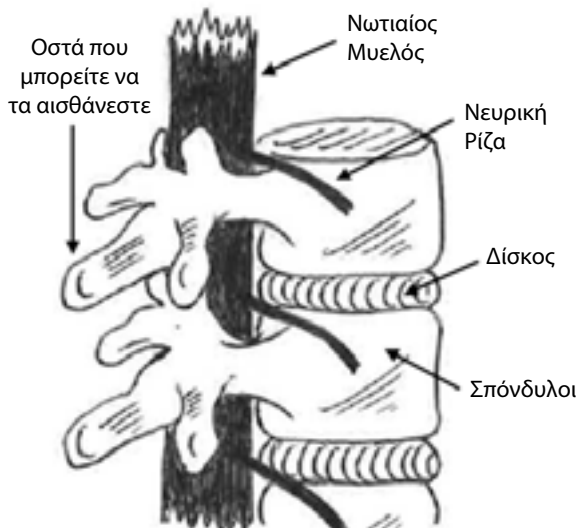


Οξεία Οσφυαλγία (Οξύς Πόνος στη Μέση)

Κατανοώντας την Οσφυαλγία

Η οσφυαλγία (πόνος στη μέση) είναι πολύ διαδεδομένη καθώς το 80-90% των ανθρώπων πάσχουν από αυτήν σε κάποια φάση της ζωής τους. Η οσφυαλγία είναι συνήθως σύντομης διάρκειας και οι περισσότεροι άνθρωποι την ξεπερνούν εντελώς μέσα σε 1-2 μήνες.

Η σπονδυλική στήλη αποτελείται από το νωτιαίο μυελό και τα παρακλάδια του (τις νευρικές ρίζες) που προστατεύονται από σχετικά μικρά οστά (τους σπονδύλους). Η μεγαλύτερη στήριξη παρέχεται από τους γύρω μυς και συνδέσμους (αυτοί δεν εμφανίζονται στο διάγραμμα). Όλα αυτά τα ανατομικά στοιχεία πρέπει να λειτουργούν από κοινού για να σας επιτρέπουν να κινείστε.



Συχνά δεν μπορεί να διαπιστωθεί η αιτία για την οσφυαλγία σας - ακόμα και με απεικονιστικές μεθόδους όπως η αξονική (CT) και η μαγνητική τομογραφία (MRI). Για τους περισσότερους ασθενείς (85%) η διάγνωση είναι για "μη-ειδική οσφυαλγία" που σημαίνει ότι δεν μπορεί να προσδιοριστεί ποιο ανατομικό στοιχείο ευθύνεται για τον πόνο.

Να είστε σίγουροι ότι εφόσον οι σοβαρές αιτίες έχουν αποκλεισθεί από το γιατρό σας (και αυτές δεν είναι συνηθισμένες), δεν χρειάζεται να διαπιστωθεί η ακριβής αιτία του πόνου στη μέση σας για να γίνει αποτελεσματική θεραπεία.

Συμβουλές για Γρήγορη Ανάρρωση

Το σημαντικότερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε είναι να παραμείνετε δραστήριοι. Μη φοβάστε ότι θα κάνετε ζημιά στην πλάτη ή τη μέση σας αν την μετακινείτε. Στην πραγματικότητα, έρευνες έχουν δείξει ότι η υπερβολική ανάπαυση στο κρεβάτι θα επιβραδύνει την ανάκαμψή σας.

- ◆ Αν ο πόνος στη μέση είναι σοβαρός, η ανάπαυση στο κρεβάτι μπορεί να χρειάζεται, όχι όμως για πάνω από μια μέρα.
- ◆ Αποφεύγετε τις δραστηριότητες υψηλής κρούσης, αρχίστε όμως ελαφρές δραστηριότητες όσο πιο γρήγορα μπορείτε.
- ◆ Προσπαθήστε να κάνετε τις πιο πολλές από τις συνηθισμένες σας δραστηριότητες στη δουλειά και στο σπίτι. Μπορεί να χρειαστεί να αλλάξετε τον τρόπο που κάνετε κάποιες δουλειές για τις οποίες πρέπει να σηκώνετε βαριά φορτία ή να στρίβετε τη μέση σας.
- ◆ Πάρτε τα παυσίπονα σύμφωνα με τη συνταγή του γιατρού σας. Αυτό θα σας επιτρέψει να κυκλοφορείτε πιο εύκολα. Τις νύχτες μπορεί να διαπιστώσετε ότι μια θερμοφόρα ή άλλα ζεστά επιθέματα σας ανακουφίζουν.
- ◆ Να θυμάστε ότι ο πόνος δεν σημαίνει απαραίτητα πως προκαλείτε βλάβη.
- ◆ Ο τρόπος που στέκεστε ή κάθεστε έχει μεγάλη σημασία. Όταν κάθεστε ή στέκεστε, αφήνετε τους ώμους σας να χαλαρώνουν πίσω και πρέπει να νιώθετε το κεφάλι σας ψηλά. Η σωστή στάση του σώματος επιτρέπει στους μυς και τις αρθρώσεις σας να δουλεύουν αποτελεσματικά.
- ◆ Αποφεύγετε να κάθεστε ή να στέκεστε για παρατεταμένες περιόδους. Αλλάζετε τακτικά στάση και τεντώνετε συχνά το σώμα σας.

Τα παρακάτω θα αυξήσουν τον κίνδυνο να επαναληφθεί ο πόνος στη μέση σας:

- ◆ Κάπνισμα - Κόψτε το... Σήμερα κιόλας!
- ◆ Υπερβολικό βάρος - αυτό επιβαρύνει χωρίς λόγο την πίεση στην σπονδυλική σας στήλη.
- ◆ Έλλειψη άσκησης και καθιστικός τρόπος ζωής - οι μυς και τα ανατομικά στοιχεία που στηρίζουν την σπονδυλική σας στήλη φθείρονται, αποδυναμώνονται και η μέση σας θα υποφέρει εξαιτίας τους.

Κάνοντας απλά μια μικρή αλλαγή στη διατροφή και τον τρόπο ζωής σας θα επιφέρετε μια τεράστια διαφορά στο μέλλον σας και το μέλλον της οσφυαλγίας σας.

Ασκήσεις

Όταν πια τα συμπτώματά σας αρχίσουν να υποχωρούν και να καταλαγιάζουν, είναι καιρός να σκεφτείτε πως πρέπει ν' αρχίσετε ελαφρές ασκήσεις τεντώματος για να βοηθήσουν στην ανάκαμψή σας. Μερικές εισηγήσεις παρέχονται για σας στην επόμενη σελίδα.

Οξεία Οσφυαλγία (Οξύς Πόνος στη Μέση)

Εάν σε κάποιο στάδιο κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, ο πόνος απροσδόκητα επιδεινωθεί ή μετακινηθεί από την πλάτη σας κάτω στα πόδια, σταματήστε αυτή την άσκηση και δοκιμάστε την επόμενη.

Άσκηση 1. Απαλές Πλάγιες Κινήσεις

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα προς τα πάνω. Κινείτε απαλά τα γόνατά σας από το ένα πλάι στο άλλο. Αρχίστε με μικρές κινήσεις και σιγά-σιγά κάνετε εντονότερη την κίνηση. Κάντε το αυτό για 2 λεπτά.



Άσκηση 2. Ένα μόνο Γόνατο στο Στήθος

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα προς τα πάνω. Λυγίστε αργά τους γοφούς σας, το ένα πόδι κάθε φορά, έτσι ώστε το γόνατό σας να κινείται προς το στήθος σας. Χαμηλώστε το γοφό σας πίσω στην αρχική θέση και λυγίστε προς τα πάνω τον άλλο γοφό. Αυτό μπορεί να προχωρήσει σε κάμψη και των δύο ποδιών ταυτόχρονα, αν δεν σας προκαλεί πόνο. Κρατήστε κάθε θέση για 10 δευτερόλεπτα. Στην αρχή κάντε το αυτό 5 φορές.



Άσκηση 3. Περιστροφή του Κάτω Κορμού

Κρατώντας ίσια την πλάτη, τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια σας μαζί, περιστρέψτε τα γόνατά σας προς τα αριστερά και κρατήστε αυτή τη θέση για 3 δευτερόλεπτα. Αρχικά επαναλάβετε 5 φορές. Στη συνέχεια κάνετε το ίδιο στη δεξιά πλευρά.



Άσκηση 4. Κλίση της Πυέλου (Λεκάνης)

Ισιώστε τη μέση σας πιέζοντάς την κάτω προς το πάτωμα και σφίγγοντας τους μυς της κοιλιάς και τους γλουτούς σας για 5 δευτερόλεπτα. Αρχικά επαναλάβετε το αυτό 5 φορές.



Άσκηση 5. Η Γέφυρα

Ξαπλώστε ανάσκελα και λυγίστε τα γόνατα σε γωνία 90 μοιρών, με τις πατούσες στο πάτωμα. Σφίξτε τους μυς της κοιλιάς σας και κρατήστε τους σφιγμένους καθώς ανασηκώνετε τους γλουτούς σας πάνω από το πάτωμα. Σφίξτε τους γλουτούς σας. Οι ώμοι με τα γόνατα θα πρέπει να είναι σε ευθεία γραμμή. Κρατήστε αυτή τη θέση για 5 δευτερόλεπτα. Σιγά-σιγά κατεβάστε κάτω τους γλουτούς στο πάτωμα. Επαναλάβετε πέντε έως δεκαπέντε φορές.



Άσκηση 6. Περπάτημα

Προσπαθήστε να κάνετε ένα σύντομο, χωρίς ζόρισμα, περίπατο 10 λεπτών κάθε μέρα, 3-4 φορές την εβδομάδα. Με την πάροδο του χρόνου, μπορείτε να αυξήσετε σιγά-σιγά τη διάρκεια και την ένταση.

Οι ασκήσεις αυτές γίνονται για να τεντώσουν οι μυς στη μέση σας κι έτσι να βοηθήσουν με την ανακούφιση των μυϊκών σπασμών. Έπειτα με την πάροδο του χρόνου οι ασκήσεις επικεντρώνονται στην ενίσχυση των μυών της κοιλιάς σας και του πνευλικού εδάφους για να υποστηρίξουν την πλάτη σας. Οι ασκήσεις πιλάτες, γιόγκα και το κολύμπι μπορούν να βοηθήσουν.

Ζητήστε άμεση ιατρική βοήθεια εάν εμφανίσετε:

Οποιαδήποτε αδυναμία στο πόδι ή στα πόδια σας ή προβλήματα με την λειτουργία της ουροδόχου κύστης ή του εντέρου.

Δείτε το γιατρό σας σε μία εβδομάδα. Πάρτε τα παυσίπονά σας όπως αναφέρονται στη συνταγή σας:



Emergency
Care Institute
NEW SOUTH WALES

Αναζήτηση βοήθειας:



Σε περίπτωση ιατρικής έκτακτης ανάγκης πηγαίνετε στο πλησιέστερό σας τμήμα επειγόντων περιστατικών ή τηλεφωνήστε στο 000.