Ανάγκη η πλάτη να μπει σε δράση

Η κακή στάση στο γραφείο αλλά και η αδράνεια βλάπτουν τη σπονδυλική στήλη

Από τη
Ρίτα Μελά

Ο τρόπος με τον οποίο καθόμαστε στο γραφείο, στο θρανίο, ακόμα και στον καναπέ, παίζει καθοριστικό ρόλο στην υγεία της σπονδυλικής στήλης. Εκατομμύρια άνθρωποι, παιδιά, ενήλικοι και ηλικιωμένοι, σε όλο τον κόσμο υποφέρουν από διαταραχές της σπονδυλικής στήλης, όπως πόνος στην πλάτη, πόνος στον αυχένα, σκολίωση και κάποια πάθηση μεσοσπονδύλιου δίσκου, εξαιτίας της κακής στάσης που έχει το σώμα όταν καθόμαστε, αλλά και της αδράνειας.

Ο χρόνιος πόνος και η αναπηρία μπορούν να έχουν βαθιά επίδραση στη γενική υγεία ενός ατόμου, μερικές φορές εμποδίζοντάς το να εργάζεται ή ακόμα και να διεκπεραιώνει απλές καθημερινές δραστηριότητες. Για τους παραπάνω λόγους η Παγκόσμια Συνομοσπονδία Φυσικοθεραπείας (World Confederation for Physical Therapy - WCPT) υποστηρίζει τις δράσεις για την Παγκόσμια Ημέρα Σπονδυλικής Στήλης, που ήταν στις 16 Οκτωβρίου, ενώ παράλληλα ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ) στηρίζει αυτές τις δράσεις και ενημερώνει τους πολίτες για τα οφέλη της κίνησης και της πρόληψης.

Το μήνυμα της φετινής Παγκόσμιας Ημέρας Σπονδυλικής Στήλης είναι «Η πλάτη σας σε δράση» και σκοπό έχει την κοινωνική ευαισθητοποίηση σχετικά με τις διαταραχές της σπονδυλικής στήλης, ως μέρος της Εβδομάδας Δράσης για τα Οστά και την Κοινή Δεκαετία.

Διαταραχές

Ερευνες έχουν δείξει ότι η κακή στάση και η αδράνεια συνεισφέρουν σημαντικά στην ανάπτυξη του πόνου στην πλάτη και σε άλλες διαταραχές της σπονδυλικής στήλης. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ), ένας στους τέσσερις ενηλίκους και πάνω από το 80% των εφήβων δεν είναι αρκετά δραστήριοι.

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών επισημαίνει τη σημασία της σωματικής δραστηριότητας και τη βελτίωση της στάσης του σώματος, ως μέρος της καλής υγείας του νωτιαίου μυελού και της πρόληψης των τραυματισμών.

Η υγεία της σπονδυλικής στήλης είναι δύσκολο έργο και απαιτεί τη συνεργασία πολλών επαγγελματιών Υγείας προκειμένου να επιτευχθεί. Ο φυσικοθεραπευτής είναι η κυριότερη ειδικότητα που ασχολείται με τα προβλήματα της σπονδυλικής στήλης,

τόσο για την αποκατάσταση όσο και για την πρόληψη των παθήσεων.

URL:
https://goo.gl/QFEaX3
Keyword: ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ
Date: 2017-10-25, 00:09:57
Source: dimokratianews.gr