

Η ΧΕΙΡΟΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΗΣ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑΣ

Η οσφυαλγία είναι μια πολύ συχνή πάθηση. Σχεδόν όλοι κάποια στιγμή στη ζωή τους πονάνε στη μέση και οι πιο πολλοί από αυτούς συνεχίζουν να έχουν ενοχλήσεις, που υποτροπιάζουν συχνά με διάφορες αφορμές. Η Χειροπρακτική αγωγή, σε συνδυασμό με κάποια μορφή άσκησης, μπορεί να αποδειχθεί η καλύτερη λύση στο πρόβλημα της οσφυαλγίας.

Κάθεστε σωστά;

Η κακή στάση σώματος μπορεί να δημιουργήσει πόνο στη μέση. Οι Χειροπράκτες, που είναι εγγεγραμμένοι στο Σύλλογο Ελλήνων Χειροπρακτών, είναι εκπαιδευμένοι να εξετάζουν τη στάση του σώματος, οπότε μπορεί να σας συμβουλευθούν να διορθώσετε τη στάση σας εάν:

- Εργάζεστε όλη μέρα καθιστός σε γραφείο ή μπροστά σε έναν υπολογιστή
- Βουλιάζετε στον καναπέ βλέποντας τηλεόραση
- Κοιμάστε σε στρώμα που είναι είτε πολύ σκληρό είτε πολύ μαλακό
- Στέκεστε γέρνοντας την πλάτη ή τους ώμους σας

«Το μόνο που έκανα ήταν να σκύψω για να δέσω τα κορδόνια μου»

Επαναλαμβανόμενες καθημερινές κινήσεις που περιλαμβάνουν σκύψιμο, σήκωμα βάρους ή στρίψιμο μπορεί να 'χαλάσουν' τη μέση σας. Αυτός είναι ο λόγος που ο Χειροπράκτης σας μπορεί να ρωτήσει για το πως ακριβώς εκτελείτε αυτές τις δραστηριότητες και θα επιδιώξει να σας μάθει το σωστό τρόπο. Θα ρωτήσει ακόμα αν τυχόν είχατε:

- Τροχαία ατυχήματα
- Περίγματα
- Αθλητικές κακώσεις
- Ανύψωση μεγάλου βάρους

Αντιμετωπίζοντας την αιτία, όχι το σύμπτωμα

Με το πέρασμα του χρόνου, επέρχεται μια προοδευτική μείωση της σωστής κινητικότητας των σπονδυλικών αρθρώσεων. Αυτή διαταράσσει την

σωστή λειτουργικότητα της σπονδυλικής στήλης και μπορεί να παρενοχλήσει τα νεύρα που διέρχονται από αυτή. Αυτό μπορεί να προκαλέσει πόνο. Η Χειροπρακτική, σε αντίθεση με τα παυσίπονα φάρμακα, διορθώνει 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 είστε 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 συμβουλευτεί να χρησιμοποιήσετε πάγο ή ζέστη και να δώσει οδηγίες για την σωστή δραστηριότητα. Οι τελευταίες έρευνες έχουν δείξει ότι η παρατεταμένη κατάκλιση αδυνατίζει

Dr George Prorellis
Chiropractor
University of Macquarie, Australia
Personal & Fitness consultant
Cert 3,4 TAFE Randwick

www.sydneyaspine.com.au
Level 5, Park House
187 Macquarie St Sydney, 2000.
92315022



τους μύες και χειροτερεύει την ελαστικότητα του σώματος άρα μειώνει τις πιθανότητες για τη μακροπρόθεσμη βελτίωσή σας. Είναι πιθανό να σας συστήσει μια ήπια μορφή άσκησης, για να διατηρήσετε την ελαστικότητα των αρθρώσεων σας και γενικά την φυσική σας κατάσταση.

Επικοινωνήστε με κάποιον Χειροπράκτη του Συλλόγου Χειροπρακτών, για μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση της οσφυαλγίας σας, για πιο ουσιαστικά και μακροχρόνια αποτελέσματα.

Μήπως έχω κήλη δίσκου;

Οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι είναι ινώδεις δακτύλιοι, που περιέχουν ένα πιο μαλακό ζελατινοειδή πυρήνα, σαν μαξιλαράκια ανάμεσα στους σπονδύλους. Μακροχρόνια φθορά των δίσκων μπορεί να οδηγήσει σε μια προεξοχή του πυρήνα τους στην περιοχή διόδου κάποιου νεύρου (προβολή - κήλη). Αυτό μπορεί να προκαλέσει έντονο πόνο, τόσο στη μέση όσο και στο πόδι, κατάσταση που ονομάζεται Ισχιαλγία. Οι αιτίες της Οσφυαλγίας είναι πολλές και η παρουσία μια κήλης είναι πολύ πιθανό να σχετίζεται με αυτήν, αλλά όχι πάντα. Οι Χειροπράκτες έχουν την κατάλληλη εκπαίδευση για να εκτιμήσουν το βαθμό του προβλήματος και να εντοπίσουν το μηχανικό πρόβλημα που μπορεί να κρύβεται πίσω από τον πόνο σας.

Πόσο διαρκεί η Αγωγή;

Οι Ευρωπαϊκές οδηγίες για την αντιμετώπιση της Οσφυαλγίας προτρέπουν τη χρήση χειρισμών, ιδίως όταν αυτές εφαρμόζονται τις πρώτες 6 βδομάδες. Όσο περισσότερο διάστημα είστε σε πόνο, τόσο περισσότερο θα πάρει για να περάσει. Ο Χειροπράκτης σας θα σας ενημερώσει για την πιθανή διάρκεια της αγωγής καθώς και το πως θα μειωθούν οι πιθανότητες να το ξαναπάθετε. Η έγκαιρη αντιμετώπιση του προβλήματος είναι πολύ σημαντική, αλλά η Χειροπρακτική αγωγή είναι αρκετά αποτελεσματική και σε χρόνιους πόνους.

Μπορούν οι χειροπρακτικοί χειρισμοί να εφαρμοστούν μετά από χειρουργική επέμβαση στη μέση;

Χειροπράκτης σας είναι κατάλληλα εκπαιδευμένος να αντιμετωπίζει την κάθε περίπτωση σύμφωνα με τις ιδιαίτερες ανάγκες της. Έτσι, θα σας παρέχει την αγωγή που είναι κατάλληλη για το πρόβλημά σας και θα σεβαστεί τις περιοχές που είναι ιδιαίτερα επιβαρημένες. Πολλοί Χειροπράκτες μπορούν να προσφέρουν βοήθεια στη μετεγχειρητική φάση και οδηγίες για ειδικές ασκήσεις αποκατάστασης.

Funeral Notices, Death Notices & Obituaries Australia
www.deathandfuneralnotices.com.au

Reflections at Rookwood 02 9764 6088

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 Κάρπος,

"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 Σύννεϋ & 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