

Πόνος στην πλάτη

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: medlabgr.blogspot.com

Ο πόνος στην πλάτη προέρχεται συνήθως από τους μυς, τα νεύρα, τα οστά, τις αρθρώσεις ή άλλες δομές της σπονδυλικής στήλης.

Όλοι κάποια στιγμή πονέσαμε ή θα πονέσουμε στην πλάτη, ακριβώς επειδή η ραχιαλγία είναι ένας από τους συχνότερους πόνους σε δραστήριους αλλά και σε αγχώδεις ενηλίκους.

Αν, με τη βοήθεια των ειδικών, αποκλείσουμε τα παθολογικά αίτια, που σπάνια μπορεί να κρύβονται πίσω από τον πόνο στην πλάτη, μπορούμε να θεωρήσουμε ότι οφείλεται στις καθημερινές συνθήκες ζωής και εργασίας μας.

Επειδή, όμως, δεν είναι καθόλου ευχάριστο να ζούμε με τον πόνο, ας μάθουμε τι μπορούμε να κάνουμε για να τον προλάβουμε ή και να τον αντιμετωπίσουμε όταν μας ταλαιπωρεί.

Μην πανικοβάλλεστε!

Ο πόνος στην πλάτη είναι πιθανό να καλυτερεύσει από μόνος του μέσα σε ένα σύντομο χρονικό διάστημα. Ωστόσο, τα μισά άτομα που βιώνουν ένα επεισόδιο πόνου στην πλάτη, είναι πολύ πιθανό να βιώσουν κι άλλα μέσα στα επόμενα δύο χρόνια, επομένως είναι σημαντικό να **γνωρίζουν** πώς να το διαχειριστούν.

Μάθετε το είδος του πόνου σας

Ο οξύς πόνος είναι ο τρόπος του σώματός μας να μας ειδοποιήσει ότι υπάρχει κάποιο πρόβλημα. Συχνά είναι επαναλαμβανόμενος, αλλά ποτέ δεν διαρκεί περισσότερο από έξι εβδομάδες.

Ο **χρόνιος πόνος** από την άλλη, είναι μία συνεχής δυσάρεστη αίσθηση, η οποία είναι απίθανο να εξαφανιστεί από μόνη της. Αν δεν αντιμετωπιστεί εγκαίρως, αυτό το είδος πόνου μπορεί να βλάψει σοβαρά την ποιότητα της ζωής μας.

Στο σπίτι

- Στο σιδέρωμα και το πλύσιμο των πιάτων, δεν σκύβουμε και έχουμε τα πόδια ανοιχτά.
- Για τις υπόλοιπες δουλειές του σπιτιού, σκύβουμε με τα γόνατα λυγισμένα ή γονατίζουμε όταν χρειάζεται, και χρησιμοποιούμε σκούπες με μεγάλα κοντάρια.
- Όταν θέλουμε να καθαρίσουμε ψηλά, δεν πιέζουμε την πλάτη προς τα πίσω, αλλά ανεβαίνουμε σε ένα σκαμπό ή μια σκάλα.

Στο γραφείο

Προσαρμόζουμε την οθόνη του υπολογιστή στο ύψος των ματιών μας και φοράμε τα γυαλιά μας, αν τα χρειαζόμαστε, ώστε να μη σκύβουμε και να μην καμπουριάζουμε για να δούμε καλύτερα.

Καθόμαστε σε μία καλή ανατομική καρέκλα και προσαρμόζουμε το ύψος, ώστε τα μάτια μας να βρίσκονται στην ευθεία της οθόνης του υπολογιστή, αλλά και την κλίση της, έτσι ώστε να παραμένει σε ορθή θέση η πλάτη μας.

Ένα μαξιλαράκι και ένα υποπόδιο μπορούν, επίσης, να βοηθήσουν.

Πολύ ανακουφιστικό είναι και το να σηκωνόμαστε κάθε μία ώρα για μια μικρή βόλτα στο χώρο όπου εργαζόμαστε.

Στο αυτοκίνητο

- Χρησιμοποιούμε μικρά μαξιλάρια, ένα για να καθόμαστε, ένα στην πλάτη και το ειδικό μαξιλάρι της θέσης για να ακουμπάμε το κεφάλι μας.
- Χρησιμοποιούμε και τους 3 καθρέφτες, στη μέση, αριστερά και δεξιά, ώστε να αποφεύγουμε να στρίβουμε το κεφάλι μας προς τα πίσω.
- Στη θέση του συνοδηγού, σημαντικό είναι να ρυθμίσουμε την πλάτη της θέσης με κλίση προς τα πίσω.

Μη σταματήσετε να κινείστε

Στο παρελθόν, η κλασική συμβουλή για τον πόνο στην πλάτη ήταν ξεκούραση στο κρεβάτι. Η θεωρία ήταν ότι, με αυτόν τον τρόπο, ξεκουράζεται η σπονδυλική

στήλη από το βάρος, επιτρέποντας στη φλεγμονή να υποχωρήσει και να φύγει ο πόνος. Να κινείστε λίγο και συχνά και να τεντώνεστε όταν αυτό είναι δυνατόν.

Η καλύτερη λύση είναι η γυμναστική. Μπορούμε να επιλέξουμε το κολύμπι σε στυλ πρόσθιο ή πεταλούδα (γιατί ανοίγουν και γυμνάζονται οι ωμοπλάτες), καθώς και ασκήσεις ραχιαίων για την ενδυνάμωση της πλάτης. Μάλιστα, σύμφωνα με τους ειδικούς, ακόμα κι όταν κάποιος που αθλούνταν στο παρελθόν έχει σταματήσει, είναι λιγότερο πιθανό να παρουσιάσει πόνο στην πλάτη σε σχέση με κάποιον που δεν έχει ποτέ αθληθεί. Εκτός όμως από τη γυμναστική, υπάρχουν μικρά μυστικά για να προστατέψουμε την πλάτη μας από τις απότομες κινήσεις και τις κακές στάσεις και θέσεις στην καθημερινότητά μας.

Στον ύπνο

- Επιλέγουμε ένα κρεβάτι σταθερό με συμπαγές στρώμα, πράγμα που δεν σημαίνει σκληρό και άβολο.
- Το στρώμα, όπως και το μαξιλάρι, πρέπει να παίρνουν τη μορφή του σώματος και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να παίρνει το σώμα το σχήμα του κακού στρώματος.

Χρήση θερμαντικών αλοιφών

Οι αλοιφές που περιέχουν μία ουσία που προκαλεί κοκκίνισμα του δέρματος (εξαιτίας της αύξησης της θερμότητας στην στοχευμένη περιοχή, η οποία παρακάμπει τα σήματα πόνου που προέρχονται από τους βαθύτερους μυϊκούς ιστούς), είναι συχνά **αποτελεσματικές** για την ανακούφιση από τους πόνους στην πλάτη.

Αρκετά μάλιστα από αυτά τα προϊόντα χρησιμοποιούν συστατικά που προέρχονται από **βότανα**, όπως η κανέλα και ο δυόσμος, και είναι διαθέσιμα στα περισσότερα φαρμακεία.

Κάντε «φέτες» την κοιλιά σας

Η πλάτη δεν είναι ανεξάρτητη από το μπροστινό μέρος του σώματος, επομένως η **ενδυνάμωση** της κοιλιάς είναι ζωτικής σημασίας σε περίπτωση που υποφέρουμε από πόνους στην πλάτη.

Μία καλή **άσκηση** γι' αυτόν τον σκοπό είναι η ακόλουθη: Ξαπλώστε ανάσκελα με λυγισμένα τα γόνατα και τα πόδια σας επίπεδα στο έδαφος. Σταυρώστε τα χέρια σας ώστε να αγγίζουν τον αντίθετο ώμο και σηκώστε το κεφάλι και τις ωμοπλάτες σας από το πάτωμα.

Όταν οι πόνοι βρίσκονται σε έξαρση

Μια λύση είναι οι μέθοδοι που προκαλούν τοπική υπεραιμία και χαλαρώνουν το μυϊκό σπασμό, όπως οι εντριβές, το μασάζ, τα έμπλαστρα και οι ειδικές αλοιφές.

Αν, όμως, οι πόνοι επιμένουν ακόμα και όταν το σώμα μας δεν βρίσκεται στην κακή θέση ή στάση που το ταλαιπωρεί ή και όταν ξεκουραζόμαστε, τότε πρέπει να επισκεφτούμε το γιατρό μας, για να μας προτείνει φυσικοθεραπεία ή/και

φαρμακευτική αγωγή. Η έσχατη λύση γι' αυτούς τους πόνους είναι η ξεκούραση, δηλαδή να μείνει ο ασθενής για κάποιο διάστημα ξαπλωμένος στο κρεβάτι, έτσι ώστε να πάψει να κινείται και να πονά.

Πότε να ανησυχήσουμε

Αν και το πιο συνηθισμένο είναι ο πόνος στην πλάτη να είναι περιστασιακός και να οφείλεται στην κακή στάση ή θέση του σώματός μας και να υποχωρεί με την ξεκούραση ή με κάποια παυσίπονα ή/και μυοχαλαρωτικά, χρειάζεται να του δώσουμε περισσότερη σημασία και να τον διερευνήσουμε με τη βοήθεια του γιατρού μας όταν είναι έντονος και διαρκής. Η ηλικία μας είναι πάντως ένας καλός τρόπος για να υποψιαστούμε την αιτία/ασθένεια που μπορεί να κρύβεται πίσω από τον πόνο:

- Οι έφηβοι και οι νεαροί ενήλικοι υποφέρουν συνήθως από ασθένειες κατασκευαστικής φύσης -κύφωση ή κυφοσκολίωση-, που προκαλούν όμως περισσότερο ορατή παραμόρφωση και καμπούριασμα και λιγότερο σημαντικά ενοχλήματα. Ο πόνος στην πλάτη στους νέους ανθρώπους, δεν είναι απίθανο να προκαλείται και από υπέρμετρη ή μη καλά σχεδιασμένη αθλητική δραστηριότητα.
- Οι ενήλικοι μπορεί να πονάνε εξαιτίας μιας πάθησης που εκδηλώθηκε σε μικρή ηλικία και συνεχίζει να τους ταλαιπωρεί ή ενός ατυχήματος που συνέβη όταν ήταν μικροί. Στην περίπτωση, όμως, που οι πόνοι είναι ξαφνικοί και επίμονοι ή επιδεινώνονται, είναι πιθανό να έχουμε να κάνουμε με σοβαρές ασθένειες (π.χ. καρδιακά προβλήματα), ακόμα και με κακοήθεια, γι' αυτό και χρήζουν διερεύνησης από ειδικό.
- Σε ηλικιωμένους (κυρίως γυναίκες, ακόμα και σε νεότερες ηλικίες, π.χ. 50 ετών), είναι πιθανό ο πόνος να οφείλεται σε οστεοπορωτικά κατάγματα, που ταλαιπωρούν αυτές τις ηλικίες. Γι' αυτό και είναι απαραίτητες οι προληπτικές εξετάσεις (μέτρηση οστικής πυκνότητας) και σε περίπτωση που υπάρχει πρόβλημα οστεοπόρωσης, η λήψη ειδικής αγωγής.

Πηγή: healthtimes.gr