

## Πόνος στη μέση: Επτά ασκήσεις που ανακουφίζουν και βελτιώνουν την ευκαμψία

[Θέατρο, Κινηματογράφος, Ντοκυμανταίρ, TV και Διαδίκτυο / Πολυμέσα - Multimedia / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Απλές ασκήσεις για να ανακουφίσουμε την περιοχή της μέσης, να βελτιώσουμε την ελαστικότητα των μυών και να βοηθήσουμε τη σπονδυλική στήλη να είναι πιο εύκαμπτη, από την καθηγήτρια φυσικής αγωγής, Ελευθερία Αναγνωστοπούλου



Η ΣΣ (σπονδυλική στήλη) δέχεται καθημερινά συμπιεστικά φορτία, τα οποία, σε συνδυασμό με την λανθασμένη στάση του παθόντα, ενισχύουν την ευπάθειά της. Η οσφυαλγία είναι μια συνηθής κατάσταση, που επηρεάζει την καθημερινότητα του ατόμου και διακρίνεται σε οξεία (πρώτη φάση), ενδιάμεση φάση και προχωρημένη φάση (χρόνια).

Σε περίπτωση οσφυαλγίας, θα πρέπει να ελεγχθεί η ελαστικότητα των παρακάτω μυών:

1. Καμπτήρων του ισχίου
2. Οπίσθιων μηριαίων
3. Εκτεινόντων της ΣΣ
4. Στροφένων της ΣΣ
5. Προσαγωγών - απαγωγών - στροφένων του ισχίου

Αν κάποιος από τους παραπάνω μύες είναι σε βράχυνση, ο παθών θα πρέπει να δώσει έμφαση στην βελτίωση της ελαστικότητάς του.

Σημεία προσοχής

1. Το πόδι που σταυρώνει να βρίσκεται σε έξω στροφή (με το γόνατο προς τα έξω)
2. Με τα χέρια σπρώχνετε το πόδι προς το στήθος ([περισσότερα...](#))