θέση** ασκείται στον μεσοσπονδύλιο δίσκο (ΜΔ) βάρος 50 kg. Σε **καθιστή θέση**, με μη-υποστηριζόμενη ράχη ασκούνται στον ΜΔ 70 kg, ενώ όταν η ράχη υποστηρίζεται το βάρος πέφτει στα 40 kg.
- Στην **βάδιση** ασκούνται δυνάμεις περίπου 2,5 φορές του βάρους του σώματος. Η αργή βάδιση μειώνει την κίνηση της σπονδυλικής στήλης (ΣΣ) και παράγει στατικά φορτία στους ιστούς. **Το γρήγορο βάδισμα με τις κινήσεις των χεριών προκαλεί μείωση των φορτίων που ασκούνται, μέχρι και 10%.**
- **Ημερήσιες αλλαγές του όγκου του ΜΔ.** Λόγω της ασκούμενης πίεσης στην όρθια στάση ο ΜΔ χάνει νερό. Η κατακεκλιμένη θέση επαναφέρει τον όγκο του ΜΔ. Η επαναφορά του όγκου του δυσκολεύει την κάμψη της ΣΣ, περιορίζοντας το εύρος κίνησης. **Η αποφυγή πλήρους κάμψης ειδικά το πρωί έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τα ενοχλήματα της οσφυαλγίας.**
- **Μνήμη της ΣΣ.** Στην κάμψη, γίνεται οπίσθια μετακίνηση του ΜΔ. Η επιστροφή του κορμού στην όρθια θέση, δεν ακολουθείται από **άμεση επαναφορά** του ΜΔ στην αρχική του θέση. **Αν εφαρμοστούν συμπιεστικές δυνάμεις, όταν ο ΜΔ βρίσκεται σε οπίσθια θέση (π.χ. άρση βάρους αμέσως μετά από παρατεταμένη κάμψη), του ασκούνται επιπρόσθετες δυνάμεις. Άρα ΟΧΙ άρση βάρους μετά από παρατεταμένη κάμψη. Επιβάλλεται η παραμονή σε όρθια στάση για κάποιο χρονικό διάστημα και μετά η άρση βάρους.**

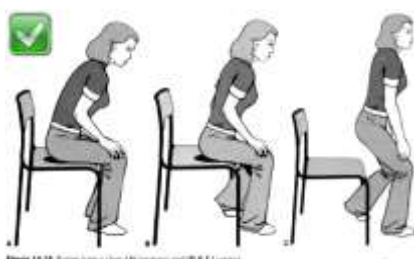
• Οδηγίες για καθημερινές δραστηριότητες

- **Ύπνος.** Στην ανάπαυση ή στον ύπνο, είναι σκόπιμο να τοποθετείται μαξιλάρι κάτω από, ή ανάμεσα στα γόνατα. Ο αυχένας μπορεί να εύκολα να ερεθιστεί από ακατάλληλες θέσεις στον ύπνο. Σκοπός του μαξιλαριού είναι η διατήρηση του αυχένα σε ευθεία. Το υπερβολικά σκληρό ή πολύ μαλακό μαξιλάρι πρέπει να αποφεύγεται.



- **Έγερση από κρεβάτι.** Οι περισσότεροι κάμπτουν την μέση τους για να σηκωθούν από το κρεβάτι, αλλά η στροφή σε μια πλευρά και η αποφυγή κάμψης ή στροφής της σπονδυλικής στήλης (ΣΣ) είναι προτιμότερη.

- **Έγερση από κάθισμα.** Στηριχτείτε στην άκρη της καρέκλας και διατηρήστε την λόρδωση. Είναι **ΛΑΘΟΣ** η κάμψη της μέσης σας.



- **Ατομική Υγιεινή.** Ακουμπήστε ένα χέρι στο νιπτήρα ή ακουμπήστε το πόδι σε ένα σκαμνάκι. **ΟΧΙ** κάμψη της μέσης. Όταν πλένετε το πρόσωπο είναι σημαντικό να κάμπτετε τους γοφούς αντί της μέσης.



- **Ντύσιμο.** Όταν βάζεις κάλτσες ή δένεις τα κορδόνια στα παπούτσια, είναι ιδανικό το πόδι να βρίσκεται σε ψηλότερο επίπεδο και στη συνέχεια να λυγίζεις τον γοφό. Αν το πόδι δεν μπορεί να ανυψωθεί είναι δυνατόν να κάμψεις το ισχίο παρά την μέση.

- **Μεταφορά βάρους.** Κρατάμε το βάρος κοντά στο στήθος. Διατηρούμε την οσφυϊκή λόρδωση. Όταν σηκώνετε μια τσάντα με λαβή, αποφύγετε να ανασηκώσετε τον ώμο και να γείρετε στο πλάι για να κρατήσετε την τσάντα.



- **Σπρώχνω ή τραβώ.** Σπρώχνοντας ένα καρότσι ή καλάθι, οι λαβές δεν πρέπει να είναι πολύ χαμηλές. Όταν μετακινείτε ένα τροχήλατο αντικείμενο, είναι πιο εύκολο να διατηρήσετε σωστή όρθια στάση και να παράγεται ισχύ, **όταν σπρώχνετε παρά όταν τραβάτε.**

- **Θέση στο αυτοκίνητο.** Η καθιστή θέση στο αυτοκίνητο μπορεί να ταλαιπωρήσει τον αυχένα ή την μέση. Το κλειδί είναι η διατήρηση ελαφριάς λόρδωσης. Η υποστήριξη της μέσης από το κάθισμα ή με τη χρήση ενός μαξιλαριού βοηθούν την μέση σας.



- **Θέση στο γραφείο.** Υποστήριξη της μέσης. Αποφυγή κάμψης στον αυχένα. Τα πόδια να ακουμπούν στο έδαφος. Η οθόνη στο ύψος των ματιών.

