



Παγκόσμια Ημέρα Σπονδυλικής Στήλης

16 Οκτωβρίου



Η 16^η Οκτωβρίου καθιερώθηκε ως η Παγκόσμια Ημέρα Σπονδυλικής Στήλης (ΣΣ), με σκοπό την ενημέρωση σε θέματα πρόληψης και αποτελεσματικής διαχείρισης καταστάσεων που σχετίζονται με αυτή.

Η καμπάνια ενημέρωσης έχει βασικό μήνυμα "Straighten Up and Move", προτρέποντας μας να πάρουμε ορθή στάση και να κινηθούμε προς την κατεύθυνση της υιοθέτησης πρακτικών, για τη μείωση της καθημερινής φθοράς, καταπόνησης της ΣΣ και διατήρησης της υγείας της. Η εκστρατεία γίνεται στο πλαίσιο της εβδομάδας δράσης για τα οστά και τις αρθρώσεις, 12-20 Οκτωβρίου.

Τι είναι σπονδυλική στήλη;

Η σπονδυλική στήλη περιλαμβάνει σύνολο οστών (σπονδύλων), που περιβάλλουν το νωτιαίο μυελό με την αρχή των νεύρων. Εξωτερικά αποτελείται από μύες και συνδέσμους και ανάμεσα στους σπονδύλους υπάρχουν οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι, οι οποίοι δρουν προστατευτικά, απορροφώντας τους κραδασμούς.

Κοινά συμπτώματα προερχόμενα από τη Σπονδυλική Στήλη:

• Πόνος στη μέση

Ο πόνος στη μέση (οσφυαλγία), οφείλεται κυρίως στην καταπόνηση της ΣΣ και στην ελλιπή άσκηση και σχετίζεται ως επί το πλείστον με κάκωση των μαλακών μορίων ή των αρθρώσεων της ΣΣ.

37% από αυτές τις περιπτώσεις αποδίδεται σε εργασιακούς παράγοντες, όπως σήκωμα βάρους, απότομες κινήσεις, απαιτητική σωματική άσκηση, συχνά τεντώματα, συχνές στροφές και δονήσεις. Ο πόνος σε αυτές τις περιπτώσεις υποχωρεί με ξεκούραση, φαρμακευτική αγωγή ή και φυσιοθεραπεία.

• Πόνος στον αυχένα

Όταν ο πόνος προέρχεται από την περιοχή του αυχένα, αναφερόμαστε σε μια κατάσταση που λέγεται αυχεναλγία.

Η αιτία συνήθως είναι η κακή στάση στη δουλειά ή στον ύπνο, που προκαλεί καταπόνηση των μαλακών μορίων της περιοχής. Πέρα από τον πόνο και τη δυσκαμψία, μπορεί να διαπιστωθεί πόνος ή αδυναμία στο χέρι ή μούδιασμα στην περιοχή ή και δυσκολία στη βάρδια. Αυτής της μορφής τα συμπτώματα, συνήθως σχετίζονται με πιο σοβαρές καταστάσεις, στις οποίες κρίνεται απαραίτητη η συμβουλή από νευροχειρουργό ή εξειδικευμένο ορθοπεδικό.

Γνωρίζεις ότι...

- Οι παθήσεις της ΣΣ μπορεί να επηρεάσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής των ατόμων προκαλώντας πόνο, δυσκινησία και περιορισμό της ανεξαρτησίας τους. Οι πιο συχνές κακώσεις/παθήσεις της ΣΣ σχετίζονται με την οστεοπόρωση, τον αυχενικό πόνο, τον πόνο στη μέση και τη ρευματοειδή αρθρίτιδα.
- Ο πόνος στη μέση είναι ο πιο συχνός λόγος για επίσκεψη στο γιατρό μετά το κοινό κρυολόγημα.
- 50% των εργαζομένων θα βιώσουν πόνο στη μέση τουλάχιστο μια φορά το χρόνο, κυρίως λόγω ακινησίας και λανθασμένης στάσης σώματος.
- Περισσότερα από τα μισά άτομα που είχαν συμπτώματα αυχενικού πόνου, πρόκειται να τα αναβιώσουν μέσα στα επόμενα 1-5 χρόνια.

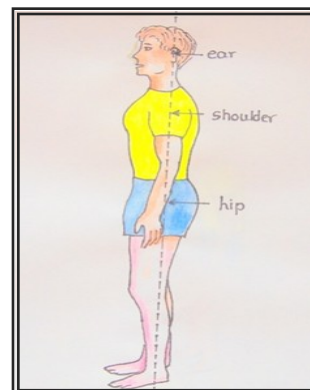
Πρόληψη...

- Ήπιας μορφής τακτική άσκηση
- Διακοπή καπνίσματος
- Έλεγχος σωματικού βάρους
- Σωστή στάση σώματος όταν καθόμαστε στο γραφείο, όταν σηκώνουμε βάρη, όταν σκύβουμε και όταν κοιμόμαστε.

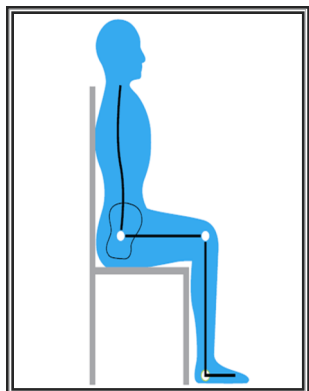
♦ Σωστή στάση σώματος όταν στεκόμαστε...

Η σωστή στάση σώματος, είναι αυτή στην οποία η ΣΣ δέχεται τη λιγότερη ένταση. Όταν είμαστε όρθιοι πρέπει να διακρίνονται οι τρεις φυσιολογικές καμπύλες της ΣΣ, αυχενική, θωρακική και οσφυϊκή. Οι ώμοι πρέπει να είναι τετραγωνισμένοι, το μάγουλο προς τα πάνω, το στήθος έξω και το στομάχι ελαφρώς προς τα μέσα.

Η σωστή στάση σώματος είναι αυτή που έχουμε, όταν φανταστούμε μια νοητή γραμμή να κρατάει σε μια ευθεία τα αυτιά, τους ώμους, τα ισχία, τα γόνατα και τους αστραγάλους.



♦ Σωστή στάση σώματος όταν καθόμαστε...



Η σπονδυλική στήλη πρέπει να είναι σε ευθεία γραμμή όταν καθόμαστε και η λεκάνη να ακουμπά το πίσω μέρος της καρέκλας. Οι φυσιολογικές καμπύλες της ΣΣ, θα πρέπει να είναι διακριτές.

Το βάρος στα ισχία πρέπει να είναι ίσα κατανεμημένο και τα γόνατα σε ορθή γωνία και στο ύψος των ισχύων. Αποφεύγουμε το σταύρωμα των ποδιών. Τα πέλματα πρέπει να ακουμπούν το έδαφος σε όλη τους την έκταση.

Όταν καθόμαστε σε κινούμενη καρέκλα, πρέπει να αποφεύγονται οι κινήσεις στροφής. Αντίθετα, πρέπει να κινείται όλος ο κορμός προς την επιθυμητή κατεύθυνση. Φροντίζουμε επίσης να μην παρμένουμε στην ίδια θέση για πάνω από 30 λεπτά.

Όταν θέλουμε να σηκωθούμε από την καρέκλα, μεταφέρουμε όλο τον κορμό προς τα εμπρός και σηκώνομαστε τεντώνοντας τα πόδια. Αποφεύγουμε να σηκώνομαστε σκύβοντας εμπρός. Μόλις σηκωθούμε φροντίζουμε να τεντώσουμε τη μέση μας.

♦ Σωστή στάση όταν σηκώνουμε βάρος...

Η ΣΣ πρέπει να είναι σε ευθεία θέση κατά το σήκωμα βάρους.

Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να σκύβουμε προς τα εμπρός για να σηκώσουμε ένα βαρύ αντικείμενο. Αντίθετα, πλησιάζουμε το αντικείμενο, στερεώνουμε τα πόδια καλά στο έδαφος, λυγίζουμε τα γόνατα και σφίγγοντας τους κοιλιακούς μύες σηκώνουμε το αντικείμενο τεντώνοντας τα γόνατα και αφήνοντας το βάρος να πέσει στους μηρούς.



♦ Σωστή στάση κατά τον ύπνο ...

Όταν ξαπλώνουμε πρέπει να είμαστε σε στάση που να διατηρεί τα φυσιολογικά κυρτώματα της ΣΣ. Σε αυτό μπορεί να βοηθήσει ένα μικρό μαξιλάρι κάτω από τη μέση ή κάτω από τα γόνατα, που θα τα κρατά ελαφρώς σε κάμψη. Μια άλλη εναλλακτική λύση, είναι η θέση στο πλάι έχοντας τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα. Σε αυτή τη θέση, ένα λεπτό μαξιλάρι ανάμεσα στα γόνατα ίσως βοηθήσει τη ΣΣ να διατηρηθεί σε ευθεία. Η πρηνής θέση (μπρούμυτα) μπορεί να προκαλέσει δυσφορία στην περιοχή του αυχένα ή και στη μέση. **Είναι επίσης σημαντικό να γίνει η σωστή επιλογή στρώματος, το οποίο πρέπει να είναι στιβαρό και να μην αλλοιώνεται με την εφαρμογή πίεσης.**