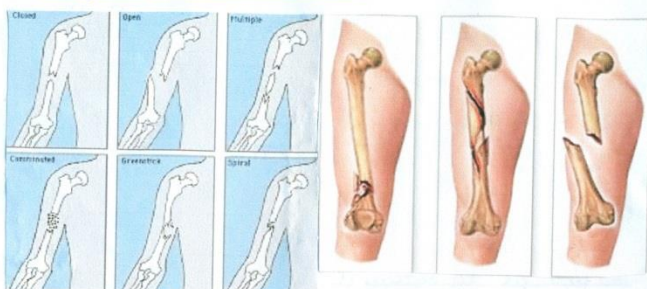


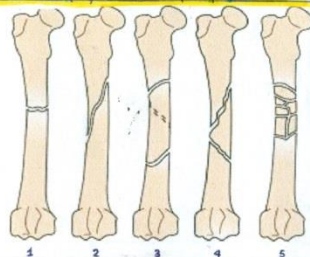
# Κατάγματα

## Πρόληψη ασθένειας



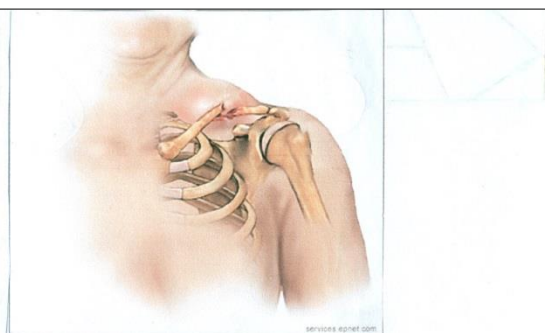
Έξαρτίας της σχετικά μεγάλης περιόδου πλήρους επούλωσης τους (6-10 εβδομάδες), η πρόληψη των καταγμάτων κώπωσης γίνεται πιο σημαντική. Η αύξηση στον όγκο της προπόνησης θα πρέπει να γίνεται σταδιακά και να μην υπερβαίνει το 10% ανά εβδομάδα. Επίσης καλό είναι να εφαρμόζονται και εναλλακτικοί τρόποι προπόνησης ώστε να αποφορτίζονται τα σημεία που δέχονται τις συχμεκρίμενες επαναλαμβανόμενες επιβαρύνσεις που ευθύνονται για τα κατάγματα. Η σωστή προθέρμανση παίζει ρόλο και σε αυτών των περιπτώσεων!

## ΚΑΤΑΓΜΑ



Όταν τα οστά υποβάλλονται σε επιβαρύνσεις προσαρμόζονται όπως σχεδόν και οι μύες ώστε να γίνουν πιο λυγυρά και να αντισταθούν σε ανάλογες «προκλήσεις» στο μέλλον.

Για να λυγυροποιηθούν χρειάζεται να απορροφήσουν και να αποθηκεύσουν ασβέστιο, επιδιορθώνοντας ουσιαστικά κάποιο οστό ή και το οποίο συχνά συμβαίνουν με την μεταφορά ασβεστίου από μια περιοχή σε άλλη. Ουσιαστικά αυτό το κάταγμα είναι αποτέλεσμα της ανικανότητας κάποιου οστού να αυξήσει την επαναλαμβανόμενη πίεση στο πέρασμα του χρόνου.



## Αντιμετώπιση Ασθένειας

• Αρχικά μην μετακινείτε τον πάσχοντα παρά μόνο αν είναι απόλυτη ανάγκη, και τοποθετήστε τον σε μια θέση στην οποία αισθάνεται άνετα.

• αν υπάρχει απώλεια των αισθήσεων ή δυστορία στην αναπνοή ή αιμοραγία αναζητήστε πρώτα με αυτό και μετά με το κάταγμα.

• Αντιμετωπίστε το κάταγμα στην θέση που βρέθηκε τον πάσχοντα. Ειδοποιήστε όσο πιο γρήγορα γίνεται το ασθενοφόρο και αν νομίζετε ότι θα έρθει γρήγορα σιγή κρατήστε τον τραυματισμένο από το κεφάλι ώστε να τον ακινητοποιήσετε.

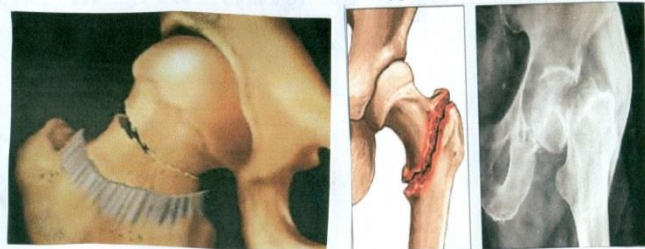
• Σε περίπτωση που χρειαστείτε επίδεσμο φροντίστε να είναι σταθερός αλλά όχι σφιχτός. Η ακινητοποίηση μπορεί να γίνει πρόχειρα με ζύζα ή ρούχα.

## Αιτία Ασθένειας

Ενδογενείς παράγοντες κινδύνου

- Η χαμηλή οστική πυκνότητα
- Κακή ευθυγράμμιση του κάτω άκρου
- Δομή του άκρου ποδιού
- Υψος
- Η μυϊκή κώπωση / Κακή φυσική κατάσταση
- Αδυναμία - μυϊκή ανισορρογία
- Παθολογική κατάσταση των οστών
- Έμφυτορροια / ορμονικές ανωμαλίες
- Γενετική προδιάθεση

Μετά Πριν



# Οστεοπόρωση

## ΠΡΟΛΗΨΗ

- Να μην καπνίζεις.
- Η φυσιολογική άσκηση τακτικά.
- Να μην υπάρχει μεγάλη κατανάλωση αλκοολικών ποτών.
- Κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων.
- Αποφυγή λιπαρών τροφών.



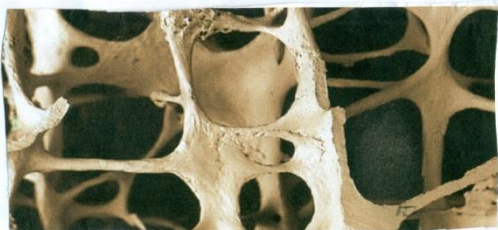
## ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ

Οστεοπόρωση είναι χρόνια πάθηση του μεταβολισμού των οστών κατά την οποία παρατηρείται σταδιακή μείωση της πυκνότητας και της ποιότητας τους, με αποτέλεσμα αυτά, με την πάροδο του χρόνου, να γίνονται πιο εύθραυστα και λιγότερα. Έτσι προκαλείται αυξανόμενος κίνδυνος κατάγματος (σπασίματος) των οστών, καθώς μειώνεται η ανθεκτικότητά και η ελαστικότητά. Είναι εμφανιςίτη περιεώστερο στις γυναίκες και θηλυώς στους άντρες πάνω από 70 ετών. Η οστεοπόρωση δεν προκαλεί πόνοσ τουλάχιστον μέχρι το πρώτο κάταγμα.



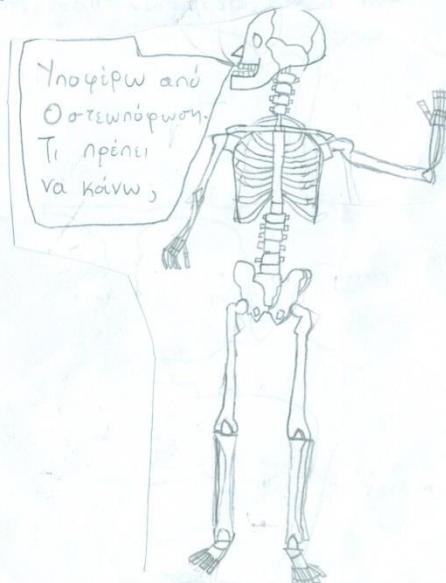
## ΑΙΤΙΑ

Το ακριβές αίτιο της οστεοπόρωσης είναι άγνωστο! Σπάνια οι άνθρωποι έχουν κατανόηση τον μηχανισμό με τον οποίο τα οστά γίνονται πορώδη. Τα οστά αρχίζουν να γίνουν αβύσσια καλύτερα από όσα μπορούν να αντεκτασθούν.



## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

- Επιδημία η Οστεοπόρωση δύσκολα αναστρέφεται, κλειδί για την αντιμετώπιση είναι η πρόληψη. Όπως υπάρχει 2 εύκολα τρόποι αντιμετώπισης:
- Προσθέστε καθημερινά άλατο γάλα σε σόδα σε ποτά και φαγητά.
  - Όταν φτιάχνετε σούπες με κόκαλα προσθέστε στο νερό λίγο ξύδι.



# Οστεοαρθρίτιδα

## Πρόληψη ασθένειας

Τι μπορούν να κάνουν οι ασθενείς;

- Πρώτα απ' όλα να χάσουν τα όποια περιττά κιλά έχουν και η ανακούφιση στις αρθρώσεις τους θα είναι τεράστια.
- Η χρήση των κατάλληλων παπουτσιών με προσαρμοχές στη σόλα και στην πτέρνα όταν αυτές είναι απαραίτητες και μπορούν να βοηθήσουν ασθενείς με πόνους στα ισχία και στα γόνατα.
- Οι ασθενείς πρέπει επίσης να γυμνάζονται.

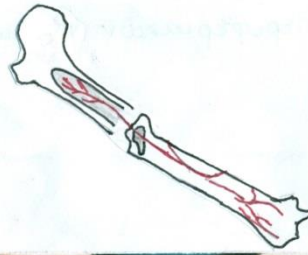
Καλή άσκηση για τους πασχόντες είναι το περπάτημα σε επίπεδο έδαφος, κολύμβη, χαλαρό ποδήλατο, η άσκηση σε ελλειπτικό μηχάνημα στο γυμναστήριο.

Υπάρχει όφελος και από την βιταμίνη Κ που μπορείτε να βρείτε στο κηρόσπο, το λάχανο, την κρέμα και άλλα.



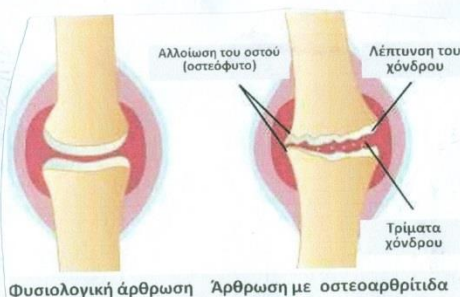
## ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Στην οστεοαρθρίτιδα, ο αρθρικός χόνδρος αρχίζει να διασπάται και οι αρθρώσεις γίνονται δύσκαμπτες. Αυτό το είδος αρθρίτιδας είναι συχνό σε άτομα πάνω από 60 ετών.



## Αιτία ασθένειας

Η εμφάνιση της οστεοαρθρίτιδας εξαρτάται από ποικίλους παράγοντες όπως όπως το πόσο μηχανικές θλάβες έχετε υποστεί, το σωματικό σας βάρος, τη δύναμη των μυών που υποστηρίζουν τις αρθρώσεις ή ακόμα και την λειτουργία των περιφερειακών νεύρων.



## Αντιμετώπιση ασθένειας

Τα αναλγητικά βοηθούν για το νυχτερινό πόνο. Τα μη-στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα βοηθούν τους ασθενείς με πρώιμη δυσκαμψία και ελαττώνουν τον πόνο κατά την κίνηση όπως και το νυχτερινό πόνο. Η μακροχρόνια λήψη τους όμως, μπορεί να έχει τοξικά αποτελέσματα. Η καλύτερη θεραπεία είναι η αντικατάσταση στις αρθρώσεις. Οι αντικαταστάσεις της καρτσοχίων άρθρωσης και του γόνατου είναι σήμερα πολύ συχνές και επιτυχημένες χειρουργικές επεμβάσεις, που έχουν βελτιώσει την κίνητικότητα των πασχόντων.



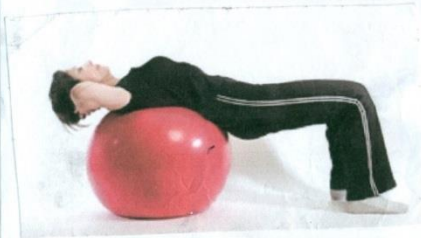
# Ισχιαλγία

## ΠΡΟΛΗΨΗ

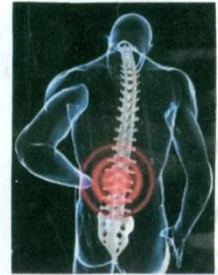
1) Κοληθείτε σε ευθύγραμμο στέρεο αναμειγμένο στο πάτωμα με λυχνάκια πόδια, Αποφύγετε να μοιραστείτε μπρούμυτα σε οξείες κλίσεις κόνι, μοιραθείτε με ένα κομμάτι, ματω ή αναμειγμένο στα χόντρα



2) Ρυθμίστε το μάτι σας ώστε τα πόδια να αγγίζουν στο έδαφος, με τα χόντρα λίγο πάνω από τους γοφούς. Συνήθιστο να αγγίζετε τα πόδια στο πάτωμα και να μην τα ελαττώνετε. 3) Φροντίστε το μάτι να παρέχει σωστή στήριξη στην πλάτη σας. Απομεινάτε καλά στην μαριέτα, διασπείνετε την πλάτη σε όρθια θέση.



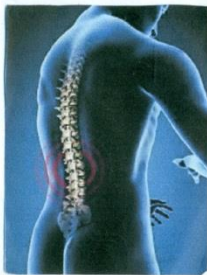
## ΙΣΧΙΑΛΓΙΑ



Η ισχιαλγία αποτελεί μια από τις ευχρόνιες μορφές πόνου με κύριο ένοχο το σύγχρονο τρόπο ζωής, την καθιστική ζωή, τα περπάτημα αλλά και κόποιος ενδεχόμενος τραυματισμός.

## ΑΙΤΙΕΣ

- Κακή στάση του σώματος
- Εγκυμοσύνη
- Πλασμορμία
- Υπνος σε πολύ μαλακό στρώμα
- Χρήση ψηλών τακουνιών
- Ολίσθηση δίσκου



## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



Ο γιατρός ίσως χορηγήσει μυοχαλαρωτικά, μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα, συστηματικά ταμπλέτα σπασμολυτικά ή κορτικοστεροειδή. Συχνά γίνεται φυσικοθεραπεία μετά την υποχώρηση της οξείας φλεγμονής και του πόνου. Για τον πόνο ένας διασπορβόλιος μπορεί να συστήσει καθημερινή λήψη του οπιοειδούς Δι-φαινυλαλάνη (με διακοπή κάθε 7 ημέρες επί μία εβδομάδα).

Η Ισχιαλγία προκαλείται από την πίεση που υφίσταται το ισχιακό νεύρο κάπου στην περιοχή της μέσης και μπορεί να εμφανιστεί είτε ξαφνικά είτε να προϋπάρχει κάποιος πόνος ή ενόχληση στη μέση και να επιδεινωθεί.





Στην οστεοαρθρίτιδα, ο αρθρικός χόνδρος αρχίζει να διασπάται και οι αρθρώσεις γίνονται δύσκαμπτες. Αυτό το είδος αρθρίτιδας είναι συχνό σε άτομα πάνω από 60 ετών.

