

Φυσική Άσκηση σε παθήσεις της οσφυικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης.

Τι είδος άσκησης πρέπει να γίνει;

Πολλοί ασθενείς δυσκολεύονται να πιστέψουν ότι η άσκηση μπορεί να μειώσει τον πόνο.Ορισμένες από τις ασκήσεις που προτείνονται παρακάτω , μπορεί να σας ανακουφίσουν από τα συμπτώματα και να επιταχύνουν την ανάρρωση.

Όταν ο πόνος μειωθεί ή εξαφανιστεί , κάποιες άλλες ασκήσεις μπορούν να σας βοηθήσουν να αποκαταστήσετε την κινητικότητα της μέσης και να ενδυναμώσετε τους μύες του κορμού.Αυτό θα βοηθήσει την πλήρη αποκατάστασή σας και την πρόληψη μελλοντικών επεισοδίων.Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο πλέον,ότι μια μικρή αύξηση του πόνου κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι αποδεκτή,αρκεί να μη συνεχίζεται και μετά το πέρας αυτής.Οπότε προσπαθείστε να παραμείνετε ενεργοί.

Το παρόν φυλλάδιο είναι απλά ένας οδηγός και τονίζουμε ότι δεν είναι όλες οι ασκήσεις κατάλληλες για όλους.Αν αισθάνεστε αξιοσημείωτα μεγαλύτερο πόνο κατά την άσκηση,διακόψτε και αν κρίνετε απαραίτητο ενημερώστε με ή το φυσικοθεραπευτή σας.

Είναι πολύ σημαντικό να διαλέγετε ασκήσεις που δεν επιδεινώνουν τον πόνο σας.Ένας πρακτικός τρόπος να διαπιστώσετε αν η μέση χειροτερεύει είναι αν ο πόνος μετακινείται :

- μακριά από το κέντρο της μέσης
- στους γλουτούς
- στο/α πόδι/α

Αυτό μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια της άσκησης ή σε συγκεκριμένες θέσεις του σώματος.

Τα καλά νέα είναι όμως ότι και το αντίστροφο μπορεί να συμβεί.Τα συμπτώματα μπορεί να μετακινηθούν από το πόδι ή το γλουτό προς το κέντρο της μέσης,διδικασία που καλείται επικέντρωση του πόνου. Αυτό συνήθως σημαίνει ότι βελτιώνεστε και οδεύετε προς την αποκατάσταση.Όταν όλος ο πόνος έχει επικεντρωθεί στο μέσο της οσφύος,συνήθως μειώνεται ή εξαφανίζεται με συνεχιζόμενη άσκηση.

Οι παρακάτω ασκήσεις είναι από τις συχνότερες που επικεντρώνουν τον πόνο και βελτιώνουν τα συμπτώματα :

- Περπάτημα σε ομαλό δρόμο (εικόνα 1).
- Έκταση σε όρθια θέση (εικόνα 2).
- Στήριξη στους αγκώνες σε πρηνή θέση (εικόνα 3).
- Πιέσεις σε πρηνή θέση (εικόνα 4).

Όταν πραγματοποιείτε αυτές τις ασκήσεις σιγουρευτείτε ότι ο πόνος επικεντρώνεται,μειώνεται ή τουλάχιστον δε χειροτερεύει.

Η σωστή στάση είναι επίσης πολύ σημαντική είτε είστε όρθιος/α (εικόνα 5) είτε κάθεστε (εικόνα 6). Όταν κάθεστε αποφεύγετε να κάθεστε παραπάνω από όσο χρειάζεται και μην καμπουριάζετε. Αν τα συμπτώματα χειροτερεύουν όταν κάθεστε, ελέγξτε τη στάση σας. Σε πολλούς ανθρώπους η όρθια στάση βελτιώνει τα συμπτώματα. Βοηθάει πολύ να προσπαθήσετε να κάθεστε ευθυτενής, ώστε αφενός να αυξήσετε τη μυϊκή ισχύ και αφετέρου να αποκτήσετε σωστές συνήθειες. Ακόμη και όταν περάσουν τα συμπτώματα, η όρθια στάση μπορεί να προλάβει τυχόν υποτροπή. Αν πρέπει να είστε καθιστός/ή για παρατεταμένο διάστημα, είναι χρήσιμο να τοποθετήσετε μια σταθερή υποστήριξη πίσω από τη μέση σας.

Άσκηση όταν βελτιωθούν τα συμπτώματα

Σε κάποιες περιπτώσεις χρειάζεται μόνο μια ή δυο μέρες για να βελτιωθούν τα συμπτώματα. Όταν ο πόνος είναι αρκετά μειωμένος μπορείτε να αυξήσετε σταδιακά το εύρος κίνησης με ορισμένες απλές ασκήσεις κάμψης (εικόνες 7 και 8). Συνεχίστε με την προϋπόθεση ότι τα συμπτώματα δεν επανέρχονται, χειροτερεύουν ή απομακρύνονται από το επίκεντρο. Για τους περισσότερους ανθρώπους η συνέχιση της όρθιας στάσης βοηθάει πολύ.

Ασκήσεις ενδυνάμωσης

Πολλοί ασθενείς με οσφυαλγία έχουν αδύναμους μύες του κορμού. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης προστατεύουν από μελλοντικά προβλήματα (εικόνες 9-15). Όλες οι στάσεις και οι κινήσεις του σώματος (συμπεριλαμβανομένης και της όρθιας στάσης) απαιτούν επαρκή μυϊκή ισχύ και ευελιξία που για να επιτευχθούν χρειάζονται ασκήσεις ενδυνάμωσης και διατατικές. Η μέτρια μυϊκή ενδυνάμωση είναι το πολυτιμότερο πράγμα που μπορείτε να κάνετε για τη γενικότερη φυσική σας κατάσταση και ειδικά σε περιπτώσεις που συνυπάρχει οσφυαλγία.

Η ενδυνάμωση των μυών της μέσης βοηθάει με δύο τρόπους:

1. αυξάνει την αιματική ροή, προάγοντας την επούλωση και
2. βελτιώνει τη λειτουργικότητά μας στην καθημερινότητα, αυξάνοντας τη δύναμη και την αντοχή.

Για να επουλωθούν οι τραυματισμένες περιοχές, θρεπτικά στοιχεία πρέπει να διανεμηθούν μέσω καλής αιματικής ροής.

Η ενδυνάμωση των μυών της μέσης (εικόνες 9-11) αυξάνει την αιματική ροή στην περιοχή της μέσης και τους γύρω ιστούς. Αυτό ισχύει επίσης για τις αερόβιες ασκήσεις (περπάτημα, κολύμπι, ποδήλατο κλπ), αλλά είναι ακόμη πιο αποτελεσματικό με τις ασκήσεις ενδυνάμωσης.

Χτίζοντας γερούς μύες βοηθάει και στη λειτουργικότητά μας κατά τη διάρκεια της μέρας. Εκτός από τους μύες της μέσης, οι μύες του

κορμού (εικόνες 12-13) και οι μεγάλοι μύες των ποδιών (εικόνες 14 και 15) χρειάζονται επίσης προσοχή. Αυτοί οι μύες παρέχουν εξαιρετική σταθερότητα στη μέση και τον κορμό βελτιώνοντας την ισορροπία και το βάδισμα. Επιτρέπουν να κάνετε τις καθημερινές δραστηριότητες ευκολότερα και μειώνουν τις πιθανότητες πτώσεων.

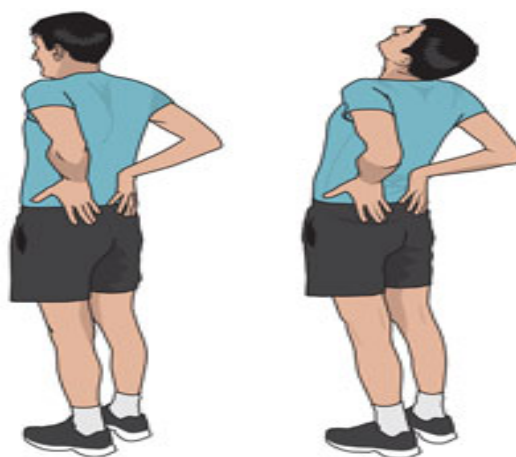
Ειδικός εξοπλισμός και γυμναστήριο είναι ιδιαίτερα βοηθητικά, αλλά υπάρχουν επίσης έξυπνοι και οικονομικοί τρόποι να γυμναστείτε και στο σπίτι. Στην άσκηση της εικόνας 9, απλά προσθέτοντας ένα ή δύο μαξιλάρια κάτω από τη μέση αυξάνει την αντίσταση και κάνει την άσκηση αποτελεσματικότερη. Δύο απλά παραδείγματα βασικού εξοπλισμού είναι η δημοφιλής 'ελβετική' μπάλα (εικόνες 10, 13 και 15) και μια απλή 'ρωμαϊκή' βάση (εικόνα 11).

Εικόνα 1 : **Περπάτημα**



Ξεκινείτε με 10 λεπτά την ημέρα και αυξήστε στα 30 ή περισσότερο σταδιακά. Αυξήστε την απόσταση και την ταχύτητα όσο μπορείτε να αντέξετε.

Εικόνα 2 : **Έκταση σε όρθια θέση**



Τοποθετείστε τις παλάμες σας στη μέση, όπως στο σχήμα. Εκτείνετε τη μέση όσο περισσότερο μπορείτε και ταυτόχρονα, σπρώξτε με τα χέρια. Κρατείστε 1-2 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 10 φορές, εκτείνοντας περισσότερο κάθε φορά. Αν ο πόνος δεν επανέρχεται επαναλάβετε κάθε 2-4 ώρες.

Εικόνα 3 : Στήριξη στους αγκώνες σε πρηνή θέση



Κάντε έκταση στηριζόμενοι στους αγκώνες, με τη μέση χαλαρή. Κρατείστε 10 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε 3 φορές. Εκτός αν είναι επίπονο επαναλάβετε κάθε 2-4 ώρες.

Εικόνα 4 : Πιέσεις σε πρηνή θέση



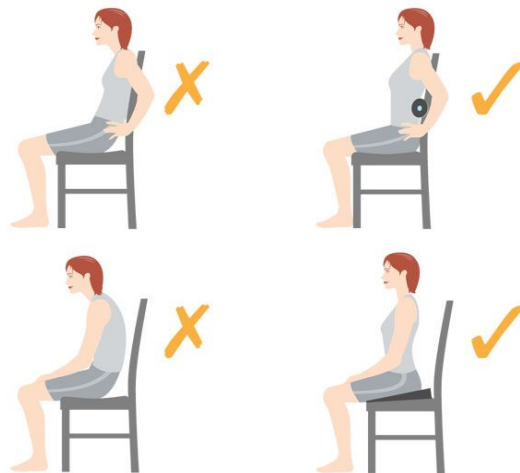
Πιέστε προς τα πάνω με τα χέρια και τη μέση χαλαρή. Κρατείστε για 1-2 δευτερόλεπτα και επιστρέψτε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε 10 φορές. Εκτός αν είναι επίπονο, επαναλάβετε κάθε 2-4 ώρες.

Εικόνα 5 : Όρθια στάση



Κεφάλι πίσω, ώμοι και αυτιά ευθυγραμμισμένα με τους γλουτούς.
(Αριστερά : λάθος , Δεξιά : σωστό)

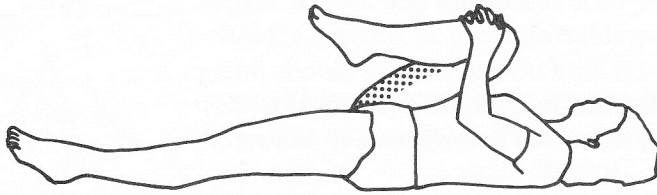
Εικόνα 6 : Καθιστή στάση



Κεφάλι πίσω, ώμοι και αυτιά ευθυγραμμισμένα με τους γλουτούς, όπως στην όρθια θέση.
(Αριστερά : λάθος , Δεξιά : σωστό)

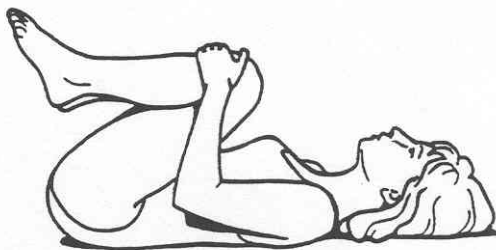
Εικόνα 7 : Έλξη γόνατος στο στήθος

Έλξτε το γόνατο στο στήθος και κρατείστε 10 δεύτερα.Επαναλάβετε 3 φορές σε κάθε πόδι.



Εικόνα 8 : Έλξη γονάτων στο στήθος

Έλξτε και τα δύο γόνατα στο στήθος και κρατείστε 10 δεύτερα.Επαναλάβετε 3 φορές.Αν ο πόνος δεν επιδεινώνεται επαναλάβετε 2-3 φορές τη μέρα.



Εικόνα 9 : Απλοί ραχιαίοι

Χέρια πίσω από τη μέση και σηκώστε κεφάλι και ώμους. Κρατείστε 5-10 δεύτερα και επαναλάβετε 2-3 φορές/μέρα.



Εικόνα 9

Εικόνα 10 :Ραχιαίοι με ελβετική μπάλα

Ίδια με την εικόνα 9 ,με τη χρήση Ελβετικής μπάλας.



Εικόνα 10

Εικόνα 11 : Ραχιαίοι με 'ρωμαϊκή' βάση.

Αυτή η άσκηση είναι πιο απαιτητική και δεν είναι κατάλληλη για όλους. Σκύψτε όσο περισσότερο μπορείτε και ανεβείτε αργά.



Εικόνα 12 : Απλοί κοιλιακοί

Τοποθετείστε τα χέρια προς τα γόνατα. Ευθείαστε τη μέση. Σηκώστε το κεφάλι και τους ώμους και κρατείστε για 5-10 δεύτερα. Επαναλάβετε 3 φορές.



Εικόνα 13 : Έκταση σε ύπτια θέση με 'ελβετική' μπάλα.



Τοποθετείστε τα χέρια στο πάτωμα και σηκώστε τους γλουτούς από αυτό. Κρατείστε 5-10 δεύτερα .Επαναλάβετε 3 φορές.

Εικόνα 14 : Κάθισμα σε καρέκλα



Καθείστε με τα χέρια σταυρωμένα. Σηκωθείτε σιγά σιγά και καθίστε ξανά επίσης σιγά (μετρείστε μέχρι το 3 πάνω και ξανά μέχρι το 3 για κάτω). Επαναλάβετε 5-10 φορές.

Εικόνα 15 : 'Όρθια στάση στον τοίχο με 'ελβετική' μπάλα

Όρθια στάση με ευθειασμένα γόνατα και την μπάλα πίσω από τη μέση. Λυγίστε αργά τα γόνατα (μετρείστε μέχρι το 3) και κρατείστε για 5 δεύτερα. Γυρίστε αργά στην όρθια στάση (μέτρημα μέχρι το 3).Επαναλάβετε 5-10 φορές.



Για οποιαδήποτε διευκρίνιση , μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου ή με το φυσικοθεραπευτή σας.

Με εκτίμηση

Γεώργιος Χ. Σταματόπουλος
Νευροχειρουργός