

Τι είναι και ποια τα αίτια για το αυχενικό σύνδρομο

Ως αυχενικό σύνδρομο ορίζουμε όχι μια συγκεκριμένη πάθηση, αλλά ομάδα ενοχλημάτων γύρω από την περιοχή του αυχένα, που περιλαμβάνει αυχενναλγία, δυσκαμψία, αντανακλώμενο πόνο, νευραλγία, πονοκέφαλο, και ζάλη. Τα αίτια του ενδέχεται να οφείλονται σε σειρά από παθήσεις που έχουν σχέση με τους μυς, τους μεσοσπονδύλιους δίσκους, τους συνδέσμους, τα νεύρα, τα αγγεία ή το νωτιαίο μυελό.

Η κακή θέση και στάση του κεφαλιού μας κατά τη διάρκεια της ημέρας, για παράδειγμα, οι εκφυλιστικές αλλοιώσεις, καθώς και η διάταση των μυών είναι κάποιες από τις αιτίες που μπορεί να προκαλέσουν αυχενικό σύνδρομο. Ο πόνος συνήθως είναι τοπικός (στον αυχένα), υπάρχει όμως πιθανότητα να νιώσουμε μούδιασμα ή να κάνει αντανάκλαση ο πόνος στο ένα ή και στα δύο χέρια.

Ποιοι είναι οι ενδεδειγμένοι τρόποι θεραπευτικής αντιμετώπισής του;

Ουσιαστικά δεν υπάρχει θεραπεία του αυχενικού συνδρόμου, αλλά



τρόποι εξυγίανσης των συμπτωμάτων του. Στην οξεία φάση, για παράδειγμα, συνιστάται η χρήση περιλαίμιου (κολάρου), προκειμένου να αποφευχθούν οι βίαιες ή υπέρμετρες κινήσεις στον αυχένα, ανάπαυση και λήψη παυσίπονων, αντιφλεγμονωδών και συχνά μυοχαλαρωτικών φαρμάκων.

Στη συνέχεια, ανάλογα με την πορεία του ασθενούς, προτείνονται ασκήσεις φυσιοθεραπείας (laser, υπέρηχοι, διαθερμίες) με σκοπό την περαιτέρω ανακούφισή του από τον πόνο και τη χαλάρωση της περιοχής από το μυϊκό σπασμό, με τη βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος. Οι ασκήσεις αυτές έχουν στόχο τη βελτίωση της κινητικότητας του αυχένα και των άνω άκρων, που πιθανόν να έχουν επηρεαστεί, και την ενδυνάμωση της περιοχής.

Ταυτόχρονα, ο ασθενής θα πρέπει να τροποποιήσει τον τρόπο ζωής του αποβάλλοντας ορισμένες επιβαρυντικές συνήθειες στον τρόπο εργασίας, ύπνου, οδήγησης, καθώς και κινήσεις περπατήματος, άσκησης και άλλων δραστηριοτήτων.

Σε ασθενείς που το αυχενικό σύνδρομο οφείλεται σε κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου εφαρμόζεται πλέον χειρουργική λύση. Η κήλη δίσκου

αυχένος είναι μια ειδική βλάβη του μεσοσπονδύλιου δίσκου, όπου λόγω φθοράς του ινώδους δακτυλίου που τον περιβάλλει προσιππει στο νωτιαίο χώρο ο πηκτοειδής πυρήνας του δίσκου. Η αυχενική κήλη δίσκου εκδηλώνεται με πόνο στον αυχένα, δυσκαμψία, μείωση του εύρους κινήσεων του αυχένα, πόνο στους ώμους και τη ράχη, αισθητικές διαταραχές στα άνω άκρα (μούδιασμα, αίσθημα κρύου - ζεστού) και σπανιότερα μυϊκή αδυναμία στα άνω άκρα. Ενίοτε εκδηλώνεται με ζάλη, αστάθεια, καρηβαρία (βαρύ κεφάλι), πονοκέφαλο και ίλιγγο με εμετό.

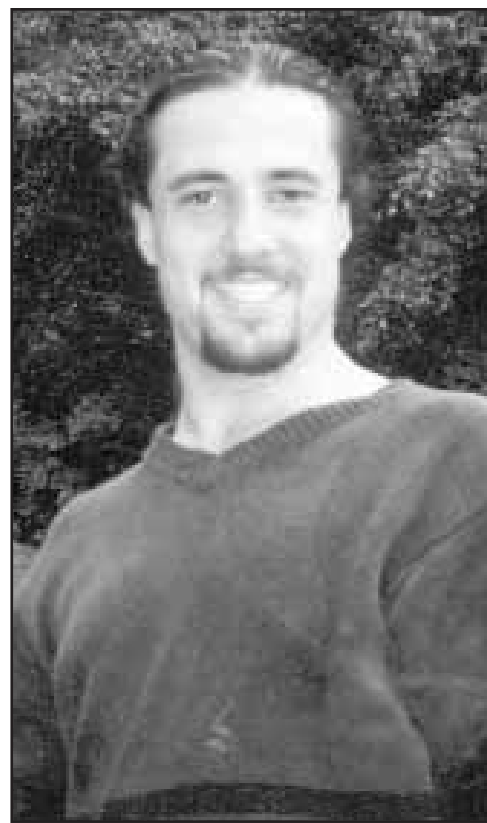
Σε περιπτώσεις που ο ιατρός το θεωρεί απαραίτητο και αναγκαίο, υιοθετείται η λύση της χειρουργικής αντιμετώπισης. Στην περίπτωση αυτή ο εξειδικευμένος ορθοπαιδικός σε συνεργασία με ειδικευμένο νευροχειρουργό έχει τη δυνατότητα -ανάλογα με την εκτίμηση της κατάστασης- να επιλέξει ανάμεσα σε διάφορες διαθέσιμες τεχνικές, όπως η διαδερμική αποσυμπίεση κήλης μεσοσπονδύλιου δίσκου με laser (PLDD).

Η επεμβατική αυτή τεχνική προτείνεται εφόσον τα ενοχλήματα δεν υποχωρούν με συντηρητική αγωγή 4-6 εβδομάδων (ανάπαυση, αναλγητικά, αντιφλεγμονώδη) και τα ποσοστά επιτυχίας της είναι 75-10% - σύμφωνα με κλινικές μελέτες που διεξήχθησαν σε 5.000 ασθενείς. Με την τεχνική αυτή εξασφαλίζεται η άμεση μείωση της «ρίζας του δίσκου», η υποχώρηση της κήλης και η κατ'επέκταση αποσυμφόρηση του νεύρου.

*Δρ Ντούσιας Αριστείδης
Χειρουργός ορθοπαιδικός
Διδάκτωρ τμήματος Ιατρικής Δη-
μοκρίτειου Πανεπιστημίου
(www.orthopedicsurgeon.gr)*

ΜΝΗΜΟΣΥΝΟ

Τελούντες επταετές μνημόσυνο υπέρ αναπαύσεως της ψυχής του πολυαγαπημένου μας και πάντα αξέχαστου υιού και αδελφού



ΙΩΑΝΝΗ ΣΦΗΝΑΡΟΛΑΚΗ

Παρακαλούνται οι τιμώντες την μνήμη του όπως προσέλθουν την προσεχή Κυριακή, 17 Ιανουαρίου 2010, στον Ιερό Ναό Αγίας Αθανασίου, Cnr Weekes & Carpenter Ave., Rookwood, και ενώσουν μεθ' ημών τας προς τον Υψιστον δεήσεις των.

Οι τεθλιμμένοι: οι γονείς Γιώργος και Μαρία Σφηναρολάκη, τα αδέρφια Ελένη και Κλεάνθης Χατζηγεωργίου και λοιποί συγγενείς και φίλοι εν Ελλάδι και Αυστραλία.

Όσοι επιθυμούν μετά το μνημόσυνο να περάσουν για καφέ από την οικία μας, 17 Olive Street, Condell Park.

13228

24ΩΡΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΡΑΔΙΟΦΩΝΙΚΟΣ ΣΤΑΘΜΟΣ 1683 AM (στα μεσαία κύμματα)

Συνεχή καθημερινή ενημέρωση και ψυχαγωγία

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας
1683 AM λειτουργεί

σε 24ωρη βάση, 7 ημέρες την εβδομάδα.



Ο σταθμός ξεκίνησε να λειτουργεί το Μάρτιο του 1983 και εκπέμπει τα καλύτερα προγράμματα από την Ελλάδα και την Κύπρο, ενώ παράλληλα μεταδίδει τις ειδήσεις από το εξωτερικό κάθε ώρα.

Επίσης, έχουμε τα καλύτερα τοπικά προγράμματα, όπως:

"Κυπριακή Κοινότητα"

με την Έλλη Κάμπος,
"Greeks Today"

με τον Γιώργο Τσερδάνη,

"Κέφι και μπάλλα"

με τον Γιάννη Σπανέλλη,

"Κοινότητα και κοινοτικά"
και μουσικά

προγράμματα με εκφωνητές.

Ο Ελληνικός Ραδιοφωνικός Σταθμός Αυστραλίας 1683 Khz AM διαφημίζει μεγάλους οργανισμούς και επιχειρήσεις, όπως την ελληνική εφημερίδα της Αυστραλίας "Ο Κόσμος", "Λαϊκή Τράπεζα", "Τράπεζα Κύπρου", "Κυπριακή Κοινότητα NNO",

"Ελληνική Ορθόδοξη Κοινότητα Σύνδνεϋ & NNO",

"Vicky Mar Fashions", "Independent and General Advertising", "Roselands Shopping Centre" και πολλές άλλες μικρές και μεγάλες επιχειρήσεις.

Για τον καλύτερο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό, τα τελευταία νέα, ποιοτική μουσική και τα καλύτερα ζωντανά προγράμματα, συντονιστείτε στο Ελληνικό Ραδιοφωνικό Σταθμό Αυστραλίας 1683 Khz AM.

Για περισσότερες πληροφορίες και για τις διαφημίσεις σας,
τηλεφωνήστε στο (02) 9750 8155
και fax: (02) 9750 0517.

Τηλέφωνα για ζωντανές εκπομπές:
(02) 9750 9890 και (02) 9750 0017.

Διεύθυνση: Unit 4 / 9 Mavis St, Revesby NSW 2212
e-mail: conn01@optushome.com.au
web: GREEK RADIO 1683

9775