

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑΣ

Όταν κάθεστε

- Πρέπει να αποφεύγετε την καθιστή θέση, όσον είναι δυνατόν, ή να κάθεστε για σύντομα χρονικά διαστήματα.
- Πρέπει να διατηρείται στην καθιστή θέση, η λόρδωση, τοποθετώντας ένα μαξιλάρι, ιδιαίτερα όταν κάθεστε στο αυτοκίνητο ή σε βαθιές πολυθρόνες.
- Πρέπει να διαλέγετε να κάθεστε σε σκληρές, ψηλές καρέκλες, με ευθειασμένη πλάτη, όπως είναι οι καρέκλες κουζίνας.
- Πρέπει να αποφεύγεται το κάθισμα σε χαμηλές, μαλακές και βαθιές καρέκλες, γιατί έτσι η λόρδωση μειώνεται.
- Όταν σηκώνεστε από ένα κάθισμα πρέπει να διατηρείται η λόρδωση. Μεταφερθείτε προς το εμπρός μέρος του καθίσματος και σηκωθείτε ευθείάζοντας τα πόδια, αποφεύγοντας να κάμψετε τον κορμό προς τα εμπρός.
- Η κοινή καθιστική στάση διατηρεί ή χειροτερεύει τον πόνο στη μέση
- **Κάμπτοντας προς τα εμπρός**
- Σε οξεία οσφυαλγία πρέπει να αποφεύγετε να σκύβετε εμπρός.
- Πρέπει να διατηρείται πάντα η λόρδωση, στο γονάτισμα, όταν φτιάχνετε το κρεβάτι, σκουπίζοντας, καθαρίζοντας το πάτωμα, σκαλίζοντας τον κήπο κ.λ.π.

Ανύψωση αντικειμένων

- Κατά τη διάρκεια της οξείας οσφυαλγίας απαγορεύεται να σηκώνετε αντικείμενα.
- Αν αυτό δεν είναι δυνατόν, δεν πρέπει να σηκώνετε αντικείμενα πάνω από 15 κιλά.
- Πρέπει να χρησιμοποιείται ο σωστός τρόπος ανύψωσης. Κατά τη διάρκεια της ανύψωσης πρέπει πάντα να διατηρείται η λόρδωση.
- Σταθείτε πολύ κοντά στο αντικείμενο, κάμψτε τα γόνατα και διατηρήστε τον κορμό ευθύ, κρατήστε σταθερά το αντικείμενο κοντά στο σώμα σας και ανυψώστε το σταδιακά και όχι με ένα απότομο τίναγμα, μετακινείτε όλο το σώμα σας για να στρίψετε, αποφεύγοντας στροφή της σπονδυλικής στήλης.
- Πριν και αμέσως μετά από κάθε ανύψωση σταθείτε όρθιοι και εκτείnete τον κορμό σας προς τα πίσω 6-7 φορές.

Στο κρεβάτι

- Ένα καλό σταθερό στήριγμα είναι συνήθως το επιθυμητό όταν ξαπλώνετε. Αν το κρεβάτι βουλιάζει, πηχάκια ή κόντρα πλακέ μπορεί να υποστηρίξουν το σημείο μεταξύ του στρώματος και της βάσης του κρεβατιού. Μπορείτε επίσης να τοποθετήσετε το στρώμα στο πάτωμα, μια απλή αλλά προσωρινή λύση.
- Μπορεί να κοιμάστε πιο άνετα το βράδυ, όταν χρησιμοποιείτε κάποιο ρολό σαν υποστήριγμα της μέσης. Μια τυλιγμένη πετσέτα, γύρω από τη μέση και δεμένη μπροστά, είναι συνήθως αρκετή.
- Όταν σηκώνεστε από το κρεβάτι πρέπει να διατηρείτε τη λόρδωση. Γυρίστε προς τη μία πλευρά, λυγίστε τα γόνατα και τοποθετείστε τις πτέρνες έξω από την άκρη του κρεβατιού, ταυτόχρονα σηκωθείτε στρώχνοντας τον εαυτό σας με τα χέρια, αποφεύγοντας να σκύψετε προς τα εμπρός.