• Κάταγμα οσφυϊκού σπονδύλου μετά από τραυματισμό.
• Αναφερόμενος πόνος από προβλήματα οργάνων ή από κάποια κακοήθεια.

3 Πότε πρέπει να ανησυχήσω;

• Εάν ο πόνος από την μέση αντανακλά κάτω από το γόνατο και στα δύο πόδια.
• Εάν ο πόνος στην μέση συνοδεύεται από μουδιάσματα, μυρμηγκιάσματα ή αδυναμία στα πόδια.

• Εάν ο πόνος στην μέση συνοδεύεται από μούδιασμα στα γεννητικά όργανα.
• Εάν παρατηρηθεί ανεξήγητη απώλεια βάρους.
• Εάν υπάρχει νυχτερινός πόνος που διακόπτει μόνιμα τον ύπνο.
• Εάν ο πόνος επιμένει και δεν βελτιώνεται με την φυσικοθεραπεία ή την φαρμακευτική αγωγή.

4 Πως μπορεί να με βοηθήσει ο Φυσικοθεραπευτής;

• Μπορεί να σου διδάξει την σωστή μορφή άσκησης.
• Μπορεί να σου διδάξει ασκήσεις αυτοθεραπείας για το σπίτι.
• Μπορεί να σου μειώσει τα συμπτώματα με ειδικές τεχνικές με τα χέρια ή με την χρήση ειδικών μηχανημάτων.
• Μπορεί να σου εξηγήσει γιατί πονάς και πως πρέπει να αντιμετωπίζεις τους φόβους ή τις ανησυχίες σου.
• Μπορεί να σου διδάξει πως να τροποποιήσεις προσωρινά συγκεκριμένες κινήσεις ή στάσεις που προκαλούν τα συμπτώματά σου.

5 Τι άλλο βοηθάει;

• Οποιαδήποτε μορφή γενικής άσκησης (περπάτημα, τρέξιμο, υδροθεραπεία, ασκήσεις αντίστασης, pilates, yoga,)
• Διακοπή καπνίσματος
• Καλός ύπνος (περίπου 8 ώρες)

6 Τι δεν βοηθάει:

• Πολλές ώρες σε στατικές θέσεις (π.χ. γραφείο, καναπέ)
• Υπερβολικό άγχος
• Κακή γενική υγεία

22100444
www.apostolosloukas.org
Ηλία Παπακυριακού 24, Τ. Κ. 2415,Έγκωμη, Λευκωσία, Κύπρος

Copyright ©
Apostolos Loukas Medical Center