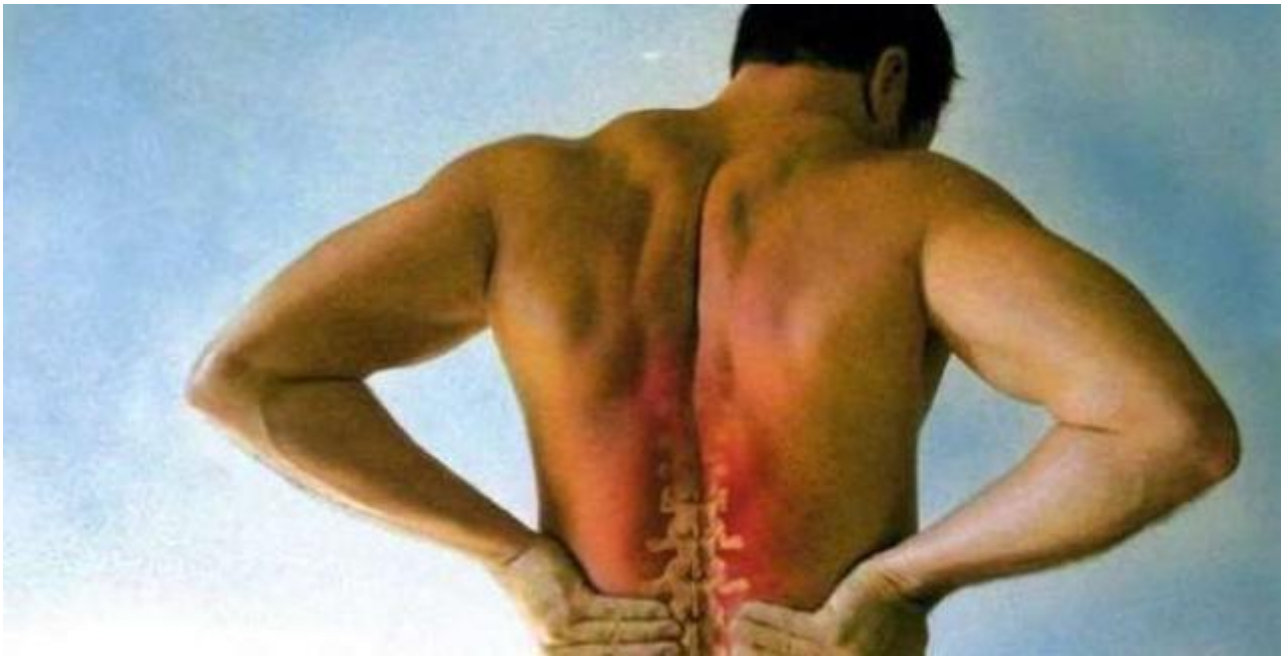
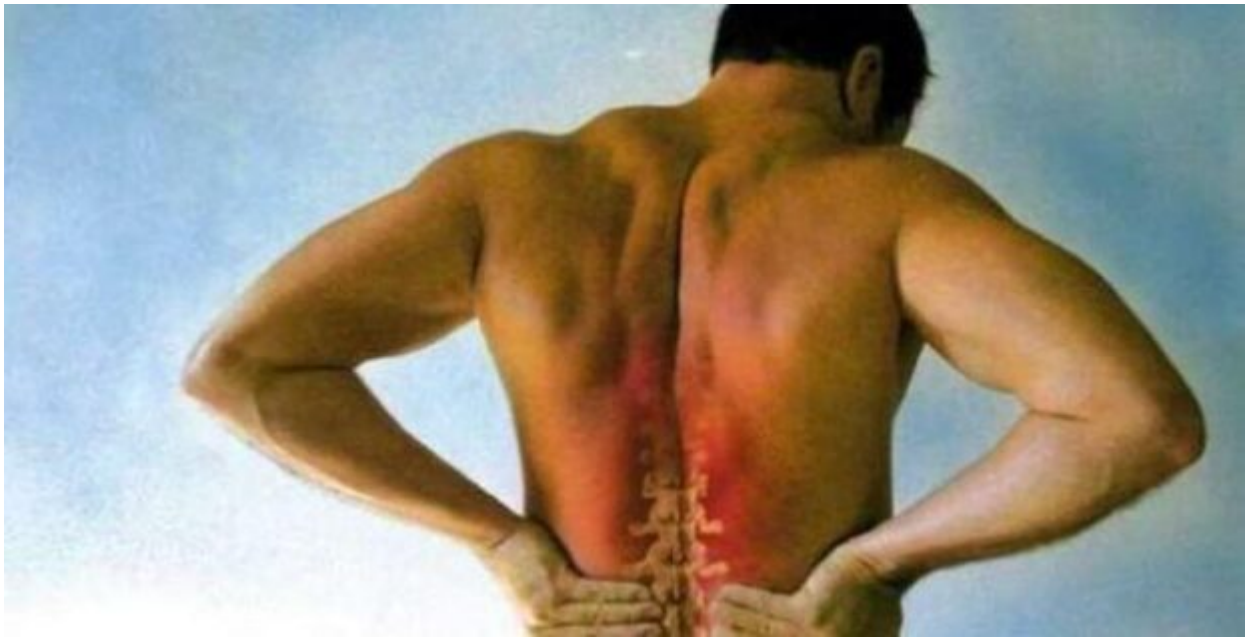
5 Ιουλίου 2019

Πώς να προστατεύσετε τη μέση σας από την καθημερινότητα

/ Γενικά Θέματα





Πολλοί άνθρωποι εκδηλώνουν επαναλαμβανόμενες κρίσεις οσφυαλγίας, συχνά λόγω συνδυασμού της κακής στάσης του σώματος με την άσκηση υπερβολικών πιέσεων στη μέση τους.

Είναι πλέον καλά τεκμηριωμένο ότι οι διαφορετικές στάσεις του σώματος και τα

διαφορετικά φορτία επηρεάζουν τη σπονδυλική στήλη και τις δομές της και μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα στη μέση.

Οι συνήθειες του τρόπου ζωής που μπορεί να ευνοήσουν την εμφάνιση επαναλαμβανόμενων κρίσεων οσφυαλγίας είναι πολλές και ποικίλες – μεταξύ αυτών συμπεριλαμβάνονται το πώς σηκώνει κανείς βαριά αντικείμενα από το πάτωμα, το πώς στέκεται, ακόμα και το πώς κάθεται ή σε τι στρώμα κοιμάται.

Ακριβώς, όμως, επειδή μπορεί κανείς εύκολα να μάθει τι ακριβώς πρέπει να κάνει ώστε να περιορίζει στο ελάχιστο τις πιέσεις που ασκεί στη μέση του, είναι απλό το να προστατευτεί από την οσφυαλγία που σχετίζεται με τις συνήθειές του. Και αυτό είναι σημαντικό για όλους, ανεξάρτητα από το αν είχαν ή όχι κάποιο επεισόδιο πόνου στη μέση έως τώρα.

Ορθια θέση

Το πρώτο που πρέπει να προσέξει κανείς είναι πώς στέκεται και πώς κάθεται. Οταν έχει κακή στάση σώματος στην όρθια θέση, οι σύνδεσμοι της σπονδυλικής στήλης διατείνονται και προκαλείται πόνος και δυσκαμψία στη μέση.

Οι λεπτομέρειες που πρέπει κανείς να προσέξει, ώστε να βελτιώσει τη στάση του σώματός του, είναι οι εξής:

* Στην όρθια θέση η πλάτη πρέπει να είναι ίσια και το κεφάλι να κοιτάζει προς τα εμπρός, χωρίς να υπάρχει κάμψη της πλάτης.

* Οσοι εργάζονται σε πάγκο εργασίας πρέπει να βεβαιώνονται ότι είναι αρκετά ψηλός, ώστε να μην αναγκάζονται να σκύβουν αλλά να έχουν ίσια την πλάτη.

* Τα γραφεία στους χώρους καθιστικής εργασίας πρέπει να είναι αρκετά ψηλά και με χώρο για τα πόδια, ώστε οι εργαζόμενοι να κάθονται αρκετά κοντά, με ίσια την πλάτη και να εργάζονται άνετα. Ο χώρος για τα πόδια κάτω από την επιφάνεια εργασίας είναι απαραίτητος ώστε να κινούνται αυτά ελεύθερα και να μην είναι στριμωγμένα.

* Η πολύωρη ακινησία σε μία θέση πρέπει να αποφεύγεται, διότι αποτελεί σημαντική αιτία πόνου και δυσκαμψίας.

* Η καρέκλα του γραφείου πρέπει να έχει στήριγμα στη μέση.

Προσοχή στα τακούνια

Οι γυναίκες που ταλαιπωρούνται από οσφυαλγία δεν πρέπει να φορούν ψηλά τακούνια. Και αυτό, διότι τα τακούνια ωθούν την πύελο προς τα εμπρός, με συνέπεια να αυξάνει η γωνία των φυσιολογικών καμπυλών της σπονδυλικής στήλης στην προσπάθεια που καταβάλλει η γυναίκα για να ισορροπήσει.

Προτιμότερο είναι να επιλέγουν οι γυναίκες ίσια παπούτσια, χωρίς σκληρές, δερμάτινες σόλες, διότι οι σκληρές σόλες μεταδίδουν έως τη σπονδυλική στήλη τους κραδασμούς που συμβαίνουν καθώς οι πτέρνες χτυπούν το έδαφος – και συχνά επιδεινώνουν τα προβλήματα στη μέση.

Οι σόλες και τα τακούνια που έχουν επένδυση από μαλακό υλικό, καθώς και οι πάτοι που απορροφούν τους κραδασμούς, μπορεί να μειώσουν το πρόβλημα αυτό, ενώ συχνά διευκολύνουν τη βάδιση. Μία από τις καλές επιλογές είναι τα αθλητικά παπούτσια, τα οποία είναι άνετα και περιορίζουν στο ελάχιστο τους κραδασμούς.

Ανετη οδήγηση

Ο πόνος στη μέση είναι συχνός μεταξύ των επαγγελματιών οδηγών, καθώς και όσων καθημερινά αναγκάζονται – λόγω εργασίας – να οδηγούν πολλές ώρες.

Τα τελευταία χρόνια, οι κατασκευαστές των αυτοκινήτων δίνουν μεγάλη σημασία στον σχεδιασμό των καθισμάτων των αυτοκινήτων και της θέσης του οδηγού, προκειμένου να περιορίσουν στο ελάχιστο τον πόνο.

Εντούτοις, εξακολουθούν να υπάρχουν κακοσχεδιασμένα καθίσματα που κρατούν την πλάτη σε κυρτή θέση ή, πιο συχνά, οι οδηγοί έχουν σε λάθος θέση το κάθισμά τους, με συνέπεια η πλάτη τους να κυρτώνει. Η πολύωρη παραμονή σε αυτήν τη θέση μπορεί να προκαλέσει βασανιστικό πόνο και να οδηγήσει σε κρίση οσφυαλγίας.

Τα καλύτερα καθίσματα αυτοκινήτων έχουν ενσωματωμένο, προσαρμοζόμενο στήριγμα της μέσης, ενώ το ύψος και οι γωνίες του καθίσματος και της «πλάτης» τους μπορούν να αλλάξουν, ώστε να προσαρμοστούν σε κάθε οδηγό ξεχωριστά.

Σημαντικό είναι επίσης να βρίσκονται τα πεντάλ του αυτοκινήτου στην ίδια ευθεία με τους άκρους πόδες και να μη σχηματίζουν γωνία, διότι κάτι τέτοιο προκαλεί συνεχή συστροφή της σπονδυλικής στήλης.

Το αυτοκίνητο πρέπει επίσης να διαθέτει ικανό αριθμό καθρεφτών, ώστε να μην κάνει περιστροφές ο οδηγός για να δει τα παρακείμενα οχήματα.

Το υδραυλικό τιμόνι, τέλος, ελαττώνει τις πιέσεις στη σπονδυλική στήλη στη διάρκεια ελιγμών με μικρή ταχύτητα.

Σωστός τρόπος καθίσματος

Πολλές καρέκλες είναι κακοσχεδιασμένες. Οι χειρότερες για τη μέση είναι συχνά οι χαμηλές αλλά και οι βαθιές πολυθρόνες, που μπορεί να μοιάζουν μαλακές και άνετες, αλλά κρατούν την πλάτη σε κεκαμμένη θέση, προκαλώντας έντονο πόνο και δυσκαμψία. Τα ίδια συμπτώματα μπορεί να προκαλέσει το να κάθεται κανείς σε σκαμπό, έχοντας την πλάτη σκυμμένη προς τα εμπρός.

Φιλικές για τη μέση είναι οι καρέκλες με ίσια «πλάτη», που όμως στηρίζουν τη μέση, διατηρώντας τη φυσιολογική, ελαφρώς προς τα μέσα καμπύλη της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης.

Στους πάσχοντες από επαναλαμβανόμενα επεισόδια οσφυαλγίας ή από χρόνια οσφυαλγία, συχνά συνιστάται χρήση ενός στηρίγματος για τη μέση – λ.χ. ενός μικρού μαξιλαριού ή μιας πετσέτας τυλιγμένης σε κύλινδρο.

Βαριά αντικείμενα

Η σπονδυλική στήλη είναι πιθανότερο να καταπονηθεί και να εκδηλώσει πρόβλημα με τις κάμψεις και τις περιστροφές του κορμού που συνδυάζονται με τη μεταφορά ενός μεγάλου φορτίου. Η αποφυγή τέτοιου είδους πιέσεων είναι σημαντική για όλους, αλλά κυρίως για όσους ήδη αντιμετωπίζουν προβλήματα με τη μέση τους.

Στην πραγματικότητα, η άρση και μεταφορά αντικειμένων με μεγάλο βάρος αποτελούν μία από τις συνηθέστερες αιτίες εκδήλωσης οσφυαλγίας όταν γίνονται με λάθος τρόπο, δηλαδή με κάμψη του κορμού προς τα εμπρός και στροφή της σπονδυλικής στήλης. Και αυτό, διότι κατά την άρση βάρους με τον κορμό σε κάμψη η μέση λειτουργεί σαν μοχλός και το βάρος που σηκώνει κανείς σχεδόν δεκαπλασιάζεται.

Για να αποφευχθεί αυτό το πρόβλημα, πρέπει να ακολουθούνται ορισμένες απλές, πρακτικές οδηγίες που συμβάλλουν στην προστασία της μέσης.

Το πρώτο μέλημα όταν σηκώνετε κάτι είναι να αποφασίσετε αν είναι πολύ βαρύ ή ογκώδες για να μετακινηθεί. Δεν υπάρχουν κανόνες για το μέγιστο βάρος που μπορεί κανείς να σηκώσει με ασφάλεια. Πολλά εξαρτώνται από τις συνθήκες, τη θέση που απαιτείται, το μέγεθος, το σχήμα και το βάρος του αντικειμένου, καθώς και από τη δική του σωματική δύναμη και υγεία.

Σε κάθε περίπτωση, οι πιέσεις που ασκούνται στη σπονδυλική στήλη είναι πολύ μεγαλύτερες όταν κρατάει κανείς το αντικείμενο ευθεία μπροστά του με ίσια τα χέρια, αντί να το έχει φέρει κοντά στον κορμό του. Επιπλέον, τα βαριά αντικείμενα δεν πρέπει να ανυψώνονται πάνω από το επίπεδο των ώμων, διότι το φορτίο τους καταπονεί απίστευτα πολύ τη σπονδυλική στήλη.

Η σωστή θέση ύπνου

Πολλοί άνθρωποι αναπτύσσουν πόνο στη μέση εξαιτίας του κρεβατιού τους, συχνά επειδή έχουν κακής ποιότητας στρώμα και υπόστρωμα, που λυγίζουν κάτω από το βάρος του σώματός τους.

Οι περισσότεροι άνθρωποι κοιμούνται στο πλάι και έτσι, αν το κρεβάτι παρουσιάζει κοίλωμα, μπορεί να προκληθεί κάμψη της σπονδυλικής στήλης προς τα πλάγια, με συνέπεια ανάπτυξη έντονου πόνου και δυσκαμψία.

Το πρόβλημα αυτό μπορεί να αποτραπεί σε σημαντικό βαθμό εάν φροντίσει κανείς να κοιμάται σε κρεβάτι που δεν λυγίζει τόσο εύκολα.

Το ιδεώδες κρεβάτι είναι αυτό που έχει σταθερό στρώμα με γερά ελατήρια και γερή βάση, η οποία δεν πρέπει κατ’ ανάγκην να είναι σκληρή. Ο μύθος του σκληρού στρώματος έχει καταρριφθεί. Στρώμα μέτριας σκληρότητας είναι το συνιστώμενο, το οποίο επιτρέπει στο σώμα να λάβει τις φυσιολογικές καμπυλότητές του και να μην υπερκάμπτεται ή είναι τελείως ίσιο.

Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζεται το υπόστρωμα, το οποίο πρέπει να είναι σκληρό (σανίδα) και όχι με ελατήρια (ο γνωστός «σομιές»).

Επιπλέον, τα πολλά μαξιλάρια κάνουν τον αυχένα να στρέφεται στο πλάι και η περιστροφή αυτή μεταδίδεται προς το κάτω τμήμα της σπονδυλικής στήλης. Συνήθως είναι καλύτερο να χρησιμοποιείτε ένα μόνο μαξιλάρι, ώστε το κεφάλι και

ο αυχένας σας να βρίσκονται στην ίδια νοητή ευθεία με το υπόλοιπο σώμα όταν είστε ξαπλωμένοι στο πλάι.

Συχνά λάθη, απλές λύσεις

* Αν στέκεστε με τη σπονδυλική στήλη κυρτωμένη, θα αναπτύξετε τελικά πόνο στην πλάτη. Να στέκεστε πάντοτε με ίσια την πλάτη, μοιράζοντας εξίσου το βάρος σας στα πόδια σας.

* Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να φθάσετε στη θέση εργασίας σας χωρίς να σκύβετε. Είναι επίσης σημαντικό να έχετε ίσια πλάτη όταν εργάζεστε σε γραφείο. Αν είναι αναγκαίο, να χρησιμοποιείτε μια υπερυψωμένη επιφάνεια.

* Να αποφεύγετε να κάθεστε σε σκαμνιά με την πλάτη σας σκυμμένη προς τα εμπρός. Θα επιδεινώσει τον πόνο στην πλάτη και θα προκαλέσει δυσκαμψία.

* Προσπαθήστε να κάθεστε με ίσια την πλάτη, διατηρώντας όμως τη φυσιολογική καμπύλη της σπονδυλικής στήλης και φροντίζοντας να ακουμπούν καλά τα πέλματα στο πάτωμα.

* Ποτέ να μη μεταφέρετε κάτι που είναι πολύ βαρύ για εσάς. Πάντοτε να κρατάτε τα αντικείμενα που μεταφέρετε κοντά στο σώμα σας και να προσπαθείτε να έχετε τα φορτία ισομερώς μοιρασμένα στα δύο σας χέρια.

Πηγή: **briefingnews.gr**