

Βάλτε τέλος στους πόνους της μέσης χωρίς νυστέρι

Έχει υπολογιστεί ότι κάθε χρόνο περίπου ένας στους τρεις ανθρώπους αντιμετωπίζει πρόβλημα με τη μέση του. Κάποιοι υποφέρουν για βδομάδες, ενώ άλλοι για μήνες ή και για ολόκληρα χρόνια. Στις περισσότερες περιπτώσεις αιτία αποτελεί η καταπόνηση των μυών και των συνδέσμων που στηρίζουν τη σπονδυλική στήλη. Η κακή στάση, η έλλειψη σωματικής άσκησης και το ανασήκωμα βαρέων αντικειμένων επιδεινώνουν το πρόβλημα. Η επιστήμη προσφέρει πολλές εναλλακτικές λύσεις για την αντιμετώπισή του, για όσους θέλουν να αποφύγουν το νυστέρι.

Άσκηση

Για πολλά χρόνια οι ειδικοί πίστευαν ότι η ξεκούραση στο κρεβάτι αποτελούσε το μοναδικό τρόπο ανακούφισης του πόνου, όμως τώρα πια οι επιστήμονες γνωρίζουν ότι όσο πιο πολύ κινείται ο ασθενής τόσο πιο πολύ δυναμώνει τους μυς και τους συνδέσμους που υποστηρίζουν τη σπονδυλική στήλη του. Η μεγάλη βρετανική έρευνα «Back and Exercise Manipulation» έδειξε ότι οι άνθρωποι που ασκούνται συστηματικά (οκτώ μονώ-ρα κατά τη διάρκεια ενός ή δύο μηνών) παρατηρούν σημαντική μείωση του πόνου. Οι ειδικοί τονίζουν ότι καθοριστικό ρόλο παίζει η τόνωση των μυών του βασικού κορμού, που στηρίζουν το πάνω μέρος του σώματος. Αντιθέτως, η έντονη αε-

ρόβια άσκηση δεν ενδείκνυται, γιατί μπορεί να εντείνει το πρόβλημα.

Γιόγκα

Οι ασκήσεις γιόγκα συμβάλλουν στην ενδυνάμωση των μυών που στηρίζουν την πλάτη και ανακουφίζουν την ένταση που συνδέεται με τον πόνο. Έρευνα της Αμερικανίδας Κάρεν Σέρμαν, ειδικού σε μυοσκελετικά προβλήματα, έδειξε ότι ένα ήπιο πρόγραμμα γιόγκα προσφέρει καλύτερα αποτελέσματα από ένα πρόγραμμα γενικής άσκησης. Ωστόσο οι πιο έντονες μορφές της ανατολίτικης άσκησης, όπως η ashtanga, εντείνουν το πρόβλημα.



Πιλάτες

Το πιλάτες, το οποίο μοιάζει με τη γιόγκα, προβλέπει στάσεις που τονώνουν τρεις μυϊκές ομάδες - τους εγκάρσιους κοιλιακούς που περιβάλλουν τον κορμό, τον πολυσχιδή μυ που διατρέχει κατά μήκος τη σπονδυλική στήλη και το πνευλικό πέλμα που είναι σημαντικό για την ενδυνάμωση του χαμηλότερου τμήματος της σπονδυλικής στήλης. Σταδιακά οι ασκήσεις πιλάτες

δημιουργούν ένα στέρεο μυϊκό κύλινδρο γύρω από τη σπονδυλική στήλη, προλαμβάνοντας έτσι τη ζημιά από την πίεση που ασκείται στους σπονδύλους, τους συνδέσμους και τους δίσκους.

Τεχνική Αλεξάντερ

Στόχος αυτής της τεχνικής είναι η βελτίωση της στάσης του σώματος, με αποτέλεσμα καλύτερη ισορροπία, ανακούφιση του πόνου στη σπονδυλική στήλη, αλλά και



νάμεσα στους σπονδύλους για να ανακουφίσουν από τον πόνο και τη δυσκαμψία. Παρ' όλα αυτά η οστεοπαθητική και η χειροπρακτική δεν συμβάλλουν στο χτίσιμο του μυϊκού συστήματος, που είναι απαραίτητο για την αποκατάσταση της φυσιολογικής κίνησης.

Βελονισμός

Με την εισαγωγή βελόνων σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος ο θεραπευτής διεγείρει τα νεύρα και ανακουφίζει τον πόνο. Πρόσφατη αμερικανική έρευνα έδειξε ότι το 60% των ανθρώπων που έκαναν βελονισμό δύο φορές τη βδομάδα για διάστημα τριών εβδομάδων και έπειτα μία φορά τη βδομάδα για διάστημα ενός μήνα παρατήρησαν σημαντική βελτίωση σε επίπεδο πόνου αλλά και κίνησης.

Μασάζ

Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι το μασάζ συμβάλλει στην ανακούφιση του πόνου

της μέσης. Πρόσφατα επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Μαϊάμι διαπίστωσαν ότι η εν λόγω θεραπεία αυξάνει τον ύπνο. Όπως εξηγούν, το μασάζ συμβάλλει στην απελευθέρωση ενδορφινών, παυσίπονων ουσιών που παράγονται φυσικά από τον οργανισμό, ενώ «αποσπά» και τα νεύρα από τη μετάδοση σημάτων πόνου στον εγκέφαλο. Έρευνα ωστόσο, που δημοσιεύτηκε στην επιθεώρηση «British Medical Journal» πέρυσι, έδειξε ότι η ευεργετική επίδραση του μασάζ διαρκεί μόνο τους τρεις πρώτους μήνες από την τελευταία θεραπεία.

μικρότερη ψυχολογική ένταση. Σύμφωνα με μελέτη των πανεπιστημίων του Σαουθάμπτον και του Μπρίστολ, οι ασθενείς που διδάχτηκαν την τεχνική Αλεξάντερ πονούσαν μόνο τρεις μέρες το μήνα, σε αντίθεση με τις είκοσι μία ημέρες που πονούσαν όσοι ακολουθούσαν αγωγή με παυσίπονα χάπια.

ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Οστεοπαθητική και χειροπρακτική
Με τα χέρια τους οι θεραπευτές μαλάζουν και κινητοποιούν τη σπονδυλική στήλη προσπαθώντας να «τακτοποιήσουν» τους μικρούς συνδέσμους α-

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΛΕΣΧΗ

ΠΡΕΜΙΕΡΑ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 3 ΙΟΥΛΙΟΥ

με τους καταπληκτικούς καλλιτέχνες ΛΕΥΤΕΡΑΚΗ & ΕΛΕΝΑ ΜΑΝΤΖΗ

- ΑΝΤΩΝΗΣ μπουζούκι • ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣ αρμόνιο
 - ΜΙΧΑΛΗΣ κιθάρα
- και πολλές άλλες εκπλήξεις...

Είσοδος μετά φαγητού \$30 το άτομο.

Μαζί με τους μεζέδες θα έχετε chilli ή φρέσκες γαρίδες

Ο Μάγειρας ΠΑΝΤΕΛΗΣ ΠΑΦΙΤΗΣ συνεχίζει τις εκπλήξεις του. Απολαύστε τα νοστιμότατα μεζεδάκια που μόνο ο Παντελής μπορεί να σας προσφέρει και οι λουκουμάδες ΨΗΝΟΝΤΑΙ της ώρας.



ΛΕΦΤΕΡΑΚΗΣ



ΕΛΕΝΑ ΜΑΝΤΖΗ