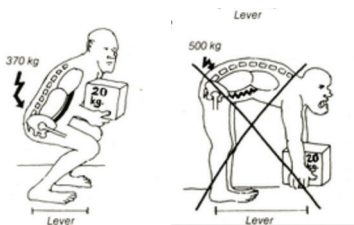


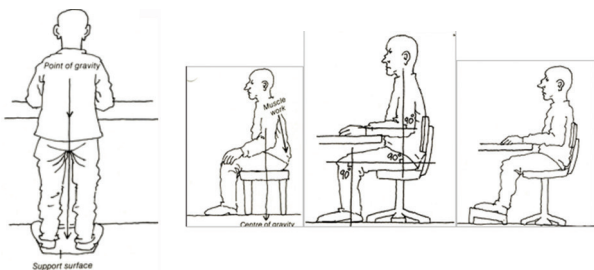
- Μετακινήστε το αντικείμενο με μικρά βήματα και αποφύγετε τις τροφικές κινήσεις του κορμού.
- Τοποθετήστε το αντικείμενο κάτω πληγίζοντας τα ισχία και τα γόνατα, ενώ η μέση παραμένει σε ουδέτερη θέση.



- **ΠΡΟΣΟΧΗ** μη μετακινείτε αντικείμενα με κάμψη και στροφή της μέσης, και ποτέ μη σηκώνετε βαριά αντικείμενα πάνω από το επίπεδο των ώμων.

#### 4. Βασικοί κανόνες εργονομίας:

- Όταν είστε υποχρεωμένοι να εργάζεστε σε όρθια στάση, το αντικείμενο της εργασίας σας πρέπει να είναι στο ύψος των αγκώνων. Πάντοτε να δίνετε σημασία στον καλό φωτισμό. Περιοδικά να μεταφέρεται το βάρος του σώματος από το ένα πόδι στο άλλο, με τη χρήση κάποιου στηρίγματος, ώστε να αποφορτίζονται οι περιοχές του σώματος που δέχονται μεγάλα μηχανικά φορτία.



- Όταν εργάζεστε σε καθιστή θέση είναι καλύτερα για τα πόδια σας και την αιματική κυκλοφορία, σε σχέση με την όρθια στάση, αλλά θα αυξηθεί η επιβάρυνση της σπονδυλικής στήλης, λόγω αλλαγής στο κέντρο βάρους του σώματος. Για παράδειγμα αν κάθεστε σε καρέκλα χωρίς στηρίγμα της πλάτης, αυξάνεται η επιβάρυνση της μέσης 50% σε σχέση με την όρθια στάση. Το ίδιο συμβαίνει στην περίπτωση που δεν

υπάρχει στήριξη στα πόδια. Είναι λοιπόν σημαντικό να προσαρμόζετε τη καρέκλα σας, ώστε να στηρίζονται τα πέλματα και η γωνία στα γόνατα να είναι 90 μοίρες, ενώ η πλάτη της καρέκλας να υποστηρίζει τη μέση, και το ύψος της επιφάνειας εργασίας να είναι τόσο ώστε οι αγκώνες να σχηματίζουν γωνία περίπου 90 μοιρών.

- Αλλάζετε τακτικά στάσεις εργασίας.

#### Δραστηριότητες - Πρόγραμμα ασκήσεων για τον πόνο στη μέση.

Η φυσική δραστηριότητα είναι σημαντικός παράγοντας για τη διατήρηση της μυϊκής ισχύος, του εύρους κίνησης των αρθρώσεων, συνολικά της λειτουργικής ικανότητας του ανθρώπου. Αποτελεί σημαντικό τμήμα της θεραπευτικής προσέγγισης για τον πόνο στη μέση.

Ο τύπος της άσκησης δεν μπορεί να είναι ο ίδιος για κάθε άνθρωπο και για κάθε ηλικία. Εντούτοις υπάρχουν κάποιοι βασικοί κανόνες:

- **ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ:** Αν η άσκηση γίνεται τρεις φορές την εβδομάδα, τότε πρέπει να διαρκεί περίπου 60 λεπτά της ώρας, ενώ αν γίνεται καθημερινά 30 λεπτά της ώρας είναι αρκετά.
- **ΕΝΤΑΣΗ:** Πρέπει να είναι μέτρια και αεροβική όπως είναι το κολλύμπι, γρήγορο περπάτημα σε διάδρομο βάδισις, jogging, ελαφρά βάρη κ.α.

#### Διατροφή.

Μεγάλη προσοχή πρέπει να δίνετε στην διατροφή, ώστε να διατηρείτε ιδανικό βάρος. Εάν είστε υπέρβαρος αυτό είναι επιβαρυντικός παράγοντας στην εμφάνιση πόνου στη μέση.



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Χαράλαμπος Τιγγινάγκας, MSc  
Φυσικοθεραπευτής



[www.physio.gr](http://www.physio.gr) | [www.craniosacral.gr](http://www.craniosacral.gr)

ΑΛΚΙΜΑΧΟΥ 3 - 5 / 11634 / ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ: +30 210 7220 562

Email: [tigis@physio.gr](mailto:tigis@physio.gr)

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Χαράλαμπος Τιγγινάγκας, MSc  
Φυσικοθεραπευτής

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Η σπονδυλική στήλη είναι ένα κινητικό όργανο. Επιτρέπει δηλαδή κάποιου βαθμού κινήσεις, αλλού περισσότερο και αλλού λιγότερο.

Η επαναλαμβανόμενη κακή στάση κατά την εργασία ή την ξεκούραση, μικροτραυματισμοί ή μεγαλύτεροι τραυματισμοί, κακό μυϊκό σύστημα, παχυσαρκία, μορφολογικές αλλαγές (σκολίωση, κύφωση, πλατυποδία) κ.α., έχουν ως αποτέλεσμα την αλλαγή στην ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης και των οστών της λεκάνης, που την σπνρίζουν.



Διαταράσσεται έτσι η αρμονία των κινήσεων, με αποτέλεσμα τον πόνο και τον περιορισμό στη λειτουργικότητα της.

Πρέπει εδώ να τονίσουμε ότι αυτές οι αλλαγές δεν είναι στάσιμες αλλά προοδευτικά εξελίσσονται και πάντα οδηγούν σε μεγαλύτερη επιβάρυνση!

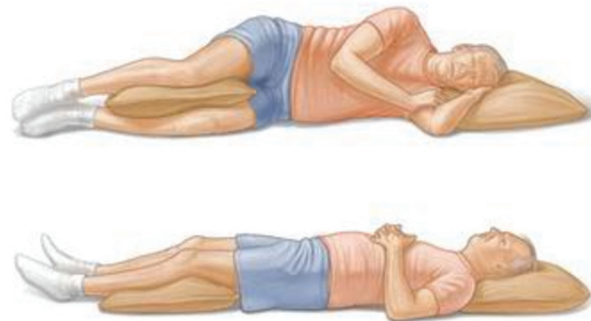
### Τι μπορούμε να κάνουμε;

Είναι σημαντικό να μη χάνουμε χρόνο. Πόνος που επαναλαμβάνεται πρέπει να μας προβληματίσει. Η τεχνική Manual Therapy, σε συνδυασμό με την νευρομυϊκή επανεκπαίδευση που επιτυγχάνεται με το Μηχάνημα της Ενεργής Θεραπευτικής Άσκησης, τη βελτίωση της Ιδιοδεκτικότητας (γνωστή και ως έκτη αίσθη-

ση, που είναι η δυνατότητα του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος να φέρνει σε επαφή και να συντονίζει τα διάφορα τμήματα μεταξύ τους) με το εξελιγμένο μηχανήμα και χρήση υπολογιστή, επανεκπαίδευση στη σωστή στάση, και τέλος συγκεκριμένο πρόγραμμα θεραπευτικών ασκήσεων, προσαρμοσμένο στις ατομικές ανάγκες του κάθε ασθενή, αποτελούν ίσως την περισσότερο αξιόπιστη επιλογή για τον έλεγχο του πόνου στη μέση. Γεγονός που επιβεβαιώνεται από μελέτες που έχουν γίνει σε αξιόπιστα ερευνητικά κέντρα του εξωτερικού.

### Πρόληψη – Τι πρέπει να προσέχουμε ώστε να προστατεύουμε τη μέση από μια νέα υποτροπή;

#### 1. Οδηγίες για ξεκούραστο και άνετο ύπνο:



- Το στρώμα που επιλέγετε πρέπει να είναι μέτριας σκληρότητας, ώστε να υποστηρίζει τα κυρτώματα της σπονδυλικής στήλης.
- Όταν ξαπλώνετε σε ύπτια θέση, τοποθετήστε ένα μαξιλάρι κάτω από τα γόνατά σας, ώστε να σχηματίζεται γωνία. Αυτή η θέση χαλαρώνει και ξεκουράζει τη μέση.
- Τοποθετήστε ένα μικρό μαξιλάρι ανάμεσα στα γόνατά

σας, όταν ξαπλώνετε στο πλάι, έχοντας ελαφρά λυγισμένα τα γόνατα.

#### 2. Όταν σηκώνετε από το κρεβάτι:

- Πλησιάζετε την άκρη του κρεβατιού και λυγίστε τα γόνατα.
- Βγάλτε και τα πόδια σας έξω από την άκρη του κρεβατιού, και σπρώξτε με τα δυο χέρια σας ώστε να σηκωθεί ο κορμός.
- Σταθεροποιηθείτε στη άκρη του κρεβατιού και σηκωθείτε, διατηρώντας την μέση σε ουδέτερη θέση.

#### 3. Μετακίνηση αντικειμένων:



- Σχηματίστε μια ευρεία βάση στήριξης, διατηρώντας τα πόδια σας ελαφρώς ανοικτά, ενώ το ένα πόδι είναι λίγο πιο μπροστά από το άλλο.
- Κάντε βαθύ κάθισμα, με κάμψη των ισχίων και των γονάτων μόνο.
- Διατηρήστε την μέση σας σε ουδέτερη θέση και τους ώμους πίσω.
- Ανυψώστε το αντικείμενο χρησιμοποιώντας τα πόδια σας ενώ διατηρείτε τη μέση σε ουδέτερη θέση.
- Κρατήστε το αντικείμενο κοντά στο σώμα στο ύψος του στομαχιού.

