



Μύθοι και Αλήθειες για τον Πόνο στη Μέση (οσφυαλγία)

Υπάρχουν αρκετοί μύθοι σχετικά με τον **πόνο στη μέση** που οι άνθρωποι συνήθως πιστεύουν, παρά τα επιστημονικά στοιχεία που αποδεικνύουν το αντίθετο.

5 Μύθοι που τείνουν να πιστεύουν οι άνθρωποι

Μύθος 1: Η ανάπαυση στο κρεβάτι είναι η καλύτερη θεραπεία για τον πόνο στη μέση.

Αλήθεια: Η ανάπαυση στο κρεβάτι δεν συνιστάται συνήθως για τον πόνο στη μέση. Αντίθετα, συχνά συνιστάται στους ανθρώπους με οσφυαλγία να παραμένουν όσο το δυνατόν πιο δραστήριοι και να συνεχίζουν τις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Μύθος 2: Ο πόνος στη μέση προκαλείται πάντα από κάποια σοβαρή ιατρική πάθηση.

Αλήθεια: Παρά τη διαδεδομένη αντίληψη, ο πόνος στη μέση δεν προκαλείται πάντα από κάποια σοβαρή ιατρική πάθηση. Πράγματι η κήλη δίσκου ή η σπονδυλική στένωση μπορούν να προκαλέσουν πόνο στη μέση, αλλά η πλειονότητα των περιπτώσεων δεν σχετίζεται με σοβαρό υποκείμενο ιατρικό πρόβλημα.

Μύθος 3: Η άσκηση επιδεινώνει τον πόνο στη μέση.

Αλήθεια: Η άσκηση συνιστάται συχνά ως μέρος σχεδίου θεραπείας για τον πόνο στη μέση. Ωστόσο είναι σημαντικό να γίνεται το σωστό είδος



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

άσκησης και να αποφεύγονται οι δραστηριότητες που καταπονούν υπερβολικά την πλάτη.

Μύθος 4: Η χειρουργική επέμβαση είναι η καλύτερη θεραπεία για τον πόνο στη μέση.

Αλήθεια: Η χειρουργική επέμβαση δεν αποτελεί συνήθως την πρώτη θεραπευτική επιλογή για τον πόνο στη μέση. Στην πραγματικότητα, οι περισσότερες περιπτώσεις οσφυαλγίας μπορούν να αντιμετωπιστούν αποτελεσματικά με συντηρητικά μέτρα, όπως η φυσικοθεραπεία, η φαρμακευτική αγωγή και η άσκηση.

Μύθος 5: Ο πόνος στη μέση είναι φυσιολογικό μέρος της γήρανσης.

Αλήθεια: Αν και ο πόνος στη μέση είναι πιο συχνός στους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας, δεν αποτελεί φυσιολογικό μέρος της γήρανσης. Πολλοί ηλικιωμένοι ενήλικες μπορούν να διατηρήσουν την καλή υγεία της μέσης τους μέσω της άσκησης, της διατήρησης υγιούς βάρους και της καλής στάσης του σώματος.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η εμπειρία κάθε ατόμου με τον πόνο στη μέση μπορεί να είναι μοναδική και είναι πάντα καλύτερο να συμβουλευτείται έναν επαγγελματία υγείας για εξατομικευμένες συμβουλές και θεραπεία.

Στο Φυσιοθεραπευτήριο E. Γεωργακόπουλος στην Αθήνα έχουμε τον ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό, την γνώση και την εμπειρία για την αποκατάσταση των ασθενών με οσφυαλγία.