



healthspacenter

Θεραπεία και πρόληψη οσφυαλγίας

Η οσφυαλγία είναι από τις πιο σημαντικές αιτίες ανικανότητας, τόσο στον εργαζόμενο, όσο και στον γενικό πληθυσμό. Παραπάνω από μια δεκαετία ερευνητικών μελετών αναφέρουν ότι στην διάρκεια της ζωής των ανθρώπων στην Αμερική, το 60 έως 80% θα υποφέρουν από οσφυαλγία. Στην Ευρώπη το 30% των εργαζομένων πάσχουν ανά έτος, περίπου 44 εκατομμύρια. Στην Ελλάδα το ποσοστό εμφάνισης της, αγγίζει το 44% φέρνοντας την χώρα μας στην πρώτη θέση στην Ε.Ε. με αντίστοιχο οικονομικό και κοινωνικό κόστος από τους εργαζομένους και την πολιτεία.

Αρκετοί ερευνητές έχουν κάνει πολυάριθμες μελέτες για την θεραπεία και πρόληψη της οσφυαλγίας. Οι περισσότεροι συμφωνούν στην συντηρητική αγωγή με φυσικοθεραπεία (ορθοπεδική χειροθεραπεία, αυτοθεραπεία, θεραπευτική άσκηση κλπ.) και φάρμακα (αντιφλεγμονώδη, μυοχαλαρωτικά).

Η χειρουργική επέμβαση συνιστάται μόνο σε περίπτωση που τα συντηρητικά μέσα θεραπείας αδυνατούν να παρέχουν λειτουργική αποκατάσταση της νόσου και με τον ανάλογο κίνδυνο επιπλοκών.

Για την πρόληψη της πάθησης ο φυσικοθεραπευτής οφείλει να ενημερώσει τον ασθενή του για τους παράγοντες κινδύνου (μηχανικούς ψυχοκοινωνικούς, ατομικούς παθολογικούς κ.ά.) τόσο στην εργασία, όσο και έξω από αυτήν, αλλά και πώς αυτοί οι παράγοντες αλληλεπιδρούν μεταξύ τους πολλαπλασιάζοντας τον κίνδυνο. Να εκπαιδεύσει τον ασθενή του στην εργονομία στάσης και κίνησης (π.χ. πώς να κάθεται, σε ποιά θέση πρέπει να είναι ο υπολογιστής, πώς ανυψώνουμε αντικείμενα κλπ.) και να προτείνει τον κατάλληλο εργονομικό εξοπλισμό π.χ. σε υπαλλήλους γραφείου, μαθητές και φοιτητές (διαστάσεις γραφείου, διαστάσεις και ρυθμίσεις καρέκλας κ.ά.). Ανάλογη ενημέρωση και εκπαίδευση μπορεί να γίνει σε χειρονακτικές εργασίες (οικοδόμοι, εργάτες σε βιοτεχνίες, αυτοκινητιστές κλπ.).

Επίσης επιστημονικά σχεδιασμένα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης, (medical exercise) με ελεγχόμενες επιβαρύνσεις φορτίων, (με όργανα γυμναστικής, λάστιχα, βάρακια κ.ά.) μπορούν να προλάβουν νέο επεισόδιο οσφυαλγίας, ή τουλάχιστον θα μειώσουν την ένταση και την διάρκεια του.

Είναι σημαντικό να τονίσουμε πώς οι παράγοντες κινδύνου ανάπτυξης οσφυαλγίας είναι πολλοί και αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Αυτό επιβάλλει πολλές φορές ομαδική συνεργασία για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της από φυσικοθεραπευτή, νευρολόγο, γυμναστή, ψυχολόγο, διαιτολόγο κ.ά.

Εμμανουήλ Μαζωνάκης

Φυσικοθεραπευτής - Καθηγητής φυσικής αγωγής
Πρώην διεθνής επαγγελματίας αθλητής βόλει