

Σύγχρονες προσεγγίσεις στην αντιμετώπιση του αυχενικού συνδρόμου

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Της Άννας-Μαρίας Σύρρου

Το σύγχρονο αστικό και εργασιακό περιβάλλον, με τους ποικίλους περιορισμούς και τις δεσμεύσεις που επιβάλλει στην καθημερινότητά μας, προκαλεί μια σειρά από δυσλειτουργίες στον ανθρώπινο οργανισμό και επιτείνει ήδη υπάρχουσες παθολογικές καταστάσεις, λειτουργώντας αφαιρετικά ως προς το επίπεδο ποιότητας ζωής.

Χιλιάδες άνθρωποι καλούνται να αντιμετωπίσουν μια σειρά συμπτωμάτων, που ανήκουν στο φάσμα του Αυχενικού Συνδρόμου, χωρίς - πολλές φορές - να γνωρίζουν την προέλευσή τους και τις σωστές μεθόδους αντιμετώπισης.

Με τον όρο αυτό, μιλάμε για ένα σύνολο κλινικών σημείων, που προκαλούνται - μεταξύ άλλων - από τη λανθασμένη στάση του σώματος καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας (αλλά και κατά τον ύπνο), το στρες, την πολύωρη εργασία (που απαιτεί παρατεταμένη παραμονή σε μία θέση ή άρση βαρέων αντικειμένων), την έλλειψη άσκησης, τις παθήσεις της σπονδυλικής στήλης, τους τραυματισμούς της περιοχής του αυχένα ή ακόμα και αντανακλαστικά από παθήσεις/κακώσεις του άνω άκρου και του θώρακα.

Όλα τα παραπάνω μπορεί να οδηγήσουν σε περιορισμό της φυσιολογικής λειτουργικότητας και κινητικότητας, καθώς και πόνο. [\(περισσότερα...\)](#)