

ΤΑ 7

# ΜΥΣΤΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ

# ΟΣΦΥΑΛΓΙΑΣ



ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ

*Μικρά "τρικ"*

*Μεγάλα οφέλη*

ΔΡ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ  
ΧΑΝΟΥ

## Πίνακας Περιεχομένων

Λίγα λόγια για τον οδηγό .....	3
Κεφάλαιο 1° Οσφυαλγία .....	4
Κεφάλαιο 2° Τα καλά νέα.....	8
Μυστικό Νο 1: Άφησε για αύριο ότι δε χρειάζεται να κάνεις σήμερα! .....	8
Μυστικό Νο 2: Οργανώσου, οργανώσου, οργανώσου! .....	9
Μυστικό Νο3: Με κορμοστασιά και στυλ! .....	9
Μυστικό Νο 4: Ώρα για διάλειμμα! .....	12
Μυστικό Νο 5: Είμαστε ότι τρώμε! .....	13
Μυστικό Νο 6: Μπες και συ στο ρυθμό! .....	14
Μυστικό Νο 7: Ενημερώσου, ρώτα, ψάξε!!.....	15

## Λίγα λόγια για τον οδηγό

Ο παρών οδηγός απευθύνεται σε άτομα, τα οποία έχουν υποφέρει τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους από πόνους στη μέση. Πρόκειται για έναν οδηγό, ο οποίος προσφέρει λύσεις σε καθημερινά προβλήματα που αντιμετωπίζουν όσοι πονούν στη μέση, ενώ αποτελεί σωτήριο βοήθημα στην πρόληψη των υποτροπών.

Σκοπός, λοιπόν, του συγκεκριμένου ηλεκτρονικού βιβλίου είναι να βοηθήσει όλους όσους υποφέρετε κατά καιρούς από πόνους στη μέση (ή/ και το πόδι) να διαχειρίζεστε τους πόνους σας, ακολουθώντας ΜΙΚΡΑ μυστικά, με ΜΕΓΑΛΗ αποτελεσματικότητα!

Διαβάζοντας αυτόν τον οδηγό θα μπορείτε:

- α. να κατανοήσετε τι είναι οσφυαλγία, τι είναι ισχιαλγία και πως δημιουργείται.
- β. να αντιληφθείτε πως μπορείτε να παραμένετε λειτουργικοί στην καθημερινότητά σας, χωρίς τον φόβο της υποτροπής, ακολουθώντας 7 μυστικά, και
- γ. να απομακρύνετε το φόβο της κίνησης

Επιλέξτε εσείς, λοιπόν, πιο πρόσωπο θέλετε να φοράτε στην καθημερινότητά σας και αντιδράστε ανάλογα!



## Κεφάλαιο 1<sup>ο</sup> Οσφυαλγία

Η οσφυαλγία αποτελεί μια από τις σύγχρονες μάστιγες της σημερινής κοινωνίας, με την ηλικία εμφάνισης των συμπτωμάτων για πρώτη φορά να μειώνεται συνεχώς! Πράγματι, είναι γεγονός ότι όλο και νεαρότερες ηλικίες υποφέρουν από πόνους στη μέση, ακόμη και από την παιδική ή εφηβική ηλικία, σε αντίθεση με μερικές δεκαετίες παλιότερα, όπου οι πόνοι στη μέση σχετίζονταν, κυρίως, με τους ηλικιωμένους.

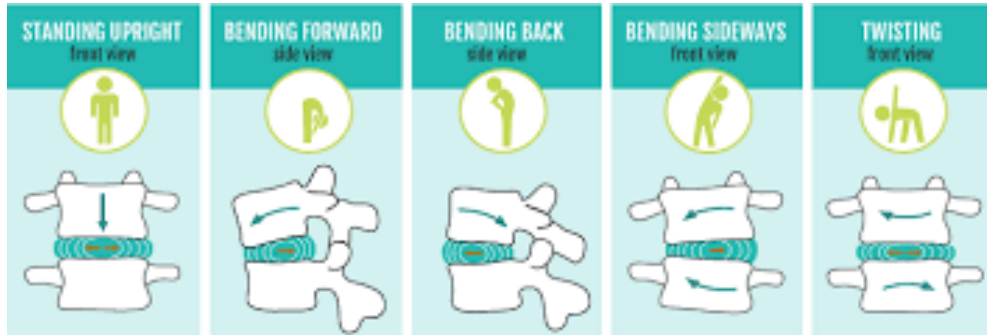
Η πολύωρη καθιστική εργασία, η κακή στάση, η πολύωρη μονότονη κίνηση ή κληρονομικοί παράγοντες αποτελούν μόνο μερικούς από τους λόγους εμφάνισης του πόνου στη μέση. Αυτό που οφείλουμε να γνωρίζουμε είναι πως η οσφυαλγία αποτελεί στην πράξη ένα σύμπτωμα και όχι μια πάθηση. Όπως λέει και ο όρος, η οσφυαλγία (= οσφύς + άλγος) αναφέρεται στον πόνο στη μέση. Η συγκεκριμένη διάγνωση, όμως, δε μας δίνει πληροφορίες σχετικά με το ποια είναι η αιτία του πόνου (ή οποιοδήποτε άλλου συμπτώματος πέρα από τον πόνο). Οι ύποπτοι ιστοί για τον πόνο στη μέση είναι πολλοί! Στην πραγματικότητα, όποιος ιστός έχει νεύρωση, δηλαδή όποιος ιστός έχει τη δυνατότητα να μεταφέρει κάποιο ερέθισμα πόνου (ή μουδιάσματος ή καψίματος ή κοψίματος κτλ), μπορεί να αποτελεί και την αιτία του πόνου. Έτσι, λοιπόν, αν κάποιος έχει πόνο στη μέση, αυτός μπορεί να οφείλεται σε μυ, νεύρο, οστό, σύνδεσμο, αγγείο ή τένοντα! Συνήθης, βέβαια, ύποπτο στην οσφυαλγία αποτελεί ο μεσοσπονδύλιος δίσκος. Ας δούμε μερικές γρήγορες πληροφορίες γι' αυτόν.

Εν συντομία, η σπονδυλική μας στήλη αποτελείται από 31-32 σπονδύλους. Ανάμεσα στους σπονδύλους υπάρχουν οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι (Εικ.1), φανταστείτε τα ως «μαξιλαράκια νερού», με πολλές στιβάδες (ινώδεις δακτύλιοι), που σκοπό έχουν



Εικόνα 1. Δύο γειτονικοί σπόνδυλοι και ο μεσοσπονδύλιος δίσκος (ανοιχτό γκρι χρώμα) ανάμεσά τους. Ο πηκτοειδής πυρήνας είναι η πιο σκουρόχρωμη κηλίδα.

να κρατούν το υπερκείμενο βάρος και να προστατεύουν δύο γειτονικούς σπονδύλους από τριβές. Μέσα σε κάθε δίσκο υπάρχει ένα μικρό σφαιρικό «ζελέ» που ονομάζεται πηκτοειδής πυρήνας και αποτελεί κάποιες φορές το «δράστη» σε περιπτώσεις έντονου πόνου. Ο πηκτοειδής πυρήνας κινείται μέσα στο δίσκο προς όλες τις κατευθύνσεις απορροφώντας την πίεση που δέχεται από το βάρος του σώματος που στηρίζει. Όπως φαίνεται στην Εικ.2, όταν είμαστε όρθιοι, ο πηκτοειδής πυρήνας βρίσκεται περίπου στη μέση του δίσκου.



Εικόνα 2. Οι κινήσεις του μεσοσπονδύλιου δίσκου (πράσινο βελάκι) και οι κινήσεις του πηκτοειδή πυρήνα (κόκκινο βελάκι) σε διάφορες θέσεις/κινήσεις της καθημερινότητάς μας.

Όταν σκύβουμε, ο πυρήνας κινείται προς τα πίσω για να αντισταθμίσει την πίεση. Το αντίθετο συμβαίνει όταν γέρνουμε προς τα πίσω, πάντα δηλαδή ο πυρήνας μετακινείται προς την αντίθετη κατεύθυνση από αυτή που πηγαίνει το σώμα. Σε κάθε περίπτωση όμως, η τελική θέση του πυρήνα είναι συγκεκριμένη και αν ξεπεραστεί δεν μπορεί να επανέλθει στην ουδέτερή του θέση. Τότε παθαίνουμε το γνωστό σε όλους μας λουμπάγκο! Δηλαδή, σκύβουμε μπροστά να δέσουμε πχ. τα κορδόνια μας και μένουμε εκεί!

Ας εξηγήσουμε λίγο περισσότερο πως λειτουργεί ο μεσοσπονδύλιος δίσκος και ο πυρήνας του! Με βάση τη φυσιολογία, ο δίσκος μετά τα 25 έτη παύει να έχει αγγείωση, έτσι η "τροφή" του, έρχεται μέσω μιας διαδικασίας που ονομάζεται διάχυση. Με απλά λόγια, ο δίσκος ενυδατώνεται κατά τη διάρκεια της νύχτας, ενώ κατά τη διάρκεια της ημέρας, χάνει σταδιακά τα υγρά του. Αυτό εξηγεί και γιατί όταν σηκωνόμαστε από το βραδινό ύπνο α. νιώθουμε πρησμένοι (επειδή οι ιστοί είναι ενυδατωμένοι!!) αλλά και β. είμαστε 2-3 πόντους ψηλότεροι!!

Είναι ιδιαίτερα συχνή η ερώτηση που κάνουν οι ασθενείς όταν έρχονται για φυσικοθεραπεία: «Πώς είναι δυνατόν κάποιος που κάθεσαι να πονά, και ο άλλος που σκύβει όλη μέρα στα χωράφια να είναι μια χαρά;» Αυτό που τους

απαντάω συνήθως, είναι ότι δεν έχει τόση σημασία το βάρος που θα σηκώσει κάποιος αλλά ο τρόπος που θα το κάνει...σε συνδυασμό πάντα με ένα σωρό άλλους παράγοντες που λειτουργούν αθροιστικά και οδηγούν στον πόνο. Παρακολουθείστε αυτό το πολύ απλό και καθημερινό παράδειγμα και θα καταλάβετε τι εννοώ.

Εργάζεστε οκτώ ώρες συνεχόμενα πίσω από ένα γραφείο. Τελειώνει η βάρδια και αναχωρείτε αμέσως για το σπίτι. Μπαίνετε μέσα στο αυτοκίνητο (σημειωτέων πάλι κάθεστε) και οδηγείτε μέχρι το σπίτι. Πριν βγείτε από το αυτοκίνητο σκύβετε χαμηλά να πάρετε την τσάντα σας, που βρίσκεται κάτω στη θέση του συνοδηγού και έτσι όπως



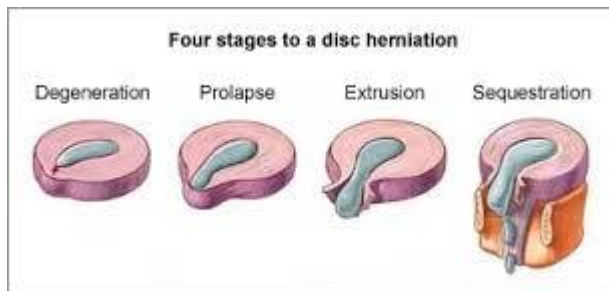
Εικόνα 3. Πόνος στην οσφυ μετά από πολύωρες καθιστικές (αθροιστικά) δραστηριότητες.

σκύβετε να την πιάσετε, μένετε, οπότε για να βγείτε προσπαθείτε όπως ο κύριος στην Εικ.3! Όλοι αναρωτιούνται, συμπεριλαμβανομένου και του εαυτού σας: «Πώς το έπαθα εγώ αυτό; Δεν έκανα τίποτα ιδιαίτερο και η τσάντα μου ήταν πολύ ελαφριά»! Η εξήγηση, απλούστατη! Μετά από 8 ώρες καθιστής θέσης, ο πηκτοειδής πυρήνας έχει πάρει μια θέση προς τα πίσω. Για να επιστρέψει σε μια πιο ουδέτερη θέση απαιτείται χρόνος άνω των 20 λεπτών. Εφόσον εσείς δεν του δώσατε αυτό το χρόνο «αποκατάστασης» αλλά αντίθετα συνεχίσατε τις διαδοχικές καθιστές θέσεις, οδηγήσατε τον πυρήνα στο να ξεπεράσει τα όριά του, δηλαδή προκαλέσατε μια κήλη, η σοβαρότητα της οποίας θα διαγνωστεί, ΣΥΝΗΘΩΣ, μετά από εξετάσεις. Το συνήθως, το γράφω με κεφαλαία γιατί δεν είναι λίγες οι φορές που ο ασθενής κάνει μαγνητική τομογραφία και τα ευρήματα δεν ανταποκρίνονται στην κλινική του εικόνα, στους πόνους του δηλαδή, οπότε ο γιατρός αναφέρει ότι υπάρχει μια μικρή κήλη άνευ σημασίας και αναρωτιέται τι φταίει και ο ασθενής νιώθει αυτό που νιώθει. Το άνευ σημασίας, βέβαια, δεν ισχύει απόλυτα, αφού έρευνες των τελευταίων δεκαετιών δείχνουν πως ο μεσοσπονδύλιος δίσκος διαθέτει νεύρωση στο εσωτερικό 1/3 του (μέχρι τότε έλεγαν ότι δεν έχει νεύρωση, άρα ότι δεν πονά!), πράγμα που σημαίνει ότι ακόμη και αν δεν υπάρχει έντονη

διαταραχή στο δίσκο αυτός μπορεί να δώσει πόνο, τόσο τοπικό, όσο και αντανακλαστικό στο γλουτό ή το πόδι!

Τι ονομάζουμε όμως κήλη; Με το όρο κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου αναφερόμαστε στη μετατόπιση του δίσκου από τη θέση του. Στην πραγματικότητα, υπάρχουν διάφορες καταστάσεις πριν από μια κήλη (συχνά χρησιμοποιείται ο όρος δισκοπάθεια), όπως φαίνεται στην Εικ.4. Ο μεσοσπονδύλιος δίσκος, όπως προείπαμε, είναι φτιαγμένος από ινώδεις δακτύλιους. Υπάρχει περίπτωση,

κάποιος δακτύλιος να σκιστεί σε κάποιο του σημείο και να προκαλέσει μια μετατόπιση του πηκτοειδή πυρήνα, όπως φαίνεται στο πρώτο σχήμα. Αν το σχίσσιμο είναι εκτεταμένο, ο



Εικόνα 4. Διάφοροι τύποι κήλης μεσοσπονδύλιου δίσκου.

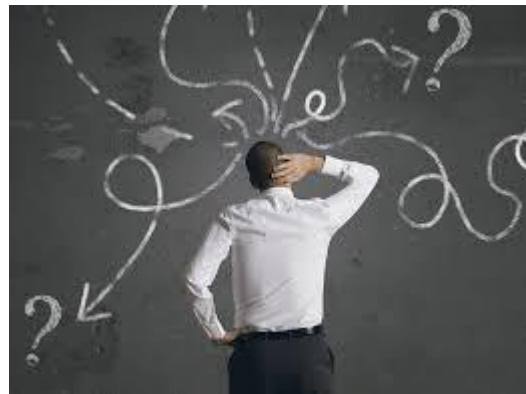
πυρήνας μετατοπίζεται ακόμη περισσότερο. Αν σκιστεί και ο εξωτερικός δακτύλιος, τότε έχουμε μια κήλη, ενώ υπάρχει τέλος περίπτωση να χυθεί και υλικό του πυρήνα μέσα στη μεσοσπονδύλια άρθρωση γεγονός που καθιστά ακόμη πιο δύσκολη την αποκατάσταση του πόνου, όχι όμως αδύνατη.

## Κεφάλαιο 2<sup>ο</sup> Τα καλά νέα

Δεν πιστεύω πως υπάρχει άνθρωπος πάνω στη γη που να μην έχει πονέσει η μέση του έσω μια φορά στη ζωή του! Αν υπάρχει, σίγουρα θα είναι δακτυλοδεικτούμενος! Το θέμα είναι τι κάνουμε για τον πόνο και πως προλαμβάνουμε ώστε να μην μας ξαναπονέσει ή να διατηρήσουμε, γενικώς την οσφύ μας σε μια καλή υγεία! Τα καλά νέα, λοιπόν, είναι ότι η πρόληψη της οσφυαλγίας μπορεί να γίνει εύκολη υπόθεση αν ακολουθήσετε τις παρακάτω συμβουλές/ οδηγίες!

Μυστικό Νο 1: Άφησε για αύριο ότι δε χρειάζεται να κάνεις σήμερα!

Ξεκινήστε την ημέρα σας ρωτώντας τον εαυτό σας τι ΠΡΕΠΕΙ να κάνω σήμερα και τι μπορώ να αφήσω για αύριο. Χωρίστε τις δραστηριότητες/ υποχρεώσεις σε ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ και ΜΗ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΕΣ! Οι απαραίτητες είναι εκείνες που πρέπει οπωσδήποτε να κάνετε πχ. να πάτε στη δουλειά σας,



ενώ οι μη απαραίτητες είναι εκείνες που μπορούν να περιμένουν λίγο (ή πολύ!). Εδώ έρχονται τα δύσκολα για τις νοικοκυρές, οι οποίες έχουν συνηθίσει να ξεκινάνε με το καθημερινό συγκύρισμα του σπιτιού και να καταλήγουν σε γενική! Και ενώ είναι πραγματικά πολύ ωραίο να έχουμε ένα περιποιημένο και καθαρό σπίτι, πρέπει να αναρωτηθούμε τι είναι εκείνο που θέλουμε πραγματικά: ένα λαμπερό σπίτι που δε θα το απολαμβάνουμε γιατί στο τέλος της ημέρας θα είμαστε στο κρεβάτι από τους πόνους ή ένα τακτοποιημένο σπίτι, στο οποίο θα μπορούμε να ζήσουμε πραγματικά την κάθε μας στιγμή, χωρίς να φοβόμαστε ότι αν ρίξουμε ένα ψίχουλο κάτω θα έρθει το τέλος του κόσμου; Αναρωτηθείτε τι έχει περισσότερη σημασία για σας: το σπίτι σας ή ο εαυτός σας και η υγεία σας; Σκεφτείτε το και αλλιώς: Αν πονάτε, δε θα μπορείτε να κάνετε αυτά που σας αρέσουν στην καθημερινότητά σας, ακόμη και αν αυτό είναι να καθαρίζετε το σπίτι!



## Μυστικό Νο 2: Οργανώσου, οργανώσου, οργανώσου!

Έστω, λοιπόν, ότι χωρίσατε τις δραστηριότητές σας σύμφωνα με το μυστικό Νο1. Τώρα ήρθε η ώρα να οργανωθείτε για να δείτε πως



είναι καλύτερα να γίνουν αυτές οι δραστηριότητες, ώστε να προστατεύσετε τη μέση και το σώμα σας, γενικότερα! Εδώ είναι το ζουμί της υπόθεσης! Από αυτές τις δραστηριότητες, κάποιες θα περιλαμβάνουν ορθοστασία (πχ. πλύσιμο πιάτων ή αναμονή στην ουρά σε μια τράπεζα), άλλες θα περιλαμβάνουν καθιστή θέση (πχ. σίδερο (;) ή εργασία στον υπολογιστή), άλλες σκύψιμο (πχ. σφουγγάρισμα ή πέρασμα πλακιδίων για έναν εργάτη) και άλλες άρση βάρους (πχ. ψώνια ή τοποθέτηση προϊόντων σε χαμηλό ράφι)! Βλέπετε ότι είτε είστε στη δουλειά είτε στο σπίτι, συνήθως το σώμα σας περνά από τις παραπάνω θέσεις. Το θέμα είναι πόσο διαρκούν αυτές οι θέσεις και πόσο συχνά συμβαίνουν μέσα στην ημέρα! Οργανώστε έτσι τη μέρα σας, ώστε να περιλαμβάνει πολλές διαφορετικές θέσεις, μην κάθεστε συνεχώς σε ένα σημείο ή στην ίδια θέση πολύ ώρα! Πώς θα γίνει αυτό; Ακολουθείστε το μυστικό Νο 3!

## Μυστικό Νο3: Με κορμωστασιά και στυλ!

Πόσο εύκολο είναι να έχουμε σωστή στάση στην καθημερινότητά μας; Και ποια είναι αυτή η σωστή στάση; Μας την έχει δείξει ποτέ κανείς; Στην πραγματικότητα όχι, αλλά ακόμη και αν μας την έχει δείξει κάποιος, πόσο εύκολο είναι να την διατηρήσουμε μέσα στην ημέρα μας, όταν τα γεγονότα τρέχουν και το άγχος μας παρασύρει; Όταν το μόνο που θέλουμε είναι να σωριαστούμε στον καναπέ μας χωρίς να πρέπει να καθόμαστε λες και έχουμε καταπιεί στέκα από μπιλιάρδο! Οι



λύσεις πολλές και διάφορες. Καταρχήν, εκπαιδεύστε τον εαυτό σας να κάθετε σωστά! Κάντε το τεστ των 3 ημερών! Μπείτε στη διαδικασία να κάθεστε σωστά όπου σταθείτε και όπου βρεθείτε! Παραμονεύστε, εφνιδιάστε, μαλώστε και ανταμείψτε τον εαυτό σας πολλές φορές μέσα στην ημέρα σας! Βάλτε υπενθυμίσεις στο κινητό σας στην ανάγκη για να ελέγχετε σε τι κατάσταση είναι η στάση σας εκείνη τη στιγμή. Θα εντυπωσιαστείτε όταν θα δείτε, στο τέλος της τρίτης μέρας, ότι κάθεστε στη σωστή θέση! Πώς γίνεται αυτό; Ο εγκέφαλός μας λειτουργεί υπό την αρχή της πλαστικότητας, ότι του μάθεις αυτό θα εκτελέσει. Αν λοιπόν, εσείς τον έχετε μάθει να νιώθει το σώμα σε μια συγκεκριμένη θέση την περισσότερη ώρα της ημέρας, αυτή θεωρεί σωστή. Αν τον εκπαιδεύσετε σε μια καινούρια κατάσταση, αυτή θα καταγράψει πλέον ως σωστή! Αν δε με πιστεύετε κάντε το τεστ, αλλά ακολουθείστε ακριβώς τα βήματα:

α. Καθίστε υπερβολικά σωστά, με έντονη λόρδωση στη μέση και πρόταση του στήθους μπροστά

β. Από την παραπάνω θέση, αφήνετε λίγο (ένα 10%) του θώρακα να χαλαρώσει



γ. Μαξιλαράκι στη μέση (είναι ένα κόλπο για την καθιστή θέση), ώστε να μη χρειάζεται να ελέγχουν συνεχώς οι μυς τη σωστή θέση, αλλά να αναπαύονται στο μαξιλάρι και να αφήνουν αυτό να κάνει τη δουλειά (θέλουμε να χαλαρώνουν οι μυς αλλά να διατηρείται η σπονδυλική μας στήλη στη σωστή θέση).



δ. Συχνός έλεγχος και διόρθωση της θέσης στην καθημερινότητα. Στην αρχή οι διορθώσεις θα είναι πολλές, όσο όμως περνάνε οι μέρες θα βλέπετε είτε ότι διατηρείτε τη σωστή στάση για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα είτε ότι οι διορθώσεις δεν είναι τόσο συχνές μέσα στην ημέρα!



ε. Επιβράβευση και τρόπος ζωής. Θα δείτε ότι κάποια στιγμή που θα πάτε να ελέγξετε τη στάση σας εκείνη θα είναι σωστή, θα έχει γίνει πια τρόπος ζωής σας η σωστή θέση. Θα έχετε καταφέρει να μειώσετε τον κίνδυνο εμφάνισης της οσφυαλγίας τουλάχιστον κατά 50%. Δεν αξίζει τον κόπο αυτή η μικρή θυσία για ένα τόσο μεγάλο κέρδος;



## Μυστικό Νο 4: Ώρα για διάλειμμα!

Θυμηθείτε: η υγεία του δίσκου και της σπονδυλικής στήλης, γενικότερα, κρύβεται πίσω από την κίνηση, για την ακρίβεια πίσω από την εναλλαγή της κίνησης. Αλλάζετε συχνά θέσεις, μην κάθεστε για πολύ χρόνο στην ίδια θέση, ακόμη και αν αυτή είναι η σωστή!!! Για κάποιο λόγο δεν μπορείτε να αλλάξετε τη θέση σας; Για



παράδειγμα, είστε σε ένα πόστο σε ένα εργοστάσιο που για 4 ώρες κάνετε συνεχώς την ίδια μονότονη κίνηση ή μπροστά σε έναν υπολογιστή για 8 ώρες; Σας έχω τη λύση. **Βρείτε τρόπο να αλλάξετε θέση!** Πώς; Μπορείτε για παράδειγμα, να μην έχετε ποτέ πάνω στο γραφείο σας ένα ποτήρι με νερό, ώστε να χρειάζεται να σηκώνεστε να πάτε μέχρι την κουζίνα για να πιείτε νερό! Και μη μου πείτε «αν δεν το βλέπω δεν πίνω», μπορείτε να βλέπετε ένα άδειο ποτήρι ή να βάλετε και γι' αυτό υπενθύμιση. Άλλωστε, το νερό είναι ιδιαίτερα ευεργετικό για τον οργανισμό μας, οπότε βάλτε το και αυτό στη ζωή σας αν δεν το έχετε κάνει ήδη. Ζητήστε να πάτε τουαλέτα ή κάντε μερικές κινήσεις της μέσης προς τα πίσω ή μερικά βήματα γύρω από το γραφείο σας. Μη φοβάστε ότι θα φανείτε «κάπως» στους άλλους. Τι είναι καλύτερο, να πονάτε και να σφίγγετε τα δόντια για να χαμογελάσετε ή να χαμογελάτε από υγεία και ευχαρίστηση; Αν φοβάστε το αφεντικό σας, μπορείτε να του εξηγήσετε πως έχουν τα πράγματα και γιατί χρειάζεται να κάνετε αυτά τα **ενεργητικά διαλείμματα**, όπως τα αποκαλώ εγώ. Αν καταλάβει ότι αυτό που κάνετε δεν είναι ένας τρόπος να την σκαπουλάρετε από τη δουλειά αλλά ένας τρόπος για να γίνετε πιο παραγωγικοί, γιατί να μην το επικροτήσει; Στη χειρότερη περίπτωση, δώστε του να διαβάσει αυτόν τον οδηγό :-) Σε ότι αφορά στις δουλειές του σπιτιού, αλλάξτε συνήθειες. Κάντε το σίδερο καθιστή, καθαρίστε φασολάκια καθιστή, μεταφέρετε την κατσαρόλα κοντά στο σώμα σας ή διευκολυνθείτε αφήνοντάς την άδεια στο μάτι και τοποθετώντας μέσα το νερό λίγο λίγο. Σύρτε την κατσαρόλα κοντά σας και μετά σηκώστε τη, μην τη σηκώνετε από μακριά! Μην σκουπίζετε κάθε μέρα κάτω από όλα τα κρεβάτια, κάντε ένα δωμάτιο τη φορά! Είναι ατελείωτη η λίστα με τις αλλαγές που

μπορείτε να κάνετε στην καθημερινότητά σας. Σας δίνω τις ιδέες και εσείς, αν βάλετε καλά στο μυαλό σας τα μυστικά Νο. 1-3, θα βρείτε τους τρόπους να βελτιώσετε τη ζωή σας προς όφελος της μέσης σας, ανάλογα με την καθημερινότητά σας!

### Μυστικό Νο 5: Είμαστε ότι τρώμε!

Όπως αναφέραμε και πιο πάνω, το νερό είναι βασικό συστατικό του σώματός μας, αν σκεφτεί κανείς ότι το σώμα μας αποτελείται κατά 70% από νερό! Πίνοντας αρκετό νερό, επιτρέπουμε στο σώμα μας να διατηρείται υγιές και δυνατό. Το ίδιο συμβαίνει και με το φαγητό. Μια κακή διατροφή δεν προσφέρει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο δίσκος και η σπονδυλική στήλη. Αντίθετα, μια κακή διατροφή μπορεί να εκφυλίσει τους δίσκους και τους σπονδύλους μας και, σε συνδυασμό με μια χρόνια καταπόνηση, να οδηγήσει στη δημιουργία αλάτων στα οστά και μόνιμης αφυδάτωσης των δίσκων. Να γνωρίζετε ότι η σπονδυλική μας στήλη έχει φτιαχτεί για να αντέχει μεγάλα φορτία. Αρκεί να σκεφτεί κανείς πως όταν τρέχουμε, η σπονδυλική στήλη μεταφέρει 9 φορές το βάρος του σώματός μας! Δεν είναι εκπληκτικό; Πρόκειται για ένα πολύπλοκο μηχανικό σύστημα που αντέχει πολλά. *Ο μύθος ότι ο παχύς υποφέρει από τη μέση του ενώ ο αδύνατος όχι, δεν ισχύει.* Πόσες φορές έχετε συναντήσει λεπτά άτομα να υποφέρουν από τη μέση; Σίγουρα τα παραπάνω κιλά μπορεί να αποτελούν έναν προδιαθεσικό παράγοντα, δεν είναι όμως προαπαιτούμενο για τον πόνο στη μέση! Βέβαια, το ότι η μέση μας αντέχει πολύ βάρος δε σημαίνει ότι θα το ρίξουμε στο φαγητό, γιατί πέρα από τα άλατα και την αφυδάτωση που αναφέραμε παραπάνω, δε θέλουμε να αποκτήσουμε και άλλα προβλήματα υγείας, όπως καρδιά, πίεση, διαβήτη ή πόνους στα γόνατα, που θα επιβαρύνουν σημαντικά την υγεία μας και την ποιότητα ζωής μας!

Επιπλέον είναι καλό να γνωρίζετε ότι υπάρχουν κάποιες τροφές οι οποίες προκαλούν φλεγμονές στο σώμα, όπως είναι η γλουτένη και η λακτόζη. Αν δεν είστε σίγουροι ότι σας επηρεάζουν τροφές που περιέχουν τα παραπάνω συστατικά, μπείτε στη διαδικασία να τις απομακρύνετε από τη διατροφή σας για τουλάχιστον 1 εβδομάδα και παρατηρήστε αλλαγές στο σώμα σας, τόσο οπτικά όσο και σωματικά. Θα φαίνεστε πιο ξεπρησμένοι, θα νιώθετε πιο ανάλαφροι

και θα έχετε καλύτερη λειτουργία στο έντερό σας. Αφαιρέστε λοιπόν από τη διατροφή σας κάθε είδος ψωμιού και γαλακτοκομικά προϊόντα και προσθέστε φρούτα και λαχανικά. Θα δείτε μεγάλη αλλαγή αφού το σώμα σας δεν θα ενεργοποιείται από αυτούς τους φλεγμονώδεις παράγοντες κι έτσι θα πετύχετε τη μείωση της φλεγμονής από το σώμα σας με έναν φυσικό και υγιεινό τρόπο.



#### Μυστικό Νο 6: Μπες και συ στο ρυθμό!

Η άσκηση είναι ιδιαίτερα ευεργετική για το σώμα μας, τόσο ως πρόληψη, όσο και ως αποκατάσταση! Τα πράγματα είναι πιο εύκολα όταν δεν έχουμε κάποιο πρόβλημα με τη μέση μας και απλά θέλουμε να τη διατηρήσουμε υγιή. Παρόλα αυτά, ακόμη και σε αυτήν την περίπτωση, υπάρχουν ασκήσεις που δεν είναι καλό να τις κάνουμε, μιας και απευθύνονται σε περισσότερο γυμνασμένο πληθυσμό ή μπορούμε να εκτελούμε κάνοντας κάποιες προσαρμογές. Πόσες φορές δεν έχουμε συναντήσει άτομα που δεν είχαν (φαινομενικά τουλάχιστον) κάποιο πρόβλημα με τη μέση τους και απέκτησαν μετά από κάποια άσκηση στο γυμναστήριο ή μετά από την εκτέλεση μιας άσκησης που είδαν στο διαδίκτυο; **Η σωστή άσκηση δεν είναι απλή υπόθεση.** Αντίθετα, είναι κάτι που χρειάζεται να το παίρνετε στα σοβαρά! Ποτέ μην εκτελείτε κάποια άσκηση που βλέπετε στο διαδίκτυο, γιατί δεν ξέρετε τι μπορεί να προκαλέσει στο σώμα σας, ακόμη και αν αυτός που την εκτελεί, την εκθειάζει ως την άσκηση πανάκεια για τους πόνους στη μέση! Αν θέλετε να κάνετε άσκηση, απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό, ρωτήστε τον τι επιτρέπεται και τι δεν επιτρέπεται, πως μπορείτε να θωρακίσετε την οσφύ σας, ποιο είδος άσκησης είναι κατάλληλο για εσάς ανάλογα με την ηλικία, την εργασία και τον τρόπο ζωής σας! Αν έχετε προβλήματα με τη μέση σας, τα πράγματα αλλάζουν! Εκεί πρέπει να είστε 3

φορές πιο προσεκτικοί στο ασκησιολόγιο που θα ακολουθήσετε. Μη διστάσετε να το ψάξετε περεταίρω και να ρωτήσετε περισσότερα πράγματα! Ερωτήσεις του τύπου «Ποια είναι η καλύτερη άσκηση για μένα;», «Πότε πρέπει να ξεκινήσω άσκηση;», «Ποιες ασκήσεις επιτρέπονται στην περίπτωσή μου;» είναι μερικές μόνο από αυτές που πρέπει να έχετε στο μυαλό σας πριν ξεκινήσετε!



### Μυστικό Νο 7: Ενημερώσου, ρώτα, ψάξε!!

Όσο και αν φαίνεται ασήμαντο, θεωρώ ότι το μυστικό Νο 7 είναι το σημαντικότερο! Ακόμη και αν δεν έχετε κάποιο πρόβλημα υγείας, ενημερωθείτε, ρωτήστε, ψάξτε! Μάθετε ποιος είναι ο καλύτερος που μπορεί να σας βοηθήσει, να σας εκπαιδεύσει, να σας ενημερώσει για οποιοδήποτε θέμα σας απασχολεί. Επισκεφτείτε μια στις τόσες τον γιατρό σας για ένα γενικό «τσεκ απ» (μην το αμελείτε ακόμη και αν είστε νέος/α σε ηλικία). Παρακολουθείστε ενημερωτικές ημερίδες, σεμινάρια, εργαστήρια και ότι πέφτει στην αντίληψή σας, προκειμένου να μένετε "μέσα στα πράγματα" και τις εξελίξεις στα θέματα υγείας, γενικότερα! Έτσι, θα έχετε τη δυνατότητα να γνωρίζετε περισσότερα για την αποκατάσταση και να είστε πιο ενημερωμένοι, αν χρειαστεί να πάρετε κάποιες αποφάσεις, σχετικά με την υγεία σας, στο μέλλον!

Ανυπομονώ να σας γνωρίσω καλύτερα και να σας βοηθήσω να δυναμώσετε το σώμα σας με τον καλύτερο και αποτελεσματικότερο τρόπο!

Εις το επανιδείν με ένα ρητό!

Το σώμα σου είναι ο ναός σου! Φρόντισε το ναό σου σε καθημερινή βάση, σε σωματικό, πνευματικό, ψυχολογικό και συναισθηματικό επίπεδο και απόλαυσε μια ζωή γεμάτη υγεία και ευεξία!

