

πλάτη & μέση

απαντήσεις σε 100 ερωτήσεις σας

Dr. Anthony Campbell

Περιεχόμενα

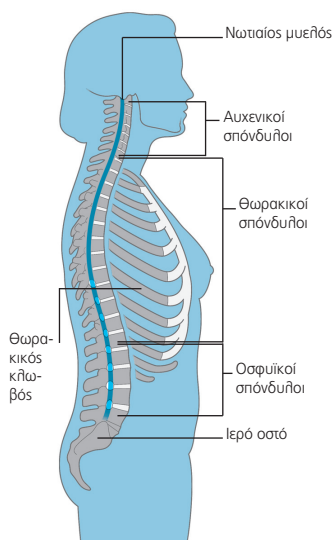
Εισαγωγή	[6]
Πρόληψη	[11]
Όταν υπάρχει πρόβλημα	[35]
Τα πρώτα προβλήματα	[36]
Χρόνια προβλήματα	[58]
Γυναίκες και παιδιά	[92]
Διάγνωση και θεραπεία	[100]
Λεξικό όρων	[140]
Ευρετήριο	[142]

Εισαγωγή

Οι πόνοι στη μέση και τον αυχένα είναι, δυστυχώς, πολύ συνηθισμένοι. Σχεδόν το 80% του πληθυσμού αναμένεται να αντιμετωπίσει κάποιο πρόβλημα τέτοιου είδους τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του, ενώ γενικά τα προβλήματα στη μέση αποτελούν μία από τις συχνότερες αιτίες απουσίας από την εργασία. Υπολογίζεται ότι οι πόνοι στην πλάτη στοιχίζουν στις ΗΠΑ περίπου 20 με 80 δισ. δολάρια ετησίως, ενώ τα προβλήματα στη μέση αποτελούν την πιο πιθανή αιτία ανικανότητας σε ασθενείς κάτω των 45 ετών. Σε μια στατιστική μελέτη που έγινε στις ΗΠΑ, το 50% των εργαζόμενων ενήλικων ανέφερε έναν τραυματισμό στην πλάτη ανά έτος, ενώ περίπου 1% του πληθυσμού παρουσιάζει χρόνια αναπηρία λόγω πόνων στην πλάτη.

Σε άλλες βιομηχανοποιημένες χώρες, τα μεγέθη είναι παρόμοια και φαίνεται ότι έχουν αυξητική τάση. Στη Βρετανία, η παρακολούθηση εξωτερικών ασθενών για πόνους στην πλάτη πενταπλασιάστηκε κατά τη δεκαετία 1984-1993, ενώ ο αριθμός των ημερών απουσίας από την εργασία για τις οποίες καταβλήθηκαν αποζημιώσεις από ασφαλιστικά ταμεία και εταιρείες υπερδιπλασιάστηκε κατά τη διάρκεια της ίδιας περιόδου. Ωστόσο, δεν είναι βέβαιο αν κάτι τέτοιο αποτελεί πραγματική αύξηση στη συχνότητα εμφάνισης των παθήσεων της πλάτης ή αν αντιστοιχεί σε αυξημένη τάση των ανθρώπων να αναφέρουν τα συμπτώματά τους.

Από μια πρόσφατη μελέτη –βασισμένη σε δύο έρευνες που έγιναν ταχυδρομικά στη Βρετανία με διαφορά δέκα χρόνων– φαίνεται ότι δεν υπάρχει αύξηση στα σοβαρά νοσήματα σε πλάτη και μέση, ενώ καταγράφηκε σημαντική άνοδος των λιγότερο σοβαρών πόνων. Αυτή η αύξηση, με τη σειρά της, πιθανώς οφείλεται σε πολιτισμικές μεταβο-



Πλάγια όψη της σπονδυλικής στήλης, στην οποία φαίνονται τα ανατομικά χαρακτηριστικά και τα φυσιολογικά της κυρώματα.

λές που καθιστούν τους ανθρώπους πιο ευαισθητοποιημένους σε λιγότερο σημαντικά προβλήματα και πιο πρόθυμους να αναζητήσουν βοήθεια γι' αυτά. Οι πόνοι της πλάτης και της μέσης αποτελούν πλέον έναν αρκετά αποδεκτό λόγο απουσίας από τη δουλειά. Οι ερευνητές συμπεραίνουν ότι η λύση για το αυξανόμενο οικονομικό κόστος που προκύπτει λόγω προβλημάτων στην πλάτη και τη μέση κρύβεται όχι τόσο στη μείωση της φυσικής επιβάρυνσης της σπονδυλικής στήλης όσο στην τροποποίηση της νοοτροπίας και της συμπεριφοράς μας.

Οι πόνοι στην πλάτη εμφανίζονται με διάφορες μορφές. Ένα νεαρό άτομο μπορεί να υποφέρει από «ψύξη» στον αυχένα μόλις ξυπνάει το πρωί: κάτι τέτοιο παρουσιάζεται χωρίς προειδοποίηση, χωρίς εμφανή αιτία, και εξαφανίζεται το ίδιο μυστηριωδώς λίγες ημέρες αργότερα. Ένας μεσήλικας άνδρας που σκάβει στον κήπο του μια ανοιξιάτικη Κυριακή ξυπνά το επόμενο πρωί και ανακαλύπτει ότι η μέση του είναι δύσκαμπτη και πονάει. Μπορεί να είναι σε θέση να αναγνωρίσει τα συμπτώματα αν έχει υποφέρει από οσφυαλγία (λουμπάγκο) και παλαιότερα. Μια γυναίκα φορτώνει τα ψώνια της στο αυτοκίνητο στρέφοντας αδέξια τη μέση της και το ίδιο βράδυ αισθάνεται στη μέση της ένα «βουβό» πόνο, ο οποίος επιμένει όλη την επόμενη μέρα. Το δεύτερο πρωινό ξυπνά και ανακαλύπτει ότι η μέση της είναι τόσο δύσκαμπτη ώστε δεν μπορεί καν να φορέσει τα παπούτσια της, ενώ πονάει έντονα και συνεχόμενα. Αργότερα, ο πόνος στη μέση αμβλύνεται κάπως, αλλά τώρα αρχίζει να αισθάνεται ενόχληση στο πόδι –ισχιαλγία. Ένας νέος άνδρας γύρω στα 30, σε καλή φυσική κατάσταση, σκύβει προς τα εμπρός για να σηκώσει κάτι από το έδαφος και ξαφνικά η πλάτη του «κλειδώνει» και δεν μπορεί να κινηθεί ή να σηκωθεί.

Τα παραδείγματα αυτά είναι μερικοί μόνο από τους τρόπους με τους οποίους μπορεί να εμφανιστεί πόνος στην πλάτη σας. Υπάρχουν αναρίθμητες πιθανές παραλλαγές.

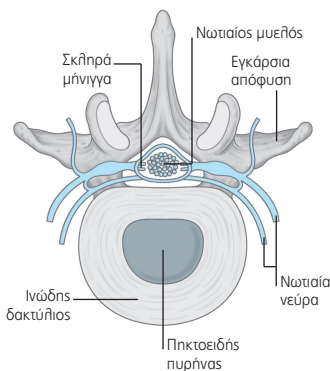
Σε πολλές περιπτώσεις, η αιτία των πόνων στην πλάτη παραμένει άγνωστη, παρά τις εξειδικευμένες μεθόδους εξέτασης της σπονδυλικής στήλης που είναι σήμερα διαθέσιμες, όπως η αξονική (CT) και η μαγνητική (MRI) τομογραφία. Κάτι τέτοιο ίσως να εκπλήσσει το μέσο ασθενή, ο οποίος μπορεί να θεωρεί πως η απάντηση στο ερώτημα «γιατί έχω αυτόν τον πόνο;» θα έπρεπε να είναι σχετικά εύκολη. Ο γιατρός, έχοντας εξετάσει τον ασθενή και έχοντας στα χέρια του κάποια ακτινογραφία ή τομογραφία, θα έπρεπε να είναι σε θέση να αναγνωρίσει σχετικά εύκολα το πρόβλημα –π.χ., «δισκοπάθεια» ή «πισαμένο νεύρο». Αλλωστε, η πλάτη δεν είναι παρά μια φυσική κατασκευή, την οποία μπορεί κανείς να κατανοήσει με όρους της μηχανικής. Επομένως, γιατί δεν υπάρχουν πάντοτε ικανοποιητικές ερμηνείες για τους πόνους στην πλάτη;

Υπάρχουν πολλοί λόγοι γι' αυτό. Καταρχάς, υπάρχει ο πολύ απλός λόγος πως αγνοούμε ακόμα πολλά πράγματα για το μηχανισμό λειτουργίας της πλάτης. Δεύτερον, υπάρχει η πολυπλοκότητα της κατασκευής της: αποτελείται από δεκάδες οστά, συνδέσμους, αρθρώσεις, μυς, νεύρα και αιμοφόρα αγγεία. Εξάλλου, λόγω της κεντρικής της θέσης στον ανθρώπινο κορμό, σχεδόν οτιδήποτε επηρεάζει οποιοδήποτε άλλο τμήμα του σώματος μπορεί να εμφανίζει και μια έμμεση, δευτερογενή επίδραση στην πλάτη. Σχεδόν ποτέ δεν μπορούμε να απομονώσουμε έναν παράγοντα και να τον θεωρήσουμε μοναδική αιτία για τα συμπτώματα του ασθενούς. Για παράδειγμα, μια απλή ακτινογραφία μπορεί να δείξει ότι ένα ζεύγος διαδοχικών σπονδύλων έχει πάψει να κινείται φυσιολογικά λόγω κάποιας νόσου. Ωστόσο, μπορεί να μην είναι αυτή η αιτία του πόνου και η ενόχληση να προέρχεται από σπονδυλικές αρθρώσεις που βρίσκονται ψηλότερα στη σπονδυλική

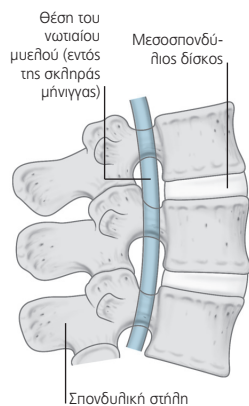
στήλη και οι οποίες κινούνται περισσότερο από το κανονικό προκειμένου να αναπληρώσουν την έλλειψη κινητικότητας χαμηλότερα.

Δεν είναι μόνο η μηχανική περιπλοκότητα της σπονδυλικής στήλης που καθιστά ανεπαρκή τα απλουστευτικά συμπεράσματα. Θα πρέπει ακόμα να λάβουμε υπόψη το ζήτημα της υποκειμενικής αίσθησης και αντίληψης του πόνου, ένα θέμα πιο περίπλοκο από ό,τι μερικές φορές νομίζουμε. Οι προσδοκίες του ασθενούς, οι κοινωνικές συνθήκες και η ψυχολογική του διάθεση μπορούν να συμβάλουν στην ένταση του πόνου που ο ίδιος αισθάνεται.

Η ιατρική γνώση για τους πόνους στην πλάτη εξακολουθεί να αναπτύσσεται ραγδαία. Για παράδειγμα, μόλις στα μέσα του 20ου αιώνα έγινε γνωστό ότι η ισχιαλγία (πόνος στο μηρό) οφείλεται σε πίεση κάποιας νευρικής ρίζας της σπονδυλικής στήλης. Ένα άλλο παράδειγμα είναι ότι μέχρι πρόσφατα αποτελούσε συνήθη πρακτική να συστήνεται ξεκούραση και παραμονή στο κρεβάτι σε ανθρώπους που εμφάνιζαν ξαφνικά πόνους στην πλάτη, με βάση την υπόθεση ότι κάτι τέτοιο θα βοηθήσει στην ίαση της σπονδυλικής στήλης. Αντίθετα, η σύγχρονη γνώση επιβάλλει την κινητοποίηση των ασθενών όσο το δυνατόν περισσότερο. Τα παραπάνω αποτελούν δύο μόνο περιπτώσεις που δείχνουν πόσο έχουν μεταβληθεί οι αντιλήψεις σχετικά με τους πόνους στην πλάτη τα τελευταία χρόνια και οι απόψεις αυτές εξακολουθούν να αλλάζουν. Για την αντιμετώπιση των διαφόρων παθήσεων, οι γιατροί έχουν συχνά στη διάθεσή τους αυτό που ονομάζουμε *κατευθυντήριες οδηγίες στην κλινική πράξη (clinical practice guidelines)*. Τέτοιες οδηγίες υπάρχουν για περιπτώσεις ξαφνικού και βραχυβίου πόνου στην πλάτη (οξείος πόνος στην πλάτη), αλλά όχι για τους χρόνιους πόνους χαμηλά στην πλάτη και τη μέση, γιατί αυτοί αποτελούν πιο σύνθετο πρόβλημα.



Κάτοψη εγκάρσιας τομής νυγίος σπονδυλικής στήλης



Πλάγια όψη της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης.

Για όλους τους παραπάνω λόγους, η διάγνωση και η θεραπεία των πόνων στην πλάτη μπορεί να είναι δύσκολες. Σε πρώτη φάση, το καλύτερο που έχετε να κάνετε είναι να συμβουλευθείτε τον οικογενειακό σας γιατρό, ο οποίος είναι σε θέση να εκτιμήσει καλύτερα από όλους τη συνολική σας εικόνα. Ο γιατρός σας μπορεί να επιλέξει να σας παραπέμψει σε κάποιον ειδικό, όπως ένα νευροχειρουργό, έναν ορθοπεδικό χειρουργό, ένα γυναικολόγο, ένα φυσικοθεραπευτή ή ακόμα και σε έναν ψυχοθεραπευτή. Αλλά επειδή η συμβατική ιατρική δεν παρέχει πάντοτε ικανοποιητικές λύσεις, στις μέρες μας όλο και περισσότεροι άνθρωποι στέφονται προς την εναλλακτική ιατρική. Οι ίδιοι οι γιατροί γίνονται όλο και πιο δεκτικοί απέναντι σε αυτές τις συμπληρωματικές θεραπείες· μάλιστα, ορισμένοι τις εξασκούν. Το διαχωριστικό όριο ανάμεσα στις «ορθόδοξες» και τις εναλλακτικές θεραπείες γίνεται όλο και πιο δυσδιάκριτο. Πολλοί ασθενείς αναφέρουν ότι κάποιες εναλλακτικές θεραπείες τους βοηθούν. Ωστόσο, οι αντικειμενικές αποδείξεις για την αποτελεσματικότητα αυτών των μεθόδων σπανίζουν. Πρόκειται για έναν ακόμα τομέα στον οποίο απαιτείται περαιτέρω έρευνα.

Στο μεταξύ, είναι πολλοί εκείνοι που αναζητούν τρόπους αντιμετώπισης των συμπτωμάτων που μπορεί να βιώνουν, και στόχος αυτού του βιβλίου είναι να απαντήσει στα συνήθη ερωτήματα ανθρώπων με τέτοιου είδους προβλήματα.

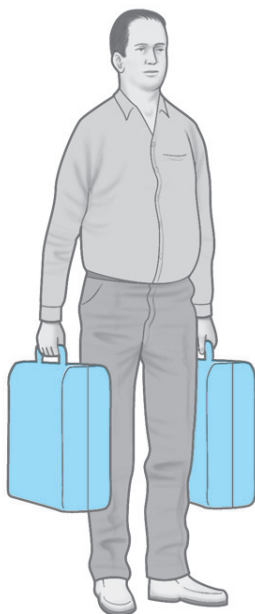
**Τι θα μας συμβου-
λεύατε να κάνουμε,
για να αποφύγουμε
τους πόνους στην
πλάτη και τη μέση;**

Προκειμένου να ανυψώσετε βαριά αντικείμενα, θα πρέπει πάντοτε να κάνετε βαθύ κάθισμα, λυγίζοντας τα γόνατα, αντί να σκύβετε.



Όλοι θα πρέπει να λαμβάνουν κάποιες βασικές προφυλάξεις, είτε έχουν ιστορικό πόνων στην πλάτη και τη μέση είτε όχι. Οι προφυλάξεις αυτές αφορούν κυρίως τον τρόπο ανύψωσης και μεταφοράς φορτίων. Βεβαιωθείτε ότι στέκεστε γερά στα πόδια σας. Φροντίστε ιδιαίτερα να μη σκύβετε το κεφάλι σας, να λυγίζετε τα γόνατα και να κρατάτε τους γοφούς σας χαμηλότερα από το ύψος του κεφαλιού. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να χρειαστεί να κάνετε *βαθύ κάθισμα*, οπότε αν οι μύες των μηρών σας δεν είναι αρκετά ισχυροί, θα πρέπει να τους γυμνάσετε με φυσική άσκηση. Κρατήστε σταθερά το αντικείμενο που θέλετε να σπκώσετε και ανυψώστε το ήρεμα, χωρίς να κάνετε απότομες κινήσεις. Μην μεταφέρετε αντικείμενα με τα χέρια τεντωμένα μπροστά σας, ακόμα κι αν είναι ελαφριά. Να τα φέρνετε πάντοτε κοντά στον κορμό σας, ώστε να μειώνετε την επιβάρυνση που ασκεί η μεταφορά του φορτίου στη σπονδυλική σας στήλη. Τέλος, όταν φθάσετε στον προορισμό σας μεταφέροντας το φορτίο, ακουμπήστε το στο έδαφος κάνοντας βαθύ κάθισμα ή γονατίζοντας, αντί να σκύβετε μπροστά. Αν χρειαστεί να μετακινήσετε έπιπλα ή άλλα βαριά αντικείμενα, αφιερώστε πρώτα λίγα δευτερόλεπτα για να εντοπίσετε τον πιο ενδεδειγμένο τρόπο μεταφοράς τους και να σχεδιάσετε πώς θα τα σπκώσετε και θα τα μεταφέρετε με ασφάλεια. Τα πολύ βαριά αντικείμενα θα πρέπει, αν είναι δυνατόν, να τοποθετούνται σε ειδικά –χαμηλά– φορεία. Αν κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό, προσπαθήστε τουλάχιστον να αποφεύγετε να σπρώχνετε τα αντικείμενα αυτά από το πάνω τμήμα τους. Συνήθως είναι καλύτερα να κάθεστε στο πάτωμα και να τα σπρώχνετε με τα πόδια σας.

Πρέπει να μοιράζετε το φορτίο στα δύο, ώστε να κατανέμεται ομοιόμορφα η επιβάρυνση στην πλάτη σας.



Αν είστε φορτωμένοι με ψώνια, προτιμήστε να μοιράσετε το βάρος τους στα δύο χέρια, αντί να μεταφέρετε όλο το φορτίο με το ένα. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα ειδικό καροτσάκι για τα ψώνια –αν και συχνά τα μέσα αυτά δεν είναι σωστά σχεδιασμένα, με αποτέλεσμα να προκαλούν τα ίδια τα καροτσάκια επιβάρυνση της πλάτης και της μέσης σας. Αν πρόκειται να βάλετε τα ψώνια σας στο αυτοκίνητο, προσπαθήστε να μην παραφορτώνετε τις τσάντες σας. Καλύτερα να έχετε πολλές σακούλες με σχετικά ελαφριά φορτία παρά λιγότερες και πιο βαριές. Όταν μεταφέρετε βαρύτερες τσάντες, φροντίστε να τις κρατάτε κοντά στον κορμό σας.

Αρκετοί ηλικιωμένοι δυσκολεύονται να εκτελέσουν εργασίες που τους αναγκάζουν να έχουν στραμμένο το κεφάλι προς τα πάνω για πολλή ώρα. Ιδιαίτερα επικίνδυνο μπορεί να αποδειχθεί το κρέμασμα κουρτινών, η επιδιόρθωση φωτιστικών και κυρίως το βάψιμο ταβανιών. Οι ασθενείς πολύ συχνά αναφέρουν πόνους στον αυχένα, τους ώμους ή τα μπράτσα, για κάποιες ημέρες ή και περισσότερο, μετά από τέτοιες δραστηριότητες. Επιπλέον, πολλοί ηλικιωμένοι ζαλίζονται όταν κοιτούν προς τα πάνω, οπότε μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνο το να στέκοι σε μια σκάλα για να εκτελέσουν μια εργασία πάνω από το ύψος του κεφαλιού τους. ●

Ε

2

Έχω αντιμετωπίσει αρκετά προβλήματα στην πλάτη και τη μέση κατά το παρελθόν, αλλά τώρα είμαι καλά. Τι μπορώ να κάνω για να αποφύγω μια πιθανή υποτροπή;

Το κυριότερο είναι να φροντίζετε την πλάτη σας. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να μάθετε να ανυψώνετε αντικείμενα, να μπαίνετε και να βγαίνετε από το αυτοκίνητο και να εκτελείτε τις καθημερινές σας δραστηριότητες με το σωστό τρόπο. Αυτά τα θέματα εξετάζονται σε διάφορα σημεία του βιβλίου. Η διατήρηση της φυσικής σας κατάστασης σε σχετικά καλό επίπεδο και η αποφυγή της πρόκλησης υπερβολικού βάρους (ή η προσπάθεια να χάσετε βάρος, αν είστε υπέρβαροι) μπορεί επίσης να βοηθήσει.

Μπορείτε ακόμα να δοκιμάσετε να εκτελείτε συγκεκριμένους τύπους ασκήσεων, σχεδιασμένους για την ενδυνάμωση της πλάτης σας και την αποτροπή της επανεμφάνισης του πόνου (βλ. *Ερ. 12*).

Ωστόσο, σε όλα αυτά είναι σημαντικό να διατηρείτε την αίσθηση του μέτρου. Δεν θα πρέπει να ανησυχείτε για την πλάτη σας υπερβολικά ή να γίνετε υποχόνδριοι, φοβούμενοι διαρκώς ότι κάποια απρόσεκτη κίνηση θα προκαλέσει υποτροπή του πόνου. Η αλήθεια είναι ότι πολλά επεισόδια πόνου στην πλάτη και τη μέση εκδηλώνονται απροειδοποίητα, χωρίς εμφανή αιτία ή μετά από ένα φαινομενικά ασήμαντο γεγονός, όπως το να σκύψετε ή να κατεβείτε απότομα από το πεζοδρόμιο. Σε αυτές τις περιπτώσεις, προφανώς ο πόνος αποτελεί το τελευταίο στάδιο μιας εκφυλιστικής διαδικασίας που έχει ξεκινήσει εδώ και πολλά χρόνια, οπότε –αν συμβαίνει κάτι τέτοιο– δεν μπορούν να γίνουν και πολλά πράγματα για να εμποδίσετε την εμφάνισή του. Ταυτόχρονα, όμως, δεν υπάρχει λόγος να παραιτηθούμε από κάθε προσπάθεια. Είναι πολλές οι ενέργειες που μπορούμε να κάνουμε για να ελαχιστοποιήσουμε τις πιθανότητες μιας υποτροπής ή –πράγμα εξίσου σημαντικό– για να αντιμετωπίσουμε μια εκδήλωση του πόνου, όταν εμφανιστεί.

Αν είχατε πολλαπλά επεισόδια πόνου στην πλάτη και τη μέση κατά το παρελθόν, ίσως γνωρίζετε ήδη τι τα προκαλέσε, οπότε θα πρέπει να ξέρετε και τι να αποφεύγετε, καθώς και τι μπορεί να σας ανακουφίζει από τον πόνο. Για παράδειγμα, αν μια συσκευή TENS έχει αποδειχθεί χρήσιμη (βλ. *Ερ. 30*), βεβαιωθείτε ότι έχετε πάντοτε μια τέτοια συσκευή πρόχειρη, εφοδιασμένη με καινούριες μπαταρίες. ●

Το τοπικό νοσοκομείο εφαρμόζει κάτι που ονομάζεται «σχολή πλάτης». Τι είναι και πώς λειτουργεί;

Ορισμένα νοσοκομεία έχουν αναπτύξει τμήματα που ονομάζονται «σκολές πλάτης», με σκοπό να εκπαιδεύσουν τους ανθρώπους σε θέματα που αφορούν την πλάτη και τη μέση και να τους βοηθήσουν να αποτρέψουν μια πιθανή υποτροπή του πόνου. Σε μια κλασική «σκολή πλάτης», μια μικρή ομάδα ασθενών λαμβάνει οδηγίες από έναν έμπειρο φυσικοθεραπευτή, κατά τη διάρκεια μιας σειράς συναντήσεων. (Σ.τ.Μ. Στην Ελλάδα δεν εφαρμόζονται ακόμα συστηματικά «σκολές πλάτης» (back schools) στα πλαίσια του Εθνικού Συστήματος Υγείας. Ωστόσο, ως έννοια είναι ευρέως αποδεκτή από την ελληνική επιστημονική κοινότητα ως τμήμα της Πρωτοβάθμιας Περίθαλψης και Αποκατάστασης.)

Όσοι συμμετέχουν στο πρόγραμμα μαθαίνουν για τη δομή και τη λειτουργία της πλάτης και της μέσης και εκπαιδεύονται, ώστε να κάθονται, να στέκονται ή να ανυψώνουν αντικείμενα με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Σκοπός είναι να αυξηθεί η συνείδηση των ασθενών για τα συγκεκριμένα προβλήματα που αντιμετωπίζουν, να τους δοθεί η ευκαιρία να συνομιλήσουν και να λάβουν υποστήριξη από συμπάσχοντες, να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν την πλάτη τους με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα και μικρότερη επιβάρυνση και, μέσω της σωματικής άσκησης, να δυναμώσουν τους κοιλιακούς τους μύς ώστε να προστατέψουν την πλάτη τους από περαιτέρω βλάβη.

Ωστόσο, η αποτελεσματικότητα των «σκολών πλάτης» ως προς την αποτροπή νέων επεισοδίων πόνου παραμένει αμφιλεγόμενη. Μια πρόσφατη μελέτη στις ΗΠΑ, η οποία πραγματοποιήθηκε σε 4.000 εργαζόμενους ταχυδρομείων, έδειξε ότι δεν υπήρχε μακροπρόθεσμο όφελος από την εκπαίδευση αυτού του τύπου. Στην πραγματικότητα, στην ομάδα που είχε λάβει την εκπαίδευση σημειώθηκαν περισσότεροι τραυματισμοί, ίσως γιατί τα άτομα αυτά είχαν την τάση να αναφέρουν συχνότερα τα συμπτώματα που εμφάνιζαν. Έχοντας λάβει υπόψη τα παραπάνω, θα λέγαμε πως μια τέτοια «σκολή» μπορεί να σας βοηθήσει να υιοθετήσετε μια πιο ασφαλή στάση του σώματός σας. ●

Μου έχουν πει ότι ένα πιο σκληρό κρεβάτι μπορεί να αποτρέψει τους πόνους στην πλάτη και τη μέση. Αληθεύει κάτι τέτοιο;

Όχι απαραίτητα. Συχνά λένε ότι όσο πιο σκληρό είναι το κρεβάτι τόσο καλύτερα, γι' αυτό και τα λεγόμενα «ορθοπεδικά» στρώματα συνήθως διαφημίζονται ως σκληρά. Ωστόσο, κάτι τέτοιο δεν ισχύει για όλους. Στην πραγματικότητα, ένα πολύ σκληρό κρεβάτι υποχρεώνει ορισμένα τμήματα της σπονδυλικής σας στήλης να χαλαρώνουν υπερβολικά και να κάμπτονται επειδή δεν έχουν την απαραίτητη υποστήριξη. Αυτό που χρειάζεστε είναι ένα κρεβάτι που να στηρίζει τη σπονδυλική σας στήλη ομοιόμορφα και να σας επιτρέπει να ξαπλώνετε έτσι ώστε η σπονδυλική στήλη να διατηρείται όσο το δυνατόν οριζόντια. Ένα σχετικά μαλακό κρεβάτι συχνά το κατορθώνει καλύτερα από ένα πιο σκληρό, αρκεί τα ελατήρια της βάσης του κρεβατιού να μην είναι υπερβολικά μαλακά. Αυτό που πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγετε είναι το στρώμα που «βουλιάζει» και αναγκάζει τη σπονδυλική σας στήλη να κάμπτεται, όπως όταν βρίσκεστε σε μια αιώρα.

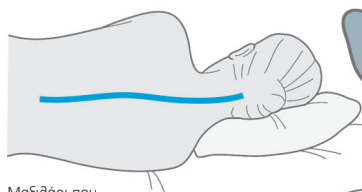
Δυστυχώς, μόνο στην πράξη μπορείτε να καταλήξετε σε ασφαλή συμπεράσματα. Δεν αρκεί να δοκιμάσετε για λίγα λεπτά ένα στρώμα σε κάποιο κατάστημα –θα πρέπει να δείτε πώς αισθάνεστε αφού κοιμηθείτε ένα βράδυ πάνω σε αυτό. Αν, όταν ξυπνήσετε, νιώθετε χειρότερα από ό,τι όταν ξαπλώσατε, τότε προφανώς κάτι δεν πάει καλά. Μην επιμένετε να χρησιμοποιείτε ένα στρώμα που δεν είναι άνετο.

Ακόμα, είναι δύσκολο να διαβάσετε στο κρεβάτι χωρίς να επιβαρύνετε τον αυχένα και την πλάτη σας. Αν ξαπλώνετε με το κεφάλι σας να στηρίζεται σε μαξιλάρια είναι πιθανό να επιβαρύνετε τον αυχένα σας. Αντίστοιχα, αν κάθεστε με ίσια πλάτη και τα πόδια τεντωμένα μπροστά σας είναι πιθανό να επιβαρύνετε τη σπονδυλική σας στήλη. Ίσως είναι καλύτερα να αποφεύγετε εντελώς το διάβασμα στο κρεβάτι ή τουλάχιστον να αλλάζετε συχνά θέση. ●

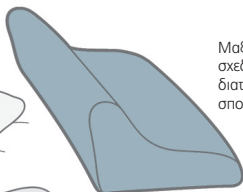
Πόσα μαξιλάρια πρέπει να χρησιμοποιώ, και τι είδους;

Γενικά, είναι καλύτερα να χρησιμοποιείτε δύο μαξιλάρια, αν και έχει σημασία το πάχος και η σκληρότητά τους. Τα μαξιλάρια που περιέχουν αφρολέξ είναι ανεπιθύμητα γιατί δεν υιοθετούν το σχήμα του κεφαλιού. Αν και τα πουπουλένια μαξιλάρια έχουν καλύτερη σύσταση, ορισμένοι άνθρωποι είναι αλλεργικοί σε αυτά. Είτε χρησιμοποιείτε ένα μαξιλάρι είτε δύο, το σημαντικό είναι, όταν ξαπλώνετε στο πλάι, το κεφάλι, ο αυχένας και η σπονδυλική σας στήλη να βρίσκονται περίπου στην ίδια ευθεία. Το κεφάλι σας δεν θα πρέπει ούτε να «βουλιάζει» στο μαξιλάρι, αλλά ούτε να ανασπώνεται υπερβολικά –και οι δύο αυτές στάσεις επιβαρύνουν αδικαιολόγητα τον αυχένα σας. Προκειμένου να πετύχετε τη σωστή θέση του κεφαλιού, βεβαιωθείτε ότι το μαξιλάρι καλύπτει εντέλως το χώρο κάτω από το λαιμό σας (το χώρο μεταξύ αυχένα και σπονδυλικής στήλης). Υπάρχουν ειδικά «πεταλόσχημα» μαξιλάρια που προσφέρουν τέτοιου είδους υποστήριξη, αλλά μπορείτε να έχετε το ίδιο αποτέλεσμα και με μια πετσέτα τυλιγμένη σε ρολό. ●

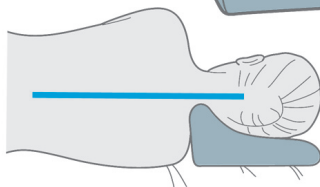
Τα μαξιλάρια που χρησιμοποιείτε το βράδυ θα πρέπει να διατηρούν τη σπονδυλική σας στήλη ευθύγραμμη. Χρησιμοποιήστε το μαξιλάρι για να στηρίξετε όχι τόσο το κεφάλι όσο τον αυχένα σας.



Μαξιλάρι που έχει τοποθετηθεί έτσι, ώστε να φτάνει μέχρι τον ώμο, προκειμένου να στηρίξει τον αυχένα.



Μαξιλάρι λαιμού, ειδικά σχεδιασμένο για να διατηρεί οριζόντια τη σπονδυλική στήλη.



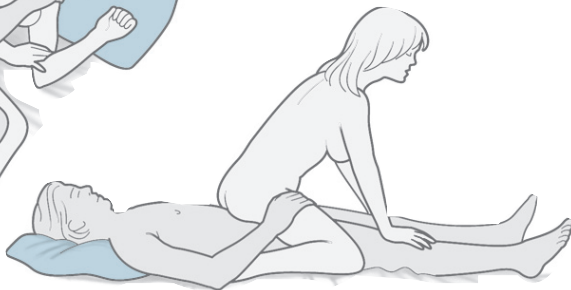
Ένα μαξιλάρι λαιμού επιτρέπει στη σπονδυλική στήλη να παραμένει επίπεδη.

Είμαι 50 χρονών και έχω παρουσιάσει κάποια προβλήματα στη μέση και την πλάτη μου κατά το παρελθόν. Φοβάμαι ότι η σεξουαλική επαφή θα προκαλέσει βλάβη στην πλάτη μου. Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγω κάτι τέτοιο;

Η σεξουαλική συνεύρεση εξακολουθεί να είναι εφικτή ακόμα και αν έχετε προβλήματα στη σπονδυλική στήλη ή τη μέση σας.



Αυτές είναι δύο μόνο από τις πολλές πιθανές θέσεις που απαλλάσσουν τη μέση σας από οποιαδήποτε ανεπιθύμητη επιβάρυνση.



Είναι αλήθεια ότι η διαδικασία της σεξουαλικής συνεύρεσης μπορεί να επιβαρύνει την πλάτη και τη μέση. Η λύση είναι ο πειραματισμός με διαφορετικές στάσεις του σώματος, ώστε να βρείτε αυτές που είναι άνετες για εσάς και το σύντροφό σας, ενδεχομένως με τη βοήθεια ενός κατάλληλα τοποθετημένου μαξιλαριού. Ένα σχετικά σκληρό κρεβάτι θα βοηθήσει –μολονότι δεν χρειάζεται να είναι υπερβολικά σκληρό. Ο σύντροφος με το πρόβλημα στην πλάτη θα πρέπει να τοποθετείται σε μια στάση σχήματος «S» και ο άλλος θα πρέπει να προσαρμόζεται κατάλληλα σε αυτή τη θέση. Αν κατά τη συνεύρεση παρουσιαστεί οποιοσδήποτε πόνος, θα πρέπει αμέσως να επισημαίνεται. Πειραματιζόμενοι λίγο, μπορείτε να βρείτε μια θέση ικανοποιητική και για τους δύο. Αν κάτι τέτοιο δεν είναι εφικτό, ζητήστε από το γιατρό σας να σας παραπέμψει σε κάποιον εξειδικευμένο επαγγελματία θεραπευτή (βλ. Ερ. 51) ή φυσικοθεραπευτή. ●

Ο σύζυγός μου αγαπάει την κηπουρική αλλήλ συχνά παραπονιέται ότι οι ενοχλήσεις στην πλάτη και τη μέση του επιδεινώνονται μετά από την εργασία στον κήπο. Τι μπορεί να κάνει;

Όταν ασχολείστε με την κηπουρική, δεν θα πρέπει να σκύβετε προς τα εμπρός. Προτιμήστε είτε να πλησιάζετε το έδαφος πληγίζοντας τα γόνατά σας είτε να χρησιμοποιήσετε κάποια ειδική συσκευή για το γονάτισμα.



Η κηπουρική προκαλεί συχνά προβλήματα, ιδιαίτερα την άνοιξη που αρχίζουμε πάλι να ασχολούμαστε με τον κήπο μετά το χειμώνα. Το σκάψιμο επιβαρύνει σημαντικά την πλάτη και τη μέση, το ίδιο και το κόψιμο του γρασιδιού χωρίς αυτόματη μηχανή. Είναι σημαντικό να κάνετε συχνές διακοπές για ανάπαυση και να μεταβάλλετε τη στάση του σώματός σας –μην πραγματοποιείτε την ίδια εργασία για πολλή ώρα, και φροντίστε να σταματάτε προτού αισθανθείτε κόπωση. Για παράδειγμα, αν έχετε μεγάλη έκταση με γρασίδι, διακόψτε το κούρεμα πριν ολοκληρώσετε, συνεχίστε με κάτι άλλο για λίγη ώρα και, κατόπιν, επιστρέψτε σε αυτό.

Το ξεχορτάρισμα του κήπου, αν και δεν αποτελεί βαριά εργασία, συχνά σας υποχρεώνει να σκύβετε. Αντί αυτού, δοκιμάστε να γονατίσετε πάνω σε ένα λαστιχένιο χαλάκι.

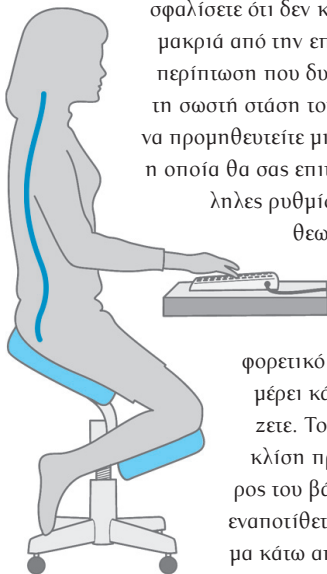
Το κλασικό καρότσι κήπου δεν είναι ασφαλές από εργονομική άποψη και επιβαρύνει σημαντικά τη μέση σας. Για να αποφύγετε αυτό το πρόβλημα, μη φορτώνετε υπερβολικά το καρότσι. Είναι καλύτερο να κάνετε κάποιες δραστηριότητες επιπλέον παρά να διακινδυνεύσετε ένα σοβαρό τραυματισμό της μέσης σας.

Το χειμώνα να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν απομακρύνετε το χιόνι, όχι μόνο λόγω του φορτίου που είστε υποχρεωμένοι να κουβαλήσετε, αλλά και λόγω της ολισθηρότητας του πάγου. Η απομάκρυνση του χιονιού

μπορεί να αποδειχθεί επικίνδυνη όχι μόνο για τη μέση αλλά και για την καρδιά, γιατί το είδος της άσκησης που περιλαμβάνει αυτή η διαδικασία (γνωστό ως ισομετρική άσκηση) μπορεί να επηρεάσει τη ροή του αίματος στον καρδιακό μυ.

**Τι μπορώ να κάνω
ώστε να αποτρέψω
την εμφάνιση προ-
βλημάτων στον αυ-
χένα, την πλάτη και
τη μέση, όταν εργά-
ζομαι αρκετές ώρες
στο γραφείο μου;**

Μια «καρέκλα πλάτης» σας επιτρέπει να διατηρείτε μια καλύτερη στάση του σώματός σας στην εργασία σας και μπορεί να αποτρέψει την εμφάνιση προβλημάτων στο μέλλον. Μπορεί ακόμα να προσφέρει ανακούφιση από υπάρχοντες πόνους στην πλάτη.



Ακόμα και αν δεν μπορείτε να ελέγξετε απόλυτα τις συνθήκες εργασίας σας, είναι σημαντικό να κάνετε ό,τι περνά από το χέρι σας για να εξασφαλίσετε ότι είναι όσο το δυνατόν καλύτερες.

Αν περνάτε τον περισσότερο χρόνο σας σε ένα γραφείο, ενδεχομένως δουλεύοντας σε ένα πληκτρολόγιο, είναι σημαντικό να έχετε στο νου σας τη στάση του σώματός σας. Όπως ισχύει και για οποιοδήποτε καθιστική στάση, δεν θα πρέπει να καμπουριάζετε. Προσπαθήστε να διατηρείτε μια όρθια, αλλά όχι υπερβολικά ευθυτενή θέση. Για να το επιτύχετε, θα πρέπει να ρυθμίσετε σωστά το ύψος της καρέκλας σας σε σχέση με το γραφείο. Όταν το γραφείο βρίσκεται είτε πολύ ψηλά είτε πολύ χαμηλά μπορεί να προκληθεί αρκετά έντονος πόνος στον αυχένα και τους ώμους. Όταν κάθεστε στο γραφείο σας, οι αγκώνες θα πρέπει να τοποθετούνται σε γωνία 90°, με τους πήχεις παράλληλους προς το δάπεδο. Θα πρέπει ακόμα να εξα-

σφαλίσετε ότι δεν κάθεστε πολύ κοντά ή πολύ μακριά από την επιφάνεια εργασίας σας. Σε περίπτωση που δυσκολεύεστε να επιτύχετε τη σωστή στάση του σώματός σας, φροντίστε να προμηθευτείτε μια καλή καρέκλα γραφείου η οποία θα σας επιτρέψει να κάνετε τις κατάλληλες ρυθμίσεις. Ορισμένοι άνθρωποι θεωρούν ότι μια «καρέκλα πλάτης» αποτελεί εξαιρετική λύση. Πρόκειται για ένα ριζικά διαφορετικό τύπο καρέκλας, όπου εν μέρει κάθεστε και εν μέρει γονατίζετε. Το κάθισμα διαθέτει ελαφρά κλίση προς τα εμπρός και ένα μέρος του βάρους του σώματός σας εναποτίθεται σε ένα δεύτερο στήριγμα κάτω από τα γόνατα. Οι καρέκλες αυτού του τύπου είναι γενικά ακρι-

βές, όμως όσοι ασχολούνται με δραστηριότητες που τους υποχρεώνουν να κάθονται πολλές ώρες –στα πλαίσια είτε της εργασίας είτε του ελεύθερου χρόνου τους– θα πρέπει να τις λάβουν υπόψη.

Όμως, ακόμα και η ιδανική στάση του σώματος μπορεί να προκαλέσει δυσφορία αν διατηρείται για πολλή ώρα. Για αυτό, κάθε 20 με 30 λεπτά θα πρέπει να αλλάζετε ελαφρώς θέση, να απομακρύνετε το βλέμμα σας από την εργασία σας ή ακόμα και να σηκώνεστε για λίγο. Η ανασήκωση των ώμων μπορεί να σας ανακουφίσει από τη δυσκαμψία του αυχένα και των ώμων. Επίσης, καλό είναι να τεντώνετε τα δάκτυλά σας και να εκτελείτε μερικές απλές ασκήσεις για τον αυχένα (βλ. *Ερ. 13*). Είναι σημαντικό να πραγματοποιείτε τις κινήσεις αυτές υπολογίζοντας πόση ώρα έχει περάσει, αντί να περιμένετε να αισθανθείτε δυσφορία για να ενεργήσετε.

Αν δακτυλογραφείτε πολλά κείμενα από έντυπα στον υπολογιστή, μην αφήνετε τα χαρτιά από τα οποία αντιγράφετε πάνω στο γραφείο σας. Είναι προτιμότερο να τα στερεώνετε δίπλα στην οθόνη, ανασπκωμένα μπροστά σας, για να μη χρειάζεται να κοιτάτε συνεχώς κάτω.

Μη χρησιμοποιείτε το τηλέφωνο στερεώνοντας το ακουστικό ανάμεσα στον αυχένα και τον ώμο σας, με το κεφάλι σας υπερβολικά γερμένο στο πλάι, διότι η θέση αυτή ασκεί υπερβολική πίεση στον αυχένα σας. Διακόψτε, ό,τι κάνετε εκείνη τη στιγμή προκειμένου να ελευθερώσετε τα χέρια σας, διαφορετικά, χρησιμοποιήστε ακουστικά κεφαλής (hands-free).

Ακόμα και αν είστε υπάλληλος γραφείου μπορεί να αναγκάζεστε να σηκώνετε συχνά αρκετά βαριά αντικείμενα. Οι στοιβές από χαρτιά και φακέλους αρχειοθέτησης μπορεί να έχουν σημαντικό βάρος, συμβάλλοντας στην καθημερινή καταπόνηση της πλάτης σας.

Να θυμάστε πάντοτε το χρυσό κανόνα: ποτέ μην σηκώνετε βάρος με λυγισμένη πλάτη, και ιδίως σε λυγισμένη πλάτη σε θέση στροφής. Κάντε βαθύ κάθισμα πριν σηκώσετε οποιοδήποτε φορτίο και φέρτε το όσο πιο κοντά στο σώμα σας μπορείτε. Με άλλα λόγια, μη μεταφέρετε βαριά φορτία με τεντωμένα χέρια και φροντίστε να κατανέμετε τα βάρη ομοιόμορφα. ●

απαντήσεις σε 100 ερωτήσεις σας

Περιλαμβάνει:

πλάτη & μέση

- Πρακτικές απαντήσεις στις 100 συνηθέστερες ερωτήσεις που αφορούν τους πόνους στην πλάτη και τη μέση
- Περισσότερες από 65 λεπτομερείς ιατρικές εικόνες
- Διαγνωστικά διαγράμματα που σας εξηγούν τι πρέπει να κάνετε όταν έχετε συγκεκριμένα συμπτώματα
- Ένα πολύτιμο αγγλο-ελληνικό λεξικό όρων

Λίγα λόγια για το συγγραφέα

Ο **Δρ Anthony Campbell** – κάτοχος της πιστοποίησης MRCP(UK)– είναι γιατρός της συμβατικής ιατρικής με ειδικό ενδιαφέρον στην αντιμετώπιση των πόνων των μυών και των αρθρώσεων, καθώς και της σπονδυλικής στήλης. Είναι πρώην συνεργάτης (Consultant Physician) του Βασιλικού Νοσοκομείου Ομοιοπαθητικής του Λονδίνου (Royal London Homeopathic Hospital). Δείχνει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη σχέση ανάμεσα στη συμβατική και την εναλλακτική ιατρική, και έχει εκδώσει αρκετά βιβλία με αυτό το θέμα.

Επισκεφθείτε μας στο Internet:
www.klidarithmos.gr



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Δομοκού 4, Σταθμός Λαρίσης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635

ISBN 978-960-461-144-7



9 789604 611447