



**Εχετε αναρωτηδεί ποτέ πόσο κινδυνεύετε όταν σπιώνετε τις σακούλες του σούπερ μάρκετ;**

**Οταν φοράτε σε καθημερινή βάση ψηλά τακούνια; Οταν δημηγείτε για πολλές ώρες; Ακόμη περισσότερο μάλιστα από τη λάρδος στάση του σώματός σας όταν κάθεστε στο γραφείο;**  
**Κι όμως, είναι εντυπωσιακό πώς δεκάδες από τις απλές, καθημερινές δραστηριότητές μας μπορούν, αν είναι απρόσεξτες οι κινήσεις, να καταπονήσουν τη μέση μας, προκαλώντας σοβαρά προβλήματα.**

## Ωχ... η μέση μου!

**Σ**πιστημονικά έχει υπολογιστεί πως δύο στους τρεις ενηλίκους υποβάλλονται σε θεραπεία για τη μέση κάποια στιγμή της ζωής τους, ανεξάρτητα από το αν κάνουν ή όχι βαριά δουλειά, ενώ έχει διαπιστωθεί ότι στα επτά από τα δέκα κρούσματα, οι πόνοι στη μέση οφείλονται σε εκρυλισμό των μεσοσπονδύλιων δίσκων.

Από την πλειά των 25, μάλιστα, οι συγκεκριμένοι δίσκοι αρχίζουν να «στεγνώνουν», με αποτέλεσμα να γίνονται πιο ευαίσθητοι στους μικροτραυματισμούς και στις φυσιολογικές πιέσεις που ασκούν στη σπονδυλική στήλη οι καθημερινές σωματικές δραστηριότητες.

Κι όμως, είναι ιδιαίτερα απλό να υιοθετήσουμε μερικούς «χρυσούς» κανόνες που θα ελαχιστοποιήσουν την πιθανότητα τραυματισμού της μέσης στην καθημερινότητά μας, όπως επισημαίνει ο ορθοπαιδικός χειρουργός σπονδυλικής στήλης, **Νικόλαος Μπενάρδος**.

### Το σωστό στρώμα

Για το κομμάτι του ύπνου, που αποτελεί το 1/3 της ζωής μας, αγοράζουμε το σωστό στρώμα. Ενα στρώμα υψηλής ποιότητας, κι όχι απλά ένα άνετο ή μαλακό, είναι αυτό που, όταν καθόμαστε στην άκρη του, δηλαδή έξω έξω, ακουμπώντας κανονικά τα πόδια στο πάτωμα, σαν δηλαδή να καθόμαστε σε καρέκλα, δεν θα πρέπει να γλιτστράμε προς τα κάτω, δηλαδή προς το πάτωμα, αλλά να μας κρατάει καλά στην καθιστή θέση. Δίνουμε ιδιαίτερη επίσης έμφαση στη στάση του ύπνου αποφεύγοντας τη χειρότερη για τη μέση μας, που είναι μπρούμυτα. Κι αυτό γιατί φέρνουμε τον αυχένα σε μεγάλη έκταση και στροφή, με αποτέλεσμα να τεντώνονται υπερβολικά οι αρθρώσεις της σπονδυλικής στήλης. Σημαντικός κανόνας είναι πως όταν ξυπνάμε δεν πρέπει να σπικωνόμαστε αμέσως από το κρεβάτι. Λίγα λεπτά τεντώματος όλου του σώματος μπορούν να μας γλιτώσουν από τραυματισμούς στη μέση.

## Ισια η πλάτη

Στην καθημερινότητα της δουλειάς δώστε ιδιαίτερη προσοχή στον τρόπο που κάθεστε. Γράφετε στον υπολογιστή κοιτώντας ίσια στην οθόνη και μη σκύβετε στο πληκτρολόγιο. Κρατάτε ίσια την πλάτη θας, φροντίζοντας η μέση σας να εφάπτεται στην ράχη της καρέκλας. Αν υπάρχει κενό, καλύψτε το με ένα μαξιλαράκι. Ιδιαίτερα σημαντικό είναι πως πρέπει η καρέκλα του γραφείου να μπορεί να χωράει να μπει μέσα στο γραφείο. Δηλαδή τα μπράτσα της καρέκλας να είναι πιο χαμηλά από το ύψος του γραφείου, ώστε να μπορεί αυτός που κάθεται να έχει ίσια την πλάτη του, δηλαδή να είναι κορδωτός και να μην αναγκάζεται να σκύβει, κίνηση η οποία είναι πολύ επιβλαβής για τη σπονδυλική στήλη.

## Οι... ύπουλες σακούλες

Οσον αφορά στα ψώνια του σύντερ μάρκετ, αλλά και γενικότερα στα βαριά αντικείμενα, ο κανόνας επιβάλλει να σηκώνονται πάντα κοντά στο σώμα, με ίσια την πλάτη, λυγίζοντας τα γόνατα και εισπνέοντας.

## Στο τιμόνι

Στον υπέροχο χρόνο των 90 λεπτών κατά μέσο όρο που αφιερώνει καθημερινά το 90% των εργαζομένων στην οδήγηση απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή στην προστασία της μέσης. Καθίστε όσο πιο κάθετα μπορείτε, προκειμένου να επιτρέψετε το επίπεδο των γονάτων να βρίσκεται στο ίδιο ή σε χαμηλότερο επίπεδο σε σχέση με τα ιούς, κάτι πολύ ανακουφιστικό και ευεργετικό για τη μέση. Αποφεύγετε να σπρώχνετε πολύ πίσω τη θέση σας, με αποτέλεσμα να αναγκάζετε να σκύβετε για να πιάσετε το τιμόνι. Αν την πλάτη σας απέχει από τη ράχη του καθίσματος, χρησιμοποιήστε ένα λεπτό μαξιλαράκι στη μέση σας.

## Δουλειές σπιτιού

Πώσο στο σπίτι, στο διάστημα που ξοδεύουν τον περισσότερο ελεύθερο χρόνο τους οι γυναίκες, συνηθίστε να σκουπίζετε με την πλεκτρική σκουπίδια χωρίς να σκύβετε προς τα εμπρός. Η λαβή του σωλήνα της σκουπίδιας πρέπει να είναι ρυθμισμένη στο ύψος της μέσης σας και να φροντίζετε να είναι ίσια η πλάτη σας καθώς σκουπίζετε. Να χρησιμοποιείτε σκάλα και όχι να τεντώνεστε για να φτάσετε αντικείμενα που βρίσκονται ψηλά.

Οσο για την «αγγαρεία» του σιδερώματος, για περισσότερο ξεκούραστη διαδι-

## ΠΡΟΣΟΧΗ

Σας χτυπάνε στη μέση

- ✓ Περιπτά κιλά
- ✓ Ξαφνικό πάχος
- ✓ Αγύμναστη κοιλιά και πλάτη
- ✓ Συστηματικό κάθισμα σε έπιπλα δίχως πλάτη
- ✓ Απότομη διακοπή τακτικής άσκησης
- ✓ Εγκυμοσύνη
- ✓ Οστεοπόρωση
- ✓ Παρατεταμένη ορθοστασία
- ✓ Γυμναστική χωρίς ζέσταμα

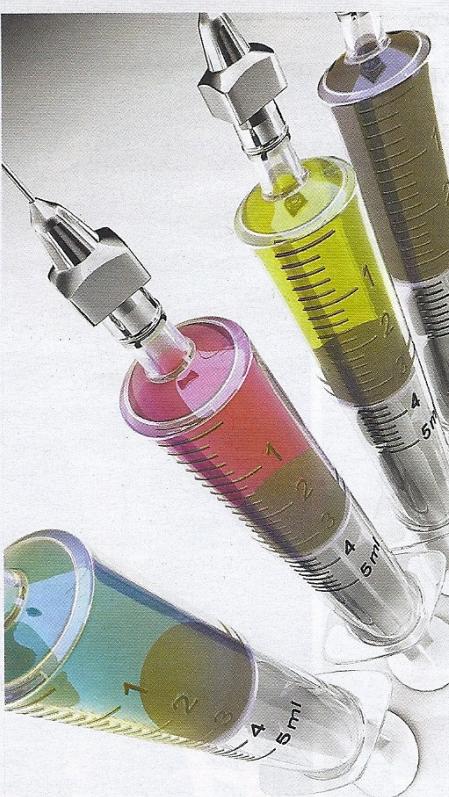
κασία για τη μέση, μετατοπίστε το βάρος σας με εναλλαγή των ποδιών σας σε υποπόδιο (το ίδιο ισχύει και αν εργάζεστε συστηματικά όρθιοι).

## Ψηλά τακούνια

Τέλος αποφύγετε την καθημερινή και πολύωρη χρήση ψηλοτάκουνων παπουτσιών που μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα σε πόδια και μέση. Για να έχει το βήμα ελαστικότητα και σταθερότητα και το σώμα σας σωστή στήριξη, πρέπει το πόδι να στρίζεται σε τρία σημεία: στη φτέρνα, στο μεγάλο και το μικρό δάχτυλο, με τα στρωτά παπούτσια να αποτελούν την πλέον ενδεδειγμένη λύση.

## ΔΙΣΚΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΧΩΡΙΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΕΙΟ

Αν βρίσκεστε στο στάδιο που έχετε ήδη τραυματίσει τη σπονδυλική σας στήλη ή έχει προκληθεί κάποια πάθηση σε αυτή, ή λύση του χειρουργείου μπορεί να αποτελεί πια παρελθόν τονίζει ο ορθοπαιδικός **Νικόλαος Μπενάρδος**. Η επανάσταση στις τεχνικές θεραπείας της σπονδυλικής στήλης ονομάζεται δισκοπλαστική και εφαρμόζεται στις περιπτώσεις οσφυοϊσχιαλγίας λόγω δισκοκίλης του μεσοσπονδύλιου δίσκου που προκαλεί πόνο στη μέση και το πόδι ή στον αυχένα και το χέρι και γίνεται με έκχυση-εμφύτευση υδρογέλης (gel) με λεπτή βελόνα και υπό ακτινοσκοπικό έλεγχο σε αίθουσα χειρουργείου. Ο ασθενής δεν ναρκώνεται, η διαδικασία γίνεται με τοπική αναισθησία και νευρολογικού αναλγησία (μέθη), αν το επιθυμεί ο ασθενής. Η διαδικασία διαρκεί κατά μέσο όρο 20 λεπτά, ο ασθενής εξέρχεται μετά από 1-2 ώρες από το νοσοκομείο και επιστρέφει στις καθημερινές του δραστηριότητες. Η υδρογέλη δρώντας οσμωτικά και με διαφορά της υδροστατικής πίεσης συρρικνώνει τον αποπελατισμένο (ξεχειλωμένο) μεσοσπονδύλιο δίσκο, επαναφέροντας τη δισκοκίλη και όλα τα σπασμένα κομμάτια του δίσκου στην αρχική τους θέση. Εποιητική σταματάει η πίεση στο νεύρο, με αποτέλεσμα να σταματήσει ο πόνος στο πόδι ή στο χέρι.



Η πρώτη ελληνική μελέτη των 100 πρώτων δισκοπλαστικών από την ομάδα του Νικολάου Μπενάρδου κατέδειξε ποσοστά ίσα στις 85%-91%, αντίστοιχα των μελετών του εξωτερικού. Τα αποτελέσματα και η βελτίωση του ασθενούς εμφανίζονται από το πρώτο μισά ωρού έως 3-5 εβδομάδες από την ένεση. Η δε μαγνητική τομογραφία του ασθενούς μετά από 12 μήνες εμφανίζει εξαφάνιση της κίλης.