



ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

ΑΙΤΙΑ –

ΠΡΟΔΙΑΘΕΣΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ



Στέφανος Πατεράκης
Φυσικοθεραπευτής, Εκπαιδευτικός
Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης



Στόχοι μαθήματος :

Να μάθουμε τον ορισμό της
Οσφυαλγίας

Τις αιτίες που προκαλούν
Οσφυαλγία

ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

ΜΕΣΗ ΠΟΝΟΣ

Ο
Ρ
Ι
Σ
Μ
Ο
Σ

Ο Πόνος στη μέση είναι συχνό και επώδυνο φαινόμενο

- Μπορεί να συμβεί σε ανύποπτο χρόνο κάνοντας την πιο απλή κίνηση



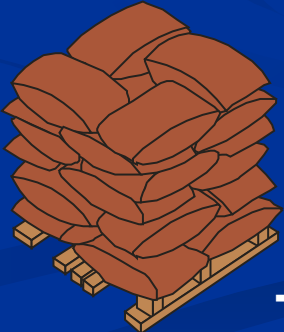
ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ



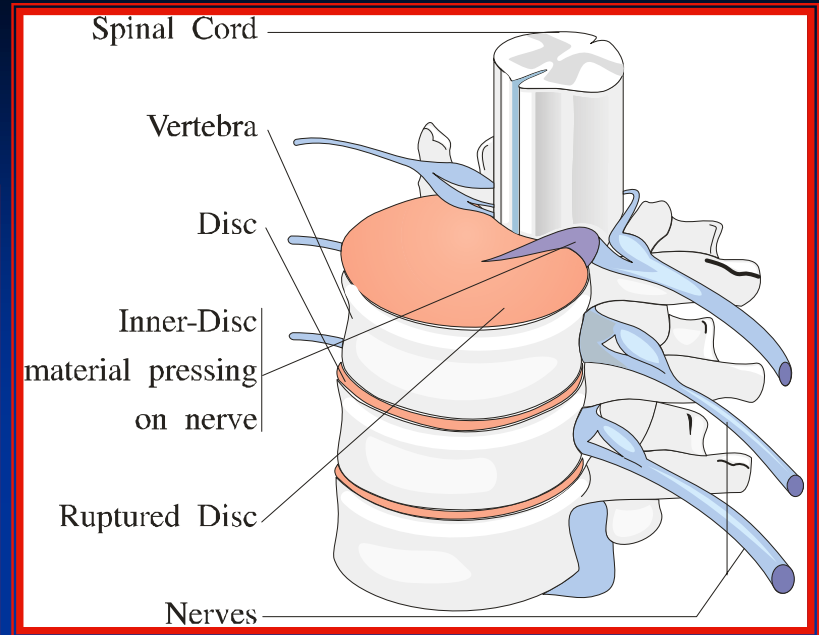
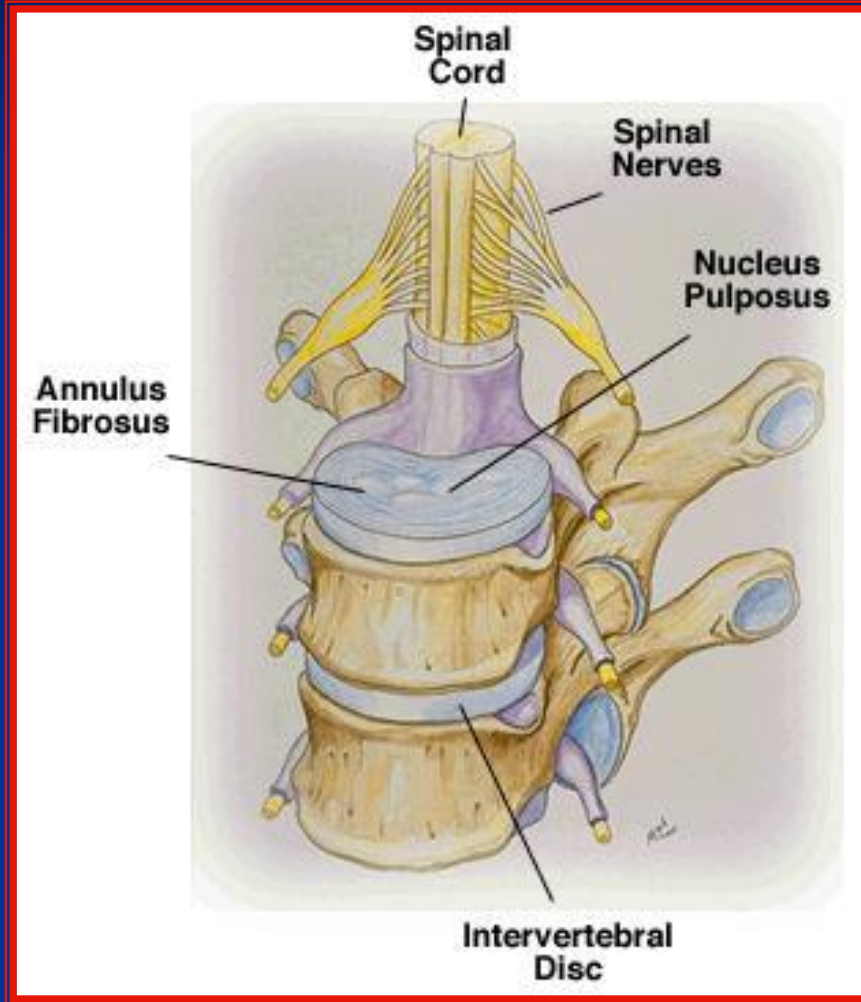
Σίδερα



Άμμος



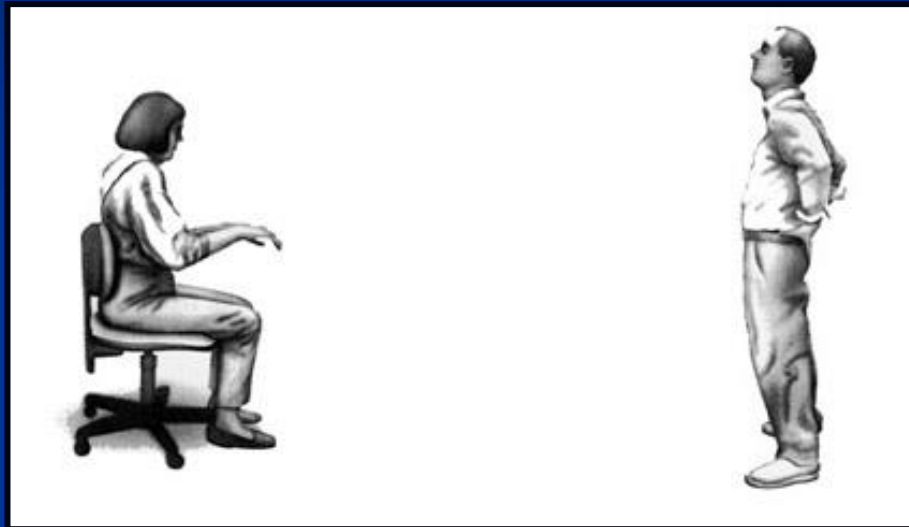
Τσιμέντο



Ό,τι συμβαίνει με τη
γέφυρα, το ίδιο
συμβαίνει και με τη Σ.Σ.
(κατασκευαστικοί παράγοντες)

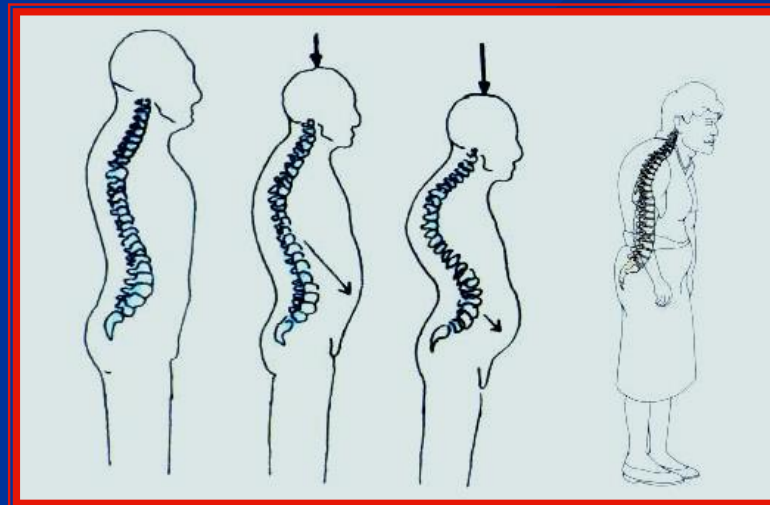
Στις περισσότερες περιπτώσεις
ο πόνος στη μέση οφείλεται :
σε φυσικές δραστηριότητες,
που γίνονται με λάθος τρόπο
και για πολλά χρόνια.

Σ' αυτές περιλαμβάνονται :



η λάθος στάση
(όρθια ή καθιστή),

η μείωση ευκαμψίας της Σπονδυλικής στήλης



η μυϊκή αδυναμία

& η έλλειψη εργονομίας
στις καθημερινές
δραστηριότητες

τόσο στο σπίτι όσο και στην εργασία

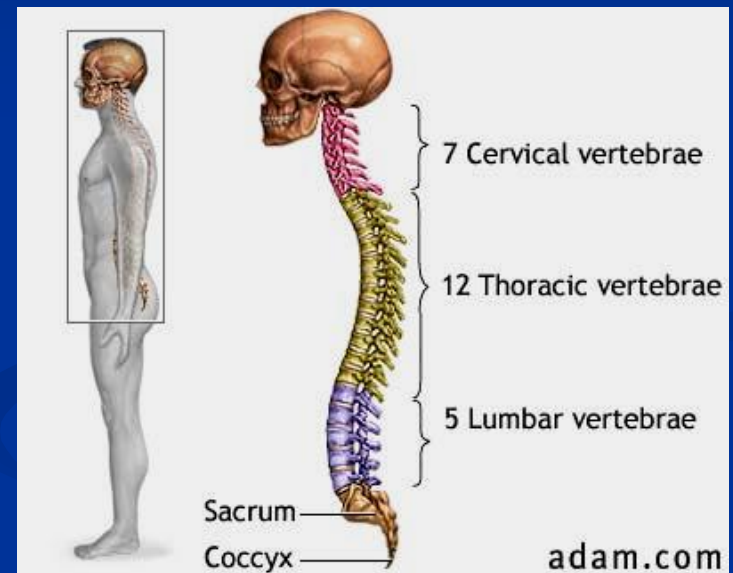
Άλλες αιτίες :

Στρώμα :

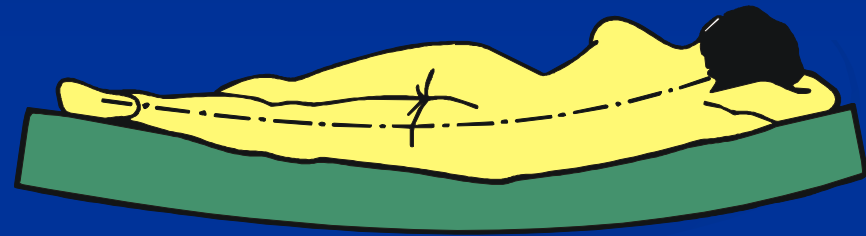
Επειδή το 1/3 του συνολικού χρόνου της ζωής μας το περνάμε στο κρεβάτι για ξεκούραση, θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στην επιλογή του στρώματος. Το στρώμα πρέπει να είναι ορθοπεδικό.

Στρώμα :

- Πρέπει να είναι τέτοιο που να διατηρούνται τα φυσιολογικά κυρτώματα της Σ.Σ.
- Με τη διατήρηση της Σ.Σ σε θέση χαλαρή, δεν φορτίζονται οι αρθρώσεις, και μειώνεται ο πόνος και η δυσκαμψία.



**Το στρώμα
λοιπόν θα
πρέπει να
προσαρμόζεται**



**και να
αγκαλιάζει
απαλά το σώμα**



Φυσική Κατάσταση

Ο σημερινός άνθρωπος λόγω των συνθηκών διαβίωσής του, έχει μειώσει σημαντικά τις κινητικές του δραστηριότητες. Ο μηχανικός εξοπλισμός στο σπίτι, στην εργασία, ο εύκολος, γρήγορος και άνετος τρόπος μεταφοράς του, έχουν αντικαταστήσει τις κινήσεις που κάνει ο άνθρωπος μέσα και έξω από το σπίτι.

Καθημερινές δραστηριότητες - Εργασιακοί χώροι

- Οι διάφορες καθημερινές δραστηριότητες - εργασιακές και μη - πρέπει να γίνονται με εργονομία.
- Δηλαδή με τέτοιο τρόπο, ώστε αφ' ενός να γίνεται οικονομία δυνάμεων και αφ' ετέρου, να μην δημιουργούνται κίνδυνοι από μεγάλες επιβαρύνσεις.

Καθημερινές δραστηριότητες - Εργασιακοί χώροι

Το συχνό σκύψιμο του κορμού για κάποια δραστηριότητα, ή η για πολλές ώρες καθιστή θέση σε καρέκλα χωρίς στήριγμα πλάτης και η πλάγια κάμψη του κορμού είναι αιτίες που μπορούν να προκαλέσουν οσφυαλγία.

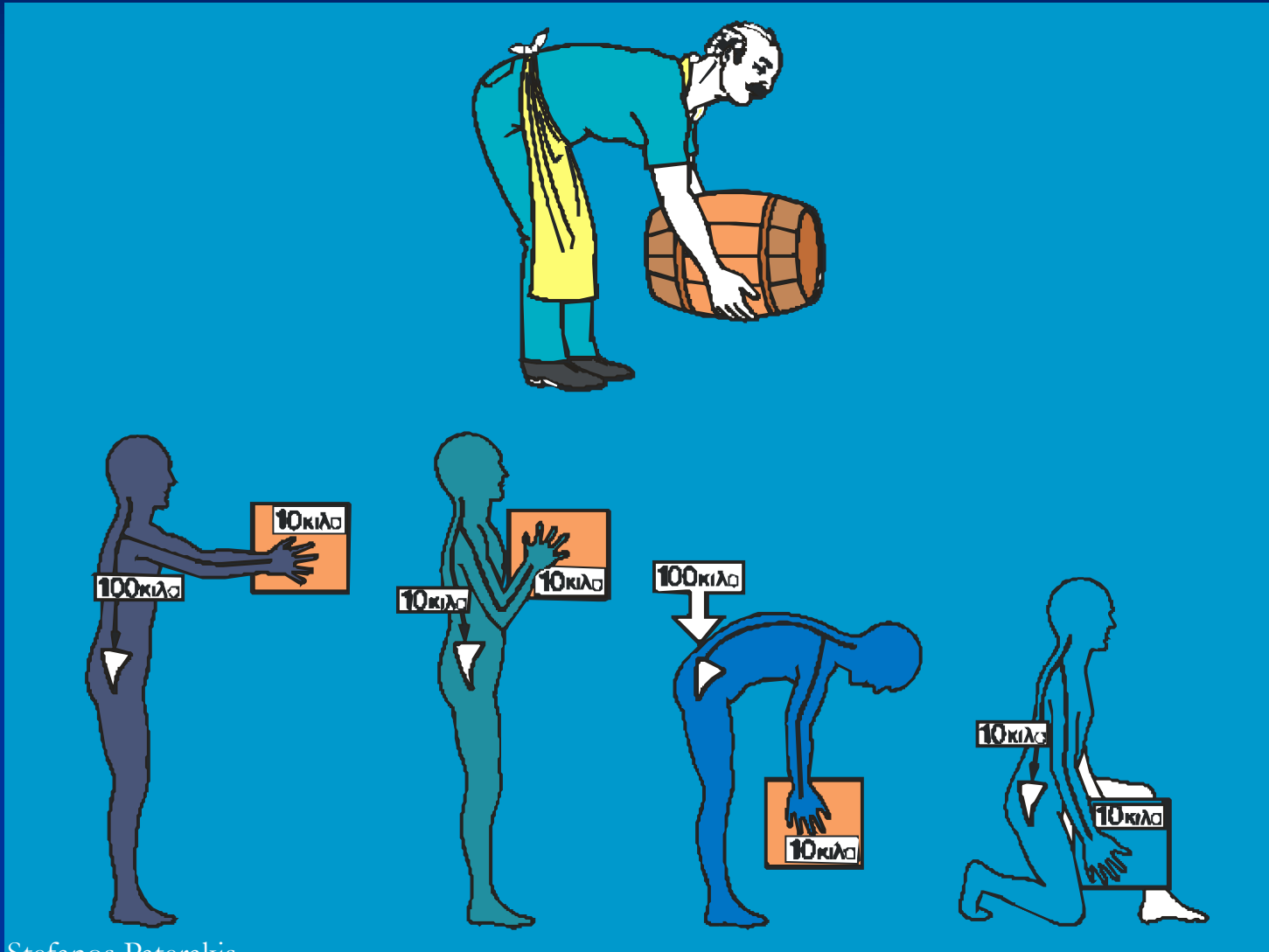


Ανύψωση αντικειμένων :

Η ανύψωση αντικειμένων με λάθος τρόπο, αυξάνει την πιθανότητα να έχουμε προβλήματα οσφυαλγίας.

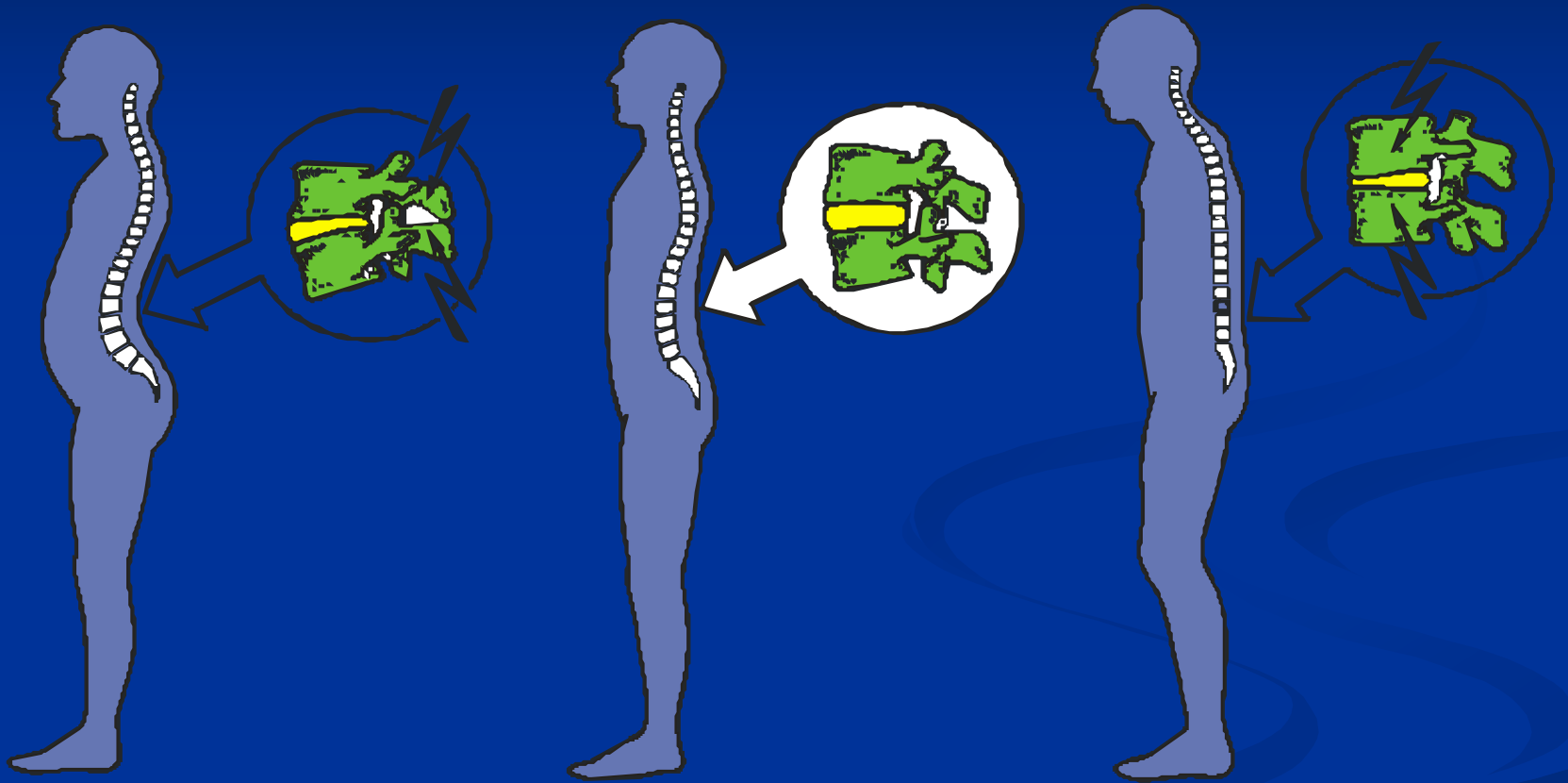


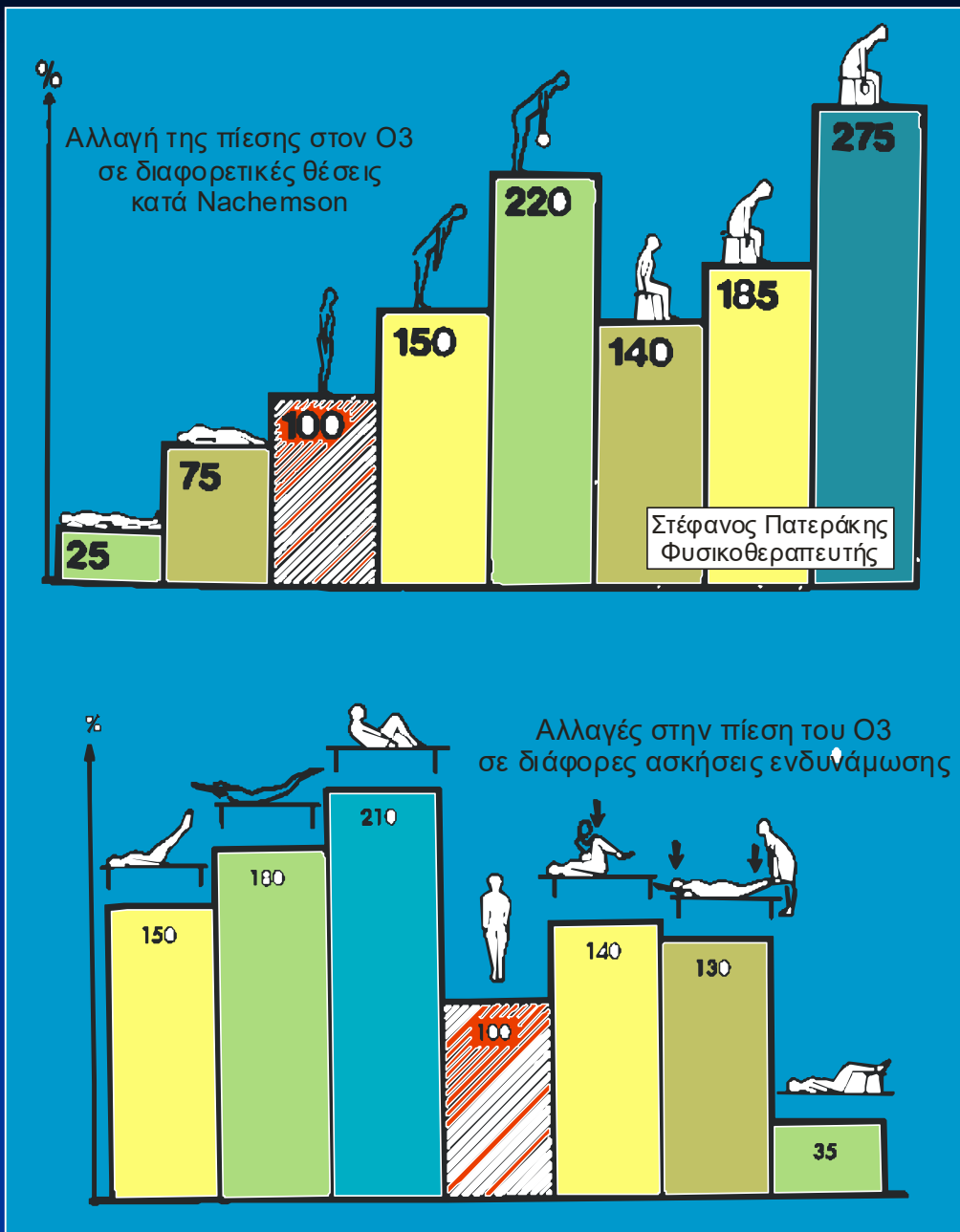
Μεταφορά βάρους



Στάση :

Η σταθερότητα της Σ.Σ. οφείλεται στην ύπαρξη των κυρτωμάτων της. Από την λανθασμένη στάση και τη δημιουργία μόνιμων παρεκκλίσεων όπως είναι η στάση της αυξημένης λόρδωσης, η σκυφτή στάση, η επίπεδη μέση και η επίπεδη ράχη, αλλάζει η στατική της Σ.Σ. με συνέπεια να δημιουργείται προδιάθεση για πόνο στη μέση.

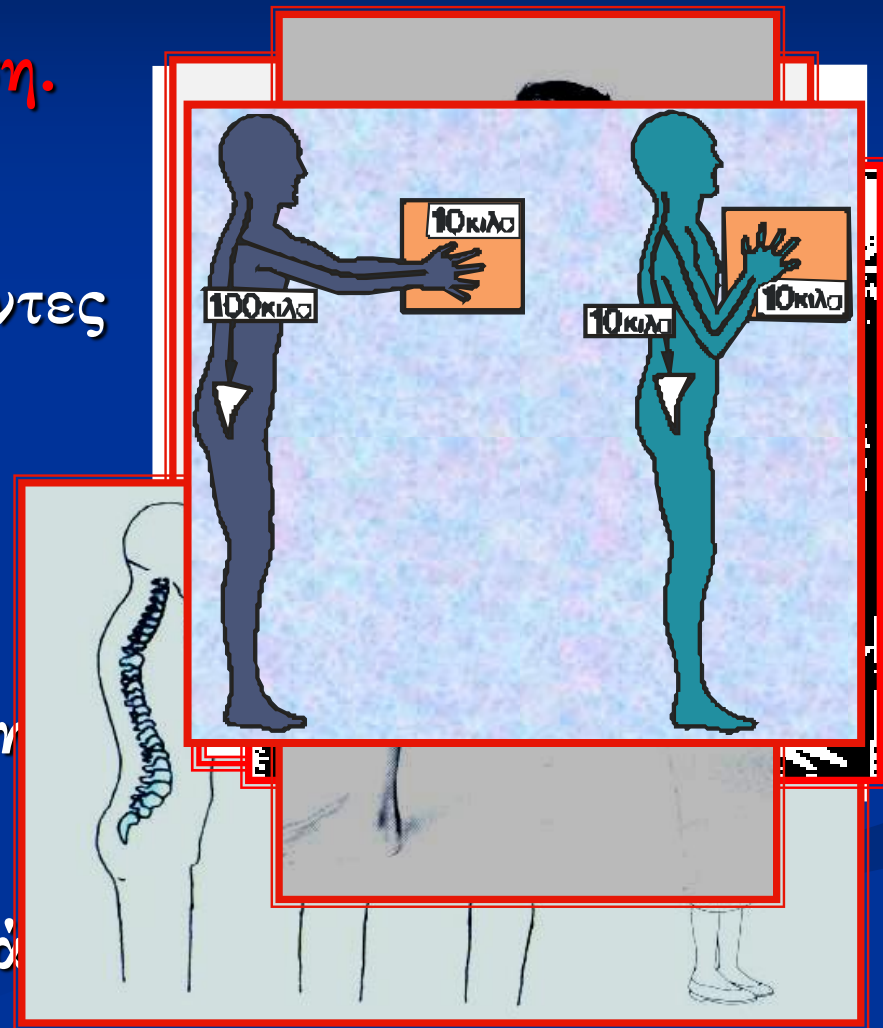




Σχεδόν όλες οι κινήσεις του σώματος αυξάνουν τα φορτία στη μέση μας, από το απλό βάδισμα, μέχρι το σήκωμα κάποιου βάρους

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

- **Οσφυαλγία** : πόνος στη μέση.
- **Μπορεί να Οφείλεται** :
- Κατασιευαστικούς παράγοντες
- Λάθος στάση
- Μείωση ευκαμψίας ΣΣ
- Μυϊκή αδυναμία
- Έλλειψη φυσικής κατάστασης
- Έλλειψη εργονομίας
- Λάθος ανύψωση – μεταφορά



Ερωτήσεις

1. Δώστε τον ορισμό της οσφυαλγίας.

Πόνος στην περιοχή της μέσης, που μπορεί να οφείλεται σε πολλούς παράγοντες.

1. Σημειώστε με ΣΩΣΤΟ ή ΛΑΘΟΣ τις παρακάτω προτάσεις:

Η οσφυαλγία μπορεί να οφείλεται σε:

α) λάθος στάση Σ

β) λάθος μεταφορά βάρους Σ

γ) κατασκευαστικούς παράγοντες Σ



Στέφανος Πατεράκης