

ΦΘΟΡΑ ΚΑΙ ΕΚΦΥΛΙΣΗ

Η Χειροπρακτική δεν μπορεί να σταματήσει τη γήρανση, αλλά μπορεί να σας κάνει να νιώθετε πιο νέοι! Όπως η τερηδόνα στα δόντια, έτσι και η εκφύλιση των αρθρώσεων ξεκινάει χωρίς να την πάρουμε είδηση και εξελίσσεται αργά και σταθερά. Η φθορά που επέρχεται σταδιακά, καθώς προχωράει η ζωή, προκαλεί εναπόθεση νέου οστού στις αρθρώσεις, σε μια προσπάθεια του οργανισμού να δυναμώσει περιοχές που έχουν τραυματιστεί. Γενικά, η διαδικασία αυτή είναι αποτέλεσμα είτε κάποιου τραυματισμού είτε χρόνιων μικροτραυματισμών από επαναλαμβανόμενες δραστηριότητες. Η φθορά δεν γίνεται αντιληπτή από την αρχή και δεν νιώθουμε πόνο. Σταδιακά, όμως, η διαταραχή της κινητικότητας μιας φθαρμένης άρθρωσης οδηγεί σε φλεγμονή και πόνο.

Αρθρίτις και πόνος

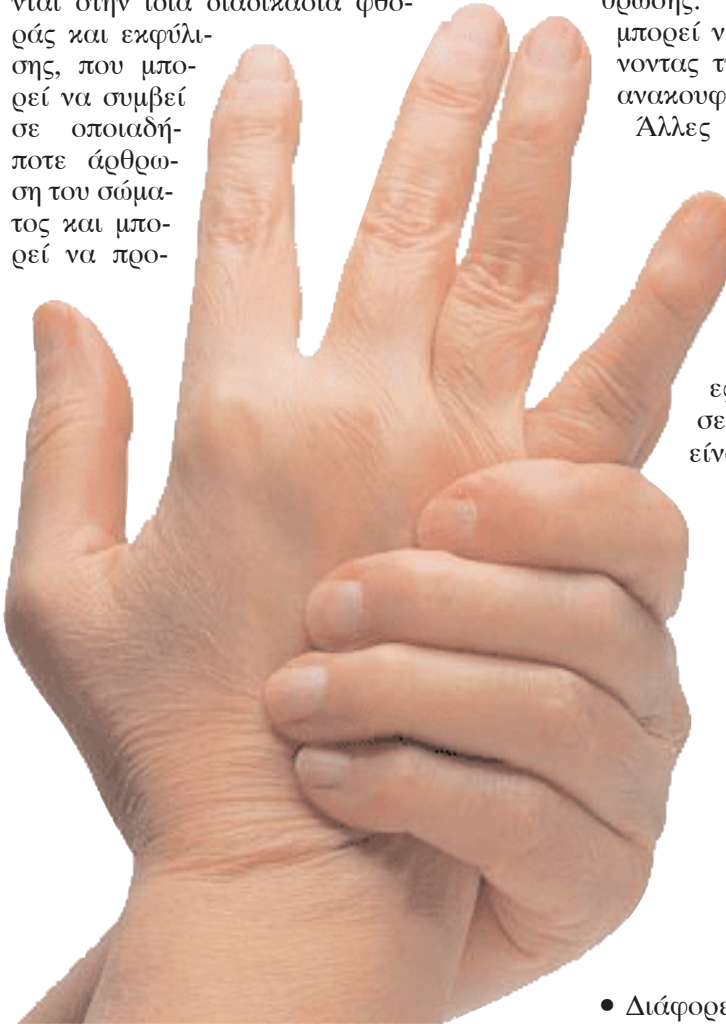
Αρθριτικά, ρευματισμοί και άλατα είναι οι όροι που χρησιμοποιεί ο κόσμος για να περιγράψει την φθορά των αρθρώσεων. Οι ιατρικοί όροι που θα συναντήσετε είναι η εκφυλιστική αρθρίτιδα, η οστεοαρθρίτιδα ή η σπονδυλαρθρίτιδα. Όλοι αναφέρονται στην ίδια διαδικασία φθοράς και εκφύλισης, που μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε άρθρωση του σώματος και μπορεί να προ-

σβάλλει πολλές αρθρώσεις ταυτόχρονα. Η οστεοαρθρίτιδα χαρακτηρίζεται κυρίως από περιορισμό των κινήσεων και πόνο, αλλά διαφέρει από άλλες πιο σοβαρές μορφές αρθρίτιδας, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα, που εκτός από πιο έντονο πόνο, δημιουργεί γρήγορη και πλήρη καταστροφή της άρθρωσης. Η Χειροπρακτική μπορεί να βοηθήσει, βελτιώνοντας την κινητικότητα και ανακουφίζοντας τον πόνο.

Άλλες καταστάσεις που σχετίζονται με φθορά είτε από τραυματισμούς είτε από επαναλαμβανόμενες καταπονήσεις του σκελετού, στις οποίες μπορεί να βοηθήσει η Χειροπρακτική, είναι οι:

- Περιαρθρίτιδα ώμου
- Επικονδυλίτιδα αγκώνα
- Πόνοι στα γόνατα
- Σύνδρομο υπερκαταπόνησης από επαναλαμβανόμενες δραστηριότητες, όπως αυτές που προκύπτουν στα χέρια από υπερβολική χρήση πληκτρολόγιου

• Διάφορες Τενοντίτιδες



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

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



Μετριάζοντας τις επιπτώσεις

Η εκφύλιση των αρθρώσεων είναι μια διαδικασία που δεν μπορεί να αναστραφεί. Η Χειροπρακτική, με την εφαρμογή των κατάλληλων διορθωτικών χειρισμών, βελτιώνει τη λειτουργικότητα των μυών και των αρθρώσεων, μειώνοντας έτσι τη φλεγμονή και τον πόνο. Ο Χειροπράκτης έχει αρκετή εκπαίδευση και εμπειρία για να εκτιμήσει το βαθμό της αρθρίτιδας και την επίπτωσή της στην λειτουργικότητα του μυοσκελετικού σας συστήματος. Εκτός, όμως από τη συγκεκριμένη αγωγή, μπορεί να σας συμβουλευτεί σχετικά με κατάλληλες ασκήσεις, για το πως πρέπει να κάνετε κάποιες καθημερινές κινήσεις, για τη στάση σας και για το βάρος σας.

Η Χειροπρακτική βελτιώνει τη λειτουργικότητα του σώματος και έτσι σας βοηθάει να χαρείτε μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

Μήπως αρκεί να παίρνω παυσίπονα;

Πολλοί, κυρίως ηλικιωμένοι ασθενείς, έχουν ανάγκη να παίρνουν ειδική φαρμακευτική αγωγή, προκειμένου να αντέξουν τους αρθρικούς τους πόνους. Η προσθήκη Χειροπρακτικής αγωγής, συμπληρωματικά, μπορεί σε κάποιες περιπτώσεις να βοηθήσει στο να περιοριστεί η χρήση παυσίπονων και αντιφλεγμονωδών φαρμάκων.

Πώς μπορεί να βοηθήσει η Χειροπρακτική τις αρθρώσεις που έχουν ήδη εκφυλιστεί;

Πολλές φορές η εκφύλιση των αρ-

θρώσεων οφείλεται στο ότι οι γειτονικές αρθρώσεις υπολειτουργούν και δεν μοιράζονται το μερίδιο εργασίας που τους αναλογεί, με αποτέλεσμα να οδηγούν τις πρώτες σε πρόωρη φθορά. Με την Χειροπρακτική αγωγή αποκαθίσταται η σωστή λειτουργική συμπεριφορά των αρθρώσεων και ελαφρύνεται η υπερβολική τους καταπόνηση, προλαμβάνοντας έτσι την πρόωγη φθορά τους ή μειώνοντας το βαθμό της.

Μπορεί η Χειροπρακτική να εφαρμοστεί σε άτομα με οστεοπόρωση;

Η οστεοπόρωση είναι μια πάθηση του μεταβολισμού των οστών, κατά την οποία μειώνεται η πυκνότητα της οστικής μάζας και τα οστά γίνονται πιο εύθραυστα. Εμφανίζεται πιο συχνά στις γυναίκες μετά την εμμηνόπαυση και γενικά στους ηλικιωμένους. Στα αρχικά της στάδια δεν εμφανίζει πόνους και η πιθανότητα καταγμάτων είναι μικρή. Οι Χειροπράκτες είναι σε θέση να τροποποιήσουν τις μεθόδους τους, λαμβάνοντας υπ' όψιν τους το ενδεχόμενο της Οστεοπόρωσης, αλλά αν η κατάσταση είναι πολύ προχωρημένη, τελικά ίσως αυτό να μην είναι αρκετό για να τους επιτρέψει να εργαστούν. Πάντως, η διατήρηση της ευκαμψίας και του μυϊκού τόνου, που επιτυγχάνεται με την Χειροπρακτική, βελτιώνει την κίνησή σας, μειώνει τον κίνδυνο πτώσεων και σας επιτρέπει να ασκηθείτε πιο εύκολα.

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