

Οσφυαλγία. Μια "μεθεόρτια" πάθηση.

Γρηγόρης Γονιδάκης

BSc Physiotherapist PERFORMANCE 22 LAB

Εχει παρατηρηθεί, πολύ συχνά, το φαινόμενο μετά από μία περίοδο χαλάρωσης από τις καθημερινές μας υποχρεώσεις, από τη σωματική και ψυχική εξουθένωση, που μας προκαλεί η πίεση να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις αυτές, και ενώ είμαστε χαλαροί και ξεκουραστού απολαμβάνοντας τις γιορτές και τη χαρά της συνεύρεσης με τους αγαπημένους μας ανθρώπους, ξαφνικά και χωρίς λόγο, όπως πιστεύουμε, συμβαίνει το αναπάντεχο, ένας οξύς πόνος στη μέση μας σταματά κάθε μας κίνηση.

Η αιφνίδια αυτή οσφυαλγία σίγουρα δεν είναι προϊόν της κακής στιγμής, όπως πολύ συχνά αναφέρει ο λαός μας, αλλά μιας αλληλουχίας διαφορετικών συνηθειών της καθημερινότητάς μας.

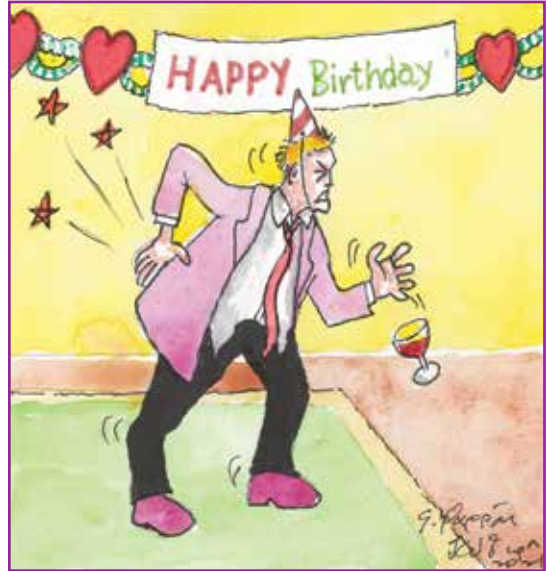
Στις γιορτές το σώμα μας, η ψυχική μας κατάσταση, η διατροφή μας είναι διαφορετική. Το μυοσκελετικό σύστημα χαλαρώνει και γίνεται υποτονικό από την ξεκούραση, την οποία την αντιλαμβανόμαστε ως ξάπλωμα στον καναπέ, περισσότερο ύπνο, ατέλειωτες ώρες μπροστά σε μια τηλεόραση, φαγητό, αλκοόλ, γλυκά ασταμάτητα και χωρίς περιορισμό.

Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το σωματικό μας βάρος να αυξηθεί ταχύτατα και η επιβάρυνση των σπονδύλων, που αποτελούν τη μέση μας, να είναι μεγάλη, μιας και οι μύες, έχοντας χάσει την ζωτικότητα τους από την παρατεταμένη ακινησία, δεν μπορούν να ανταποκριθούν στα νέα δεδομένα και να στηρίξουν επαρκώς τους σπονδύλους, οι οποίοι με τη σειρά τους θα πιάσουν περισσότερο τους δίσκους, με αποτέλεσμα η πίεση αυτή να φτάσει στα νεύρα και πλέον ο εγκέφαλος, αντιλαμβανόμενος αυτό το πρόβλημα, να μπλοκάρει τους μύες, δίνοντας έναν έντονο διαξιφιστικό πόνο στην κίνηση της μέσης.

Όμως, δεν είναι μόνο το βάρος η αιτία μιας αιφνίδιας οξείας οσφυαλγίας, καθώς νέες έρευνες καθιστούν την ψυχολογική μας κατάσταση ως έναν από τους βασικούς παράγοντες για την πρόκλησή της.

Προς το τέλος των γιορτών, υποσυνείδητα ο οργανισμός αρχίζει να μπαίνει στη διαδικασία της επαναφοράς στην εργασία και στο άγχος της καθημερινότητας που πλησιάζει, δίνοντας τέλος στην ανεμελιά και τη χαρά των γιορτών. Συχνά, λοιπόν, η αντίδραση του οργανισμού μας, να αντιπαχθεί σε αυτή την επαναφορά, είναι τόσο στρεσογόνα, που τα επίπεδα αδρεναλίνης αυξάνονται τόσο, ώστε πολλές φορές οι μύες της μέσης μας συσπώνται έντονα και μπλοκάρουν την κίνηση.

Τί πρέπει να κάνουμε, όμως, για να προφυλαχτούμε από την περίπτωση μιας οξείας οσφυαλγίας, κατά την



περίοδο των γιορτών;

Βασικό και κύριο μέλημά μας είναι η διατήρηση του σωματικού μας βάρους στα προ εορτών επίπεδα.

Ξεκούραση δεν σημαίνει κάθομαι στον καναπέ και βλέπω τηλεόραση.

Είναι σημαντικό να συνεχίσουμε την άσκηση και να μην διακόψουμε το πρόγραμμα που είχαμε λόγω των διακοπών.

Το καθημερινό περπάτημα, για όσους δεν γυμνάζονται συστηματικά, είναι μια εξαιρετική άσκηση που βοηθά σημαντικά τον οργανισμό και κυρίως τη μέση.

Όσοι έχουν διαγνωσμένα προβλήματα στην οσφυϊκή μοίρα πρέπει να ακολουθούν συγκεκριμένο ασκησιολόγιο.

Με το πρώτο σύμπτωμα πρέπει να επικοινωνούμε με το γιατρό ή το φυσικοθεραπευτή μας, δεν περιμένουμε να περάσει μόνο του.

Δεν ξεκινάμε βαριές δουλειές, αυτή την περίοδο, στις οποίες δεν είμαστε συνηθισμένοι.

Συχνά όσοι παίρνουν βάρος στη διάρκεια των γιορτών και ενώ δεν έχουν γυμναστεί ποτέ, θεωρούν ότι αυτή είναι η κατάλληλη ώρα να ξεκινήσουν έντονη γυμναστική, πράγμα που θα τους οδηγήσει μαθηματικά σε τραυματισμό της μέσης ή κάποιου άλλου σημείου του σώματός τους.

Είναι, λοιπόν, απαραίτητο, πρώτα να χάσουν το βάρος που πήραν και μετά να ξεκινήσουν γυμναστική. Εδώ εννοείται ότι η βιάση είναι καταλυτικός παράγοντας για την επίτευξη

αυτού του στόχου αλλά και για την υγεία της μέσης μας.

Δεν ξεχνάμε, ότι η άσκηση βοηθάει και στην ψυχική μας υγεία, καλό είναι να συνοδεύεται από μουσική, όταν είναι εφικτό, ή να γίνεται στη φύση.

Αν η επιστροφή στη δουλειά, μας στρεσάρει τόσο που δεν το ελέγχουμε, υπάρχουν συγκεκριμένες ασκήσεις χαλάρωσης και ηρεμίας, όπου μπορούμε να τις ζητήσουμε από

τους επαγγελματίες υγείας, αναφέροντας το πρόβλημα και προετοιμάζοντας τον οργανισμό μας για την ομαλή επάνοδο στην ένταση και τις απαιτήσεις της καθημερινότητας.

Ακολουθώντας, λοιπόν, τα παραπάνω, οι πιθανότητες, επιστρέφοντας στην κανονικότητά μας, μιας αιφνίδιας οξείας οσφυαλγίας μειώνονται αρκετά, αφήνοντας ως ανάμνηση μόνο τις όμορφες στιγμές των εορτών. 🍷