

Οδηγίες για τον Πόνο στην Μέση

Οξεία Οσφυαλγία (Lumbago) — Πρακτικός οδηγός για τον ασθενή

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.

Συνηθέστερες αιτίες

- Μυϊκή καταπόνηση / σπασμός
- Κακή στάση σώματος
- Ανύψωση βαρέων αντικειμένων
- Εκφυλιστικές αλλοιώσεις σπονδύλων
- Κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου
- Ξαφνική κίνηση ή στρέψη

Παράγοντες επιδείνωσης

- Καθιστική εργασία >6 ώρες/ημέρα
- Υπερβολικό βάρος / παχυσαρκία
- Κάπνισμα
- Ψυχολογικό άγχος & κατάθλιψη
- Έλλειψη άσκησης
- Επαναλαμβανόμενες κινήσεις

Τι να κάνετε — Αντιμετώπιση στο σπίτι

1. Συνεχίστε τις καθημερινές δραστηριότητές σας

Η παρατεταμένη ανάπαυση στο κρεβάτι δεν βοηθά — η ήπια κίνηση επιταχύνει την ανάρρωση.

2. Εφαρμόστε θερμό ή ψυχρό επίθεμα

Πάγος τις πρώτες 48 ώρες για τη φλεγμονή και ζέστη στη συνέχεια για μυϊκή χαλάρωση (15–20 λεπτά).

3. Λάβετε αναλγητικά σύμφωνα με τις οδηγίες

Ιβουπροφαίνη ή παρακεταμόλη — ακολουθείτε πάντα τη συνταγή και τις οδηγίες 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

Εάν χρειαστεί 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

- Γυμναστική 3–4 φορές/εβδομάδα
- Ενδυνάμωση κοιλιακών & ραχιαίων
- Κολύμβηση ή βόλτες
- Διατήρηση φυσιολογικού βάρους
- Διακοπή καπνίσματος

Εργονομία & στάση

- Καρέκλα: πόδια επίπεδα στο πάτωμα
- Οθόνη στο ύψος των ματιών
- Σηκωθείτε κάθε 30–45 λεπτά
- Στρώμα μέτριας σκληρότητας
- Σηκώνετε βάρη με λυγισμένα γόνατα

Red Flags — Άμεσα στον γιατρό

Επικοινωνήστε άμεσα εάν παρατηρήσετε κάποιο από τα παρακάτω:

- Πόνος με πυρετό ή απώλεια βάρους
- Μούδιασμα ή αδυναμία στα πόδια
- 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 εμφανή αιτία

Για εξατομικευμένη αξιολόγηση και θεραπευτικό πλάνο, κλείστε ραντεβού στο ιατρείο.
Στεφανίδης Κυριάκος — Ιατρείο Φυσικής Ιατρικής & Αποκατάστασης
drkyr.gr · 2310 900 898