

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΠΛΑΤΗ

Τα καλά νέα είναι ότι ο πόνος στη πλάτη δεν είναι κάτι σοβαρό και βελτιώνεται από μόνο του σχετικά γρήγορα –συνήθως σε έξι εβδομάδες.

- Κρατηθείτε δραστήριοι όσο σας επιτρέπει ο πόνος σας.
- Το να μείνετε στο κρεβάτι πάνω από δύο μέρες δεν συνιστάται
- Το στρες μπορεί να αυξήσει το πόνο σας. Η ένταση προκαλεί μυϊκό σπασμό. Χαλαρώστε για τουλάχιστο 1 μέρα και δοκιμάστε μερικές χαλαρωτικές αναπνοές.
- Κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης θα έχετε καλές αλλά και κακές μέρες. Αυτό είναι φυσιολογικό.
- Μη φοβάσαι το πόνο. Το να πονάς δεν σημαίνει ότι βλάπτεις την σπονδυλική στήλη.
- Εφαρμόστε τα πιο κάτω για να σας βοηθήσει να βοηθήσετε τον εαυτό σας για γρήγορη αποκατάσταση.

Αλλάζετε δραστηριότητες και θέσεις συχνά, μην κάθεστε, ξαπλώνετε ή βαδίζετε για μεγάλο χρονικό διάστημα, μην μένετε σε μια θέση πάνω από 20-30 λεπτά.

Μην ανησυχείτε αν μπορείτε να καθίσετε σωστά μόνο για μερικά λεπτά. Αυτό είναι φυσιολογικό και θα βελτιωθεί με την εξάσκηση.



Καθιστή θέση

Χρησιμοποιήστε καρέκλα όχι πολύ μαλακή. Καθίστε πίσω καλά στο κάθισμα και τοποθετήστε οσφυϊκό ρολό στο κύρτωμα της μέσης σας και αποφύγετε το κάθισμα με τεντωμένα τα πόδια.

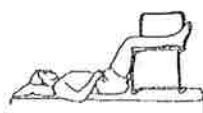


Από όρθια θέση σε καθιστή

Καθίστε στην άκρη της καρέκλας έχοντας τη πλάτη σας ευθεία και χαλαρώστε πίσω στο κάθισμα. Αν η καρέκλα σας έχει χέρια χρησιμοποιήστε τα.

Κατάκλιση

Ξεκουραστείτε για 30 λεπτά κάθε μέρα. Είναι απαραίτητο για την αποκατάσταση σας. Όχι όμως για περισσότερο χρόνο για να μην προκληθεί αδυναμία και σύσπαση στους μυς. Χρησιμοποιήστε τις πιο κάτω θέσεις.



Όρθια θέση- βάρδια

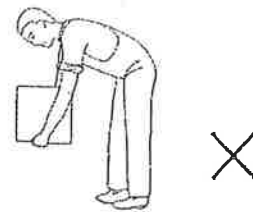
Σωστή όρθια θέση και χαλαρή. Η βάρδια να είναι στα όρια του πόνου. Αποφύγετε τη χρήση μπαστουιού διότι δεν επιτρέπει σωστή στάση σώματος και παρατείνει τον πόνο σας.

Δραστηριότητες

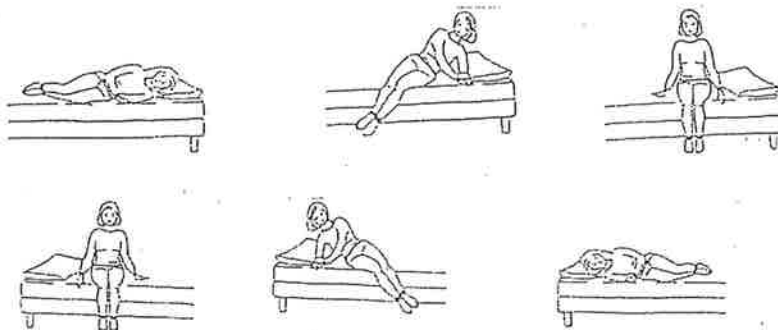
Παραμείνετε δραστήριοι όσο σας επιτρέπει ο πόνος σας. Βεβαιωθείτε ότι η στάση σας είναι σωστή π.χ. ίσια σπονδυλική στήλη με ελαφρά κυρτώματα. Το να κάνετε μικρά διαλείμματα πριν ο πόνος σας γίνει χειρότερος συνήθως βοηθά.

Σήκωμα βάρους

Αποφύγετε να σηκώνετε βάρος αλλά αν αυτό είναι απαραίτητο χρησιμοποιήστε τα γόνατα και όχι τη μέση σας. Βάλτε το ένα πόδι μπροστά και γονατίστε. Μη στρίβετε με τη μέση σας αλλά με τα πόδια σας.



Μεταφορά από και προς το κρεβάτι



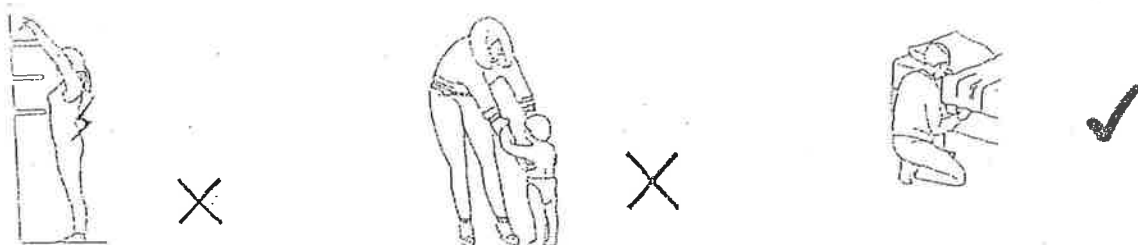
Οδήγημα



Προτιμάτε να είστε συνοδηγός. Αν όμως πρέπει να οδηγήσετε φέρτε τη καρέκλα σας καλά μπροστά για να μην τεντώνουν πολύ οι μυς των ποδιών σας. Επίσης σε ευθεία θέση για να μην τεντώνουν πολύ οι μυς των χεριών σας. Χρησιμοποιήστε οσφυϊκό ρολό για καλύτερη θέση.

Καθημερινές δραστηριότητες

Αποφύγετε το σκύψιμο και τις προσπάθειες να φτάσετε αντικείμενα που είναι μακριά, ή να σηκώνετε παιδιά στο στάδιο του έντονου πόνου.



ΜΙΚΡΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΖΕΣΤΟ Ή ΚΡΥΟ

Αν τραυματιστήκατε χρησιμοποιήστε πάγο για τη πρώτη εβδομάδα.

Μετά δοκιμάστε ζεστά επιθέματα και αποφασίστε τι σας ανακουφίζει. Η ανακούφιση σας θα είναι μόνο για λίγο. Μπορείτε να δοκιμάσετε την εναλλαγή ζεστού κρύου. 10 λεπτά κρύο 15-20 λεπτά ζεστό βοηθά να χαλαρώσουν οι μυς.

Βεβαιωθείτε ότι αισθάνεστε τη διαφορά του κρύου και του ζεστού

ΥΠΝΟΣ

Οι άνθρωποι με πόνο στη πλάτη καλύτερα να προτιμούν στρώμα σχετικά σκληρό αλλά που υποχωρεί όταν ξαπλώσουν και ένα μαξιλάρι. Υλικά που χρησιμοποιούνται πάνω από 10 χρόνια χρειάζονται αντικατάσταση.

Μην κοιμάστε στη καρέκλα ή στον καναπέ ή στο πάτωμα.

ΕΡΓΑΣΙΑ

Ίσως να χρειαστεί να απέχετε για λίγες μέρες από την εργασία σας αλλά επιστρέψτε το συντομότερο ακόμα και αν έχετε λίγο πόνο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Λυγίστε τα γόνατα αντί να σκύψετε όταν πλένετε το πρόσωπο σας ή τα δόντια σας ή ξυρίζετε.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ

**Ο ΠΟΝΟΣ ΣΤΗ ΠΛΑΤΗ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΚΑΤΙ ΣΟΒΑΡΟ.
ΣΥΝΗΘΩΣ ΒΕΛΤΙΩΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΜΟΝΟΣ ΤΟΥ.
ΑΠΛΑ ΠΑΙΡΝΕΙ ΛΙΓΟ ΧΡΟΝΟ !!!**