

8 Νοεμβρίου 2016

# Στον Άρη με λουμπάγκο...

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



H

παραμονή στο Διάστημα προσθέτει πόντους στο ύψος, αλλά εξασθενεί τους μυς της σπονδυλικής στήλης.

Ακόμη και πλανήτη να αλλάξει κανείς, από τους πόνους στη μέση τελικά δεν γλιτώνει -το αντίθετο μάλιστα.

Οι αστροναύτες που μένουν για καιρό στο Διεθνή Διαστημικό Σταθμό, μπορεί να ψηλώνουν λίγα εκατοστά (προσωρινά), όμως εμφανίζουν σοβαρή εξασθένηση των μυών που στηρίζουν την σπονδυλική στήλη τους και νιώθουν τους ανάλογους πόνους.

Οι μύες δεν επιστρέφουν πλήρως στην φυσιολογική κατάστασή τους ακόμη κι αν περάσουν πολλές εβδομάδες μετά την επιστροφή των αστροναυτών στη Γη, σύμφωνα με μια νέα αμερικανική επιστημονική έρευνα.

Η νέα μελέτη δείχνει ότι όσο περισσότερο παραμένει κανείς στο διάστημα, τόσο κινδυνεύει μετά από πόνους στη μέση και από δισκοπάθεια.

Πάνω από τους μισούς αστροναύτες παραπονιούνται για τέτοιους πόνους στη μέση και στη σπονδυλική στήλη τους, οι οποίοι μερικές φορές διαρκούν καθ' όλη τη διάρκεια της αποστολής τους. Επίσης οι αστροναύτες αντιμετωπίζουν τετραπλάσιο κίνδυνο για κήλη σπονδυλικού δίσκου, αφότου έχουν γυρίσει στη Γη.

Τα προβλήματα αυτά συνοδεύονται από μια αύξηση του ύψους τους κατά περίπου 5 εκατοστά, καθώς η έλλειψη βαρύτητας «αλαφρώνει» τη σπονδυλική στήλη τους.

Η μελέτη, με επικεφαλής τον αναπληρωτή καθηγητή ορθοπεδικής χειρουργικής Ντάγκλας Τσανγκ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια-Σαν Ντιέγκο, η οποία παρουσιάστηκε στο ορθοπεδικό περιοδικό *Spine*, δείχνει ότι ένα μελλοντικό ταξίδι αστροναυτών στον Άρη ή η παραμονή τους σε μια βάση στη Σελήνη θα αποτελέσει πρόκληση για το σώμα τους.

Οι ερευνητές μελέτησαν έξι αστροναύτες της NASA πριν και μετά την αποστολή τους, η οποία διήρκεσε τέσσερις έως έξι μήνες στο Διεθνή Διαστημικό Σταθμό σε περιβάλλον μικροβαρύτητας.



Διαπιστώθηκε ότι οι αστροναύτες μετά την επιστροφή τους εμφανίζουν σημαντική ατροφία (μείωση επιφάνειας) των παρασπονδυλικών μυών, της τάξης σχεδόν του 20%.

Έως δύο μήνες μετά το ταξίδι στο διάστημα, έχουν αποκατασταθεί μόνο τα δύο τρίτα της μυϊκής απώλειας.

Ως προληπτικό μέτρο, οι επιστήμονες συνιστούν στους αστροναύτες, όσο βρίσκονται στο διάστημα, περισσότερες ασκήσεις ειδικά για τη μέση, καθώς και γιόγκα.

Μένει όμως να αποδειχθεί με μια νέα μελέτη κατά πόσο αυτές οι συμβουλές όντως θα έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Αν όχι, τότε οι μελλοντικοί «κατακτητές» του διαστήματος, αντί να εξερευνούν τον Άρη και άλλους πλανήτες, θα τη βγάζουν ξαπλωμένοι με πόνους στη μέση. Άσε που η γιόγκα δεν φαίνεται να ταιριάζει στο ηρωικό προφίλ ενός αστροναύτη...

**Πηγή:** [tvxs.gr](http://tvxs.gr)