



Αυχενικό Σύνδρομο

Τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι το αυχενικό σύνδρομο;

Το αυχενικό σύνδρομο είναι σύνολο συμπτωμάτων που προκαλούνται από παθολογία της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης (C1-C7). Περιλαμβάνει πόνο στον αυχένα, ακαμψία, πονοκέφαλο και μπορεί να συνοδεύεται από ριζιτική συμπτωματολογία (μούδιασμα/αδυναμία χεριών). Είναι εξαιρετικά συχνό, ιδίως σε άτομα με καθιστική εργασία.

Αιτίες & συμπτώματα

Συνηθέστερες αιτίες	Συμπτώματα
<ul style="list-style-type: none">Εκφυλιστικές αλλοιώσεις (σπονδύλωση)Κακή εργονομία / στάση κεφαλιούΠαρατεταμένη χρήση οθόνης / κινητούΚήλη αυχενικού δίσκουΜυϊκή ένταση / stressΤραυματισμός (whiplash)	<ul style="list-style-type: none">Πόνος & ακαμψία αυχέναΠονοκέφαλος (κυρίως στον τένοντα & κορυφή)Πόνος που ακτινοβολεί στους ώμους/χέριαΜούδιασμα / μυρμήγκιασμα δακτύλωνΖαλάδα ή διαταραχές ισορροπίαςΉχοι στον αυχένα (τριγμός)

Αντιμετώπιση & ανακούφιση

1	Ήπια κίνηση — όχι ακινησία Αποφύγετε τον κολάρο εκτός αν το συστήσει ο γιατρός — η κίνηση βοηθά
2	Εφαρμόστε θερμό επίθεμα Ζεστό πακέτο ή ζεστό ντους στον αυχένα για 15-20 λεπτά, 2-3 φορές/ημέρα
3	Αναλγητικά / αντιφλεγμονώδη Παρακεταμόλη ή ιβουπροφαίνη σύμφωνα με τις οδηγίες του γιατρού
4	Φυσικοθεραπεία Ειδικές ασκήσεις αυχένα και μυϊκή χαλάρωση — εξαιρετικά αποτελεσματική
5	Βελτιώστε τη θέση ύπνου Χρησιμοποιείτε ορθοπαιδικό μαξιλάρι — αποφύγετε πολύ ψηλά ή σκληρά μαξιλάρια
6	Μαλάξεις & TENS Βοηθούν στην ανακούφιση του μυϊκού σπασμού — ρωτήστε τον φυσικοθεραπευτή σας

Εργονομία & πρόληψη υποτροπής

Στην εργασία	Ασκήσεις αυχένα	Καθημερινές συνήθειες
--------------	-----------------	-----------------------

<ul style="list-style-type: none">• Οθόνη στο ύψος των ματιών • Σηκωθείτε κάθε 30-45' • Κινητό στο ύψος των ματιών • Ακουστικά αντί τηλεφώνου • Πλάτη στηριγμένη	<ul style="list-style-type: none">• Βλέψτε αργά δεξιά-αριστερά • Γείρετε το κεφάλι στις ώμους • Κοιτάξτε αργά πάνω-κάτω • Κυκλικές κινήσεις ώμων • 5-10 επαναλήψεις, 3x/ημέρα	<ul style="list-style-type: none">• Μειώστε το στρες • Κοιμηθείτε επαρκώς • Αποφύγετε ψυχρά ρεύματα • Τακτική άσκηση (κολύμβηση) • Διατάσεις αυχένα καθημερινά
--	---	--

🚨 Άμεσα στον γιατρό εάν παρατηρήσετε:

<ul style="list-style-type: none">• Έντονη αδυναμία χεριών ή ποδιών • Απώλεια ελέγχου ούρησης/αφόδευσης	<ul style="list-style-type: none">• Πόνος μετά από τραυματισμό ή πτώση • Δυσκολία βάδισης ή ισορροπίας
<ul style="list-style-type: none">• Πυρετός με πόνο στον αυχένα	<ul style="list-style-type: none">• Πόνος που δεν υποχωρεί μετά από 4-6 εβδομάδες