



## Δισκοκήλη Μεσοσπονδύλιου Δίσκου

Τι πρέπει να ξέρετε

### Τι είναι η δισκοκήλη;

Η δισκοκήλη εμφανίζεται όταν ο μαλακός πυρήνας του μεσοσπονδύλιου δίσκου εξέρχεται από τη θέση του και πιέζει τα γύρω νεύρα. Εντοπίζεται συχνότερα στην οσφυϊκή μοίρα (L4–L5, L5–S1) ή την αυχενική μοίρα. Στις περισσότερες περιπτώσεις αντιμετωπίζεται συντηρητικά και ο πόνος υποχωρεί εντός 6–12 εβδομάδων.

### Συμπτώματα

Οσφυϊκή δισκοκήλη	Αυχενική δισκοκήλη
<ul style="list-style-type: none"><li>Πόνος στη μέση</li><li><b>Ισχιαλγία:</b> πόνος που ακτινοβολεί από τη μέση κατά μήκος του ποδιού</li><li><b>Μούδιασμα / μυρμήγκιασμα</b> ποδιού</li><li><b>Αδυναμία</b> στο πόδι ή τα δάκτυλα</li><li><b>Επιδείνωση</b> με κάθισμα, βήχα, φτέρνισμα</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Πόνος στον αυχένα &amp; ώμους</li><li><b>Πόνος που ακτινοβολεί</b> στο χέρι</li><li><b>Μούδιασμα / μυρμήγκιασμα</b> δακτύλων</li><li><b>Αδυναμία</b> στο χέρι ή τα δάκτυλα</li><li><b>Κεφαλαλγία</b> (πονοκέφαλος)</li><li><b>Επιδείνωση</b> με κινήσεις κεφαλής</li></ul>

## Συντηρητική Αντιμετώπιση

1	<b>Συνεχίστε ήπιες δραστηριότητες</b> Αποφύγετε πλήρη ακινησία — η ήπια κίνηση επιταχύνει την ανάρρωση
2	<b>Εφαρμόστε θερμό ή ψυχρό</b> Πάγος 48ώρες (αν υπάρχει οξεία φλεγμονή) · Ζέστη μετά για μυϊκή χαλάρωση
3	<b>Αναλγητικά σύμφωνα με συνταγή</b> Παρακεταμόλη, NSAID ή μυοχαλαρωτικά — ακολουθείτε τις οδηγίες του γιατρού
4	<b>Φυσικοθεραπεία</b> Ειδικές ασκήσεις αποσυμπίεσης και ενδυνάμωσης — είναι η κυριότερη θεραπεία
5	<b>Βελτιώστε τη στάση και εργονομία</b> Καρέκλα με υποστήριξη μέσης, οθόνη στο ύψος ματιών, σηκωθείτε κάθε 30'
6	<b>Κοιμηθείτε σε κατάλληλη θέση</b> Στο πλάι με μαξιλάρι ανάμεσα στα γόνατα ή ανάσκελα με υποστήριξη

## Ασκήσεις, εργονομία & πρόληψη

Ωφέλιμες ασκήσεις	Τι να αποφύγετε	Σωστή ανύψωση βάρους
<ul style="list-style-type: none"><li><b>McKenzie ασκήσεις</b> (αποσυμπίεση δίσκου)</li><li><b>Γέφυρα</b> (bridge)</li><li>Κολύμβηση / aquagym</li><li>Περπάτημα</li><li><b>Pilates</b> (αργά)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Βαριά ανύψωση βαρών</li><li><b>Κάμψεις μέσης</b> (toe touches)</li><li>Παρατεταμένο κάθισμα</li><li><b>Άλματα / τρέξιμο</b> στην οξεία φάση</li><li>Στρίψιμο κορμού</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Σταθείτε κοντά</b> στο αντικείμενο</li><li><b>Λυγίστε τα γόνατα</b> — όχι τη μέση</li><li><b>Κρατήστε το βάρος</b> κοντά στο σώμα</li><li><b>Μη στρίβετε</b> κατά την ανύψωση</li></ul>

 **Red Flags — Άμεσα στα επείγοντα εάν:**

- Απώλεια ελέγχου ούρησης/αφόδευσης · Έντονη αδυναμία ποδιού/χεριού
- Μούδιασμα στην περιοχή γεννητικών · Πόνος μετά τραυματισμό ή πτώση
- Πόνος που δεν υποχωρεί μετά 6–8 εβδομάδες · Πυρετός με πόνο στη σπονδυλική στήλη