

Προβλήματα στον ώμο: Μήπως φταίει η τσάντα σας;

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το σώμα υφίσταται διάφορες μεταβολές για να προσαρμοστεί στις πιέσεις που του ασκούνται και οι μύες... δεινοπαθούν από το ασύμμετρο βάρος

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, όπως και οι ατέλειωτες ώρες εργασίας, αναγκάζουν άνδρες και γυναίκες να κουβαλούν ασήκωτες τσάντες, που περιέχουν από το κινητό, το πορτοφόλι και τα κλειδιά, μέχρι νερό, σνακ, επαγγελματικούς φακέλους, βιβλία και λάπτοπ.

Σύμφωνα με πρόσφατη βρετανική μελέτη, η τσάντα μπορεί να ζυγίζει από 3 έως 6 κιλά, έχοντας επίπτωση στη στάση του σώματος και στην κίνηση. Το σώμα υφίσταται διάφορες μεταβολές για να προσαρμοστεί στις πιέσεις που του ασκούνται και οι μύες... δεινοπαθούν από το ασύμμετρο βάρος. Ο πόνος είναι επίμονος, μεγαλώνει και σταδιακά γίνεται αφόρητος. Η συνεχής καταπόνηση των μυών, μάλιστα, δυσκολεύει ακόμη και απλές, μικρές καθημερινές κινήσεις, όπως το αγκάλιασμα ή το σήκωμα του χεριού.

Όπως μας εξηγεί ο ορθοπαιδικός χειρουργός Δημήτρης Σταματόπουλος, στην πράξη μια βαριά τσάντα επηρεάζει:

1) Την αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης (ΑΜΣΣ) καθώς, στην προσπάθεια

να αντιρροπήσει το βάρος της τσάντας, γέρνει προς την αντίθετη πλευρά. Σε αυτή την περίπτωση παρουσιάζεται χαλάρωση των μυών από τη μια πλευρά και σύσπαση (σπασμός) από την άλλη. Ο μυϊκός σπασμός είναι αυτός που ευθύνεται για τον πόνο.

2)Τη ράχη. Με παρόμοιο μηχανισμό καθίσταται και αυτή επώδυνη, καθώς οι παρασπονδύλιοι μύες συσπώνται από τη μια και χαλαρώνουν από την άλλη.

3)Το μπράτσο. Φυσιολογικά, κατά τη διάρκεια της βάδισης, τα χέρια κινούνται μπρος πίσω. Όταν, όμως, στο χέρι κρατάμε την τσάντα, τότε αυτό βρίσκεται συνεχώς σε έκταση, με αποτέλεσμα να προκαλεί αστάθεια στη βάδιση και ανώμαλη φόρτιση άλλων αρθρώσεων, όπου η χρόνια καταπόνηση θα επιφέρει την καταστροφή τους.

4)Τον ώμο. Όπως και στις άλλες αρθρώσεις, έτσι και στον ώμο τα φορτία που ασκούνται από το βάρος της τσάντας είναι μεγάλα και, επιπλέον, όταν σ' αυτόν υπάρχουν άλλες παθήσεις, ακόμη κι αν είναι ασυμπτωματικές, με το βάρος της τσάντας θα βγουν στην επιφάνεια. Αυτές είναι: τενοντίτιδα μακράς κεφαλής δικέφαλου, ρήξη επιχείλιου χόνδρου, ρήξη υποπλάτιου, οστεοαρθρίτιδα, σύνδρομο υπακρομειακής προστριβής, αστάθεια, σύνδρομο παγωμένου ώμου και ρήξη μυοτενοντίου πετάλου των στροφών του ώμου.

Η βαριά τσάντα, λοιπόν, θα οδηγήσει αργά ή γρήγορα στον ορθοπαιδικό, ο οποίος, εφόσον εξετάσει τον πάσχοντα - πιθανόν να τον παραπέμψει για επιπλέον ακτινολογικές εξετάσεις - θα καταλήξει σε κάποια μορφή θεραπείας, που θα πρέπει να ακολουθηθεί, συντηρητική ή χειρουργική.

Στην πρώτη περίπτωση τα πράγματα είναι απλά: φάρμακα, ξεκούραση, φυσικοθεραπείες. Στη δεύτερη, τη χειρουργική, είναι πιο σύνθετα. Το 99% των παθήσεων στη περιοχή του ώμου αντιμετωπίζεται αρθροσκοπικά.

Τι είναι η αρθροσκόπηση

«Δια μέσου μικρών οπών, σε συγκεκριμένα σημεία γύρω από τον ώμο, εισάγεται το αρθροσκόπιο (μίνι κάμερα), με το οποίο ο χειρουργός βλέπει την άρθρωση σε μια οθόνη με μεγεθυμένη εικόνα. Με τη βοήθεια της αρθροσκόπησης ελέγχει την ακεραιότητα των ανατομικών στοιχείων της άρθρωσης και την παρουσία τυχόν παθήσεων ή τραυματισμών. Παράλληλα εισάγονται και αλλά ειδικά λεπτά εργαλεία, με τα οποία αποκαθιστά τις εκάστοτε βλάβες. Η αρθροσκόπηση αποτελεί ελάχιστα επεμβατική χειρουργική μέθοδο, χωρίς τραυματισμούς μαλακών μορίων, χωρίς παραμονή στο νοσοκομείο και με γρήγορη επάνοδο στην εργασία» υπογραμμίζει ο κ. Σταματόπουλος.

Τι μπορείτε να κάνετε

- Μειώστε το βάρος της τσάντας βγάζοντας οτιδήποτε δε σας είναι απαραίτητο
- Ανά τακτά χρονικά διαστήματα αλλάζετε την πλευρά που κρεμάτε την τσάντα
- Επιλέξτε τσάντες με φαρδύ λουρί και φορέστε τις σε στυλ «ταχυδρόμου» (cross body)
- Βάλτε την άσκηση στη ζωή σας, ώστε να αποκτήσετε μεγαλύτερη αντοχή στην περιοχή, μειώνοντας τους μικροτραυματισμούς

Σοφία Νέτα

Πηγή : protothema.gr