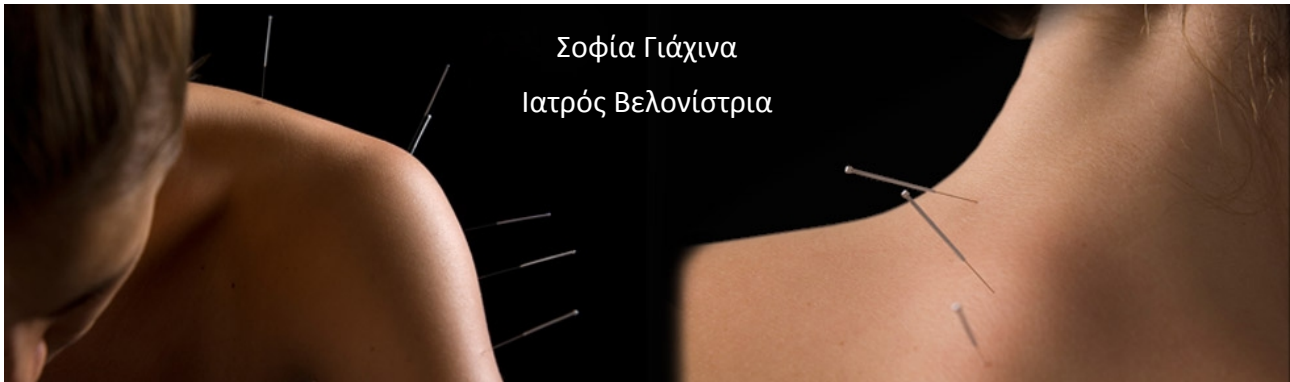


# Δισκοπάθεια Οσφυαλγία – Θεραπεία χωρίς φάρμακα

Οσφυαλγία Δισκοπάθεια – θεραπεία με βελονισμό

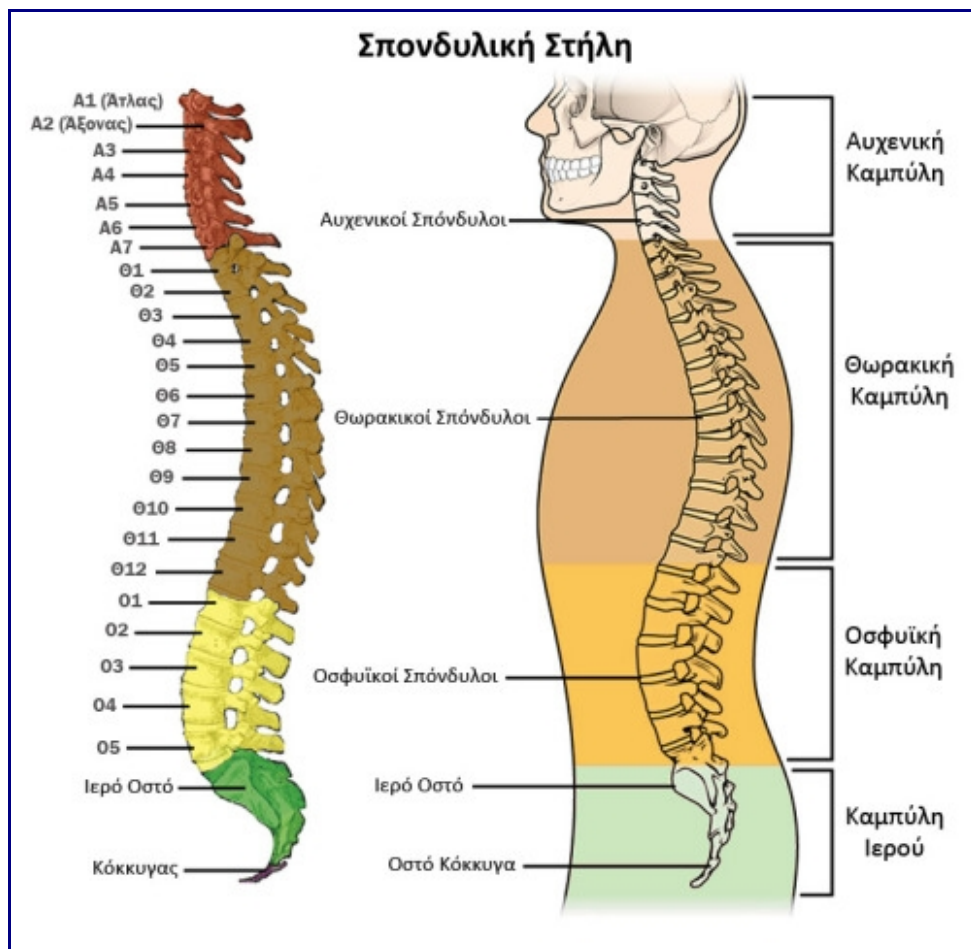


## Θεραπεία χρόνιων παθήσεων της σπονδυλικής στήλης χωρίς φάρμακα

Η ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ ΠΑΙΖΕΙ ΤΟΝ ΣΠΟΥΔΑΙΟΤΕΡΟ ΡΟΛΟ ΣΤΗ ΣΩΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ ΚΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ.

Είναι το Α και το Ω της υγείας μας! Αφενός μεν είναι ο εκτελεστής της κινητικής και υποστηρικτικής λειτουργίας του μυοσκελετικού συστήματος και αφετέρου ο νωτιαίος μυελός που βρίσκεται στο κέλυφος της σπονδυλικής στήλης είναι ο μεταφορέας των πληροφοριών και των εντολών από το περιφερικό νευρικό σύστημα προς το κεντρικό και αντιθέτως.

Κάθε σπόνδυλος επηρεάζει κάποιο ζωτικό όργανο, π.χ. ο 1ος αυχενικός σπόνδυλος επηρεάζει την αιμάτωση του εγκεφάλου, ο 2ος θωρακικός επηρεάζει την καρδιά, ο 6ος θωρακικός το στομάχι, ο 11ος θωρακικός τα νεφρά και τους ουρητήρες, ο 5ος οσφυϊκός τα κάτω άκρα (από την κνήμη και κάτω), κλπ.



Κάθε περιοχή της σπονδυλικής στήλης (αυχενική, θωρακική, οσφυϊκή και ιερή (υπάρχει και 5η, ο κόκκυγας), είναι υπεύθυνη για την εκτέλεση ζωτικών λειτουργιών του οργανισμού μας χρησιμοποιώντας το λεγόμενο ριζικό νευρικό σύστημα. Τα νεύρα αυτά εκφύονται από τα μεσοσπονδύλια διαστήματα. Η δισκοπάθεια ή κήλη του μεσοσπονδύλιου δίσκου στην οποία υφίσταται η συμπίεση της νευρικής ρίζας, επιφέρει όχι μόνο άλγος των παρακείμενων ιστών αλλά και δυσλειτουργία όλου του νευροτομίου και των οργάνων που αντιστοιχούν στο ύψος της πάσχουσας νευρικής ρίζας.

Κατά αυτόν τον τρόπο π.χ. η αυχενική δισκοεκφύλιση μπορεί να εκδηλωθεί με:

- χρόνια υποτροπιάζουσα αυχεναλγία και με επέκταση στον ώμο και στον βραχίονα
- ινομαλγία ή κεφαλαλγία
- διαταραχές ισορροπίας
- ανεπάρκεια σπονδυλοβασικής αρτηρίας
- ατροφικές αλλοιώσεις των κυττάρων του εγκεφάλου



### **Δισκοπάθεια**

Οι δισκοπάθειες και οι κήλες του κατώτερου τμήματος της σπονδυλικής στήλης εκτός από τους πόνους, σε σοβαρές περιπτώσεις, επιφέρουν:

- διαταραχή κινητικότητας και ατροφικές αλλοιώσεις του ποδός
- δυσλειτουργίες του εντέρου
- διαταραχές ουρολογικού συστήματος
- διαταραχές αναπαραγωγικής και σεξουαλικής ικανότητας

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας συνιστά και ορίζει την βελονοθεραπεία σαν πρώτης επιλογής θεραπευτικό μέσο στην αντιμετώπιση παθήσεων της σπονδυλικής στήλης με άριστα αποτελέσματα (WHO Chronicle, 1980, 34-249).

Στο ιατρείο μου με την μεγάλη εμπειρία μετά από 25 χρόνια εργασίας σε αυτόν τον κλάδο, εφαρμόζω επιτυχώς την βελονοθεραπεία αντιμετωπίζοντας όλα τα παραπάνω αναφερόμενα προβλήματα υγείας, προσφέροντας στους ασθενείς μου ξανά την πολυτιμότερη ποιότητα της ζωής και κίνησης, αποφεύγοντας εντελώς αναλγητικά και αντιφλεγμονώδη φάρμακα, η παρατεταμένη χρήση των οποίων επιφυλάσσει σοβαρές παρενέργειες.



Κινησιοθεραπεία με ταινίες (taping)

Ο βελονισμός ανακουφίζει μεν από τους πόνους αλλά παράλληλα καταπολεμά τις φλεγμονώδεις διεργασίες, χρησιμοποιώντας ενδογενή φάρμακα του οργανισμού μας. Σε κάποιες περιπτώσεις εφαρμόζεται και έλξη της σπονδυλικής στήλης, για να αντιμετωπιστούν τυχόν προβλήματα των πελμάτων που είναι σε θέση να δημιουργήσουν αλλοιώσεις όλου του σκελετικού ιστού, φτάνοντας μέχρι τις γνάθους (π.χ. πλατυποδία). Αν χρειαστεί θα εφαρμοστεί κινησιοθεραπεία με ειδικές ταινίες.

Θα συστηθεί διατροφή ευεργετική προς τα οστά και τον συνδετικό ιστό καθώς και ειδική γυμναστική. Εάν έχετε περιττά κιλά και εδώ ο βελονισμός θα βοηθήσει να επαναφέρουμε το μεταβολισμό σας σε καλύτερα επίπεδα, ενώ συγχρόνως δεν θα πεινάτε με τοποθέτηση 2 βελονών στα αυτιά. Το βάρος σας έχει τεράστια σημασία για την υγεία της σπονδυλικής στήλης.



Μη διστάσετε να απευθυνθείτε σε ιατρό εγκαίρως – όσο πιο πρόσφατη είναι η πάθηση τόσο πιο γρήγορα θεραπεύεται. Συνήθως για πλήρη αποκατάσταση αρκούν 7 – 10 συνεδρίες με την ανακούφιση να ξεκινά από την πρώτη κιόλας εφαρμογή.



Ιδιαίτερο κάλεσμα θέλω να απευθύνω προς τους γονείς – είναι άκρως απαραίτητος ο τακτικός έλεγχος της ράχης και των πελμάτων των παιδιών σας! Τεράστιο ποσοστό προβλημάτων του μυοσκελετικού συστήματος δημιουργείται κατά τα σχολικά χρόνια! Κακή στάση στο διάβασμα, στο κομπιούτερ, έλλειψη συστηματικής άσκησης, (χάθηκε και η αλάνα της γειτονιάς), προβλήματα στα πέλματα που έχουν διαφύγει της προσοχής του πολυάσχολου γονιού, ύπουλα και μεθοδικά όμως καταστρέφουν την υγεία των παιδιών μας.



Πάντα είναι καλύτερα να προλαμβάνουμε τις ζημιές παρά να τις γιατρεύουμε. Ο ρόλος της πολιτείας είναι ανύπαρκτος (θα έπρεπε να πραγματοποιούνται έλεγχοι στα σχολεία και μάλιστα δωρεάν!), οπότε πάρτε τα ηνία στα χέρια σας.

Στο Ιατρείο μου, σε όσους γονείς επιθυμούν, προσφέρω δωρεάν πλήρη εξέταση των παιδιών τους.

Με πολύ αγάπη προς όλους τους αναγνώστες.

Σοφία Γιάχινα – Ιατρός Βελονίστρια

Χρήστου Μάντικα 10-12 & Ευελπίδων

Κυψέλη, Αθήνα

Τηλ: 210 8220961 / 6936 555388

<http://blogtherapeia.wordpress.com/2014/09/30/οσφυαλγια-δισκοπαθεια-θεραπεια/>