28 Νοεμβρίου 2016

Πόνος στην μέση: Τα πρώιμα συμπτώματα – Στάση σώματος και τι πρέπει να αλλάξετε

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Με την πάροδο του χρόνου, οι συνήθειές σας από τις καθημερινές δραστηριότητες, όπως το πώς κάθεστε στην καρέκλα του γραφείου, η θέση σας μπροστά στον Η/Υ, οι κινήσεις σας όταν μιλάτε στο τηλέφωνο, το πώς κρατάτε μια τσάντα στον ώμο, η θέση οδήγησης, η παρατεταμένη ορθοστασία και άλλα σχετικά, μπορεί σταδιακά να σας κάνουν να έχετε πολύ κακή στάση σώματος.

Ο **πόνος στην μέση** έχει ένα βασικό αίτιο. Η κακή στάση του σώματος μπορεί εύκολα να γίνει “δεύτερη φύση”, με αποτέλεσμα να εκδηλώνεται ως πόνος στην μέση και στον αυχένα, αλλά και να καταστρέφει σταδιακά τις δομές στην σπονδυλική στήλη. Ευτυχώς, οι κύριοι παράγοντες που επηρεάζουν τη στάση του σώματος και την εργονομία της σπονδυλικής στήλης είναι στο χέρι του καθενός να τις αλλάξει και να τους ελέγχει για πάντα.

Οι ακόλουθες κατευθυντήριες γραμμές προτείνουν διάφορους τρόπους για να βελτιώσετε τη στάση και την εργονομία της σπονδυλικής σας στήλης, ειδικά αν

εργάζεστε καθισμένοι σε μια καρέκλα γραφείου για το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας.

Εντοπίστε τα προειδοποιητικά σημάδια που έχει ο πόνος στην μέση και τα οποία προκαλούνται από την κακή στάση του σώματος

Ο πόνος στην μέση μπορεί να είναι το αποτέλεσμα της κακής εργονομίας και στάσης του σώματος, όταν ο πόνος γίνεται πιο έντονος σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας ή της εβδομάδας (όπως μετά από μια κουραστική μέρα στην καρέκλα του γραφείου μπροστά από έναν υπολογιστή, αλλά όχι κατά τη διάρκεια των Σαββατοκύριακων). Άλλο σημάδι είναι επίσης όταν υπάρχει πόνος στην μέση που ξεκινά από το λαιμό και "κινείται προς τα κάτω" στο πάνω μέρος της πλάτης, χαμηλά στην πλάτη, και στα άκρα. Επίσης πόνος που υποχωρεί όταν αλλάζετε θέση και ξαφνικός πόνος στην μέση που ξεκινάει όταν πάτε σε μια νέα δουλειά, ή έχετε μια νέα καρέκλα γραφείου, ή ένα νέο αυτοκίνητο.

Κρατήστε το σώμα σας σε ευθυγράμμιση, ενώ κάθεστε σε μια καρέκλα γραφείου και ενώ στέκεστε όρθιοι

Όταν στέκεστε όρθιοι, πρέπει να διανέμετε το σωματικό σας βάρος ομοιόμορφα στα πόδια σας. Όταν κάθεστε σε μια καρέκλα γραφείου πρέπει να κάθεστε με ίσια την πλάτη και να ευθυγραμμίζετε αυτιά, ώμους και γοφούς σε μία νοητή κάθετη γραμμή. Οποιαδήποτε παρατεταμένη καθιστή θέση, ακόμη και αν είναι σωστή, μπορεί να είναι κουραστική. Γι' αυτό πρέπει να σηκώνεστε τακτικά και να περπατάτε για λίγο ή να αλλάζετε περιοδικά την κλίση της πλάτης της καρέκλας, για να μειώσετε την καταπόνηση των ραχιαίων μυών.

Σηκωθείτε και κινηθείτε

Καθώς οι μυς σας καταπονούνται, τείνετε να καμπουριάζετε, να "κατρακυλάτε" στην καρέκλα, ή να έχετε άλλες κακές στάσεις σώματος. Αυτό με τη σειρά του ασκεί επιπλέον πίεση στον αυχένα και την πλάτη σας. Προκειμένου να διατηρήσετε μια χαλαρή στάση, υποστηρίζοντας όμως επαρκώς την σπονδυλική σας στήλη, πρέπει να αλλάζετε συχνά στάση καθίσματος. Ένας τρόπος είναι να κάνετε ένα διάλειμμα από το να κάθεται σε μια καρέκλα γραφείου κάθε μισή ώρα για περίπου δύο λεπτά για να τεντώσετε την μέση σας, να σταθείτε λίγο όρθιοι, ή να περπατήσετε.

Πρέπει να φοράτε υποδήματα που στηρίζουν σωστά το σώμα

Αποφεύγετε να φοράτε τακτικά ψηλοτάκουνα παπούτσια, τα οποία αλλάζουν το κέντρο βαρύτητας του σώματος και σας “υποχρεώνουν” να αλλάζετε την στάση σας προκειμένου να ισορροπήσετε. Αυτό κάνει κακό στην υποστήριξη της σπονδυλικής στήλης και τη γενικότερη στάση του σώματος. Επίσης, όταν στέκεστε για μεγάλο χρονικό διάστημα, το να ανεβάσετε το ένα πόδι πάνω σε ένα υποπόδιο, ή αν φοράτε υποστηρικτικά ορθοπεδικά παπούτσια, ή ακόμα και αν βάλετε έναν ελαστικό πάτο στο παπούτσι, μπορεί να βελτιώσει την στάση σας και την πίεση στην σπονδυλική σας στήλη.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές:www.spine-health.com –ktla.com – iatropedia.gr