

# ΓΙΑΤΙ ΠΟΝΑΕΙ Ο ΑΥΧΕΝΑΣ ΣΟΥ;

ΕΞΙ ΣΤΟΥΣ 10 ΥΠΟΦΕΡΟΥΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΤΟΥΣ, ΕΝΩ ΟΙ ΕΙΔΙΚΟΙ  
ΤΟ ΑΠΟΚΑΛΟΥΝ «ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΤΟΥ ΥΠΑΛΛΗΛΟΥ ΓΡΑΦΕΙΟΥ»!  
ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΕΙΣ ΚΑΙ ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ  
ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ.

**Από τη Σοφία Κωστάρα**

Συνεργάστηκε ο Εμμανουήλ Μηριλάκης, ορθοπαιδικός - χειρουργός, επιμελητής Γ' Ορθοπαιδικής Κλινικής Νοσοκομείου «Υγεία», [brilakisorthopaedics.gr](http://brilakisorthopaedics.gr)



των χρόνων η κατάσταση επιδεινώνεται. Γι' αυτό εξυπακούεται ότι, αν νιώθεις κάποια από τα παραπάνω συμπτώματα και ειδικά όταν διαπιστώνεις ότι επιμένουν, πρέπει να πας χωρίς καθυστέρηση στον ορθοπαιδικό.

## **Η Θεραπεία**

Συνήθως ξεκινά συντηρητικά με ξεκούραση, αντιφλεγμονώδη φάρμακα, κολάρο και φυσικοθεραπεία. Στη συνέχεια η θεραπεία γίνεται πιο εξειδικευμένη, ανάλογα με την περίπτωση.

## **Η άσκηση που θα σε βοηθήσει**

Υπάρχουν κάποιες απλές ασκήσεις που μπορείς

να κάνεις καθημερινά, χρησιμοποιώντας το βάρος του κεφαλιού για να τονώσεις τους μύς σε αυχένα και ωμοπλάτη. Σκέψου μια «υπερβολική» κίνηση του κεφαλιού προς τα εμπρός, σαν να γνέφεις «ναι». Στη συνέχεια στρέψε το κεφάλι σου από τη μία πλευρά μέχρι την άλλη, σαν να έλεγες «όχι», και έπειτα στρέψε το αριστερά και δεξιά, πιο γρήγορα, σαν να έλεγες «ίσως». Κράτησε κάθε στροφή του κεφαλιού λίγα δευτερόλεπτα και επαναλάμβανε αρκετές φορές μέσα στη μέρα.

Οι ήπιες μορφές αυχενικού συνδρόμου, όπως ονομάζεται γενικά ο πόνος στον αυχένα, οφείλονται συνήθως σε απλές αιτίες, όπως η κόπωση των μυών του αυχένα στη δουλειά ή και σε διάστρεμμα κάποιας άρθρωσης στον αυχένα έπειτα από κάκωση (σε αθλητικές δραστηριότητες ή ύστερα από τροχαίο ατύχημα). Μπορεί, επίσης, να οφείλονται στην κληρονομικότητα ή ακόμα και στην παχυσαρκία. Πιο σοβαρές μορφές αυχενικού συνδρόμου προκαλούνται από εκφυλιστική νόσο της αυχενικής σπονδυλικής στήλης, η οποία εκδηλώνεται ως δισκοπάθεια σε νεότερες ηλικίες ή σπονδυλοαρθροπάθεια σε μεγαλύτερες.

## **Τα συμπτώματα**

Πονοκέφαλοι, ίλιγγοι, σπασμοί αυχενικών μυών, κακοδιαθεσία, γενική αδυναμία, ευαισθησία στον αυχένα και δυσκαμψία είναι τα βασικά. Όταν πρωτοξεκινά η ενόχληση, όλα τα συμπτώματα είναι πιο ήπια, όμως με την επανάληψή τους και το πέρασμα