

ΑΥΧΕΝΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ:

Η χειροπρακτική στην αντιμετώπιση του αυχενικού συνδρόμου

Ο αυχένος υποστηρίζει την κίνηση και το βάρος της κεφαλής σας – ένα αρκετά κουραστικό έργο, αν σκεφτείτε ότι το κεφάλι ζυγίζει 6 με 8 κιλά. Επίσης κλείνει μέσα του τα περισσότερα νεύρα που από τον εγκέφαλο φθάνουν σε όλα τα μέρη του σώματος, σαν ένας σωλήνας γεμάτος οπτικές ίνες. Αν αναλογιστείτε πόση ώρα ξοδεύετε για οδήγηση, εργασία σε υπολογιστή και παρακολούθηση τηλεόρασης, δεν θα σας φανεί περίεργο που μπορεί να χρειαστείτε λίγη Χειροπρακτική, για να ξαναδώσετε στον αυχένα σας την ικανότητα να αντεπεξέρχεται στις 'υποχρεώσεις' του με άνεση.



ριλαμβάνουν ανατάξεις στον αυχένα, με απόλυτη ασφάλεια. Οι τελευταίες έρευνες επιβεβαιώνουν ότι η Χειροπρακτική είναι μια εξαιρετικά ασφαλής μέθοδος, με την προϋπόθεση ότι γίνεται από έμπειρους και σωστά εκπαιδευμένους επιστήμονες.

Πρέπει να χρησιμοποιώ κολάρο;

Αν και στην οξεία φάση συχνά χρησιμοποιούμε κολάρο στον αυχένα, για ένα σύντομο διάστημα, εν τούτοις δεν πρέπει να γίνεται κατάχρηση. Δεν πρέπει να 'κακομαθαίνουμε' τους μύες του αυχένα, μια και το κολάρο τους υποκαθιστά, με αποτέλεσμα να αδυνατίζουν. Είναι σημαντικό να έχουμε μια ολοκληρωμένη προσέγγιση στα προβλήματα του αυχένα, που να περιλαμβάνει Χειροπρακτική αγωγή και ένα πρόγραμμα ενεργητικής αποκατάστασης με ασκήσεις. Αυτή η προσέγγιση έχει στόχο να κινητοποιήσει τις αρθρώσεις, να απελευθερώσει τα νεύρα και να δυναμώσει τους μύες του αυχένα.

Πρέπει να γυρίζω το κεφάλι μου γύρω-γύρω;

Όχι. Πολλοί πιστεύουν πως αν κάνουν αυτή την άσκηση, θα βοηθήσουν τον αυχένα τους. Οι αρθρώσεις όμως του αυχένα είναι σχεδιασμένες ώστε να επιτελούν μεμονωμένες κινήσεις, όπως το στρίψουν δεξιά ή αριστερά, να κοιτάζουν πάνω ή κάτω, όχι όμως να κάνουν όλες τις κινήσεις ταυτόχρονα. Θα ήταν πιο ασφαλές να κάνετε κάθε μια κίνηση χωριστά.

George Prorellis

Bsc(Anatomy)UNSW,MChiro(Macq Uni)
Chiropractor
Sydney Spine and Sports Clinic
Level 5, Park House
187 Macquarie St Sydney, 2000
www.sydneyspine.com.au
92315022

Κράτα σωστή στάση!

Είναι γνωστό ότι όσο πιο μακριά από το σώμα κρατάς ένα αντικείμενο, τόσο πιο βαρύ το νιώθεις. Ο πόνος στον αυχένα πολλές φορές είναι το μακροχρόνιο αποτέλεσμα κακής στάσης και θέσης του σώματος, ιδίως σε κινήσεις που χρειάζεται να κρατήσουμε ένα αντικείμενο μακριά από το σώμα. Τέτοιες περιπτώσεις θα μπορούσαν να είναι:

- * Το βάρος της κεφαλής καθώς εργαζόμαστε σκυφτοί πάνω από ένα γραφείο
- * Το να σηκώνουμε ένα μωρό ή ένα μικρό παιδί
- * Το να βάζουμε και να βγάζουμε αποσκευές ή ψώνια στο αυτοκίνητο
- * Πολλές χειρονακτικές εργασίες

Το αποτέλεσμα για τον αυχένα θα μπορούσε να είναι η απώλεια της φυσιολογικής κινητικότητας των σπονδύλων, που μπορεί να επηρεάσει τα νεύρα που διέρχονται ανάμεσα στους σπονδύλους. Αυτές οι καταστάσεις μπορούν αργά ή γρήγορα να οδηγήσουν σε επώδυνα σύνδρομα.

Ο πόνος δεν μένει μόνο στον αυχένα

Ακριβώς επειδή από τη λειτουργική διαταραχή των σπονδύλων του αυχένα

μπορούν να πιεστούν ή να ερεθιστούν τα νεύρα, γι' αυτό ο πόνος πολύ συχνά αντανακλά στην περιοχή κατανομής τους. Ο Χειροπράκτης θα σας εξηγήσει πότε ένας πόνος που νιώθετε:

- * στον ώμο,
- * στο βραχίονα,
- * στο χέρι, ή
- * κατά μήκος της πλάτης,

Θα μπορούσε να είναι στο πλαίσιο μιας αυχενικής συνδρομής, αντί για κάποιο τοπικό πρόβλημα των περιοχών αυτών.

Διορθώνοντας τις λειτουργικές διαταραχές

Η Χειροπρακτική, σε αντίθεση με τα παυσίπονα φάρμακα, αντιμετωπίζει την αιτία του πόνου, όχι μόνο το σύμπτωμα. Ο Χειροπράκτης θα επιδιώξει να εντοπίσει την συγκεκριμένη δυσλειτουργία που δημιουργεί τον πόνο και να την διορθώσει. Θα κάνει μια πλήρη ανάλυση της κίνησης των σπονδυλικών αρθρώσεων, θα ψηλαφίσει τους σπονδύλους και τους μύες της πάσχουσας περιοχής και θα εκτιμήσει αν υπάρχει πίεση κάποιου νεύρου. Ίσως χρειαστεί να συμβουλευτεί και τις ακτινογραφίες ή άλλες απεικονιστικές εξετάσεις που μπορεί να έχετε κάνει και θα σας ρωτήσει για τις δραστηριότητες, τη στάση σας και τις συνήθειές σας.

Η Χειροπρακτική αγωγή

Η αγωγή περιλαμβάνει κυρίως απαλές, επιδέξιες και ανώδυνες διορθώσεις, που λέγονται ανατάξεις των σπονδύλων (έτσι λέγονται οι χειροπρακτικοί χειρισμοί), που στοχεύουν στο να κινητοποιήσουν τις 'μπλοκαρισμένες' αρθρώσεις και να απελευθερώσουν πιεσμένα νεύρα. Συνολικά, η αγωγή είναι ανώδυνη, αν και υπάρχει το ενδεχόμενο να νιώσετε μια παροδική ενόχληση τις πρώτες φορές, που είτε ακόμα σε οξεία φάση.

Συμπληρωματικά, ο Χειροπράκτης μπορεί να χρειαστεί να κάνει και κάποιες μυϊκές μαλάξεις, για να χαλαρώσει τυχόν μυϊκούς σπασμούς. Μπορεί επίσης να σας συμβουλεύσει να χρησιμοποιήσετε πάγο ή ζέση και να σας δώσει οδηγίες για σωστή δραστηριότητα και άσκηση.

Επικοινωνήστε με κάποιον Χειροπράκτη του Συλλόγου Ελλήνων Χειροπρακτών. Μην αφήνετε μια αυχενική συνδρομή να γίνει χρόνια.

Είναι οι ανατάξεις του αυχένα ασφαλείς;

Ναι. Το 66-69% όλων των συνεδριών Χειροπρακτικής στον κόσμο πε-

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

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 Σύδνεϋ & 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