

Αυχενικό Σύνδρομο

**ΟΝΟΜΑΖΟΥΜΕ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ
ΠΑΘΟΛΟΓΙΑ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ
ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΑ.**

Έχετε πόνους στον αυχένα και την πλάτη; Πονοκέφαλο; Ζαλάδες και μουδιάσματα; Ίσως δεν είστε απλώς κουρασμένοι και ταλαιπωρημένοι από τη δουλειά, αλλά υποφέρετε από αυχενικό σύνδρομο, μια πάθηση πολύ συννηθισμένη τα τελευταία χρόνια – και λόγω της υπερβολικής εργασίας μας μπροστά στον υπολογιστή – η οποία όμως δέχεται μεγάλο περιθώριο ανακούφισης, αρκεί να εμπιστευτείτε τη θεραπεία της στους ειδικούς.

Γράφει η
ΕΛΕΝΗ ΤΡΟΥΠΗ

**Φυσικοθεραπεύτρια Msc,
Manual Therapist**

Εκπαιδευθείσα Savonlinna

Φινλανδία, Μετεκπαιδευθείσα

"Αθλητιατρική Φυσιοθεραπεία"

Ιδιοκτήτρια

Φυσικοθεραπευτηρίου

PhysioByHand



1 / Τι είναι το αυχενικό σύνδρομο και ποια τα συμπτώματα;

Αυχενικό σύνδρομο ονομάζουμε οποιαδήποτε παθολογία συμβαίνει στην περιοχή του αυχένα. Πολλές φορές αναφέρονται οι όροι αυχενοβραχιόνιο σύνδρομο, αυχεναλγία, αυχενική ριζίτιδα, κ.ά. που προσδιορίζουν ουσιαστικά την περιοχή που νιώθει κανείς τα συμπτώματα. Τα πιο συνήθη συμπτώματα του αυχενικού συνδρόμου μπορεί να είναι πόνος στην περιοχή του αυχένα, της πλάτης ακόμη και των χεριών, κεφαλαλγία, αστάθεια, ζαλάδα, μουδιάσματα στο άνω άκρο, εμβοές, αδυναμία κίνησης του αυχένα και του άνω άκρου και κάποιες φορές ακόμα και συνδυασμός των παραπάνω.

2 / Πώς αντιμετωπίζεται; Υπάρχουν συγκεκριμένα είδη θεραπειών;

Η αντιμετώπιση ενός αυχενικού συνδρόμου οφείλει και πρέπει να είναι πολυδιάστατη. Αρχικά αξιολογείται από έναν έμπειρο φυσικοθεραπευτή σπονδυλικής στήλης και σε δεύτερο χρόνο, ξεκινάει η διαδικασία της αποκατάστασης, η οποία ανάλογα με την συμπτωματολογία εστιάζει στην εξάλειψη του συμπτώματος. Πολύ σημαντικά βέβαια είναι η διαχείριση της αιτίας που προκαλεί το αυχενικό σύνδρομο δηλαδή η αλλαγή της θέσης της σπονδυλικής στήλης, η μείωση του μυϊκού σπασμού των μυών του αυχένα, η εργονομία κ.ά.



3 / Η χειροπρακτική μπορεί να αποτελέσει τη βασική μέθοδο θεραπείας του αυχενικού;

Η χειροπρακτική είναι μία μέθοδος, που βοηθά την αλλαγή της θέσης της σπονδυλικής στήλης και, σε συνδυασμό με άλλες τεχνικές που εστιάζουν στην αποκατάσταση σε συνδέσμους και στους μύς της περιοχής, ανακουφίζουν από τα συμπτώματα και λύνουν το πρόβλημα στην αιτία του. Σκοπός της χειροπρακτικής είναι η βελτίωση της ομοιότητας της άρθρωσης, όσο αυτό είναι δυνατό με γνώμονα την ηλικία και την παθολογία. Η αποκατάσταση δεν παράγει πόνο και είναι ανεκτή στα όρια του κάθε ασθενή.



Η διαχείριση, λοιπόν, της αιτίας μιας αυχενικής συνδρομής μέσα από τη χειροπρακτική, βελονισμό, κινησιοθεραπεία και άλλες μεθόδους μπορούν να αποκαταστήσουν οριστικά τα συμπτώματα του αυχενικού σας. Πολύ σημαντικά βέβαια είναι και η συνεργεία του ίδιου του ασθενή με τον θεράποντα φυσιοθεραπευτή για την υγεία του σκελετού του σε βάθος χρόνου. Επομένως μία εξειδικευμένη θεραπεία χειροπρακτικής, αλλά και εφαρμογή εξειδικευμένων μέσων θεραπείας, σε συνδυασμό μ' έναν συνεργάσιμο ασθενή είναι η επιτυχία για την οριστική λύση ενός αυχενικού συνδρόμου.

ΕΛΕΝΗ ΤΡΟΥΠΗ

- Τελοίοφοιτη Φυσικοθεραπείας Αθηνών
- Εκπαίδευση Savonlinna Hospital Finland
- Μετεκπαιδευθείσα "Αθλητιατρική Φυσιοθεραπεία"
- Εκπαίδευση Manual Therapist, Mnt, Acup. Therapist
- Ιδιοκτήτρια Φυσικοθεραπευτηρίου PhysioByHand

**Θυατείρων 3, Νέα Σμύρνη
Τηλ. 210 9352342**



info@elenitroupi.gr

Ελένη Τρούπη
Θεραπεύτρια για κεφάλι