

Αντιμετώπιση δισκοπάθειας, οσφυαλγίας, ισχιαλγίας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Του Γιώργου Σάπκα

Ο μεσοσπονδύλιος δίσκος είναι το «αμορτισέρ» που παρεμβάλλεται μεταξύ των σπονδύλων για να απορροφά του κραδασμούς και να μας επιτρέπει να περπατάμε όρθιοι δίχως να πονάμε.

Στους νέους αποτελείται κατά 90% από νερό, αλλά με την εξέλιξη της ηλικίας το νερό μειώνεται, με αποτέλεσμα στη μέση ηλικία να έχει απομείνει με περίπου το μισό και στη μεγάλη ο δίσκος να είναι αφυδατωμένος. Επιπλέον, με τα χρόνια, με τη γυμναστική και άλλους παράγοντες (όπως το κάπνισμα, που εμποδίζει τη σωστή τροφοδοσία του με οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά) υφίσταται ρωγμές στην περιφέρειά του (ινώδης δακτύλιος).

Όταν μειωθεί η αντοχή του «ξεχειλώνει» προς ένα σημείο, συνήθως προς τα πίσω και πλάγια. Αυτό το «ξεχείλωμα» είναι που αποκαλούμε κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου, ενώ η όλη φθορά του αποκαλείται δισκοπάθεια.

Όταν πρωτοεκδηλώνεται η κήλη, αναπτύσσεται πόνος στη μέση (οσφυαλγία). [\(περισσότερα...\)](#)