

## **Πόνος στη μέση: Δέκα κανόνες που προφυλάσσουν και απαλλάσσουν από την ενόχληση**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Η οσφυαλγία θεωρείται η δεύτερη πιο συχνή αιτία απουσίας από την εργασία, μετά τις ιώσεις. Ακολουθείστε τους δέκα κανόνες που προστατεύουν την σπονδυλική στήλη και σας απαλλάσσουν από τον πόνο στη μέση



Οι 8 στους 10 ενήλικες θα ταλαιπωρηθούν κάποια στιγμή της ζωής τους από πόνο στη μέση. Η οσφυαλγία θεωρείται η δεύτερη πιο συχνή αιτία απουσίας από την εργασία, μετά τις ιώσεις. Ο κυριότερος λόγος γι' αυτό το φαινόμενο, όπως εξηγούν οι ειδικοί, είναι η καθιστική ζωή που καταπονεί τη σπονδυλική στήλη και ιδιαίτερα τη μέση.

Το Κέντρο Εγκεφάλου και Σπονδυλικής Στήλης της Ιατρικής Σχολής Weill Cornell παρουσιάζει τον δεκάλογο της γερής και υγιούς μέσης χωρίς προβλήματα. Προσπαθείτε να ακολουθήσετε τις συμβουλές των ειδικών και θωρακίστε τη μέση σας από τους κινδύνους.

### **Τακτική άσκηση**

Η άσκηση είναι απαραίτητη για τη μυϊκή ενδυνάμωση και οι δυνατοί μύες της μέσης και της πλάτης υποστηρίζουν την σπονδυλική στήλη. Τα βαθιά καθίσματα και οι ανυψώσεις ποδιών καθώς και οι ασκήσεις της γιόγκα θωρακίζουν τους μύες της σπονδυλικής στήλης.

### **Ίσια πλάτη**

Η μαμά είχε δίκιο όταν έλεγε «μην καμπουριάζεις, ίσια η πλάτη». Η κακή στάση του σώματος φορτίζει την σπονδυλική στήλη και περιορίζει την σωστή και ομαλή αιμάτωσή της.

## **Λύγισε τα γόνατα!**

Μην σκύβετε ποτέ από τη μέση, λυγίστε τα γόνατα για να σκύψετε και π.χ. να πιάσετε κάτι από το πάτωμα ή να σηκώσετε ένα βάρος. Με αυτό τον τρόπο δεν επιβαρύνεται η μέση.

## **Όχι βάρη**

Είτε μας αρέσει είτε όχι η μέση και η σπονδυλική στήλη δεν έχουν σχεδιαστεί για να σηκώνουμε μεγάλα βάρη. Ας το σεβαστούμε αυτό και ας χρησιμοποιήσουμε τα βοηθήματα που υπάρχουν για να σηκώνουμε βάρη.

## **Μοιράστε τα φορτία**

Ο έξυπνος τρόπος να μεταφέρετε βάρη όπως λόγου χάρη τις σακούλες του σούπερμαρκετ, είναι να μοιράσετε τα βάρη στα δυο χέρια και να έχετε τα ψώνια όσο πιο κοντά μπορείτε στον κορμό σας. Ο ίδιος κανόνας ισχύει και για τα παιδιά.

## **Καθίστε με ίσια πλάτη**

Πρόκειται για το πιο συχνό λάθος – καθόμαστε και καμπουριάζουμε αμέσως. Το σωστό είναι να ισιώσουμε την πλάτη και τους ώμους, Με αυτό τον τρόπο δεν φορτίζεται η σπονδυλική στήλη.

## **Μαλακά πόδια**

Όταν σκέεστε μην τεντώνετε τα πόδια σας. Κρατήστε τα γόνατα μαλακά και όχι «κλειδωμένα». Με αυτό τον τρόπο μειώνεται το φορτίο που δέχεται η σπονδυλική στήλη.

## **Λυγισμένα πόδια και στο κρεβάτι**

Είτε είστε ανάσκελα είτε μπρούμυτα κρατήστε τα γόνατά σας λυγισμένα. Διαφορετικά επιβαρύνονται οι μεσοσπονδύλιοι δίσκοι και εν τέλει η σπονδυλική στήλη.

## **Ναι στα σπορ**

Προτιμήστε τα σπορ που παρέχουν την δυνατότητα προπόνησης με ήπιο τρόπο όπως λόγου χάρη το κολύμπι, η ποδηλασία και το τρέξιμο.

## **«Εκπαιδεύστε» την μέση σας**

Μικρές ασκήσεις διάτασης της σπονδυλικής στήλης καθημερινά σε συνδυασμό με

ασκήσεις ενδυνάμωσης του κορμού βοηθούν στην υποστήριξη της μέσης και της πλάτης και στην αποφυγή των προβλημάτων της σπονδυλικής στήλης.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)