



Οξεία Οσφυαλγία (Lumbago)

Τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι η οξεία οσφυαλγία;

Η οξεία οσφυαλγία είναι **πόνος στη μέση** που εμφανίζεται ξαφνικά και διαρκεί έως **4–6 εβδομάδες**. Είναι ένα από τα πιο συχνά αιτήματα ιατρικής επίσκεψης. Στις **περισσότερες περιπτώσεις (>90%)** ο πόνος υποχωρεί χωρίς ειδική θεραπεία και δεν υποδηλώνει σοβαρή παθολογία.

Αιτίες & παράγοντες επιδείνωσης

Συνηθέστερες αιτίες	Παράγοντες επιδείνωσης
<ul style="list-style-type: none">Μυϊκή καταπόνηση / σπασμόςΚακή στάση σώματοςΑνύψωση βαρέων αντικειμένωνΕκφυλιστικές αλλοιώσεις σπονδύλωνΚήλη μεσοσπονδύλιου δίσκουΞαφνική κίνηση / στρέψη	<ul style="list-style-type: none">Καθιστική εργασία >6 ώρες/ημέραΥπερβολικό βάρος / παχυσαρκίαΚάπνισμαΨυχολογικό άγχος & κατάθλιψηΈλλειψη άσκησηςΕπαναλαμβανόμενες κινήσεις

Τι να κάνετε — Αντιμετώπιση στο σπίτι

1	Συνεχίστε τις καθημερινές δραστηριότητές σας Η ανάπαυση στο κρεβάτι δεν βοηθά — η ήπια κίνηση επιταχύνει την ανάρρωση
2	Εφαρμόστε θερμό ή ψυχρό επίθεμα Πάγος τις πρώτες 48ώρες για φλεγμονή · Ζέστη μετά για μυϊκή χαλάρωση (15–20 λεπτά)
3	Λάβετε αναλγητικά σύμφωνα με τις οδηγίες Ιβουπροφαίνη ή παρακεταμόλη — ακολουθείτε πάντα τη συνταγή του γιατρού
4	Κοιμηθείτε σε κατάλληλη θέση Στο πλάι με μαξιλάρι ανάμεσα στα γόνατα ή ανάσκελα με υποστήριξη κάτω από τα γόνατα
5	Αποφύγετε ανύψωση βαρέων αντικειμένων Αν πρέπει να σηκώσετε κάτι, λυγίστε τα γόνατα — όχι τη μέση
6	Ξεκινήστε ήπιες ασκήσεις σε λίγες μέρες Βόλτες, ήπιο περπάτημα και ασκήσεις διάτασης βοηθούν σημαντικά στην ανάρρωση

Πρόληψη υποτροπής

Καθημερινές συνήθειες	Εργονομία & στάση
<ul style="list-style-type: none">Γυμναστική 3–4 φορές/εβδομάδαΕνδυνάμωση κοιλιακών & ραχιαίωνΚολύμβηση ή βόλτεςΔιατήρηση φυσιολογικού βάρουςΔιακοπή καπνίσματος	<ul style="list-style-type: none">Καρέκλα: πόδια επίπεδα στο πάτωμαΟθόνη στο ύψος των ματιώνΣηκωθείτε κάθε 30–45 λεπτάΣτρώμα μέτριας σκληρότηταςΣηκώνετε βάρη με λυγιστά γόνατα

 **Red Flags — Άμεσα στον γιατρό εάν παρατηρήσετε:**

- Πόνος με πυρετό ή απώλεια βάρους · Μούδιασμα / αδυναμία ποδιών
- Διαταραχές ούρησης ή αφόδευσης · Πόνος μετά από τραυματισμό ή πτώση
- Πόνος που δεν υποχωρεί μετά από 4–6 εβδομάδες · Πόνος σε ηλικία <20 ή >55 ετών χωρίς αιτία