

ΧΕΙΡΟΠΡΑΚΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ

Όταν ένας δρομέας παθαίνει ξαφνικά ένα τραβήγμα του γαστροκνημίου στη μέση της διαδρομής ή όταν ένας ποδοσφαιριστής παθαίνει ένα τραβήγμα στον δικέφαλο μηριαίο στην προσπάθεια να κλωσήσει την μπάλα - κάτι που έχει κάνει χιλιάδες φορές - μπορεί να μη φταίει το τρέξιμο ή η κλωσιά, αλλά ένα κρυφό πρόβλημα που έκανε την εμφάνισή του με αυτόν τον τρόπο. Θα μπορούσε να φταίει μια σπονδυλική μηχανική δυσλειτουργία, που είχε μείνει αδιόρθωτη, ή η κακή χρήση του σώματος, σε κάθε περίπτωση όμως μια τέτοια κάκωση μπορεί να σηματοδοτήσει το τέλος μιας αθλητικής καριέρας.

Αθλητικές κακώσεις

Ανεξάρτητα αν είστε ένας ενθουσιώδης ερασιτέχνης αθλητής ή ένας κορυφαίος επαγγελματίας αθλητής, το σώμα σας κινδυνεύει από ίδιου είδους κακώσεις. Επαναλαμβανόμενες καταπονήσεις μπορεί να έχουν σαν αποτέλεσμα την μείωση της απόδοσης του μυοσκελετικού συστήματος, με περιορισμό της κινητικότητας των αρθρώσεων, ελάττωση της ελαστικότητας μυών και τενόντων και επιβάρυνση συνδέσμων και νεύρων. Υπάρχει περίπτωση να αγνοήσατε κάποια σημάδια κούρασης ή τον πόνο και να επιμεινάτε στην αθλητική σας δραστηριότητα χωρίς θεραπεία, με αποτέλεσμα να δημιουργήσατε μια χρόνια κάκωση. Δεν είναι σπάνιο οι Χειροπράκτες να χρειαστεί να βοηθήσουν άτομα με:

Θλάσεις δικέφαλων και γαστροκνημίων

- ▶ Κακώσεις του αχίλλειου τένοντα
- ▶ Τραβήγματα προσαγωγών
- ▶ Κακώσεις του αυχένα και της μέσης
- ▶ Ισχιαλγία (που μπορεί λανθασμένα να θεωρηθεί τραβήγμα δικέφαλου)
- ▶ Κακώσεις ώμου (θλάση στροφικού πετάλου)
- ▶ Επικονδυλίτιδα
- ▶ Διάφορες τενοντίτιδες

Τέτοιες κακώσεις μπορεί να συμβούν επανειλημμένα, χαλώντας έτσι πολλά υποσχόμενες αθλητικές καριέρες και ξεφουσκώνοντας τον ενθουσιασμό των ερασιτεχνικά ασκούμενων.

Η αθλητική επίδοση

Οι κακώσεις δεν είναι το μοναδικό πρόβλημα επαγγελματιών και ερασιτεχνών. Πολλοί αθλούμενοι διαπιστώνουν ότι φτάνουν σε μια «κορυφή», που από εκεί και πέρα δεν μπορούν αυξήσουν άλλο την απόδοσή τους, ανεξάρτητα από το πόσο καλή προσπάθεια και σκληρή προπόνηση κάνουν. Γι' αυτό πολλοί κορυφαίοι αθλητές απευθύνονται σε Χειροπράκτες να τους βοηθήσουν να βελτιώσουν την λειτουργική απόδοση του σώματός τους. Υπάρχουν Χειροπράκτες με ειδική εκπαίδευση (ειδικότητα) στον αθλητισμό.

Τα τρία πλεονεκτήματα

Η Χειροπρακτική, εκτός από τον να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε γρηγορότερα μια κάκωση, σας βοηθάει να βελτιώσετε την απόδοσή σας, αλλά προσφέρει και πρόληψη από πιθανές υποτροπές.

Αντίθετα με τα παυσίπονα, ο στόχος της Χειροπρακτικής είναι να διορθώσει την αιτία των κακώσεων, όχι τα συμπτώματα που προκαλεί. Στο πλαίσιο της αναζήτησης της αιτίας της κάκωσης ή της μειωμένης απόδοσης, ο Χειροπράκτης θα θελήσει να κάνει μια ολοκληρωμένη εκτίμηση της λειτουργικότητας όλου του σώματος, θα σας ρωτήσει λεπτομέρειες των καθημερινών και αθλητικών δραστηριοτήτων σας, της στάσης σας και γενικά του τρόπου ζωής και συνηθειών σας. Στη συνέχεια θα εφαρμόσει τους διορθωτικούς χειρισμούς, προκειμένου να κινητοποιήσει μπλοκαρισμένες αρθρώσεις και να απελευθερώσει πιεσμένα νεύρα. Η αποτελεσματική αυτή αγωγή είναι σε γενικές γραμμές ανώδυνη, αν και υπάρχει περίπτωση στην αρχή να νιώσετε κάποιες παροδικές ενοχλήσεις στην ερεθισμένη περιοχή. Η αγωγή

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



θα συμπληρωθεί και με συγκεκριμένο πρόγραμμα αποκατάστασης, προκειμένου να δυναμώσουν οι μύες, να βελτιωθεί η ελαστικότητα της περιοχής και να αποτραπούν μελλοντικές υποτροπές.

Η Χειροπρακτική αγωγή στοχεύει στην αποκατάσταση της λειτουργικότητας των αρθρώσεων, των μυών και του νευρικού συστήματος, αλλά μπορεί να αυξήσει τον έλεγχο του σώματος, τον συντονισμό των κινήσεων και την ενδυνάμωση των μυών.

Όπως οι περισσότεροι αθλητές, που έχουν ωφεληθεί από την Χειροπρακτική αγωγή, καλό είναι να επανέρχεστε για τακτικούς περιοδικούς ελέγχους, προκειμένου να διατηρήσετε το σώμα σας στην καλύτερη λειτουργική του κατάσταση. Ανεξάρτητα από την ηλικία σας, την φυσική σας κατάσταση και την κατάσταση της υγείας σας, η Χειροπρακτική μπορεί να βελτιώσει τις αθλητικές σας προοπτικές.

«Πολλές από τις κορυφαίες Ευρωπαϊκές ομάδες διαθέτουν και Χειροπράκτες στο ιατρικό τους τμήμα!»

Πως μπορούν να αποτραπούν οι υποτροπές;

Αυτό είναι συχνά συνάρτηση του είδους του προβλήματος. Πολλές αθλητικές κακώσεις συμβαίνουν λόγω κακής προετοιμασίας. Γι' αυτό είναι απαραίτητο να προθερμαίνεστε πριν την έναρξη της αθλητικής δραστηριότητας και να κάνετε διατάσεις στο τέλος.

τητας και να κάνετε διατάσεις στο τέλος. Αν έχετε μείνει για μεγάλο χρονικό διάστημα μακριά από την αθλητική σας δραστηριότητα, το σώμα σας μπορεί να έχει ατονήσει και να έχει χάσει την ελαστικότητά του, αυξάνοντας τις πιθανότητες για κάποια κάκωση. Σε κάθε περίπτωση, ο Χειροπράκτης σας είναι σε θέση να σας συμβουλευτεί ανάλογα.

Μπορεί η Χειροπρακτική να βελτιώσει τις αθλητικές επιδόσεις;

Είναι πολύ πιθανό. Διορθώνοντας τις αιτίες των κακώσεων, βελτιώνοντας την μηχανική συμπεριφορά των αρθρώσεων, μυών και νεύρων, είναι οι λόγοι που πολλοί αθλητές που υποβάλλονται σε Χειροπρακτική βλέπουν τις επιδόσεις τους να μεγιστοποιούνται.

Αν συνεχίσω να γυμνάζομαι, δεν θα περάσει μόνο του;

Δεν είναι καλή ιδέα. Αν το σώμα σας δεν δουλεύει σωστά, κάνοντας περισσότερη άσκηση θα το επιβαρύνετε και θα καθυστερήσετε την επούλωση. Όταν ο Χειροπράκτης διορθώσει τα μηχανικά προβλήματα των αρθρώσεων, μυών και νεύρων σας, η κάκωση θα υποχωρήσει πιο εύκολα και η πιθανότητα να υποτροπιάσει θα είναι μικρότερη.

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 μπάλα"

με τον Γιάννη Σπανελλή,

"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 Σύνδευ & 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