

## **Ασκήσεις αυχενικής μοίρας σπονδυλικής στήλης.**

### **Τα οφέλη της άσκησης**

Είναι πλέον κοινά αποδεκτή η αξία της άσκησης σε άτομα με αυχεναλγία. Μπορείτε να μειώσετε την ποσότητα του πόνου αν παραμένετε ενεργοί/ές. Επίσης, η φυσική άσκηση θα σας προστατεύσει από μελλοντικά επεισόδια αυχεναλγίας.

Οι περισσότεροι ασθενείς δυσκολεύονται να πιστέψουν ότι η άσκηση μπορεί να ελαττώσει τον πόνο. Οι ασκήσεις που περιγράφονται παρακάτω είναι προσεκτικά επιλεγμένες για να προσφέρουν γρήγορη και αξιοσημείωτη ανακούφιση, να επιταχύνουν την ανάρρωση και να προλάβουν μελλοντικές υποτροπές.

Όταν ο πόνος ελαττωθεί ή εξαφανιστεί, άλλες ασκήσεις θα σας βοηθήσουν να ανακτήσετε την κινητικότητα του αυχένα και την ενδυνάμωση των μυών της περιοχής. Αυτές οι ασκήσεις θα συμβάλλουν στην τελική αποκατάσταση και πρόληψη. Ακόμα και αν ο πόνος αυξάνει κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων, αν ελαττώνεται μετά το πέρας αυτών είναι αποδεκτός. Οπότε, προσπαθείστε να είστε όσο πιο ενεργοί μπορείτε.

### **Σωστή επιλογή ασκήσεων**

Είναι πολύ σημαντικό να διαλέξετε ασκήσεις κατάλληλες για εσάς, ώστε να μην επιδεινώσουν τον πόνο. Ένας ασφαλής τρόπος να διαπιστώσετε αν επιδεινώνεται το πρόβλημα είναι αν ο πόνος επεκτείνεται από την περιοχή του αυχένα προς τον ώμο ή το άνω άκρο. Αυτό μπορεί να συμβεί κατά τη διάρκεια ορισμένων ασκήσεων ή με τις καθημερινές δραστηριότητες, όπως οδήγηση, διάβασμα ή παρατεταμένη χρήση του υπολογιστή.

Το ευχάριστο είναι όμως ότι ισχύει και το αντίστροφο. Ο πόνος μπορεί να μεταφερθεί από το άνω άκρο και τον ώμο προς τον αυχένα, διαδικασία που ονομάζεται επικέντρωση του πόνου. Όταν συμβεί αυτό σημαίνει ότι βελτιώνεστε και οδεύετε προς την αποκατάσταση του προβλήματος. Είναι πολύ χρήσιμο να εντοπίσετε ποιες ασκήσεις, δραστηριότητες ή στάσεις σώματος προκαλούν αυτό το θετικό αποτέλεσμα. Όταν τα συμπτώματα επικεντρωθούν στον αυχένα πολύ συχνά ελαττώνονται ή εξαφανίζονται με τη συνεχιζόμενη άσκηση. Τα μουδιάσματα και τα μυρμηκιάσματα μπορούν επίσης να βελτιωθούν, αλλά συνήθως πιο αργά από τον πόνο.

Τρεις απλές ασκήσεις θα σας βοηθήσουν να επικεντρώσετε και να ελαττώσετε το σχετιζόμενο με τον αυχένα πόνο. Σιγουρευτείτε ότι τα συμπτώματα μετακινούνται προς το κέντρο του αυχένα (επικέντρωση), βελτιώνονται ή τουλάχιστον δεν επιδεινώνονται. Αν ο πόνος μετακινείται προς την περιφέρεια

(ώμος,βραχίονας,πήχης,χέρι), σταματείστε την άσκηση και συνεχίστε με αυτές που σας βελτιώνουν.

### **1.Περπατείστε με το κεφάλι σε ουδέτερη θέση:**

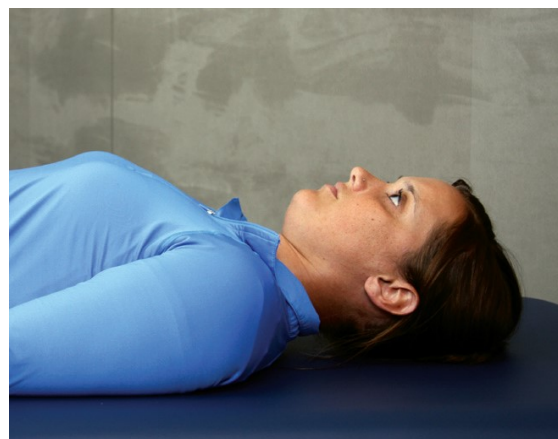
Προσπαθείστε να περπατάτε ευθυτενείς (στήθος ψηλά,ώμοι πίσω) και με το κεφάλι σε ουδέτερη θέση, δηλαδή τα αυτιά στην ίδια ευθεία με τους ώμους. Όταν αφήνετε το κεφάλι να 'πέφτει' μπροστά είναι μια πολύ κακή συνήθεια, που πολύ συχνά συμβάλλει στην αυχεναλγία και καθυστερεί την αποκατάσταση. Αρχικά, ίσως είναι δύσκολο να αποκτήσετε αυτή τη θέση, αλλά με λίγη εξάσκηση θα σας γίνει μια πολύ χρήσιμη συνήθεια. (Εικόνα 1)

### **2.Ξαπλώστε ύπια με το κεφάλι σε ουδέτερη θέση:**

Ξαπλώστε ύπια (ανάσκελα) με ένα πολύ λεπτό μαξιλάρι ή ιδανικά χωρίς και αφήστε το κεφάλι προς τα πίσω ώστε τα αυτιά να είναι στην ευθεία των ώμων και της λεκάνης. Επαναλάβετε για 5-10 λεπτά αρκετές φορές τη μέρα. Θα βελτιώσει την αυχεναλγία και συμβάλλει στην απόκτηση σωστότερης θέσης του αυχένα.



**Εικόνα 1**



**Εικόνα 2**

## Η σωστή στάση είναι πολύ σημαντική

Αν τα συμπτώματα χειροτερεύουν όταν κάθεστε, πιθανόν οφείλονται σε κακή στάση του σώματος. Οι περισσότεροι από εμάς έχουμε την τάση να καμπουριάζουμε και να αφήνουμε το κεφάλι να γέρνει προς τα εμπρός (εικόνα 3). Αυτή η πρόσθια κλίση του κεφαλιού, ιδιαίτερα αν είναι για μεγάλο χρονικό διάστημα, πολύ συχνά προκαλεί και επιδεινώνει επώδυνες καταστάσεις στον αυχένα.

Η καλή στάση του αυχένα είναι η τοποθέτηση και διατήρηση του κεφαλιού σε ουδέτερη θέση, έτσι ώστε κοιτώντας το από τα πλάγια τα αυτιά να είναι στην ίδια ευθεία με τους ώμους (εικόνα 4). Αρχικά, αν δεν είστε συνηθισμένοι σε αυτή τη θέση, θα σας φανεί λίγο περίεργο να την αποκτήσετε. Αυτή η σωστή θέση όμως, τοποθετεί το κεφάλι ακριβώς στην ευθεία της σπονδυλικής στήλης που το στηρίζει σταθερά. Έτσι, ελαχιστοποιείται η τάση στους μεσοσπονδύλιους δίσκους και τους συνδέσμους του αυχένα.

Είναι πολύ χρήσιμο να κάθεστε διατηρώντας την ίδια θέση του αυχένα και της μέσης, όπως όταν στεκόσαστε όρθιοι ή προχωράτε και ιδιαίτερα την καμπυλότητα της μέσης όπως φαίνεται στο σχήμα 4. Η χρήση μικρού μαξιλαριού πίσω από τη μέση είναι επίσης χρήσιμη. Τέλος, η αποφυγή μαλακών καθισμάτων στα οποία 'βουλιάζει' το σώμα είναι πολύ σημαντική για τη σωστή στάση του σώματος

όταν

κάθεστε.



**Εικόνα 3 – Λάθος στάση**



**Εικόνα 4 – Σωστή θέση**

## **Φυσική άσκηση όταν βελτιωθούν τα συμπτώματα**

Σε ορισμένες περιπτώσεις, μπορεί να χρειαστεί μόνο λίγες μέρες για να βελτιωθούν τα συμπτώματα. Μόλις συμβεί αυτό, σταδιακά και προσεκτικά επιστρέψτε στις δραστηριότητες που είχατε σταματήσει και ξεκινήστε μια σειρά απλών ασκήσεων. Συνεχίστε για όσο τα συμπτώματα δεν επιστρέφουν, δεν επιδεινώνονται ή δεν επεκτείνονται από τον αυχένα προς το χέρι.

Είναι πολύ σημαντικό να καθιερώσετε τις σωστές συνήθειες στάσης και βάδισης με το κεφάλι σε ουδέτερη θέση και να αποφεύγετε να καμπουριάζετε, ώστε να επιτύχετε ικανοποιητικό μακροπρόθεσμο αποτέλεσμα.

## **Ασκήσεις ενδυνάμωσης**

Πολλοί άνθρωποι με αυχενάλγία έχουν αδύναμους μύες του αυχένα, της ράχης και του κορμού. Με την ενδυνάμωση και διάταση αυτών των μυών, αυξάνει η αιματική ροή στην περιοχή και επιταχύνεται η επούλωση. Επίσης, βελτιώνεται η λειτουργικότητά σας στις καθημερινές δραστηριότητες. Οι ισχυροί μύες παρέχουν σταθερότητα στον αυχένα και στον κορμό και βοηθούν στην απόκτηση και διατήρηση καλής στάσης σώματος και τη βελτίωση των κινήσεων του σώματος. Επίσης, συμβάλλει στην πρόληψη εμφάνισης συμπτωμάτων στο μέλλον. Η μέτριας έντασης μυική ενδυνάμωση είναι ένα από τα πιο πολύτιμα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για την υγεία σας και ειδικά αν πάσχετε από αυχενάλγία. Συνεχίστε τις ασκήσεις για όσο διάστημα τα συμπτώματα δεν επιστρέφουν, δεν επιδεινώνονται και δεν επεκτείνονται από τον αυχένα προς την περιφέρεια.

Το γυμναστήριο και ο εξειδικευμένος εξοπλισμός είναι χρήσιμα, αλλά υπάρχουν επίσης καλοί και πρακτικοί τρόποι μυικής ενδυνάμωσης στο σπίτι. Έξι απλές ασκήσεις μπορούν να σας βοηθήσουν να ενδυναμώσετε τους μύες του αυχένα και της ράχης.

## **Ισομετρική ενδυνάμωση**

1. Καθείστε σε μια καρέκλα με υποστήριξη της μέσης και το κεφάλι σε ουδέτερη θέση. Τοποθετείστε το χέρι σας στο μέτωπο και ωθήστε με το κεφάλι και τον αυχένα κόντρα στο χέρι όσο πιο δυνατά μπορείτε. Σπρώξτε για 10 δευτερόλεπτα, χαλαρώστε και επαναλάβετε τρεις φορές (εικόνα 5).
2. Παρομοίως, τοποθετείστε το χέρι στο πίσω μέρος του κεφαλιού και σπρώξτε κόντρα στο χέρι προς τα πίσω. Κρατείστε 10 δεύτερα, χαλαρώστε και επαναλάβετε τρεις φορές (εικόνα 6).
3. Παρομοίως, επαναλάβετε στη δεξιά και αριστερή πλευρά του κεφαλιού. Κρατείστε 10 δεύτερα, χαλαρώστε και επαναλάβετε τρεις φορές (εικόνα 7).



**Εικόνα 5**  
**Πρόσθια**  
**Ισομετρική**  
**Ενδυνάμωση**

**Εικόνα 6**  
**Οπίσθια**  
**Ισομετρική**  
**Ενδυνάμωση**

**Εικόνα 7**  
**Πλάγια**  
**Ισομετρική**  
**Ενδυνάμωση**

Πραγματοποιείτε ένα σετ αυτών των ασκήσεων δύο φορές τη μέρα. Καθώς προχωράτε μπορείτε να τροποποιείτε ελαφρά τις ασκήσεις, μεταβάλλοντας την κλίση του κεφαλιού, π.χ γέρνετε ελαφρά το κεφάλι μπροστά, πίσω ή πλάγια. Αυτές οι ασκήσεις θα δυναμώσουν τον αυχένα σε όλες τις κατευθύνσεις κίνησης.

### **Άρση κεφαλής σε πρηνή θέση (εικόνα 8)**

Ξαπλώστε μπρούμυτα σε σταθερή επιφάνεια και σηκώστε το στήθος, τους ώμους και το κεφάλι στηριζόμενοι στους αγκώνες σας. Μετακινείτε το κεφάλι σας προς τα κάτω και με αργό ρυθμό ανυψώστε το όσο περισσότερο μπορείτε. Κρατείστε σε αυτή τη θέση το κεφάλι για 5 δευτερόλεπτα και αργά επιστρέψτε το προς τα κάτω. Επαναλάβετε την άσκηση 5 φορές και δύο φορές τη μέρα.



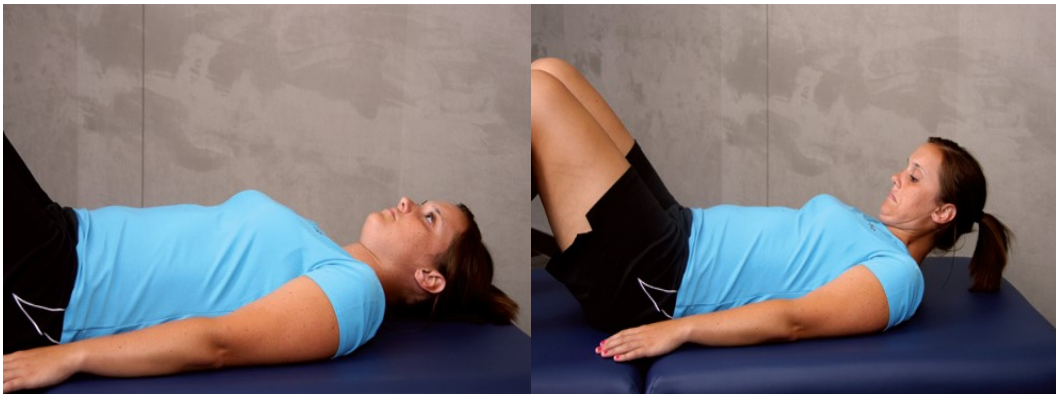
**Εικόνα 8 : άρση κεφαλής σε πρηνή θέση.**

### **Άρση κεφαλής σε ύπτια θέση (εικόνα 9)**

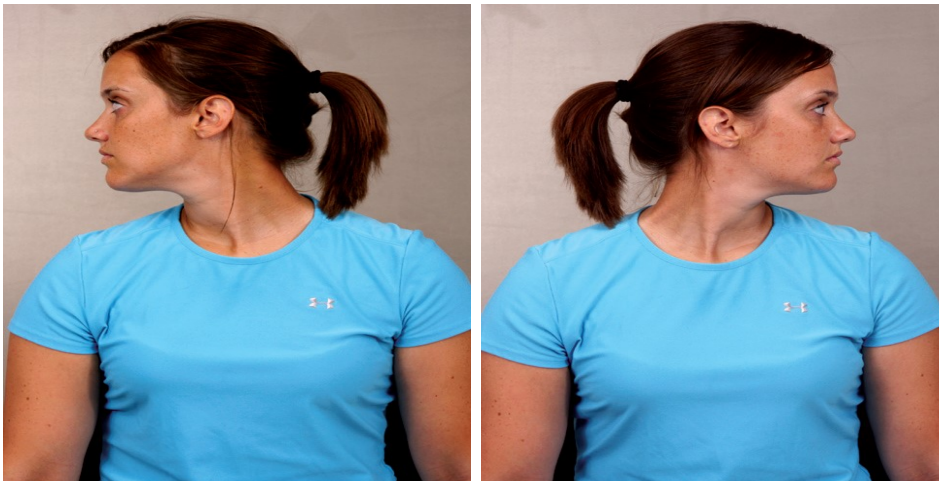
Ξαπλώστε ανάσκελα σε σταθερή επιφάνεια και σηκώστε αργά το κεφάλι έτσι ώστε το σαγόνι να ακουμπήσει στο στήθος. Κρατείστε για 5 δευτερόλεπτα και επιστρέψτε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε 8-10 φορές, δύο φορές τη μέρα.

### **Στροφικές κινήσεις αυχένα (εικόνα 10)**

Καθώς κάθεστε ή στέκεστε όρθιοι/ες με το κεφάλι σε ουδέτερη θέση, γυρίστε αργά το κεφάλι προς τα αριστερά μέχρι το σημείο που μπορείτε να αντέξετε άνετα και κρατείστε για 5 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε προς τα δεξιά. Πραγματοποιείτε ένα σετ 5 επαναλήψεων σε κάθε πλευρά, δυο φορές τη μέρα.



**Εικόνα 9 : άρση κεφαλής σε ύπτια θέση**



**Εικόνα 10 : στροφικές κινήσεις κεφαλής**

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

