

Η ΖΩΗ ΣΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΤΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 161 • ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2010 • 6,90 €

# vita

## Zest

**STOP**  
ΣΤΟΝ ΠΟΝΟ  
ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ  
ΜΕ ΕΠΕΜΒΑΣΗ-  
ΕΞΠΡΕΣ

Φάκελος  
**ΓΥΝΑΙΚΕΙΕΣ**  
**ΟΡΜΟΝΕΣ**

Αυτές «φταίνε» για όλα

**ΑΔΥΝΑΤΙΣΜΑ**

Η δίαιτα  
που καίει  
το λίπος

**ΥΓΕΙΑ**  
ΤΟ ΜΕΝΟΥ ΤΗΣ  
ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑΣ

**STEP BY STEP**

Ψυχοθεραπεία  
για **αρχαρίους**

**ΤΑ ΠΑΥΣΙΠΟΝΑ**  
**ΤΗΣ ΦΥΣΗΣ**

Ανακουφιστείτε  
εναλλακτικά

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ**

ΒΑΛΤΕ ΜΠΡΟΣ ΤΟ  
ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟ ΣΑΣ

Νέο  
**Botox**  
χωρίς ενέσεις  
Τώρα  
**γίνεται!**

**ΜΑΡΑ ΔΑΡΜΟΥΣΛΗ**  
**«ΑΚΟΜΗ**  
**ΠΑΛΕΥΩ**  
**ΜΕ ΤΗΝ**  
**ΑΝΟΡΕΞΙΑ»**



ΥΓΕΙΑ > ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ > ΔΙΑΤΡΟΦΗ > FITNESS > BEAUTY

# STOP ΣΤΟΝ ΠΟΝΟ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ

Μόνο όσοι υποφέρουμε από τη μέση μας μπορούμε να καταλάβουμε πόσο δυνατός είναι ο πόνος αυτός και πόσο περιορίζει την ελευθερία των κινήσεών μας. Το πρόβλημά μας, όμως, μπορεί να λυθεί σε μία μόνο μέρα, χάρη σε μια νέα χειρουργική μέθοδο.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ

**Σκύβετε για να πιάσετε ένα βαρύ δέμα.** Σπκώνετε βιαστικά το μωρό σας από την κούνια. Πετάγεστε απότομα κάθε πρωί από το κρεβάτι. Μικρές, καθημερινές συνήθειες που, αν και δεν το καταλαβαίνετε, καταπονούν τη σπονδυλική στήλη. Μέχρι που κάποια στιγμή πάτε να σπκωθείτε από την πολυθρόνα όπου έχετε «βουλιάξει», αλλά ο πόνος στη μέση δεν σας αφήνει να κουνηθείτε. Πονάτε, αλλά δεν είστε οι μόνοι. Το 80% του γενικού πληθυσμού θα παρουσιάσει σε κάποια φάση της ζωής του προβλήματα με τη σπονδυλική στήλη. Ευτυχώς, η ενδοσκοπική χειρουργική έρχεται να σας βοηθήσει.

## ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ

Η οσφυαλγία συνήθως οφείλεται σε μυϊκό πιάσιμο (μυϊκό σπασμό) εξαιτίας μιας απότομης κίνησης, του λανθασμένου τρόπου που σπκώσατε την τηλεόραση... Ωστόσο, μπορεί να οφείλεται και σε άλλα, σοβαρότερα αίτια, όπως π.χ. η καταπόνηση των σπονδυλικών αρθρώσεων, η σπονδυλοαρθρίτιδα κ.ά. Μην

επιχειρήσετε, επομένως, να κάνετε διαγνώση μόνοι σας. Επισκεφτείτε έναν ειδικό, ο οποίος θα σας συστήσει τις κατάλληλες εξετάσεις.

## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΝΕΑ ΜΕΘΟΔΟΣ

Η διαδερμική ενδοσκοπική δισκεκτομή αποτελεί μια σημαντική εξέλιξη στη χειρουργική θεραπεία των παθήσεων της σπονδυλικής στήλης. Πρόκειται για μια αναίμακτη και ανώδυνη τεχνική ενδοσκοπικής και μικροεπεμβατικής χειρουργικής, όπως είναι η αρθροσκόπηση ή η λαπαροσκόπηση, που ανακουφίζει άμεσα από τον πόνο και υπόσχεται οριστική λύση για όσους υποφέρουν από προβλήματα στη σπονδυλική στήλη.

## ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Πριν από την επέμβαση πραγματοποιείται ένας βασικός έλεγχος και έπειτα ο ασθενής οδηγείται στο χειρουργείο, που διαρκεί συνήθως 30-60 λεπτά. Η επέμβαση γίνεται με τοπική αναισθησία, γεγονός που επιτρέπει στο γιατρό -καθώς ο ασθενής είναι ξύπνιος- να γνωρίζει αν

έχει πειραχθεί κάποιο νεύρο της σπονδυλικής στήλης του ασθενούς. Όλη η διαδικασία εκτελείται με τη βοήθεια ενδοσκοπίου, το οποίο εισάγεται στην «προβληματική» περιοχή από μία μικρή τομή (4 χιλιοστών) και στέλνει την εικόνα που λαμβάνει μέσω κλειστού κυκλώματος σε ειδική οθόνη.

## ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ

Βασικό πλεονέκτημα της μεθόδου είναι η απουσία «ανοικτών» τομών, αφού η επέμβαση γίνεται με τη βοήθεια ενδοσκοπίου, χωρίς να προκαλούνται κακώσεις στους μυς, τα νεύρα ή τα οστά της σπονδυλικής στήλης. Έτσι, ελαχιστοποιείται ο μετεγχειρητικός πόνος και μειώνεται η ανάγκη για παυσίπονα μετά το χειρουργείο. Επίσης, επειδή η μέθοδος είναι ελάχιστα τραυματική για τους ιστούς, ο ασθενής δεν χρειάζεται μετάγγιση αίματος, ενώ δεν υπάρχουν και οι μετεγχειρητικές ουλές. Όλα αυτά επιτρέπουν την άμεση έξοδο από το νοσοκομείο, ενώ ο χρόνος αποκατάστασης είναι ελάχιστος σε σχέση με τις παραδοσιακές μεθόδους.

## ΕΓΚΥΚΛΟΠΑΙΔΙΚΑ

Η σπονδυλική στήλη αποτελείται από 33 οστά, τους σπονδύλους, ενώ 5 από αυτούς, οι οσφυϊκοί, βρίσκονται στην περιοχή της μέσης. Ακόμα, διαθέτει 31 ζεύγη νεύρων, 400 μυς και περίπου 1.000 τένοντες.

## ΣΕ ΠΟΙΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΝΔΕΙΚΝΥΤΑΙ

Η συγκεκριμένη μέθοδος βοηθά στην αντιμετώπιση ενός μεγάλου αριθμού παθήσεων της σπονδυλικής στήλης.

Ενδείκνυται, για παράδειγμα, για την αντιμετώπιση της δισκοκίλης ή της εκφύλισης του δίσκου που μπορεί να προκαλεί πόνο στη μέση ή το πόδι, αλλά και για τις περιπτώσεις εκείνες που δεν ανταποκρίνονται στη συντηρητική αγωγή (όπως φάρμακα, φυσικοθεραπείες κλπ.).

#### ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΤΙ;

Στις περισσότερες περιπτώσεις, τα συμπτώματα υποχωρούν σχεδόν αμέσως, μπορείτε να κινείστε χωρίς πόνο και να φύγετε από το νοσοκομείο λίγες ώρες μετά την επέμβαση. Επιπλέον, μπορείτε να επιστρέψετε στην εργασία σας μέσα σε 10 ημέρες. Φυσικά, το ότι κάνατε την επέμβαση είναι ένας ακόμα λόγος για να μάθετε πώς να προστατεύετε τη σπονδυλική σας στήλη, προκειμένου να προλάβετε τυχόν νέα περιστατικά. Χάστε, λοιπόν, τα περιττά κιλά, μάθετε το σωστό τρόπο για να σηκώνετε βάρη (λυγίζοντας πρώτα τα γόνατα), κολυμπάτε, κάντε ασκήσεις για να δυναμώσετε το μυϊκό σας σύστημα και να βελτιώσετε την κινητικότητα της σπονδυλικής σας στήλης.

#### ΑΛΛΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

► **Εξειλιγμένη κυφοπλαστική** Αυτή η τεχνική ελάχιστης παρέμβασης μπορεί να εφαρμοστεί στην περίπτωση των οστεοπορωτικών καταγμάτων στη σπονδυλική στήλη. Δεν χρησιμοποιείται ενδοσκόπιο, αλλά η επέμβαση εκτελείται με ειδικούς σωλήνες, που εισάγονται στο σπόνδυλο και μόλις διορθωθεί η παραμόρφωσή του από το σπασίμο, ενισχύεται και σταθεροποιείται με ειδικό ακρυλικό τσιμέντο.

► **Ρομποτική χειρουργική** Εφαρμόζεται, μεταξύ άλλων, σε περιστατικά δισκοπάθειας, καταγμάτων και σκολίωσης. Κάνει δυνατή την πραγματοποίηση

# 12

εχθροί της μέσης

- Τα καθίσματα δίχως πλάτη.
- Το καμπούριασμα όταν κάθεστε.
- Το σήκωμα αντικειμένων με λάθος τρόπο.
- Η αγύμναστη κοιλιά και πλάτη.
- Οι δυνατότεροι ραχιαίοι από τους κοιλιακούς μυς ή το αντίστροφο (καθώς πρέπει να είναι συμμετρικά γυμνασμένες η κοιλιά και η πλάτη, για να είναι σταθερή η μέση).
- Η γυμναστική χωρίς ζέσταμα και διατάσεις.
- Η απότομη διακοπή της άσκησης.
- Η ορθοστασία.
- Τα παραπανίσια κιλά.
- Η απότομη αύξηση βάρους.
- Η εγκυμοσύνη.
- Η οστεοπόρωση.

επεμβάσεων με πολύ μικρές τομές, εξασφαλίζει μεγάλη ακρίβεια και εκμηδενίζει την πιθανότητα τοποθέτησης των εμφυτευμάτων σε λάθος θέση. Επίσης, δίνει τη δυνατότητα προσομοίωσης της επέμβασης πριν το χειρουργείο, έτσι ώστε ο γιατρός να προγραμματίσει τις λεπτομέρειες στον υπολογιστή.

► **Αξονική διασωματική σπονδυλοδεσία** Τέλος, υπάρχουν και οι περιπτώσεις αυτές όπου το πρόβλημα δεν λύνεται με την ενδοσκοπική χειρουργική και απαιτείται σπονδυλοδεσία. Στα περιστατικά αυτά, λοιπόν, μπορεί να εφαρμοστεί αυτή η νέα αξονική μικροεπεμβατική τεχνική σπονδυλοδεσίας, όπου ο ασθενής παραμένει στο νοσοκομείο το πολύ μία ημέρα.

#### 2 ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ

##### 1 Πρώτα στον ειδικό

Αν ο πόνος που νιώθετε είναι έντονος, διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, περιορίζει την κινητικότητά σας ή επηρεάζει την καθημερινότητά σας, απευθυνθείτε άμεσα σε έναν ειδικό (φυσίατρο, ορθοπεδικό, χειρουργό σπονδυλικής στήλης), για να διεξαγάγει

τον απαραίτητο έλεγχο. Το ίδιο πρέπει να κάνετε αν έχετε συχνά επεισόδια πόνου στη σπονδυλική στήλη. Ο ειδικός είναι εκείνος που θα σας συστήσει διάφορες εξετάσεις (π.χ. μαγνητική τομογραφία) και, ανάλογα με τα αποτελέσματα, θα προτείνει τη θεραπεία που ανταποκρίνεται καλύτερα στην περίπτωσή σας (φαρμακευτική αγωγή, φυσικοθεραπεία ή χειρουργική επέμβαση).

##### 2 Προσοχή στα επιθέματα

Πολλοί είναι αυτοί που, όταν τους πιάσει πόνος στη μέση, σπεύδουν να βάλουν μια ζεστή θερμοφόρα, προκειμένου να νιώσουν καλύτερα. Ωστόσο, τα θερμά επιθέματα μπορεί να σας ανακουφίσουν όταν ο πόνος που νιώθετε οφείλεται σε μυϊκό σπασμό (δηλαδή, όταν ο μυς είναι σκληρός και δύσκαμπτος). Δεν συστήνονται, όμως, στην περίπτωση που ο πόνος προκαλείται από κάποια χρόνια φλεγμονή (όπως π.χ. αρθρίτιδα), επειδή θα την επιδεινώσουν. Αντίθετα, τα ψυχρά επιθέματα τοποθετούνται όταν ο πόνος στη μέση προκαλείται μετά από τραυματισμό (για παράδειγμα σε κάποιο άθλημα), προκειμένου να μειωθεί η έκταση της φλεγμονής. Πάντως, καλό είναι, πριν κάνετε οτιδήποτε, να συμβουλευτείτε έναν ειδικό, ώστε να μην επιδεινώσετε την κατάστασή σας. ●

75% των γυναικών υποφέρουν από οστεοπορωτικά κατάγματα της σπονδυλικής στήλης μετά την εμμηνόπαυση

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΝ  
δρ. ΝΙΚΟΛΑΟ ΜΠΕΝΑΡΔΟ, χειρουργό  
σπονδυλικής στήλης.