

Οσφυαλγία: ανάπαυση , φυσικοθεραπεία και φυσική άσκηση.

Πόση ανάπαυση είναι απαραίτητη;

Η οσφυαλγία είναι μια από τις συνηθέστερες αιτίες επίσκεψης στο γιατρό. Τα καλά νέα είναι ότι ακόμη και χωρίς καμία θεραπεία, ο πόνος μπορεί να βελτιωθεί σε 1 ή 2 εβδομάδες.

Πολλοί άνθρωποι θέλουν να ξεπλύνουν στο κρεβάτι όταν πονάει η μέση τους. Για πολλά χρόνια, αυτή η αντίληψη επικρατούσε και στον ιατρικό κόσμο. Μακροχρόνιες μελέτες όμως, έχουν αποδείξει ότι παραμονή στο κρεβάτι για περισσότερο από 48 ώρες δε βοηθάει για τους εξής λόγους:

- Ο ασθενής γίνεται δύσκαμπτος και ο πόνος αυξάνεται.
- Απώλεια μυϊκής μάζας και ελαστικότητας. Κάθε μέρα υπάρχει απώλεια μυϊκής μάζας τουλάχιστον 1%, που μπορεί να φτάσει μέχρι 20-30% σε μια εβδομάδα.
- Είναι δυσκολότερη η έναρξη φυσικής άσκησης και φυσικοθεραπείας.
- Γενικότερα, επιβραδύνεται η αποκατάσταση.
- Το κόστος στο ασφαλιστικό σύστημα αυξάνεται, όπως και ο αριθμός των χαμένων εργατωρών.

Πότε χρειάζεται ανάπαυση μεγαλύτερη των 48 ωρών;

Η μόνη περίπτωση που χρειάζεται ανάπαυση πέραν των 48 ωρών είναι σε ασταθή κατάγματα της σπονδυλικής στήλης, μέχρι να σταθεροποιηθούν με κηδεμόνα ή χειρουργικά.

Πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε τον πόνο;

Η εφαρμογή πάγου ή θερμών επιθεμάτων είναι πολύ βοηθητική στην οξεία φάση. Επίσης, τα αντιφλεγμονώδη, όπως η δικλοφενάκη, ιμπουπροφένη, ναπροξένη και άλλα, μπορούν επίσης να βοηθήσουν.

Φυσικοθεραπεία και φυσική άσκηση

Η φυσικοθεραπεία μπορεί να αποδειχτεί επίσης πολύ χρήσιμη στην αντιμετώπιση της οσφυαλγίας. Περιλαμβάνει χρήση θερμότητας, πάγου, υπερήχων και χειρισμούς με τα χέρια.

Η φυσική άσκηση είναι πολύτιμη και ιδιαίτερα αεροβικές ασκήσεις, όπως περπάτημα, κολύμβηση, aerobic στο νερό και στατικό ποδήλατο. Είναι το πιο χρήσιμο εργαλείο για αντιμετώπιση της οσφυαλγίας και για πρόληψη επανεμφάνισής της. Ακολουθούν ορισμένες απλές και βασικές οδηγίες για τη φυσική άσκηση:

- Συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό , φυσικοθεραπευτή, γυμναστή,δάσκαλος γιόγκα ή πιλάτες ,που θα σας εξηγήσει ποιές ασκήσεις είναι κατάλληλες για την περίπτωση σας.
- Επιλέξτε ασκήσεις που σας αρέσουν και προσπαθείστε να περιλαμβάνουν αρκετές ασκήσεις για τους κοιλιακούς.Σύμφωνα με μελέτες,οι πιο αποτελεσματικές ασκήσεις για αντιμετώπιση της οσφυαλγίας είναι η άρση ελαφρών βαρών,βάδισμα σε διάδρομο,αεροβική στο νερό και γιόγκα.
- Αποφύγετε ασκήσεις που μπορεί να είναι επίπονες και επιβλαβείς,όπως βαθιά καθίσματα (squats),άρση των ποδιών σε ύπτια θέση και ασκήσεις ώμων ή δικεφάλων σε όρθια θέση.
- Πάρτε μέρος σε ομαδικές δραστηριότητες,αν είναι δυνατόν.

Πότε πρέπει να επισκεφτείτε το γιατρό;

- Αν έχετε πολύ σοβαρό πόνο στη μέση για περισσότερο από 24-48 ώρες.
- Αν έχετε οσφυαλγία,πυρετό και περιορισμό κινητικότητας.
- Αν εκτός από οσφυαλγία,ο πόνος επεκτείνεται στο πόδι και/ή συνοδεύεται από μουδιάσματα και μυϊκή αδυναμία.
- **Αν έχετε μούδιασμα στην περιοχή των γεννητικών,διαταραχές ούρησης ή απόδευσης επικοινωνείστε άμεσα με νευροχειρουργό ή απευθυνθείτε στο εφημερεύον νοσοκομείο.**

Γεώργιος Χ. Σταματόπουλος
Νευροχειρουργός
Χειρουργός Σπονδυλικής Στήλης
National Spinal Fellowship
James Cook University Hospital,U.K.