

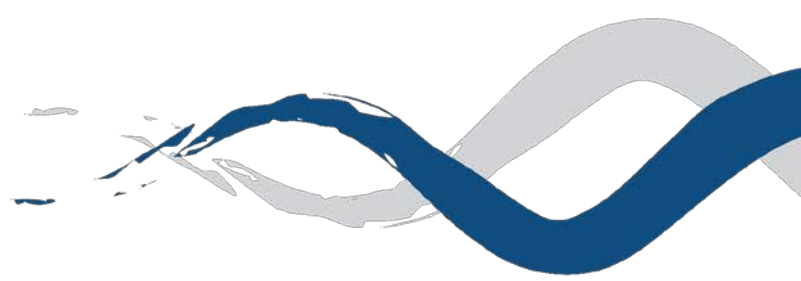
Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Γιατί αποφασίσατε να ακολουθήσετε πρόγραμμα φυσιοθεραπευτικής αποκατάστασης;

Εάν ξεκινήσατε επειδή υποφέρατε από κάποιου είδους πόνο πιθανόν είναι δελεαστικό να σκεφτείτε ότι από τη στιγμή που ο πόνος έφυγε, πρέπει να διακόψετε. Λοιπόν, πριν αρχίσετε να σχεδιάζετε το επόμενο ταξίδι για σκι ή να αποφασίσετε να πάτε για πεζοπορία στην εξοχή ή να επιστρέψετε στις καθημερινές σας δραστηριότητες, καλό θα ήταν να ελέγξετε τους παρακάτω 5 λόγους και να δείτε το γιατί χρειάζεται να συνεχίσετε τις θεραπείες σας ή να δουλέψετε με το θεραπευτή σας για να ερευνήσετε πιο βαθιά τι πραγματικά προκάλεσε τα συμπτώματά σας και να αποφύγετε την επανεμφάνιση τους.

Ο πόνος είναι ένα αφηρημένο αίσθημα που σχετίζεται άμεσα με τον τρόπο που σχετιζόμαστε με την αιτία του πόνου. Μπορεί να οδηγήσει στην αποφυγή μιας δραστηριότητας ή να μας οδηγήσει σε αυτή. Μας είναι οικεία η έκφραση "τα αγαθά κόποις κτώνται" και αν και μπορεί να είναι αλήθεια, μέχρι ενός σημείου μπορεί να αποβεί τραυματική. Όπως και να έχει, η εκδήλωση πόνου είναι ένα χρήσιμο σημάδι μιας πιθανής απόκλισης από τη σωστή βιομηχανική και απαιτεί προσοχή.

Όσον αφορά στο μυοσκελετικό πόνο, στην πλειοψηφία των περιπτώσεων, αυτός ο πόνος είναι αποτέλεσμα λανθασμένης βιομηχανικής. Πολλοί λόγοι όπως η εργασία, ο τρόπος ζωής και το άγχος μπορούν να μας οδηγήσουν στην αλλαγή της φυσιολογικής βιομηχανικής και να υιοθετήσουμε λανθασμένα κινητικά πρότυπα. Αν και η ικανότητα προσαρμογής θα οδηγήσει το σώμα μας να προσαρμοστεί στη νέα κατάσταση, το να μην διαφοροποιήσουμε αυτές τις αλλαγές θα μας οδηγήσει σε δυσλειτουργίες με συνοδό επώδυνα συμπτώματα. Η συγκέντρωση στον πόνο και όχι στη συνήθεια ή στη δυσλειτουργία είναι ένα συνηθισμένο λάθος που κάνουμε όλοι μας.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

Ως φυσιοθεραπευτής, συναντώ πολλούς ασθενείς των οποίων η προσοχή στρέφεται στον πόνο και όχι στην αιτία του πόνου. Η υπόθεση ότι «η έλλειψη πόνου σημαίνει και το τέλος των προβλημάτων» απέχει μακράν από την αλήθεια. Η έλλειψη πόνου δεν σημαίνει πάντα ότι η αποκατάσταση σας έχει ολοκληρωθεί. Σημαίνει επανατραυματισμός. Όσον αφορά στα μυοσκελετικά προβλήματα, υπάρχουν διάφορες παράμετροι τις οποίες πρέπει να λάβει κάποιος υπόψη του για μια ολιστική προσέγγιση της θεραπείας.

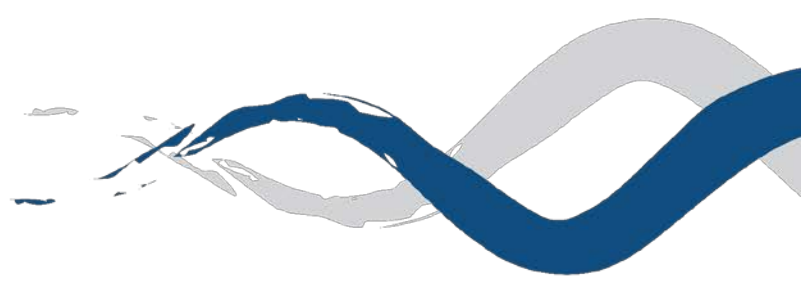
Ο φυσιοθεραπευτής σας σε συνεργασία με το θεράποντα γιατρό σας, θα αξιολογήσει τις ακόλουθες παραμέτρους έτσι ώστε η αποθεραπεία να ολοκληρωθεί και να μειωθεί στο ελάχιστο η πιθανότητα επανεμφάνισης του προβλήματος.

1. Η βιομηχανική του τραυματισμού

Αναγνωρίστε μαζί με το φυσιοθεραπευτή τι έχει προκαλέσει τον τραυματισμό ή το επώδυνο σύνδρομο. Εάν η αιτία πίσω από τον τραυματισμό έχει σχέση με την εργασία, με τον τρόπο ζωής, με σκελετικές ασυμμετρίες (το ένα άκρο κοντύτερο από το άλλο), με κακή επιλογή επίπλων (καθίσματα που ενισχύουν τη λανθασμένη στάση σώματος), με κακή στάση σώματος ή με υπερβολή στην επανάληψη κάποιων κινήσεων. Είναι πολύ σημαντικό όλα αυτά να αναγνωριστούν και να διορθωθούν.

2. Διατροφικές ανισοροπίες

Μαζί με τις μηχανικές πιέσεις είναι ένας σοβαρός λόγος που ίσως να χρειάζεται να εξετασθεί. Είναι κοινά αποδεκτό ότι οι διατροφικές μας συνήθειες παύουν να είναι ισορροπημένες εξαιτίας της ανεπάρκειας θρεπτικών στοιχείων. Ο έλεγχος του επιπέδου των βιταμινών B1, B6, B12, C μαζί με τα επίπεδα καλίου και ασβεστίου είναι πολύ σημαντικός για τη φυσιολογική λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος.



3. Άγχος και αναστροφή συναισθημάτων

Είτε σωματικό, είτε πνευματικό, είτε συναισθηματικό, το άγχος επηρεάζει τους μυς και τις αρθρώσεις του σώματός μας. Ο μυϊκός σπασμός και η απορρέουσα μυϊκή δυσκαμψία, εξαιτίας του άγχους, θα επηρεάσει τις αρθρώσεις και τη στάση του σώματός μας στο σύνολό της. Εάν δεν μειώσουμε τα επίπεδα του άγχους ή ακόμα καλύτερα αν δεν αποσυνδεθούμε από αυτό, ο επανατραυματισμός είναι πιθανός. Επιπλέον η αναστροφή των συναισθημάτων μας, το να μην εκφράζουμε δηλαδή τι μας θυμώνει, τις μας ενοχλεί ή τη χαρά μας, έχει ως αποτέλεσμα τη σωματοποίηση στο μυοσκελετικό μας σύστημα και όχι μόνο της έντασης που προκαλεί αυτός ο τρόπος της ύπαρξης μας με συνέπεια την εκδήλωση επώδυνων καταστάσεων.

4. Μεταβολικές και ορμονικές ανεπάρκειες

Η κατάσταση του θυρεοειδή θα επηρεάσει τη φυσιολογική λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος. Ο θεράπων γιατρός σας θα πρέπει να πραγματοποιήσει μια σειρά εργαστηριακών εξετάσεων έτσι ώστε να αποδοθεί η σωστή θεραπεία για μεταβολική και ορμονική ισορροπία.

5. Διαταραχές ύπνου

Η μυοσκελετική δυσλειτουργία διαταράσσει τον ύπνο και ο διαταραγμένος ύπνος επιδεινώνει τη μυοσκελετική δυσλειτουργία.