



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑΣ

Α. Ενδυναμώνστε τους κοιλιακούς σας: Ο ρόλος των κοιλιακών όσον αφορά την καταπολέμηση της οσφυαλγίας είναι καθοριστικός, καθώς ενισχύει τη στήριξη της φυσιολογικής οσφυϊκής λόρδωσης -δηλαδή της φυσικής κάμψης της μέσης προς τα μέσα σε σχέση με τον υπόλοιπο κορμό- αλλά και της ενδοκοιλιακής πίεσης. Οι ασκήσεις που προτείνονται είναι οι εξής:



1. Τοποθετήστε το σώμα σας σε ύπτια θέση, με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια να εφάπτονται στο πάτωμα. Για να μην αισθάνεστε πόνο, καλό θα είναι να προμηθευτείτε ένα λεπτό στρώμα γυμναστικής, το οποίο θα τοποθετήσετε κάτω από το σώμα σας. Τοποθετήστε το χέρι σας κάτω από τη μέση σας και προσπαθήστε να ασκήσετε πίεση πάνω του με το σώμα σας. Παραμείνετε σε αυτή τη θέση για περίπου 10 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε και επαναλάβετε για 4-5 φορές.



2. Διατηρήστε την ύπτια θέση σας και τα γόνατα λυγισμένα, φέρνοντας τα χέρια σας σε παράλληλη θέση με το σώμα σας. Από αυτή τη θέση ανασηκώστε ελαφρά και αργά το κεφάλι, μέχρις ότου οι ωμοπλάτες σας απομακρυνθούν από το δάπεδο. Παραμείνετε για 10 δευτερόλεπτα και επιστρέψτε στην αρχική σας θέση. Επαναλάβετε για 4-5 φορές.



3. Διατηρήστε τα γόνατά σας λυγισμένα, ανασηκώστε ελαφρά τον κορμό και στηρίξτε τον με τους αγκώνες τοποθετημένους σε ορθή γωνία (90 μοίρες). Στη συνέχεια λυγίστε ελαφρά τα γόνατα, προσπαθώντας, αργά και σταθερά, να τα φέρετε προς το στήθος σας. Θα νιώσετε ελαφρά πίεση στους κατώτερους κοιλιακούς. Παραμείνετε για περίπου 45-60 δευτερόλεπτα και επανατοποθετήστε τα πόδια σας στο έδαφος. Επαναλάβετε για 4-5 φορές.

Β. Διατατικές ασκήσεις: Το δεύτερο σετ σωματικών ασκήσεων περιλαμβάνει ασκήσεις διάτασης, οι οποίες έχουν ως στόχο να χαλαρώσουν τους μύες στην περιοχή της οσφυϊκής μοίρας και να ελαττώσουν την ασκούμενη πίεση στα νεύρα.



1. Τοποθετηθείτε σε ύπτια κατάκλιση, με τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα και τα χέρια σε παράλληλη θέση με το σώμα σας. Στη συνέχεια, πιάστε το δεξιό πόδι σας από το γόνατο και τραβήξτε το προς το στήθος. Παραμείνετε για 20 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε για 4-5 φορές και κάντε το ίδιο με το αριστερό πόδι.



2. Διατηρήστε τη στάση της ύπτιας κατάκλισης, αρχικά με το κεφάλι και τον κορμό να εφάπτονται στο έδαφος. Κρατώντας με τα χέρια τα πόδια σας από τα γόνατα, τραβήξτε τα προς το στήθος σας και στη συνέχεια ανασηκώστε το κεφάλι προς τα γόνατα. Παραμείνετε σε αυτή τη θέση για μερικά δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε για 4-5 φορές.



3. Προμηθευτείτε μια καρέκλα και καθίστε σε αυτήν, με τα γόνατα σε κάμψη ορθής γωνίας. Σκύψτε πολύ αργά μπροστά, μέχρις ότου ο κορμός σας να έλθει σε επαφή με τους γλουτούς. Παραμείνετε για 4-5 δευτερόλεπτα και επιστρέψτε στην αρχική θέση σας. Χαλαρώστε για λίγο και επαναλάβετε για 4-5 φορές.

Γ. Το τελευταίο μέρος των ασκήσεων περιλαμβάνει την ενδυνάμωση των ραχιαίων και των γλουτιαίων μυών.



1. Ξαπλώστε σε πρηνή θέση (μπρούμυτα) και τοποθετήστε δύο μικρά μαξιλάρια, κάτω από το μέτωπο και την κοιλιά, αντίστοιχα. Διατηρώντας τα χέρια σας σε παράλληλη θέση με το σώμα, ανασηκώστε αρχικά το δεξιό πόδι σας σε ύψος περίπου 15 εκατοστών από το έδαφος. Διατηρήστε αυτή τη θέση για 2-4 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε, επαναφέροντας το πόδι στο πάτωμα. Επαναλάβετε για 4-5 φορές και κάντε το ίδιο με το άλλο πόδι.



2. Παραμείνετε σε πρηνή θέση, με τα μαξιλάρια στη θέση τους, αλλά αυτή τη φορά σηκώστε το δεξιό πόδι 20 εκατοστά από το έδαφος, ταυτόχρονα με το αριστερό χέρι. Παραμείνετε για 10 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε για 4-5 φορές και κάντε το ίδιο με το αριστερό πόδι και το δεξιό χέρι, ταυτόχρονα.



3. Διατηρώντας την πρηνή θέση με τα πόδια τεντωμένα και εφαιπτόμενα στο έδαφος, τεντώστε τον κορμό και τα χέρια εμπρός. Παραμείνετε σε αυτή τη θέση για μερικά δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε για 4-5 φορές.

Μερικά μικρά... 'μυστικά'

Η αντιμετώπιση της οσφυαλγίας δεν έγκειται μόνο στη διεξαγωγή των ασκήσεων αλλά συμπληρώνεται από μερικές ενέργειες, που μπορούν επίσης να αποβούν σωτήριες αρκεί να εφαρμοστούν πιστά, στο πλαίσιο των καθημερινών δραστηριοτήτων μας. Συνεπώς:

Όταν κάθεστε ή εργάζεστε θα πρέπει:

- Να αποφεύγετε την πολύωρη παραμονή σας σε αυτή τη θέση και να σηκώνεστε ανά τακτά χρονικά διαστήματα, επιτρέποντας στο σώμα σας να ξεμουδιάζει.
- Να τοποθετείτε ένα μικρό μαξιλάρι στην επιφάνεια της μέσης σας, ώστε να διατηρείται η φυσιολογική λόρδωση στην περιοχή.
- Να προτιμάτε τις σκληρές, ψηλές καρέκλες, με ευθειασμένη πλάτη, όπως αυτές τις κουζίνας.

Όταν οδηγείτε θα πρέπει:

- Να διατηρείτε το κάθισμα του αυτοκινήτου σε όρθια θέση και κοντά στα πετάλια, ώστε να διατηρείται η φυσιολογική λόρδωση της μέσης σας.
- Αν, φυσικά, βρίσκεστε στο οξύ στάδιο της πάθησης, να αποφεύγετε την οδήγηση.

Όταν είναι ανάγκη να σκύψετε θα πρέπει:

- Στην περίπτωση που πρέπει να σηκώσετε κάποιο αντικείμενο - ή άρση βαρέων αντικειμένων είναι απαγορευτική - να το κάνετε λυγίζοντας τα γόνατα και όχι τη μέση ή τον κορμό, διατηρώντας έτσι τη φυσιολογική λόρδωση. Σε καμία περίπτωση, επίσης, δεν θα πρέπει να προβείτε σε απότομη στροφή της σπονδυλικής στήλης.
- Στην περίπτωση όπου βρίσκεστε στο οξύ στάδιο της νόσου, να αποφεύγετε οποιασδήποτε μορφής σκύψιμο.

Όταν κοιμάστε θα πρέπει:

- Να φροντίσετε ώστε το στρώμα σας να είναι σε ευθεία θέση και να μη 'βουλιάζει' ή να είναι πολύ μαλακό. Προμηθευτείτε ένα ανατομικό στρώμα ή τοποθετήστε μερικές επίπεδες σανίδες κάτω από αυτό που ήδη έχετε, ώστε να το ενισχύσετε.

Τέλος, μην ξεχνάτε ποτέ ότι ο ιδανικότερος τρόπος να αποφύγετε τον πόνο στη μέση είναι το περπάτημα, το οποίο θα πρέπει να γίνεται με μέτρο αλλά σε καθημερινή βάση και μπορεί να σας γλιτώσει από πολλές επισκέψεις στο φυσιοθεραπευτή σας.