



Γεώργιος Πετρίδης
Ορθοπεδικός Χειρουργός MD, MsC

Στέλιος Σημαντήρης
Ειδικός Κινησιοθεραπείας



Πρέπει να φροντίσετε τη σπονδυλική σας στήλη;

Έχετε προβλήματα με τη μέση σας;

Έχετε συχνούς πόνους στον αυχένα σας, πονοκεφάλους, ζαλάδες ή ιλίγγους;

Έχετε συχνά μουδιάσματα ή πόνους στα χέρια ή τα πόδια σας;

Έχετε ποτέ τραυματίσει τον αυχένα σας σε ατύχημα;

Νομίζετε ότι δεν τα καταφέρνετε τόσο καλά με τις καθημερινές σας ασχολίες, όσο στο παρελθόν;

Αν απαντήσετε καταφατικά σε οποιαδήποτε από τις προηγούμενες ερωτήσεις, τότε, ναι, πρέπει πράγματι να φροντίσετε τη σπονδυλική σας στήλη.

“

Σε κάθε ασθενή εφαρμόζουμε ειδικό πρόγραμμα για την αντιμετώπιση του προβλήματός του, **επειδή δεν υπάρχουν ασθένειες αλλά μόνον ασθενείς και κάθε ένας από αυτούς είναι μοναδικός.**



Το Ιατρείο μας

Το ιατρείο ασχολείται με την αντιμετώπιση παθήσεων που ξεκινούν από την σπονδυλική στήλη και ταλαιπωρούν χιλιάδες συνανθρώπων μας.

Στα 15 χρόνια λειτουργίας του ιατρείου, έχουμε αντιμετωπίσει συντηρητικά (χωρίς χειρουργική επέμβαση) και με μεγάλη επιτυχία, χιλιάδες ασθενείς με προβλήματα αυχενάλγίας, αυχενοβραχιόνιας νευραλγίας, κεφαλαλγίας και οσφυοϊσχιαλγίας, γρήγορα, ανώδυνα και με μεγάλη ασφάλεια χωρίς, στις περισσότερες των περιπτώσεων, να τους απομακρύνουμε από την εργασία τους.

Σε κάθε ασθενή εφαρμόζουμε ειδικό πρόγραμμα για την αντιμετώπιση του προβλήματός του, **επειδή δεν υπάρχουν ασθένειες αλλά μόνον ασθενείς και κάθε ένας από αυτούς είναι μοναδικός.**

Το πρόβλημά του πρέπει να διαγνωστεί με ακρίβεια, πριν εφαρμόσουμε την κατάλληλη θεραπεία.

Μετά από την κλινική εξέταση θα του υποδείξουμε, όχι μόνο τον ορθό τρόπο θεραπείας του προβλήματός του, αλλά και τον τρόπο που θα τον βοηθήσει να αποφεύγει στο μέλλον προβλήματα, ώστε να μπορέσει να διατηρηθεί σε καλή φυσική κατάσταση.

Τι είδους προβλήματα μπορούμε να βοηθήσουμε;

Η ερώτηση αυτή είναι η συχνότερη απ' όσες μας γίνονται, και πρέπει να αναφέρουμε εδώ ότι το ιατρείο μπορεί να βοηθήσει κάθε ασθενή με πρόβλημα που προέρχεται από τη σπονδυλική του στήλη.

Στο ιατρείο αντιμετωπίζουμε με επιτυχία:

Οσφυαλγία με ή χωρίς ισχιαλγία.

Άλγη της περιοχής της λεκάνης.

Αυχεναλγία με ή χωρίς αυχενοβραχιόνια νευραλγία.

Σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα.

Προβλήματα της θωρακικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης.

Ορισμένα προβλήματα της άρθρωσης του γόνατος, των πελμάτων, των ώμων.

Κάποιους τύπους κεφαλαλγίας.

Επώδυνες καταστάσεις και ενοχλήματα στην περιοχή του προσώπου και της βάσης του κρανίου που οφείλονται σε δυσλειτουργία της κροταφογοναθικής άρθρωσης.



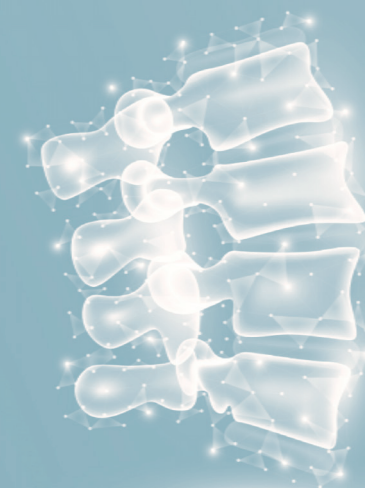
Η αντιμετώπιση των προβλημάτων της σπονδυλικής στήλης

Τα συχνότερα προβλήματα της σπονδυλικής στήλης είναι: η οσφυαλγία με ή χωρίς ισχιαλγία και η αυχεναλγία με ή χωρίς αυχενοβραχιόνια νευραλγία.

Τα προβλήματα αυτά της σπονδυλικής στήλης δημιουργούνται βαθμιαία ή και εντελώς ξαφνικά από ένα μεγάλο πλήθος αιτιών, λόγω του πολύπλοκου της αιτιολογίας των, έχουν αναπτυχθεί πάρα πολλές συντηρητικές μέθοδοι αλλά και χειρουργικές τεχνικές για την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων.

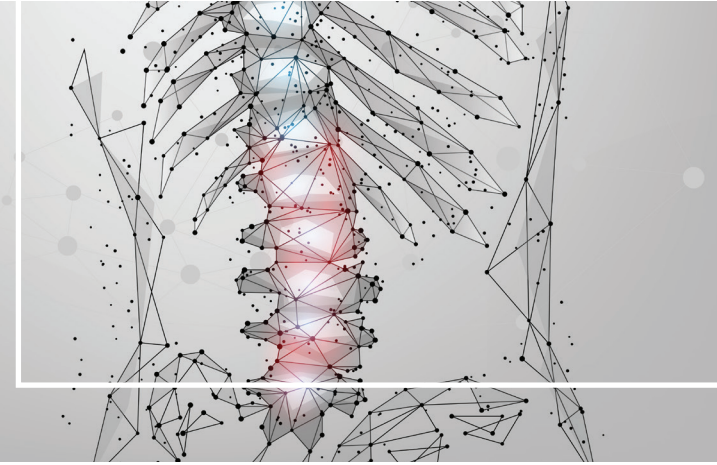
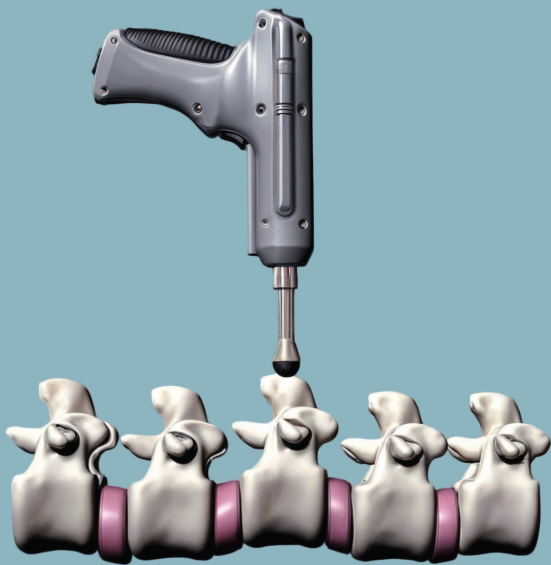
Κλινικές έρευνες που έχουν γίνει από ιατρικά κέντρα σε όλο τον κόσμο έχουν δείξει, ότι στη συντηρητική πλειοψηφία των περιπτώσεων η συντηρητική θεραπεία είναι προτιμότερη της χειρουργικής, και η εφαρμογή της πρέπει, οπωσδήποτε, να προηγείται της χειρουργικής επειδή είναι πολύ αποδοτική, ασφαλής και οπωσδήποτε ...οικονομικότερη από την χειρουργική.

Όταν όμως η συντηρητική θεραπεία αποτύχει και υπάρχουν, οι απαιτούμενες σαφείς χειρουργικές ενδείξεις, τότε μόνο μπορούμε, και πρέπει, να καταφεύγουμε στην χειρουργική αντιμετώπιση του προβλήματος.



“

Activator, η τεχνική αντιμετώπισης προβλημάτων της σπονδυλικής στήλης που εφαρμόζει χαμηλές δυνάμεις-υψηλών ταχυτήτων. Η τεχνική, που εφαρμόζεται με μεγάλη άνεση και ευκολία, έχει αποδειχθεί εξαιρετικά ασφαλής, ανώδυνη και, προ πάντων, πολύ αποτελεσματική.



Η μέθοδος Activator “ενεργοποίησης” της σπονδυλικής στήλης

Όταν η λειτουργία μιας άρθρωσης, από αυτές που ενώνουν τους σπονδύλους μεταξύ τους και σχηματίζουν τη σπονδυλική στήλη, πάψει να είναι φυσιολογική, έχουμε σαν αποτέλεσμα την εκδήλωση πόνου, στη συγκεκριμένη περιοχή ή και σε διαφορετική.

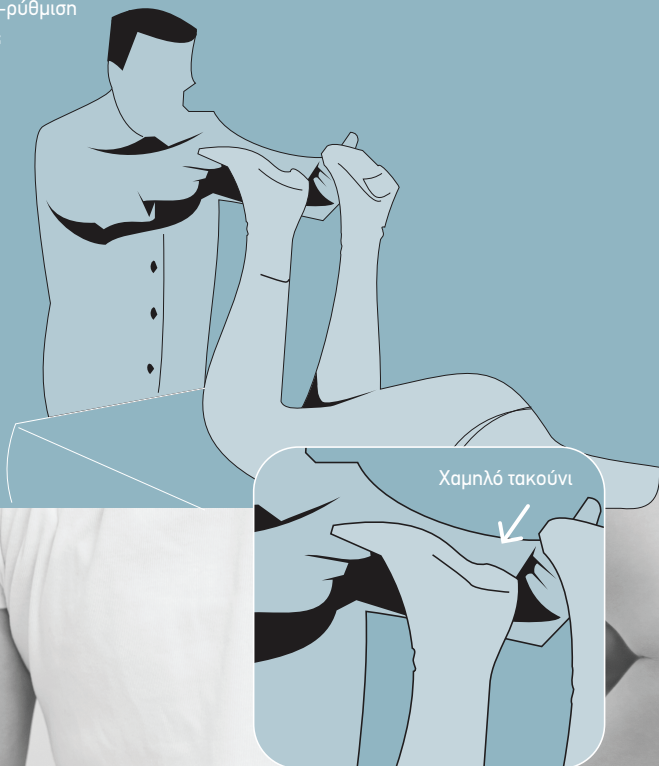
Με την μέθοδο της “ενεργοποίησης” της σπονδυλικής στήλης προσπαθούμε να αποκαταστήσουμε τη λειτουργία της πάσχουσας άρθρωσης. Αν η λειτουργία της άρθρωσης αποκατασταθεί ο πόνος του ασθενούς υποχωρεί σταδιακά ή και σε πολλές περιπτώσεις εξαφανίζεται ακαριαία.

Όταν ο πόνος εκλείψει, σπάζει ο φαύλος κύκλος: πόνος-μυϊκή σύσπαση-περισσότερος πόνος. Αποκαθιστώντας τη λειτουργική ισορροπία της σπονδυλικής στήλης, δίνουμε στον οργανισμό μας την ευκαιρία να χρησιμοποιήσει τις δυνάμεις αυτοϊσσης που αναμφισβήτητα έχει.

Έτσι η λειτουργία των νεύρων που ήταν ερεθισμένα, συνήθως από πίεση, επανέρχεται στο φυσιολογικό.

Η τεχνική, που χρησιμοποιούμε, αναπτύχθηκε στα τέλη της δεκαετίας του 60', από τον Dr. Arlan W. Fuhr DC, και τους συνεργάτες του. Από τα τέλη της δεκαετίας του 90' οι Chris Colloca DC και Tony Keller PhD, εξέλιξαν ακόμη περισσότερο την τεχνική και τα εργαλεία εφαρμογής της. Από τότε μέχρι σήμερα έγινε η ευρύτερα χρησιμοποιούμενη τεχνική αντιμετώπισης προβλημάτων της σπονδυλικής στήλης που εφαρμόζει χαμηλές δυνάμεις-υψηλών ταχυτήτων. Η τεχνική, που εφαρμόζεται με μεγάλη άνεση και ευκολία, έχει αποδειχθεί εξαιρετικά ασφαλής, ανώδυνη και, προ πάντων, πολύ αποτελεσματική. Η χρησιμοποίησή της στην αντιμετώπιση προβλημάτων ολόκληρης της σπονδυλικής στήλης και του σκελετού γενικότερα, έχει απαλλάξει εκατομμύρια ασθενείς σ' όλο τον κόσμο, από χρόνιους ή οξείους πόνους της σπονδυλικής τους στήλης, **ενώ μείωσε σημαντικά την ανάγκη χειρουργικών επεμβάσεων.**

Πως γίνεται η διόρθωση-ρύθμιση της σπονδυλικής στήλης;



Πως γίνεται η εφαρμογή της μεθόδου Activator στην σπονδυλική στήλη

Τοποθετούμε τον ασθενή σε πρηνή θέση πάνω σε ένα ειδικό εξεταστικό κρεβάτι, χωρίς να γδυθεί, φορώντας τα υποδήματα του που πρέπει να είναι κλειστά στις πτέρνες και να έχουν χαμηλό, κατά προτίμηση, τακούνι.

Ελέγχουμε τη λειτουργία ολόκληρης της σπονδυλικής του στήλης, με ειδική μέθοδο και πολλαπλούς ελέγχους του μήκους των ποδιών του.

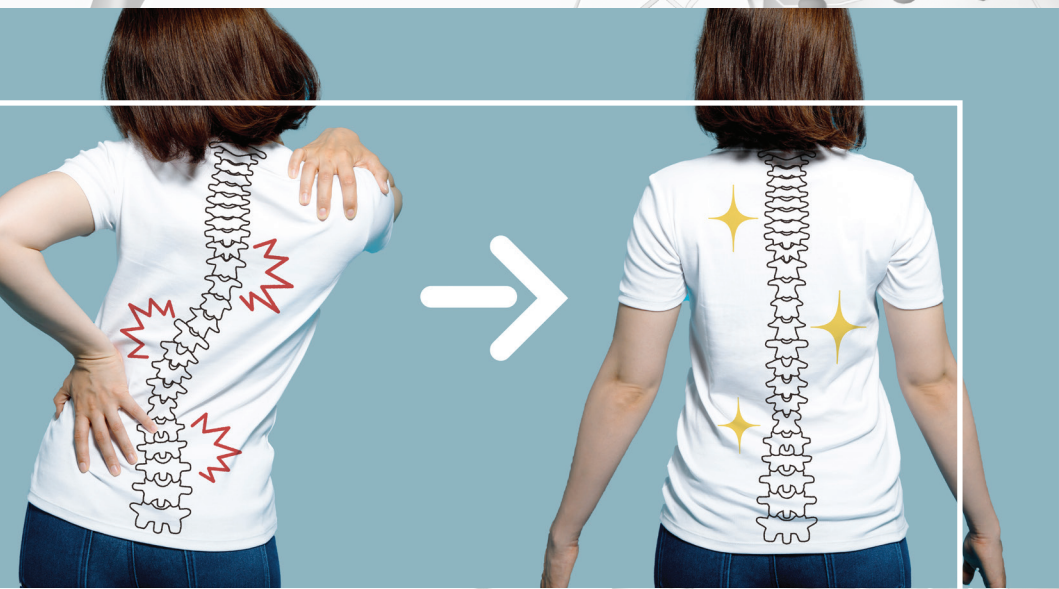
Η μέθοδος χρησιμοποιεί γνώσεις από τη μηχανική του σώματος και ειδικά νευροφυσιολογικά αντανακλαστικά. Διαπιστώνουμε έτσι κατά πόσο η λειτουργία των σπονδυλικών αρθρώσεων είναι φυσιολογική. Αν δεν είναι, τη διορθώνουμε άμεσα χρησιμοποιώντας ειδικά εργαλεία που εφαρμόζουν μια ήπια δύναμη, με μεγάλη όμως ταχύτητα, στα σημεία που διαπιστώθηκε δυσλειτουργία. Τα εργαλεία είναι σχεδιασμένα, να εφαρμόζουν τη δύναμη με τέτοια ταχύτητα, έτσι ώστε ο οργανισμός να μην αντιλαμβάνεται.

Το αποτέλεσμα είναι η "διόρθωση-ενεργοποίηση" να γίνεται εντελώς ανώδυνα και να ολοκληρώνεται πάρα πολύ σύντομα, έτσι κάθε ταλαιπωρία του ασθενούς αποφεύγεται. Λόγω της μεγάλης ακρίβειας με την οποία εφαρμόζεται η χαμηλή αυτή δύναμη και του εξαιρετικά μεγάλου βαθμού δυνατότητας ελέγχου που έχουμε στην εφαρμογή της, η μέθοδος έχει αποδειχθεί ότι είναι κατάλληλη να εφαρμοστεί σε κάθε ασθενή όσο ευαίσθητος και αν είναι. Μπορούμε, δηλαδή, να εφαρμόσουμε τη μέθοδο ακόμη και σε εγκύους, μικρά παιδιά, ηλικιωμένους πολύ προχωρημένης ηλικίας ή ακόμη και σε άτομα που πάσχουν από οστεοπόρωση.

Η δύναμη που εφαρμόζεται είναι αμιγώς μηχανική και προέρχεται από ένα αποφορτιζόμενο και αυτόματα επαναφορτιζόμενο ελατήριο.

Πολλοί αθλητές, διαφόρων αθλημάτων βελτιώνουν τη φυσική τους κατάσταση "διορθώνοντας" τακτικά τη σπονδυλική τους στήλη





Υπάρχουν παρενέργειες από τη θεραπεία

Με τη διόρθωση της λειτουργίας της σπονδυλικής στήλης η λεκάνη επανέρχεται στη σωστή θέση της και οι σπονδυλικές αρθρώσεις ανακτούν τη χαμένη τους λειτουργικότητα. Τις επόμενες όμως ώρες το μυϊκό σύστημα θα προσπαθήσει να επαναφέρει τον σκελετό στην κατάσταση που βρισκόταν πριν τη διόρθωση, που όμως δεν είναι η σωστή. Γι' αυτό η θεραπεία επαναλαμβάνεται μερικές φορές προκειμένου το αποτέλεσμά της να παραμείνει για πολύ μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Σαν αποτέλεσμα της θεραπείας έχουμε: Την άμεση ανακούφιση του ασθενή από τον πόνο ή να μην επέλθει καμία μεταβολή στον πόνο αλλά την/τις επόμενη/ες ημέρα/ες να υπάρξει η επιθυμητή βελτίωση. Σε κάποιες περιπτώσεις η επιθυμητή βελτίωση επέρχεται μετά το πέρας των συνεδριών.

Την ημέρα της θεραπείας ή και την επόμενη υπάρχει μικρή πιθανότητα να παρουσιαστεί, σε κάποιους ασθενείς, αίσθημα ελαφρού πόνου γύρω από τις περιοχές που διορθώθηκαν. Αυτός ο πόνος μπορεί να διαρκέσει για μικρό ή μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, ανάλογα με τον ασθενή. Αν ο πόνος είναι ιδιαίτερα ενοχλητικός, η λήψη ενός οποιουδήποτε απλού αναλγητικού είναι αρκετή. Αυτή είναι και η μόνη παρενέργεια της εφαρμογής της μεθόδου Activator ενεργοποίησης της σπονδυλικής στήλης.

Άλλου τύπου παρενέργειες ή επιπλοκές από την εφαρμογή της μεθόδου δεν έχουν αναφερθεί. Η θεραπεία, όσο συχνά και αν εφαρμοστεί, είναι διαπιστωμένο ότι δεν προκαλεί την παραμικρή φθορά στα οστά ή τους συνδέσμους των αρθρώσεων.





Πόσο γρήγορα μπορούμε να απαλλαγούμε από κάποιο πρόβλημα;

Για να απαλλαγούμε από ένα ενόχλημα της σπονδυλικής στήλης, πρέπει να στοχεύουμε στη αντιμετώπιση του αιτίου που το προκαλεί και όχι απλώς στην ανακούφιση του ενόχληματος. Ο χρόνος που απαιτείται για τη θεραπεία εξαρτάται από διάφορους παράγοντες όπως:

Τις ιδιαιτερότητες του εκάστοτε ασθενούς

Την σοβαρότητα του προβλήματος

Τον χρόνο που το πρόβλημα προϋπάρχει

Τον τρόπο ζωής του ασθενούς και τέλος,

Από το πόσο προσεκτικά θα ακολουθηθούν οι συστάσεις του θεράποντος ιατρού.

Είναι πολύ σημαντικό σε ιδιαίτερα δύσκολα προβλήματα να ακολουθηθεί ένα πρόγραμμα συντήρησης του καλού αποτελέσματος της θεραπείας, με επαναλαμβανόμενες, μία τη φορά, συνεδρίες ανά 15 ή 30 ημέρες, ανάλογα με την περίπτωση.



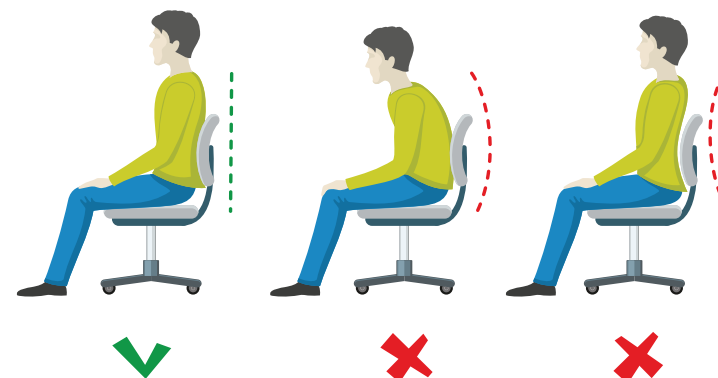
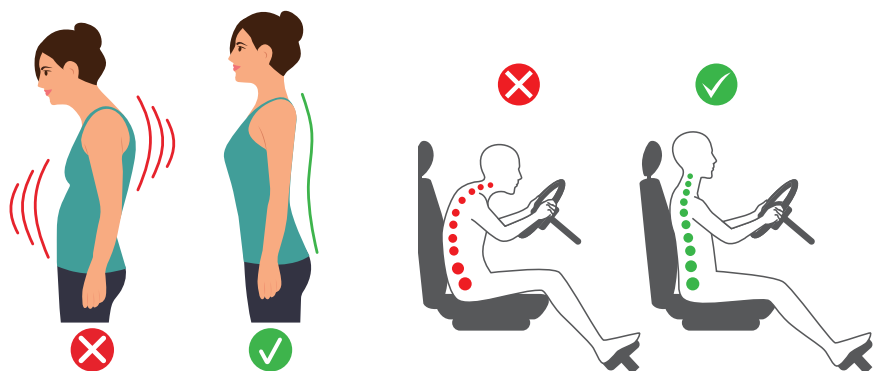
Μπορεί ένα καλό θεραπευτικό αποτέλεσμα να είναι μόνιμο;

Το πόσο μόνιμο μπορεί να είναι το καλό αποτέλεσμα, μετά από μια σειρά θεραπειών, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την ευαίσθητη ισορροπία της υγείας μας. Τέτοιοι παράγοντες είναι:

1. Οι τραυματισμοί και οι μυϊκές θλάσεις από ατυχήματα, ή πτώσεις.
2. Η ψυχολογική πίεση. Όπως φόβος, άγχος, συναισθηματικές απογοητεύσεις.
3. Ο τρόπος ζωής.
4. Η ακατάλληλη διαίτα.
5. Η έλλειψη άσκησης, και τέλος
6. Η απώλεια των φυσιολογικών λорδώσεων της αυχενικής ή της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης.

Είναι λοιπόν καλό να διατηρούμε τη σωστή λειτουργία της σπονδυλικής μας στήλης με τακτικές περιοδικές επισκέψεις στο ιατρείο μας, για να έχουμε μόνιμα καλή υγεία.





Γενικές οδηγίες

Πρέπει να λάβουμε σοβαρά υπόψη ότι οι συναισθηματικές φορτίσεις και η κακή ψυχολογία επιτείνουν ή και φέρνουν στο προσκήνιο οποιοδήποτε πρόβλημα του σκελετού ή της σπονδυλικής στήλης υποβόσκει, ακόμη και αν δεν υπάρχει εμφανές πρόβλημα στον ακτινολογικό έλεγχο.

Δεν πρέπει να παρακολουθούμε τηλεόραση χρησιμοποιώντας σαν προσκέφαλο το μπράτσο του καναπέ ή καθιστοί στο κρεβάτι. Επειδή έτσι καταπονούμε αφάνταστα την αυχενική μοίρα της σπονδυλικής μας στήλης, με αποτέλεσμα να έχουμε αυχεναλγίες και κεφαλαλγίες.

Προσέχουμε τον τρόπο που καθόμαστε. Απαγορεύεται σε κάθε περίπτωση, το σταύρωμα των ποδιών στα γόνατα (σταυροπόδι). Το κάθισμα πρέπει να μας βοηθά να διατηρούμε την οσφυϊκή και την αυχενική μας λόρδωση, και όταν η εργασία μας είναι καθιστική, σε τακτά χρονικά διαστήματα πρέπει να τη διακόπτουμε για λίγα λεπτά περπάτημα.

Στον ύπνο πρέπει να επιλέγουμε τέτοιες θέσεις ώστε οι λορδώσεις της αυχενικής και τις οσφυϊκής μοίρας να διατηρούνται. Επομένως πρέπει να χρησιμοποιούμε ένα μόνο μαξιλάρι και φροντίζουμε το στρώμα να είναι τέτοιο ώστε να δέχεται ευχάριστα το σώμα μας. Δεν πρέπει, δηλαδή, να είναι πολύ σκληρό αλλά να μπορεί να διατηρεί, σε συνδυασμό με το προσκέφαλο, τη σπονδυλική στήλη σε σωστή θέση κατά τη διάρκεια του ύπνου. Αν επιλέγουμε να κοιμόμαστε σε κάποιο πλευρό, τότε η ελαφρά κλίση και των δύο μηρών προς την κοιλιά δημιουργεί τη σωστή λόρδωση της οσφυϊκής χώρας και ανακουφίζει από τυχόν πόνους της μέσης κατά την κατάκλιση. Αν όμως επιλέγουμε να κοιμόμαστε σε πρηνή θέση τότε η κάμψη ενός από τους μηρούς προς την κοιλιά μας, έχει το ίδιο αποτέλεσμα.

Όταν οδηγούμε, πρέπει η πλάτη του καθίσματός μας να ρυθμίζεται σε όσο το δυνατόν κάθετη θέση και προσέχουμε ώστε να διατηρούμε, ενεργητικά, την οσφυϊκή μας λόρδωση ενεργητικά όμως και όχι τοποθετώντας υποστηρίγματα στη μέση μας.

Η είσοδος και η έξοδος στο αυτοκίνητο πρέπει να γίνεται με τρόπο που δεν καταπονεί την μέση μας. Για να μπορούμε καθόμαστε πρώτα στο κάθισμα και μετά βάζουμε τα πόδια μας μέσα, ενώ βγαίνουμε με την αντίστροφη διαδικασία.

Οι διάφοροι κηδεμόνες ή ζώνες υποστήριξης της μέσης ή του αυχένα ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ.

Αποφεύγουμε το σήκωμα οποιουδήποτε βάρους σκύβοντας. Τα όποια βάρη πρέπει να τα σηκώνουμε με τα γόνατα σε κάμψη και κοντά στο σώμα, έτσι ώστε να αποφεύγουμε την υπερβολική φόρτιση της μέσης μας.

Το γρήγορο βάδισμα, με έξω το στήθος και έξω την κοιλιά, είναι η σημαντικότερη άσκηση για ενδυνάμωση των μυών της μέσης μας και όχι μόνο. Ασκήσεις ενδυνάμωσης των ραχιαίων (60%) και κοιλιακών (40%) μυών θωρακίζουν την υγεία της οσφυϊκής μας χώρας. Επίσης κάθε ευκαιρία για κολύμβηση, που μας δίδεται πρέπει να την εκμεταλλευόμαστε.

Η σωστή διατροφή και η επαρκής ενυδάτωση συμβάλλουν στην εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού μας. Οκτώ τουλάχιστον, ποτήρια νερό την ημέρα είναι απαραίτητα για την αποβολή των τοξινών που αναπόφευκτα προσλαμβάνουμε με τις τροφές. Στη διάρκεια της μέρας πρέπει να αφιερώνουμε λίγο, έστω, χρόνο για να αναλογιζόμαστε αν και κατά πόσο φροντίζουμε όπως πρέπει την υγεία μας.



Activator, η τεχνική αντιμετώπισης προβλημάτων της σπονδυλικής στήλης που εφαρμόζει χαμηλές δυνάμεις-υψηλών ταχυτήτων. Η τεχνική, που εφαρμόζεται με μεγάλη άνεση και ευκολία, έχει αποδειχθεί εξαιρετικά ασφαλής, ανώδυνη και, προ πάντων, πολύ αποτελεσματική.



Βασ. Σοφίας 92, Αθήνα 11528 - 210 7712 704

Δελβίνου 28, Ν. Ερυθραία 14671 - 210 6125 954