

Αυχενικό σύνδρομο: μπορεί να προληφθεί;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Το

αυχενικό σύνδρομο είναι κάτι που το ακούμε συχνά ή το... έχουμε. Η φύση κατασκεύασε τον αυχένα να έχει μια καμπυλότητα (λόρδωση). Πρόκειται για μια αρχιτεκτονική, η οποία, όταν διαταραχθεί (παρουσιαστεί, δηλαδή, ευθειασμός), τα

πράγματα αρχίζουν να γίνονται προβληματικά.

«Με την πάροδο του χρόνου αυτή η κατάσταση μπορεί να οδηγήσει σε φθορές ή παθήσεις, που αυξάνουν τα φορτία, που μπορεί να γίνουν ανεκτά από τη δομή και την υποδομή της σπονδυλικής στήλης» επισημαίνει ο Γιώργος Γουδέβενος, φυσιοθεραπευτής, Dr. manual medicine, επιστημονικός συνεργάτης Πανεπιστημίου Κρήτης.

«Ο αυχένας αποτελεί ένα από τα συχνότερα βαλλόμενα μέρη του ανθρώπινου σώματος μυοσκελετικά, και όχι μόνο. Είναι ένα κομβικό σημείο, όπου αγγεία, νεύρα, ιστοί και οστά συναντιούνται και συντελούν στην αιμάτωση, στη νεύρωση του εγκεφάλου και των άνω άκρων, στη στήριξη του κεφαλιού, στις κινήσεις της καθημερινότητας, καθώς και στη σωστή λειτουργία της αναπνοής, της κατάποσης και πολλών άλλων λειτουργιών του ανθρώπινου οργανισμού. Μυοσκελετικά, μια από τις συχνότερες καταστάσεις, η οποία είναι γνωστή σε όλους μας ως «πάθηση», αλλά στην ουσία δεν είναι, και απλώς εμπεριέχει σειρά δυσλειτουργιών που προκαλούν πόνο, δυσκαμψία, ζαλάδες, μουδιάσματα κ.α., αποκαλείται αυχενικό σύνδρομο».

Η πρώτη ακτινογραφία πολλές φορές δε δείχνει τίποτε. Κατ' αρχάς οι ειδικοί εξηγούν ότι η ακτινογραφία απεικονίζει τα οστά, τις οστικές βλάβες και την υφή των οστών. Η έκφραση, λοιπόν, «ουδέν παθολογικό εκ των οστών» ή «οστικά ουδέν» σημαίνει ότι αυτά δεν έχουν κάποια βλάβη (όπως, π.χ., κατάγματα, αλλοιώσεις εκφυλιστικές κ.ά.).

Δίνει όμως, σημαντική πληροφόρηση για τη θέση, την καμπυλότητα (λόρδωση) και την απόσταση μεταξύ των σπονδυλικών σωμάτων του αυχένα.

«Στην ουσία μας δείχνει την αρχιτεκτονική των αυχενικών σπονδύλων σε σχέση με το κεφάλι και με το υπόλοιπο σώμα.

Η πιο συνήθης παθολογική περιγραφή της αλλαγής αυτής της εικόνας αποκαλείται ευθειασμός ή αναστροφή της φυσιολογικής λόρδωσης. Κυρίως η λέξη ευθειασμός – επειδή το «ευθύ» πιστεύουμε ότι είναι καλό – μπορεί να αποπροσανατολίσει τον ασθενή», υπογραμμίζει ο Dr. Γουδέβενος.

Συχνά, τόσο από τους ειδικούς, όσο και από τους λιγότερο σχετικούς, υποτιμάται αυτή η αλλαγή της εικόνας του αυχένα. Με την πάροδο του χρόνου όμως, αυτή η κατάσταση μπορεί να οδηγήσει σε φθορές ή παθήσεις, που λόγω της αλλαγής στον αυχένα, αυξάνουν τα φορτία, που αυτός δεν μπορεί να αντέξει.

Το πρόβλημα στην ουσία είναι μηχανικό, διότι αλλάζει η στατική και η αντοχή των φορτίων της σπονδυλικής στήλης και των δομών της. Εδώ, λοιπόν, σημαντικό

ρόλο παίζει η εμβιομηχανική, δηλαδή η επιστήμη, στις αρχές της οποίας στηρίζεται το τέλειο ανθρώπινο σώμα και που, όταν αυτές παραβιαστούν, τότε όλα αλλάζουν.

Η επιβάρυνση είναι μεσο-μακροπρόθεσμη, δημιουργώντας έδαφος για φθορά και εκφυλισμό των δίσκων στην αυχένα (ιδιαίτερα των τελευταίων αυχενικών δίσκων), με αποτέλεσμα να δημιουργούνται κήλες στους δίσκους, οι οποίες με τη σειρά τους πιέζουν τα νεύρα και δίνουν συμπτώματα πόνου, μούδιασματος, καθώς και αδυναμία στήριξης και κίνησης του κεφαλιού.

Επειδή σε κάθε πρόσθια κλίση του κεφαλιού ο αυχένας επιβαρύνεται διπλάσια, τριπλάσια κ.ο.κ., ο ευθειασμός δεν αποτελεί ένα απλό, αθώο εύρημα. Είναι βέβαιο ότι πίσω από αυτόν κρύβεται μια εν δυνάμει πάθηση, η οποία δεν έχει εκδηλωθεί ακόμα, αλλά είναι σίγουρο ότι σύντομα θα κάνει αισθητή την παρουσία της.

«Είναι σημαντικό ο γιατρός και ο φυσικοθεραπευτής να χτυπήσουν καμπανάκι του ελλοχεύοντος κινδύνου», λέει ο κ. Γουδέβενος.

Διεθνείς Έρευνες αναφέρουν ότι ο πόνος στον αυχένα πολύ συχνά εμφανίζεται σαν πόνος στους ώμους.

επηρεάζει το 45% των εργαζομένων

εμφανίζεται αναλογικά σε 4 γυναίκες προς 3 άνδρες

Σύμφωνα με έρευνα του Απριλίου 2016 από το Πανεπιστήμιο του Harvard Medical School, 7 στους 10 μπορεί να εμφανίσουν πόνο στον αυχένα κάποια στιγμή στη ζωή τους.

Στατιστικά τα 7 πρώιμα συμπτώματα αυχενικού συνδρόμου είναι

1. Μυϊκός πόνος
2. Μυϊκές συσπάσεις
3. Κεφαλαλγία
4. Αρθριτικός πόνος
5. Νευρικός πόνος
6. Αντανεκλαστικός πόνος σε άλλα σημεία (χέρι, ώμος, δάκτυλα)
7. Οστικός πόνος

Στην τελευταία έρευνα του Οκτώβριου 2016, που ανακοινώθηκε από το Πανεπιστήμιο του Harvard Medical School, οι αιτίες πρόκλησης δείχνουν να είναι:

1. Στρες
2. Κακός ύπνος (ποιοτικά και ποσοτικά)
3. Χρόνιες μυοσκελετικές παθήσεις
4. Κακή στάση σώματος
5. Παρατεταμένη άρση φορτίων

Οι ειδικοί προτείνουν 6 στοχευμένους τρόπους για την αποφυγή των συμπτωμάτων

1. Μην παραμένετε σε ίδια θέση για πολύ ώρα. Ασκηθείτε
2. Εφαρμόστε εργονομικές αλλαγές
3. Εάν φοράτε γυαλιά, κάντε τακτικά οφθαλμολογικό έλεγχο
4. Μην χρησιμοποιείται παραπάνω μαξιλάρια
5. Αναγνωρίστε τα όρια σας όσον αφορά στα σωματικά και στα ψυχικά φορτία
6. Κοιμηθείτε καλά το βράδυ

Φυσικά, στο μέλλον, λόγω του τρόπου εργασίας και ζωής (pc, κινητά, tablets, TV στην κρεβατοκάμαρα, κ.ά.) τα προβλήματα αυτά θα αυξάνονται και τα άτομα με αυχενικό σύνδρομο θα πολλαπλασιαστούν. «Γι' αυτό, λοιπόν, αν έχετε ευθειασμό, ζητήστε περισσότερες διευκρινίσεις από τον γιατρό και τον φυσικοθεραπευτή σας. Είναι μια καλή στιγμή χρονικά, για να αναστρέψετε τα πράγματα», υπογραμμίζει ο κ. Γουδέβενος.

Υπάρχουν ειδικές ασκήσεις, τεχνικές και μέθοδοι, που όχι μόνο διορθώνουν, αλλά και σταθεροποιούν αυτήν την κατάσταση. Οι ασκήσεις στάσης, όπως π.χ. McKenzie, Brugger καθώς και οι σταθεροποιητικές ασκήσεις, ιδιαίτερα με εργομετρικά μηχανήματα αποκατάστασης, όπως το Medx αυχενικής μοίρας, μπορούν να δώσουν λύση στο πρόβλημα.

Η σωστή στάση και θέση του αυχένα μπορεί να μας γλιτώσει από τους πόνους, τις ζαλάδες, την αδυναμία στήριξης του κεφαλιού, από τα «πιασίματα», τις μυϊκές συσπάσεις και ένα σωρό άλλες καταστάσεις. Η λύση συχνά είναι απλή, λέει ο ειδικός, αλλά, ως γνωστόν, το απλό είναι δύσκολο και πολύπλοκο, όταν κάποιος το

υποτιμά. Οι εξειδικευμένοι γιατροί και φυσικοθεραπευτές είναι σήμερα στη διάθεσή σας.

Και καταλήγει: «Εκμεταλλευτείτε τις γνώσεις και τα μέσα τους, που θα κρατήσουν το κεφάλι σας ψηλά και σωστά και αυτό ίσως να είναι η απαρχή της θεραπείας του αυχενικού συνδρόμου».

Πηγή: radio-ygeia.com