24 Οκτωβρίου 2022

Πόνος στη μέση: Πέντε SOS κινήσεις που ανακουφίζουν

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Ανακαλύψτε τις αποτελεσματικές κινήσεις που θα σας ανακουφίσουν από τον πόνο στη μέση

Woman sitting on sofa stretching and rubbing stiff back muscles after too much computer work on. Stressed lady sufferi problem

Όταν μας χτυπάει την... πόρτα ο πόνος στη μέση, αλλάζει όλη μας την καθημερινότητα και μπορεί να μας κρατήσει μακριά από δραστηριότητες που μας ευχαριστούν αλλά και από την εργασία μας. Η καθημερινότητά μας δυσκολεύει και ακόμα και οι πιο απλές κινήσεις φαίνονται ακατόρθωτες.

Οι περισσότεροι βέβαια από εμάς, ειδικότερα εάν οι πόνοι στη μέση είναι ένα συχνό φαινόμενο, ξέρουμε ορισμένες κινήσεις κλειδιά για να τον αντιμετωπίσουμε. Υπάρχουν όμως και ακόμα ορισμένες σημαντικές και εύκολες κινήσεις που ίσως δεν τις φαντάζεστε και μπορούν να ανακουφίσουν τον ενοχλητικό πόνο της μέσης.

Μπορείτε να δοκιμάσετε μία ή και παραπάνω από τις παρακάτω θεραπείες για να διαπιστώσετε ποια ταιριάζει περισσότερο στις ανάγκες σας:

Εστιάστε στην ορμόνη της ευτυχίας

Οι ενδορφίνες ή αλλιώς οι ορμόνες της διάθεσης, βρίσκονται φυσικά στο σώμα μας και όταν εκκρίνονται, βελτιώνουν τη διάθεσή μας. Αυτό που ίσως δε γνωρίζετε είναι πως μπορούν να εμποδίσουν τα σήματα του πόνου που στέλνονται στον εγκέφαλο. Οι συγκεκριμένες ορμόνες επίσης αποτελούν φυσικό αναλγητικό για το άγχος και τα συμπτώματα κατάθλιψης, τα οποία φαίνεται ότι συσχετίζονται με τον χρόνιο πόνο της μέσης και πολλές φορές τον επιδεινώνουν.

Υπάρχουν όμως συγκεκριμένες δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε για να αυξήσετε τα επίπεδα των ενδορφινών χωρίς να επιβαρύνετε τη μέση όπως η αεροβική γυμναστική, μια θεραπεία μασάζ ή ο διαλογισμός.

Κοιμηθείτε επαρκώς

Όταν πονάμε, δυσκολευόμαστε να κοιμηθούμε. Πέφτουμε όμως έτσι σε ένα φαύλο κύκλο αϋπνίας, καθώς ο ανεπαρκής ύπνος μπορεί να χειροτερέψει τον πόνο στη μέση, με αποτέλεσμα να μην κοιμόμαστε σωστά. Όταν όμως δεν κοιμόμαστε αρκετά και σωστά, δε βοηθάμε τους ιστούς του σώματος μας να θεραπευθούν και να επαναφορτιστούν τα επίπεδα ενέργειας.

Εάν δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε, είναι σημαντικό να εντοπίσετε τον πόνο ή άλλους παράγοντες που ενδέχεται να τον προκαλούν. Μάλιστα, ο γιατρός σας ενδέχεται να σας προτείνει αλλαγές στον τρόπο ζωής σας ή στις αγωγές που λαμβάνετε, αναλόγως με τους παράγοντες που διαταράσσουν τον ύπνο σας.

Γυμνάστε τον κορμό σας

Οι μύες του κορμού σας, συγκεκριμένα οι κοιλιακοί και οι ραχιαίοι, παίζουν βασικό ρόλο στην σωστή στήριξη της σπονδυλικής στήλης. Συνήθως όμως δεν τους γυμνάζουμε στην καθημερινότητά μας, παρά μόνο με στοχευμένες ασκήσεις όταν γυμναζόμαστε. Παρόλα αυτά, δεν είναι δύσκολο να εντάξουμε στην καθημερινότητά μας ασκήσεις που γίνονται μέσα σε 20 ή 30 λεπτά. Εάν είστε αρχάριος, μια εύκολη άσκηση είναι να καθίσετε με ίσια την πλάτη για περίπου 30 λεπτά πάνω σε μια μπάλα γυμναστικής. Εναλλακτικά, ξεκινήστε να κάνετε την άκρως θεραπευτική για τη μέση άσκηση της σανίδας.

Διατάσεις για τους μύες των μηρών

Οι μύες των μηρών μας συνήθως είναι σφιγμένοι και ειδικότερα οι μύες που

βρίσκονται στο πίσω μέρος των μηρών. Το ξέρατε όμως ότι αυτή η δυσκαμψία μπορεί να συμβάλλει στον πόνο της μέσης; Ευτυχώς υπάρχουν εύκολες ασκήσεις stretching που μπορείτε να κάνετε καθημερινά δύο φορές τη μέρα για 15-30 δευτερόλεπτα, διατείνοντας τους μύες.

Απαλύνετε τον πόνο με εφαρμογές κρύου ή ζεστού επιθέματος

Η εφαρμογή κρύων ή ζεστών κομπρεσών ή επιθεμάτων είναι μια από τις πιο γνωστές μεθόδους για την ανακούφιση του πόνου της μέσης. Η κρύα θεραπεία με παγωμένα επιθέματα συμβάλλει στη μείωση της φλεγμονής και του πόνου, ενώ η ζεστή θεραπεία βελτιώνει τη ροή του αίματος και τη χαλάρωση της περιοχής. Μπορείτε να κάνετε ένα ζεστό ντους ή να εφαρμόσετε στην περιοχή μια θερμοφόρα. Φροντίστε να μην ξεπερνάτε τα 15 με 20 λεπτά κάθε εφαρμογής, με ένα διάστημα 2 ωρών ανάμεσα στις εφαρμογές, ενώ αποφύγετε να κοιμηθείτε με κάποιο από τα επιθέματα.

Πηγή: ygeiamou.gr