

Μυοσκελετικές παθήσεις φέρνει η καθιστική ζωή

Εκατομμύρια εργαζόμενοι σε ολόκληρη την Ευρώπη οι πάσχοντες, γεγονός που επιφέρει και μεγάλο κόστος περίθαλψης

Επιμέλεια

Βασίλης Ανδριανόπουλος

Οι μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) είναι από τις συχνότερες διαταραχές που σχετίζονται με την εργασία. Σύμφωνα με εκτιμήσεις του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Ελλάδα, υπολογίζεται πως εκατομμύρια εργαζόμενοι σε ολόκληρη την Ευρώπη πάσχουν από μυοσκελετικές παθήσεις, γεγονός που, πέραν των άλλων, επιφέρει και μεγάλο κόστος περίθαλψης. Κι αυτό γιατί το κόστος για τις εν λόγω μυοσκελετικές διαταραχές εκτιμάται σε δισεκατομμύρια ευρώ. Αυτός είναι ο λόγος που ο ευρωπαϊκός οργανισμός κρίνει πως η αντιμετώπιση των μυοσκελετικών παθήσεων, εκτός του ότι συμβάλλει στη βελτίωση της ποιότητας ζωής των εργαζομένων,

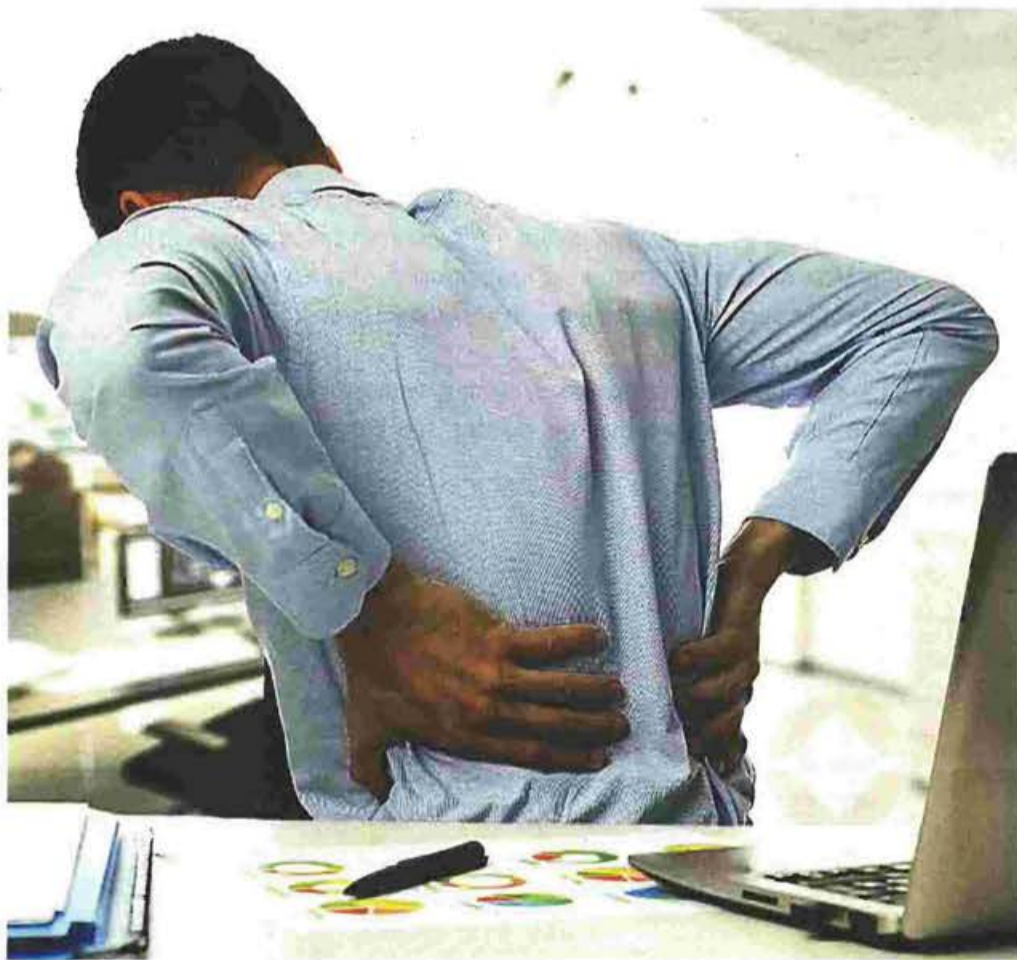
η οποία πλάττεται λόγω της καθιστικής ζωής, συνεπάγεται οφέλη και για τις επιχειρήσεις.

«Σοβαρά προβλήματα στο μυοσκελετικό σύστημα»

«Η καθιστική ζωή, είτε λόγω των αναγκών της εργασίας είτε λόγω της συνειδητής έλλειψης κινητικής δραστηριότητας (έλλειψη οποιασδήποτε μορφής άσκησης), επιφέρει χρόνο με τον χρόνο σοβαρά προβλήματα στο μυοσκελετικό σύστημα και όχι μόνο» ανέφερε στο Documento ο πρόεδρος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών (ΠΣΦ) Πέτρος Λυμπερίδης. «Παθολογικές καταστάσεις που οφείλονται στην καθιστική ζωή ή την έλλειψη σωματικής άσκησης εκδηλώνονται στη σπονδυλική στήλη και στα άκρα. Αναφέρω χαρακτηριστικά τα σύνδρομα στάσης -αυχεναλγίες, οσφυαλγίες και γενικότερα πόνους στη σπονδυλική στήλη- καθώς και προβλήματα στα γόνατα ή παθήσεις στον καρπό και στους αγκώνες. Η συνεχής λανθα-

σμένη στάση εργασίας μπορεί να επιφέρει τενοντίτιδες, θυλακίτιδες και άλλα σύνδρομα». Αυτές οι μυοσκελετικές παθήσεις μπορεί παράλληλα «να επιφέρουν απλούς μυϊκούς πόνους, τα κοινώς λεγόμενα "πιασίματα", πόνους στις αρθρώσεις ισχίων και γονάτων, έως και σοβαρά σύνδρομα, π.χ. σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα».

Αναφορικά με τους τρόπους αντιμετώπισης των συμπτωμάτων που προκαλούνται από τις μυοσκελετικές παθήσεις, ο κ. Λυμπερίδης σχολίασε ότι «η "τροφή" για την άρθρωση είναι η συνεχής κίνηση, ενώ η στατική επιβάρυνση μιας άρθρωσης (π.χ. εργασία σε συνεχή στατική όρθια στάση) προκαλεί τον "στραγαλισμό" της, που έχει αποτέλεσμα ελλιπή τροφοδότηση πολύτιμων στοιχείων για τη φυσιολογική λειτουργία της άρθρωσης. Από την άλλη, η έλλειψη ελεγχόμενης σωματικής άσκησης μειώνει τη μυϊκή μάζα, αδυνατίζει το μυϊκό σύστημα και αυτό με τα χρόνια έχει σοβαρές επιπτώσεις για το μυοσκελετικό σύ-



«Οι αυξανόμενες απαιτήσεις για καθιστικές εργασίες δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες για την ανάπτυξη μυοσκελετικών παθήσεων που πολλές φορές επηρεάζουν το καρδιαγγειακό σύστημα και κάποιες φορές και την ψυχική υγεία»

Πέτρος Λυμπερίδης
 Πρόεδρος του
 Πανελληνίου Συλλόγου
 Φυσικοθεραπευτών

στημα. Επίσης δεν πρέπει να ξεχνάμε το καρδιαγγειακό σύστημα που προβάλλεται καθώς μειώνεται η καρδιοαναπνευστική λειτουργία».

«Υπαίτιες οι καθιστικές συνθήκες εργασίας»

«Έχει αποδειχθεί μέσα από χιλιάδες έρευνες ότι η ελεγχόμενη σωματική δραστηριότητα και η θεραπευτική άσκηση, που αποτελεί νομοθετικά κατοχυρωμένη φυσικοθεραπευτική πράξη και που φέτος είναι το θέμα του 28ου επιστημονικού συνεδρίου μας (Νεότερα τεχνολογικά επιτεύγματα στην υπηρεσία της θεραπευτικής άσκησης. Τηλε-Φυσικοθεραπεία), έχουν θετική επίδραση σε όλα τα συστήματα του ανθρώπινου σώματος, ακόμη και σε ψυχικές παθήσεις όπως η άνοια και η κατάθλιψη. Επίσης οι μεταβολικές παθήσεις, όπως ο σακχαρώδης διαβήτης και η υπερκολλοστερολαιμία, επηρεάζονται θετικά από την ελεγχόμενη θεραπευτική άσκηση».

Σχετικά με το γιατί χρόνο με τον χρόνο αυξάνονται τα κρούσματα ασθενών με μυοσκελετικές παθήσεις, με αποτέλεσμα πλέον εκατομμύρια Ευρωπαίοι να υποφέρουν από αυτές, ο κ. Λυμπερίδης υπογράμμισε πως «είναι γεγονός ότι οι αυξανόμενες απαιτήσεις για καθιστικές συνθήκες εργασίας δημιουργούν ευνοϊκές συνθήκες για την ανάπτυξη μυοσκελετικών παθήσεων που μπορεί να εμφανίζονται στη σπονδυλική στήλη και στα άκρα (χέρια και πόδια), οι οποίες πολλές φορές επηρεάζουν το καρδιαγγειακό σύστημα και κάποιες φορές και την ψυχική υγεία. Οι νέες μελέτες που διεξάγονται και τα αποτελέσματά τους συντείνουν στο εξής συμπέρασμα: τα συνεχή διαλείμματα και η απλή κινητική δραστηριότητα συμβάλλουν στην αποτροπή εμφάνισης αυτών των παθολογικών φαινομένων».

Παράλληλα, ο πρόεδρος του ΠΣΦ υπογράμμισε ότι προκειμένου η χώρα μας να αντιμετωπίσει επαρκώς το φαινόμενο θα πρέπει «να υιοθετήσει πολιτικές άλλων χωρών και να επενδύσει στη φυσικοθεραπεία, η οποία συντελεί όχι μόνο στην αποκατάσταση αλλά και την πρόληψη εμφάνισης των παθήσεων. Η εισαγωγή του σχολικού φυσικοθεραπευτή μπορεί να φαντάζει μακρινή στη χώρα μας, όμως η Μάλτα επένδυσε στην καθιέρωση του συγκεκριμένου θεσμού. Η προληπτική φυσικοθεραπεία στους χώρους εργασίας και η ομαδική θεραπευτική άσκηση σε ομάδες εργαζομένων υψηλού κινδύνου (back school) που έχουν καθιερωθεί σε άλλες χώρες πρέπει να προαχθούν και στη χώρα μας, καθώς είναι πλέον αποδεδειγμένο ότι με την πρόληψη των κακώσεων σπονδυλικής στήλης και άκρων είναι δυνατόν να εξοικονομηθούν χιλιάδες εργατοώρες και να προκύψουν θετικά οικονομικά αποτελέσματα. Τέλος, θα ήθελα να αναφέρω πόσο σημαντικό είναι για τους ηλικιωμένους τα τεστ για τον έλεγχο της πρόληψης των πτώσεων που κάνουμε οι φυσικοθεραπευτές, με τα οποία επίσης μπορεί να εξοικονομηθούν σημαντικοί πόροι για τα συστήματα υγείας. Έχει αποδειχθεί ότι στις χώρες που επένδυσαν στη φυσικοθεραπεία τα συστήματα υγείας έχουν σημαντικό οικονομικό όφελος».