

# ΟΣΦΥ ΑΛΓΙΑ

προδιαθεσικοί παράγοντες

πρόληψη

αντιμετώπιση



**stop back pain fast**





MAIN  
PAIN

# οσφυαλγία

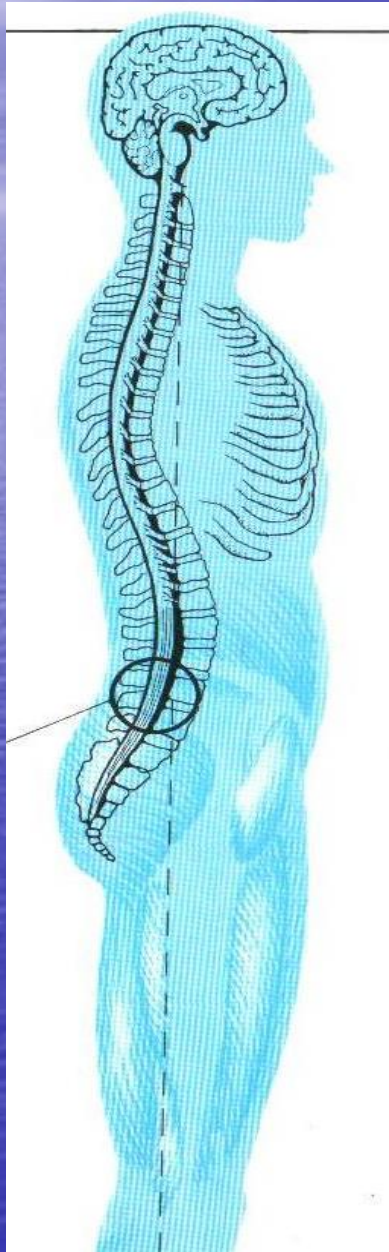
χαρακτηρίζεται **κάθε πόνος** στην περιοχή  
της μέσης  
ανεξάρτητα από το αίτιο που την προκαλεί

είναι απλά ένα **σύμπτωμα**  
και όχι μια πάθηση



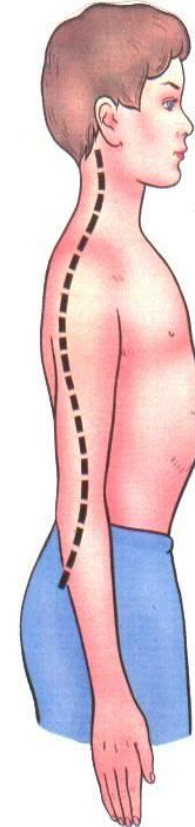


# πως είμαστε φυσιολογικά



## ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ ΚΥΡΤΩΜΑΤΑ

### ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

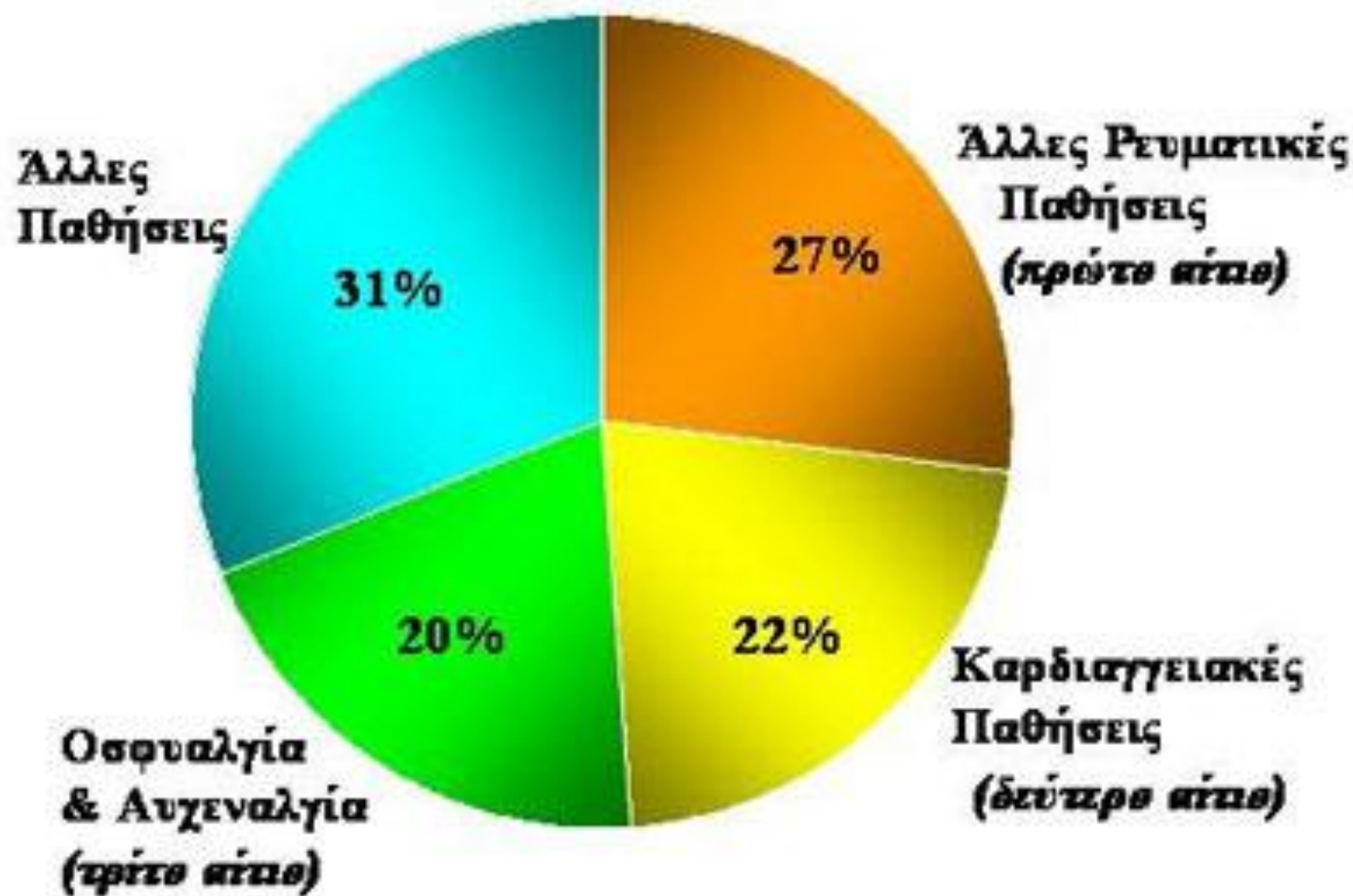


Η Σ.Σ. έχει 4 φυσιολογικά κυρτώματα:

- 2 στρέφουν το κυρτό προς τα εμπρός, [ αυχενική και οσφυϊκή μοίρα ] και
- 2 στρέφουν το κυρτό προς τα πίσω, [ θωρακική και ιεροκοκκυγική μοίρα ]



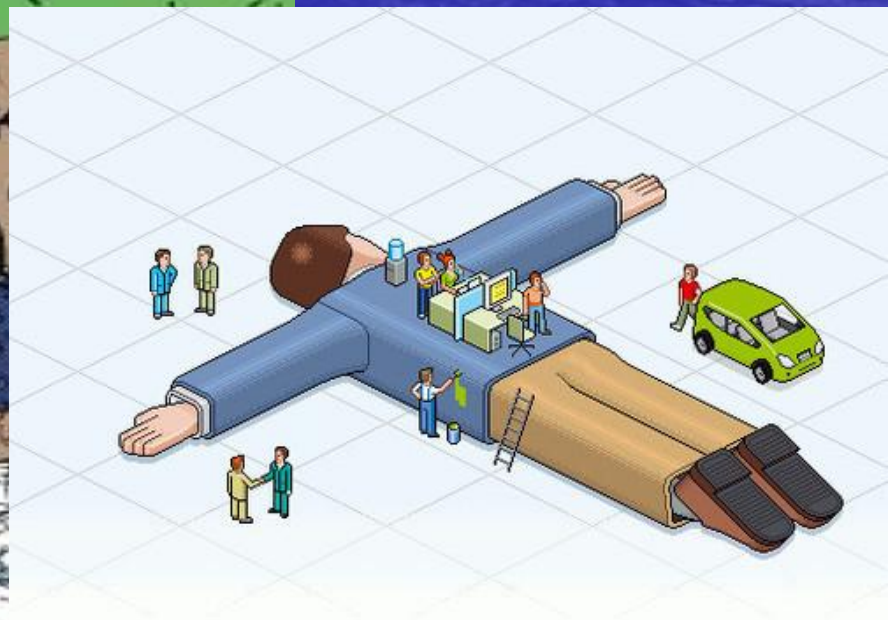
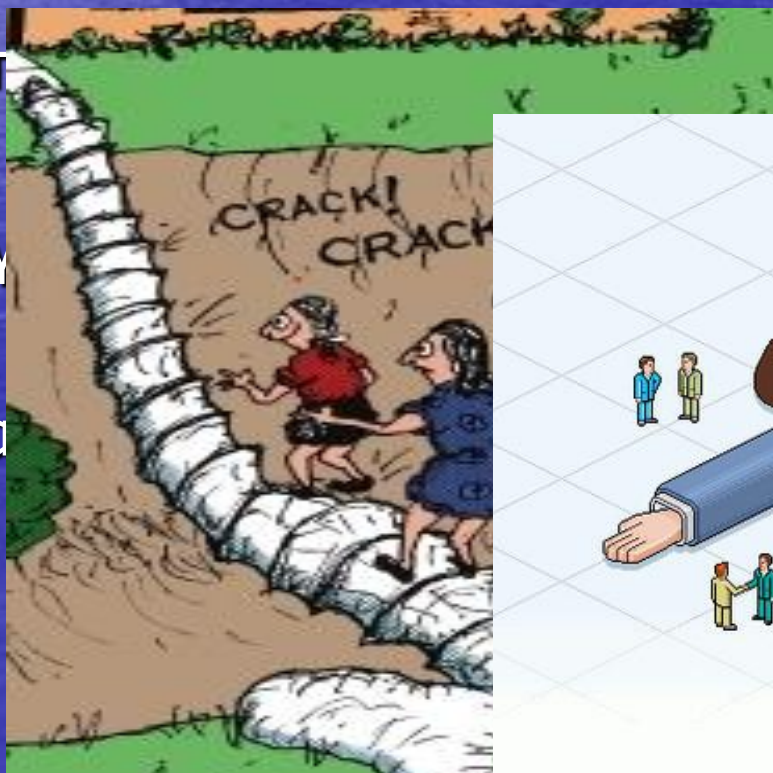




**Εικόνα 33.** Αίτια μακροχρόνιας λειτουργικής αναπηρίας στο γενικό πληθυσμό ενηλίκων της Ελλάδος. Η οσφυαλγία και η αυχεναλγία είναι το τρίτο κατά σειρά συχνότητας αίτιο μακροχρόνιας λειτουργικής αναπηρίας.

# εμφάνιση προβλημάτων στη μέση σε σχέση με.....

- Ηλικία
- Φύλο
- Οικογενειακό ιστορικό
- Οδήγηση και εργασία
- Στάση του σώματος
- Σωματικά χαρακτηριστικά



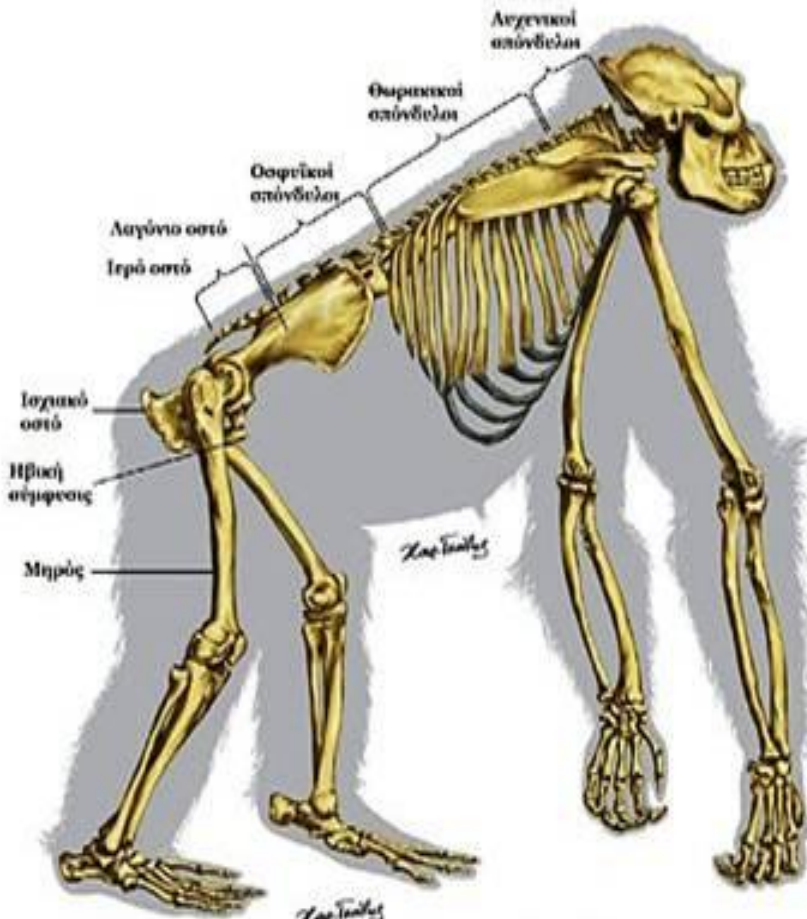
# Οσφυαλγία



- Προσβάλλονται εξίσου και τα δύο φύλλα
- Το συχνότερο αίτιο ανικανότητας προς εργασία
- Υποχωρεί συνήθως μόνη της
- Συχνότητα: 7 στους 10
- Το πραγματικό αίτιο παραμένει συχνά άλυτο μυστήριο
- Αποτελεί «προνόμιο» του ανθρώπινου είδους

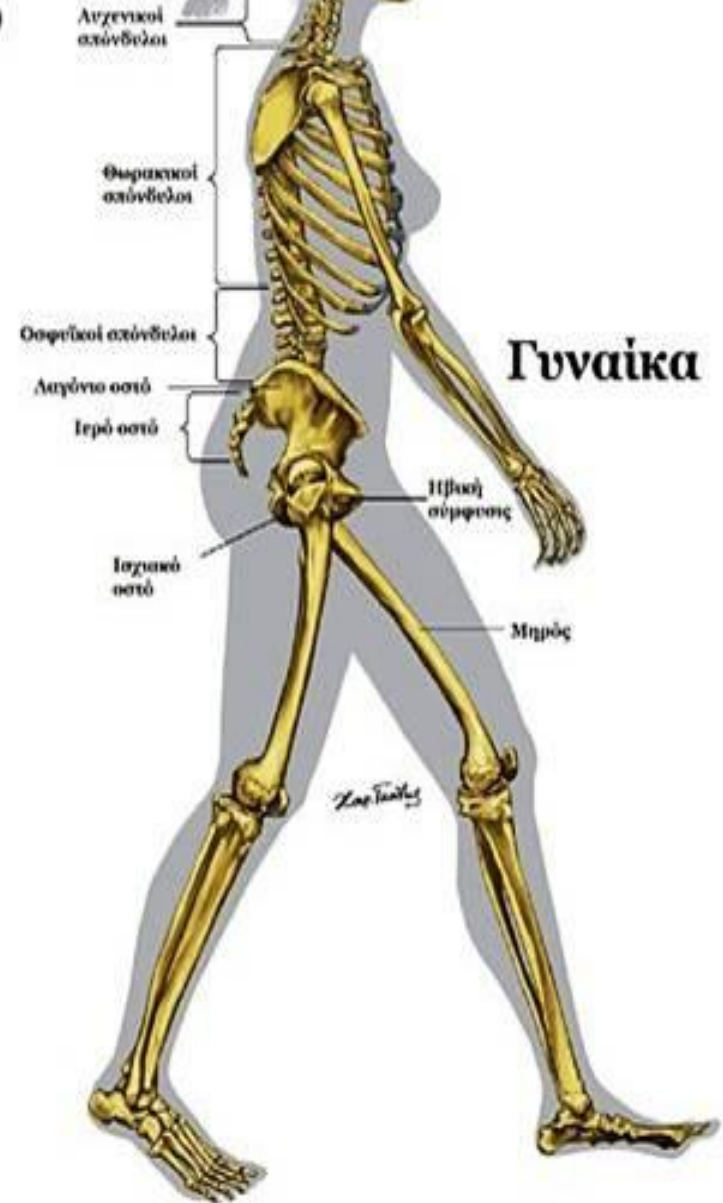
# Διαφορές στην Σπονδυλική Στήλη κατά την βάδιση Πιθήκων και Ανθρώπου

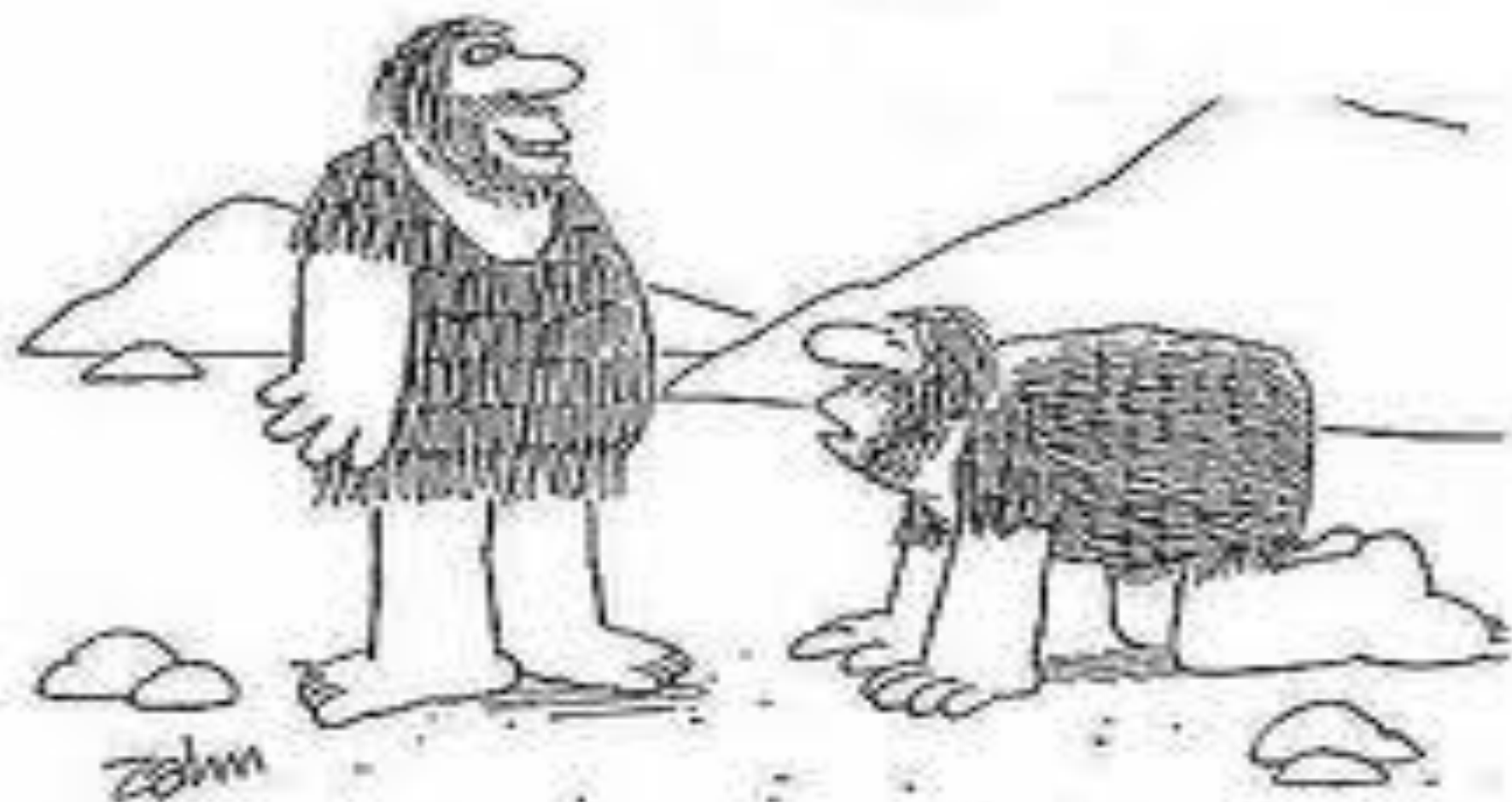
## Γορίλας



© 2010 , Harry Gouvas

Οσφυαλγία, το τμήμα της όρθιας βάδισης!





**Εντάξει...αλλά αν πέσεις μην γυρίσεις  
κλαίγοντας σ' εμένα!!!**



Συνήθη αίτια

# διατήρηση ίδιας στάσης για μεγάλες χρονικές περιόδους

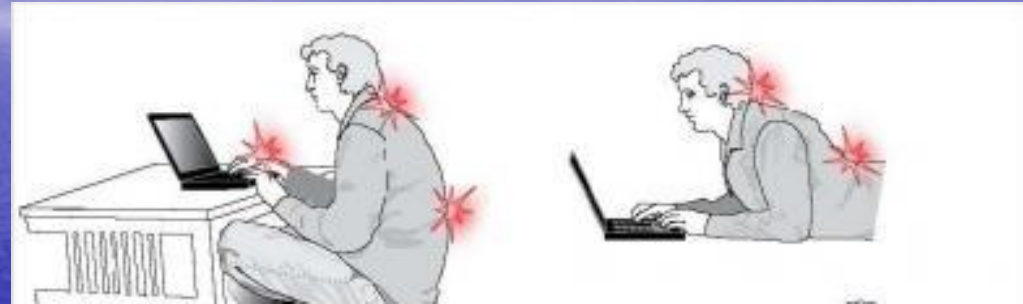
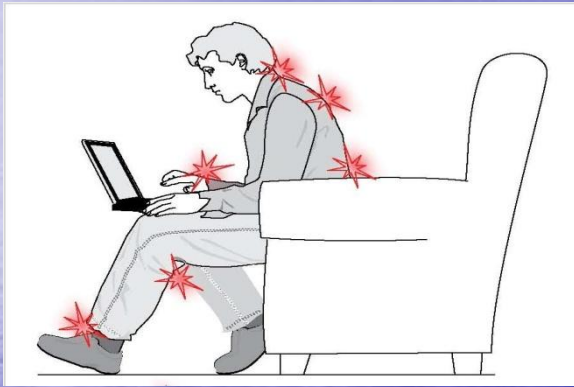


# λάθος στάση





# Φορητός υπολογιστής μια πονεμένη ιστορία.....



# λάθος στάσεις



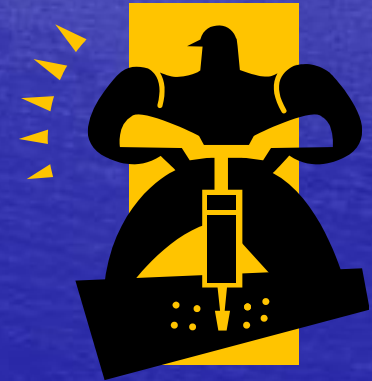
# Λάθος τρόπος μεταφοράς βαρύ αντικειμένου





**Ligament**

# Υπερβολικοί κραδασμοί

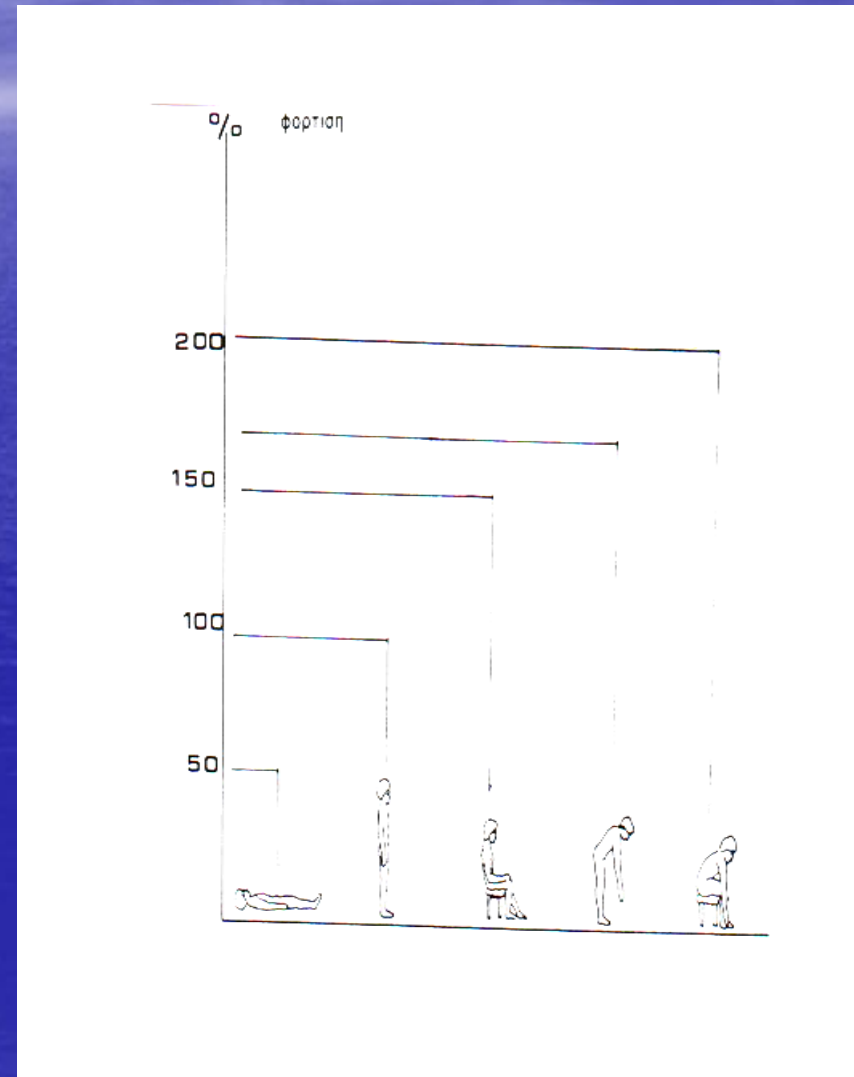


# Συνήθη Αίτια

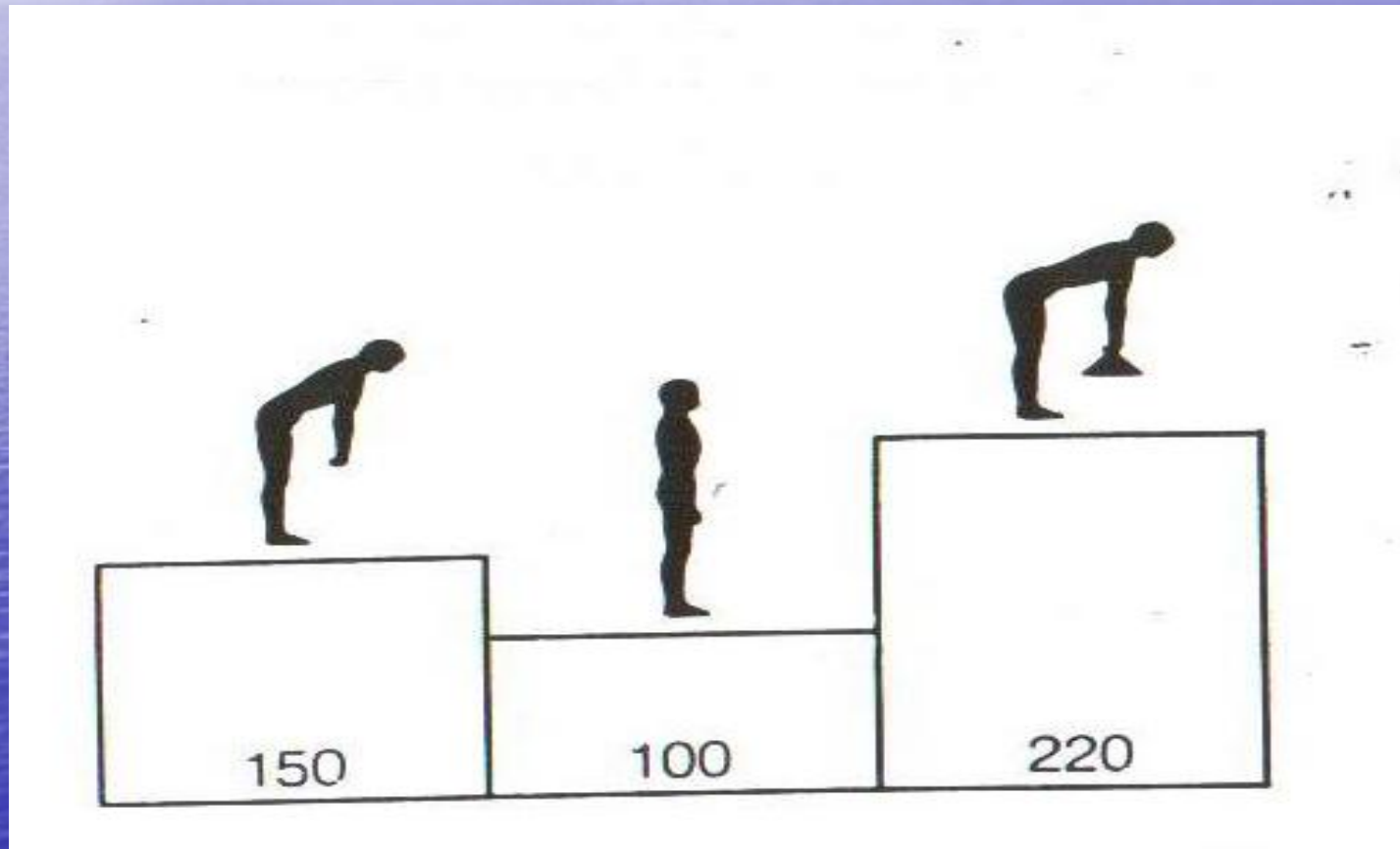
- Βαριά σωματική κόπωση
- Εργασιακές συνθήκες
- Επαναλαμβανόμενες κινήσεις
- Μειωμένη φυσική κατάσταση
- Βίαιες κινήσεις (τράβηγμα)
- Διάφορες παθήσεις γειτονικών οργάνων
- Συχνές στροφές Σ.Σ.
- Εγκυμοσύνη

# Φόρτιση Σ.Σ.

- Όρθια θέση 100%
- Υπτια θέση 50%
- Καθιστή θέση 150%
- Επίκυψη από όρθια 180%
- Κάμψη στην καρέκλα 200%



# Αύξηση της πίεσης με πρόσθια κλίση Σ.Σ.





# Πρόληψη

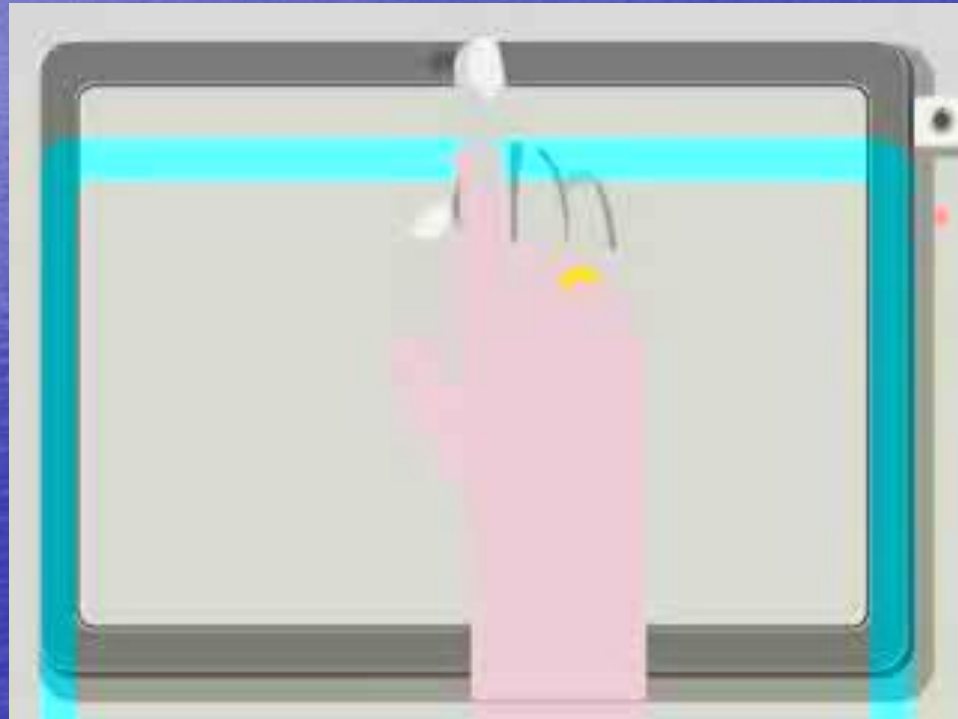
- Διατήρηση ιδανικού σωματικού βάρους
- Σωστή ανύψωση βάρους
- Διατήρηση φυσικής κατάστασης
- Κόψτε ... την κακιὰ συνήθεια
- Σωστές στάσεις του σώματος



# Σωστή στάση...



# Σωστή στάση

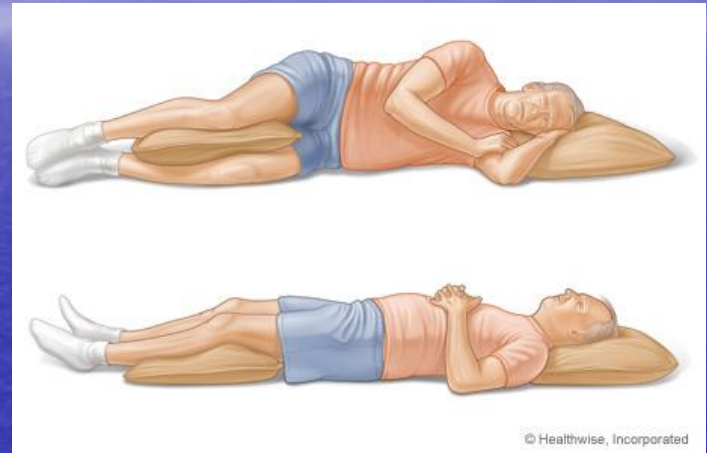


# Σωστή ανύψωση βάρους



# Σωστή στάση στον ύπνο

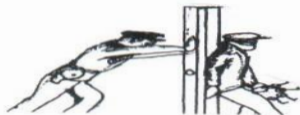
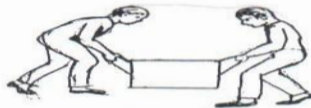
και στον καναπέ



# Διόρθωση ακατάλληλων θέσεων για πρόληψη οσφυαλγίας

ΛΑΘΟΣ

ΣΩΣΤΟ



ΛΑΘΟΣ

ΣΩΣΤΟ



# ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑΣ

- Ανάπαυση στο κρεβάτι
- Αναλγητικά (παυσίπονα)
- Μυοχαλαρωτικά
- Θερμά-ψυχρά επιθέματα
- Ασκήσεις ενδυνάμωσης της μέσης
- Βελονισμός
- Εναλλακτικές θεραπείες
- Φυσικοθεραπεία
- Ηλεκτροθεραπεία



# Ηλεκτροθεραπεία





# φυσικοθεραπεία



Πότε θα ζητήσουμε  
οπωσδήποτε  
ιατρική βοήθεια;



# Ζητήστε ιατρική βοήθεια όταν παρουσιάζετε:

- Πρόβλημα στον έλεγχο λειτουργίας εντέρου ή ουροδόχου κύστης
- Υπαισθησία στη βουβωνική ή περιπρωκτική περιοχή
- Αδυναμία στα κάτω άκρα



*Να θυμάστε...*



*πρόληψη*



Κάλλιον του Θεραπεύειν  
το προλαμβάνειν

Ιπποκράτης