



Τι είναι η οστεοπαθητική
Ημερομηνία Saturday, August 27 @ 20:26:44 CEST
Θέμα ΥΓΕΙΑ



Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, θέλει τους ανθρώπους να καταπονούν το σώμα τους περισσότερο, ή για να το πούμε καλύτερα, να το ταλαιπωρούν επειδή δεν το διαχειρίζονται σωστά. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να δημιουργούνται διάφορα προβλήματα στα οστά, τους μύες και σε άλλα ζωτικά όργανα του σώματος. Αυτά τα προβλήματα αντιμετωπίζει η οστεοπαθητική, και για να την γνωρίσουμε καλύτερα ζητήσαμε τη βοήθεια ενός ειδικού.

Κύριε Μουράτη, τι ακριβώς είναι η οστεοπαθητική;

Η οστεοπαθητική είναι ένα ολοκληρωμένο σύστημα παροχής υγείας που επικεντρώνεται στη **δομική ακεραιότητα** του σώματος. Οι διαδικασίες που χρησιμοποιούνται, προάγουν την υγεία διορθώνοντας ανισορροπίες μέσα και ανάμεσα στις δομές του σώματος. Με τον όρο δομές εννοούμε τα οστά, τους μύες, τους συνδέσμους, τα όργανα και τις απονευρώσεις.



Ποιοι επισκέπτονται ένα οστεοπαθητικό;

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων που επισκέπτονται έναν οστεοπαθητικό είναι άνθρωποι με προβλήματα στη μέση που συνήθως είναι αποτέλεσμα μηχανικών διαταράξεων (κακή στάση, αρθριτικές δυσλειτουργίες, τραυματισμοί μεσοσπονδυλίων δίσκων).

Σε τι ποσοστά ανέρχονται οι άνδρες και οι γυναίκες ασθενείς;

Πάνω από τους μισούς επισκέπτες του οστεοπαθητικού είναι γυναίκες. Κι αυτό συμβαίνει γιατί οι αυξημένες υποχρεώσεις της σύγχρονης εποχής που θέλουν τη γυναίκα να είναι ταυτόχρονα εργαζόμενη, νοικοκυρά και μητέρα συχνά δημιουργούν προβλήματα που μπορεί να ποικίλουν από χρόνιους πονοκεφάλους, αρθρίτιδες μέχρι και σοβαρές δυσλειτουργίες του μυο-σκελετικού συστήματος.

Αντιμετωπίζει η οστεοπαθητική προβλήματα που συναντιούνται ειδικά σε γυναίκες όπως π.χ. προβλήματα που προέρχονται από την εγκυμοσύνη;

Σαφώς. Να σημειώσω επίσης ότι στη διάρκεια της εγκυμοσύνης συντελούνται πολλαπλές αλλαγές στο σώμα της γυναίκας. Η αύξηση του βάρους σε συνδυασμό με τη χαλάρωση των συνδέσμων αυξάνουν σε δραματικό βαθμό τις πιέσεις που δέχεται η σπονδυλική στήλη. Με τη σωστή εκπαίδευση από τον οστεοπαθητικό το σώμα της γυναίκας μπορεί να προσαρμοστεί και να ανταπεξέλθει ανώδυνα στις αλλαγές αυτές.

Αληθεύει πως όσο περνούν τα χρόνια τόσο το σώμα μας αρχίζει να «βγάζει προβλήματα»;

Πολλοί άνθρωποι στην ηλικία των 40 σταματούν να γυμνάζονται και είναι πιο ευάλωτοι σε τραυματισμούς. Οι οστεοπαθητικοί ερευνούν λεπτομερώς όλο το σώμα εξετάζοντας τη στάση, τη δύναμη και ευκαμψία των μυών, συνδέσμων και τενόντων. Η θεραπεία είναι σχεδιασμένη ώστε να βοηθά υπάρχοντα προβλήματα και να συνεισφέρει στην αποφυγή επαναλήψεων ή υποτροπής.

Βοηθά η οστεοπαθητική στις ιδιαιτερότητες της «τρίτης ηλικίας»;

Ένα μεγάλο ποσοστό ανθρώπων που ζητούν τη βοήθεια του οστεοπαθητικού είναι ηλικιωμένοι. Θα πρέπει όλοι να γνωρίζουμε ότι τα παυσίπονα δεν αποτελούν λύση για πόνους αυτής της ηλικίας. Για πιο μόνιμες λύσεις είναι απαραίτητο να βρεθούν και να εξαλειφθούν οι αιτίες τέτοιων πόνων.

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής λένε πως αναγκάζει το σημερινό άνθρωπο να φτάνει στα άκρα.

Αυτό είναι αλήθεια, πολλά προβλήματα σχετίζονται με την εργασία. Πολύ συχνά αναγκαζόμαστε να λείψουμε από την εργασία μας, εξαιτίας κάποιου τραυματισμού που προήλθε από την ίδια τη φύση της δουλειάς μας. Τα παυσίπονα, τα μυοχαλαρωτικά και τα αντι-φλεγμονώδη φάρμακα μπορεί να μετριάσουν τον πόνο ή την ενόχληση αλλά δεν θα καταπολεμήσουν την αιτία του προβλήματος και αργά ή γρήγορα το πρόβλημα δυστυχώς θα επανέλθει. Οι οστεοπαθητικοί έχοντας γνώση της ανατομίας, φυσιολογίας και παθολογίας έχουν την δυνατότητα να ανακαλύπτουν την αιτία του προβλήματος και πολύ συχνά να τη θεραπεύουν. Η μετακίνηση βαρέων αντικειμένων, η ανορθόδοξη στάση μπροστά στον υπολογιστή και η παρατεταμένη οδήγηση μπορούν να προκαλέσουν καθημερινούς πόνους και ενοχλήσεις. Ο οστεοπαθητικός μπορεί να συμβουλέψει για το πώς μπορεί κάποιος να διατηρεί σωστή στάση καθώς και να δώσει οδηγίες προστασίας της σπονδυλικής στήλης και ασκήσεις πρόληψης του πόνου.



Τι μπορεί να περιμένει ο ασθενής από την πρώτη επίσκεψή του σε ένα οστεοπαθητικό;

Εξαρχής ο ασθενής με την πρώτη επίσκεψη δίνει μιας μορφής «συνέντευξη» από την οποία ο οστεοπαθητικός επιθυμεί να μάθει περισσότερες λεπτομέρειες για το ίδιο το πρόβλημα αλλά και για τις συνθήκες δημιουργίας του. Π.χ.: είναι η εργασία επαναλαμβανόμενη; Απαιτείται κουβάλημα και χειρονακτική εργασία; Γίνονται τα σωστά διαλείμματα; Ποιες οι καθημερινές συνήθειες; Είναι σωστή η διατροφή του ασθενούς; Όλα αυτά και πολλά άλλα παίζουν ρόλο στη διαμόρφωση μιας ολοκληρωμένης άποψης για τον ίδιο τον ασθενή αλλά και την κατάστασή του. Στη συνέχεια προχωράμε στην επιτόπου εξέταση του σώματος του ασθενούς και ξεκινάμε την αντιμετώπισή του τόσο στο εργαστήριο, όσο και έξω από αυτό

αφού δίνονται πάντα οι απαραίτητες οδηγίες για κάθε τι που μπορεί να επηρεάζει το πρόβλημα όπως διατροφή, σωστή στάση εργασίας, γυμναστική κλπ.

Ποια είναι η προσέγγιση της θεραπείας από τους οστεοπαθητικούς;

Οι οστεοπαθητικοί έχουν ιδιαίτερα αναπτυγμένη την αίσθηση της αφής. Χρησιμοποιούν λοιπόν τα χέρια τους για να διερευνήσουν τις βασικές αιτίες του πόνου και να τις θεραπεύσουν με μια ποικιλία χειρισμών. Οι χειρισμοί αποτελούνται από διατάσεις μυϊκών και συνδετικών ιστών, ρυθμικές κινήσεις αρθρώσεων και οστεοπαθητικές ανατάξεις με σκοπό τη βελτίωση της κινητικότητας μιας άρθρωσης. Ήπιες τεχνικές απελευθέρωσης χρησιμοποιούνται στα παιδιά και τους ηλικιωμένους. Σε αυτό το σημείο θα ήθελα να επισημάνω ότι οι οστεοπαθητικοί πιστεύουν ότι η υγεία και όχι η ασθένεια είναι η φυσική κληρονομιά του ανθρώπου. Το ανθρώπινο σώμα έχει μέσα του - με κάποια όρια φυσικά - τη δυνατότητα αυτοθεραπείας. Μπορεί να δημιουργήσει τις δικές του θεραπείες με την προϋπόθεση ότι υπάρχει σωστή κυκλοφορία, ισορροπημένη διατροφή, θετική σκέψη και όσο το δυνατό λιγότερο μολυσμένο περιβάλλον. Η δυνατότητα αυτοθεραπείας αποτελεί τη ραχοκοκαλιά των αρχών της οστεοπαθητικής. Οι οστεοπαθητικοί θεωρούν ότι η ασθένεια ξεκινάει από μέσα μας οπότε και επικεντρώνονται στον άνθρωπο που πάσχει και όχι στο μικροοργανισμό που πιστεύεται ότι έχει προκαλέσει την ασθένεια. Κάποιες φορές ωστόσο οι αλλαγές που έχει επιφέρει η ασθένεια είναι μη αναστρέψιμες. Οπότε και συγκεντρωνόμαστε στην καλύτερη λειτουργία του σώματος με βάση τα συγκεκριμένα δεδομένα. Η οστεοπαθητική δεν αποτελεί πανάκεια. Ο οστεοπαθητικός έχει την επιστημονική κατάρτιση να κατανοήσει πότε ένα πρόβλημα δεν άπτεται της ειδικότητάς του και να παραπέμψει τον ασθενή σε άλλον ειδικό.

Ποιες οι βασικές αρχές της οστεοπαθητικής;

Ο δημιουργός της αρχής αυτής έδωσε το όνομα οστεοπαθητική με στόχο να αναδείξει τη σημασία της καλής λειτουργίας του μυοσκελετικού συστήματος στη διατήρηση της υγείας. Η οστεοπαθητική χρησιμοποιεί πολλές από τις διαγνωστικές μεθόδους της σύγχρονης ιατρικής με σκοπό την κλινική εκτίμηση του ασθενούς. Η μοναδικότητά της οφείλεται στον τρόπο με τον οποίο γίνεται η κλινική εκτίμηση της μηχανικής και της λειτουργίας του σώματος, καθώς επίσης και στους ειδικούς χειρισμούς που χρησιμοποιούνται ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ασθενούς.

Μιας και το Noikokyra.gr αφορά ως επί το πλείστον γυναίκες - νοικοκυρές, θα είχατε ως ειδικός να μας δώσετε κάποιες χρήσιμες συμβουλές για τις αναγνώστριές μας;

Με μεγάλη μου χαρά. Η δουλειά της νοικοκυράς, είτε είναι η μοναδική απασχόληση είτε συνδυάζεται με την εξωτερική εργασία μιας γυναίκας, αποτελεί μια από τις πιο απαιτητικές μορφές εργασίας και συχνά είναι υπεύθυνη για πολλά από τα προβλήματα που αντιμετωπίζει μια γυναίκα. Η ορθοστασία (πλύσιμο πιάτων, μαγείρεμα, σιδέρωμα), το σκύψιμο (σκούπισμα σφουγγάρισμα), οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις (καθάρισμα λαχανικών, σιδέρωμα κα), το βάρος (μετακίνηση επίπλων, χαλιών, σκουπιδιών) και το άγχος συντελούν συχνά στην κακή υγεία της νοικοκυράς και μπορεί να δημιουργήσουν προβλήματα τα οποία αν δεν αντιμετωπιστούν



εγκαίρως γίνονται δυσεπίλυτα. Κάποιες απλές οδηγίες μπορούν να κάνουν τη ζωή της νοικοκυράς ευκολότερη και να την προστατέψουν από σοβαρά προβλήματα:

- Αποφεύγετε τη χρόνια ορθοστασία. Όταν πλένετε τα πιάτα ή μαγειρεύετε μην κάθεστε στο ίδιο σημείο ακίνητες για πάνω από 5-10 λεπτά. Κάντε ένα διάλειμμα περπατήστε για 1-2 λεπτά και επιστρέψτε στην εργασία σας.
- Όταν σκύβετε για να σηκώσετε κάτι πάντα λυγίζετε τα γόνατα και έχετε το αντικείμενο κοντά σας.
- Αποφεύγετε να σηκώνετε μεγάλα βάρη. Μοιράζετε τα ψώνια ισοβαρώς και στα δύο χέρια.
- Κάνετε συχνά διαλείμματα όταν έχετε εργασία που απαιτεί συνεχείς και επαναλαμβανόμενες κινήσεις.
- Μην ξεχνάτε να συνδυάζετε τη δουλειά της νοικοκυράς με κάτι που σας ευχαριστεί. Βάλτε απαλή μουσική ή στο διάλειμμά σας διαβάστε το αγαπημένο σας βιβλίο.
- Βρείτε την άσκηση χαλάρωσης που σας ταιριάζει. Προσευχή, κοιλιακές αναπνοές και διαλογισμός αποτελούν φυσικά αγχολυτικά και βελτιώνουν τη διάθεση.
- Αν διαπιστώσετε ότι έχετε κάποιο πρόβλημα που δυσκολεύει την ολοκλήρωση των καθηκόντων σας ή σας δημιουργεί πόνο μην το αγνοείτε. Επισκεφτείτε το γιατρό ή τον οστεοπαθητικό σας πριν το πρόβλημα επιδεινωθεί. Αλλωστε όσο νωρίτερα επισημανθεί ένα πρόβλημα τόσο γρηγορότερα και αποτελεσματικότερα αντιμετωπίζεται.

Για κάθε περαιτέρω πληροφόρηση για την οστεοπαθητική και τις εφαρμογές της οι ενδιαφερόμενοι έχουν τη δυνατότητα να επισκεφθούν το δικτυακό τόπο του Ελληνικού Συνδέσμου Εγγεγραμμένων Οστεοπαθητικών στη διεύθυνση: www.osteopathygr.com

Σας ευχαριστούμε πολύ.

Σωτήρης Μπουζάρας

Info: Ο κύριος Ελευθέριος Μουράτης είναι Οστεοπαθητικός

M. Sc. HS. Ost. Med., D.O., N.D.B.C.N.O.

Μέλος του Ελληνικού Συνδέσμου Οστεοπαθητικών D.O. Ευρώπης & της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Οστεοπαθητικών

Κ. Μεθοδίου & Γεννηματά, Καλαμαριά

Τηλ. 2310 486683 - 6938 369491 Φαξ. 2310 458724

elefmouratis@hotmail.com

Πηγή:

Το άρθρο αυτό προέρχεται από Noikokyra
<http://www.noikokyra.gr>

Το URL της ιστορίας αυτής είναι ο εξής
<http://www.noikokyra.gr/modules.php?name=News&file=article&sid=323>