



Ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων που επισκέπτονται το γιατρό, ταλαιπωρείται από οσφυϊκό πόνο, ο οποίος μπορεί να οφείλεται σε κήλες, εκφυλιστικές ασθένειες, αγκυλοποιητική σπονδυλίτιδα, μυοσκελετικές κακώσεις, σπλαχνικό άλγος, καρκίνο ή να αποτελεί επακόλουθο μειωμένης αντοχής, δύναμης και νευρομυϊκού ελέγχου.

Ο οσφυϊκός πόνος μπορεί να έχει τη μορφή μυϊκών σπασμών όπου αντιδρούν κάποιοι μύες που βρίσκονται γύρω από την πάσχουσα περιοχή, αδρανοποίησης μυών υπεύθυνων για σταθεροποίηση και ακαμψίας (μπλοκαρίσματος).

Σε αρκετές περιπτώσεις συστήνεται για την αντιμετώπιση του η εκγύμναση των επιφανειακών κοιλιακών μυών και εκτινόντων του κορμού, η οποία κρίνεται ανεπαρκής καθώς θα πρέπει να ενεργοποιηθεί ένα σύστημα σταθεροποίησης που να περιλαμβάνει τόσο τους επιφανειακούς όσο και τους εν τω βάθει μύες (όπως ο εγκάρσιος κοιλιακός, ο πολυσχιδής, το διάφραγμα και οι μύες του πυελικού εδάφους) για να υπάρξει ένας συντονισμός των ενεργητικών (μύες, περιτονίες) όσο και των παθητικών συστημάτων (οστά, αρθρώσεις, σύνδεσμοι) σε συνδυασμό με τον έλεγχο απ' το νευρικό σύστημα.

Οι ασκήσεις αυτές είναι απαραίτητο να πλαισιωθούν και με άλλες που να ενισχύουν την κινητικότητα και ελαστικότητα αλλά και ιδιοδεκτικότητα της περιοχής ώστε να υπάρξει ένα φυσιολογικό εύρος κίνησης.

Στο τμήμα "Health in Exercise", μέσα από την πείρα και τη γνώση μπορούμε να προσφέρουμε με ασφάλεια λύση στην αντιμετώπιση τέτοιου είδους προβλημάτων.