



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών σπουδών

«Νέες Μέθοδοι στη Φυσικοθεραπεία



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ ΝΠΔΔ

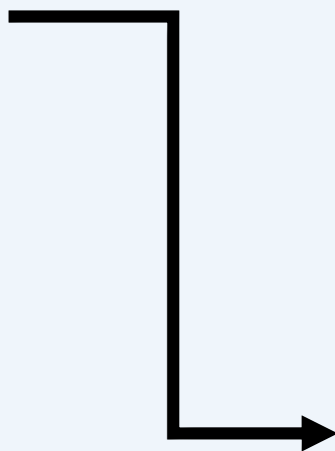
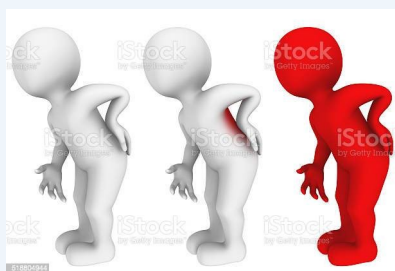
Περιφερειακό τμήμα Αττικής και Κυκλάδων



Μέλος της Παγκόσμιας Συνομοσπονδίας Φυσικοθεραπευτών WCPT

Ιδρυτικό μέλος της European Region of WCPT

# ΧΡΟΝΙΑ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ



**Σαμψώνης Θωμάς, PT, OMT, MSc (cand.)**

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: **Μουτζούρη Μαρία**, Επίκουρη Καθηγήτρια



Οσφυαλγία είναι ο πόνος στην μέση.

Εμφανίζεται πολύ συχνά.

1 στους 10 ανθρώπους θα παραπονεθεί για πόνο στη μέση τουλάχιστον μία φορά στη ζωή του.

Όταν τα συμπτώματα παραμείνουν για περισσότερο από 3 μήνες (12 εβδομάδες), ονομάζεται **ΧΡΟΝΙΑ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ**.

*Στόχος λοιπόν γι' αυτόν που το βιώνει, είναι η διαχείριση της κατάστασης.*

Σημαντική όμως είναι η **ενεργή** συμμετοχή του ατόμου σε αυτό, με σκοπό την

**ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ!**

- Πρωταρχικός στόχος είναι ο ασθενής να βάλει την **ΑΣΚΗΣΗ** στη ζωή του.
- Πολλά είδη άσκησης βοηθούν στην οσφυαλγία.
- Συμβουλεύσου το Φυσικοθεραπευτή σου και επέλεξε την άσκηση που σου ταιριάζει!

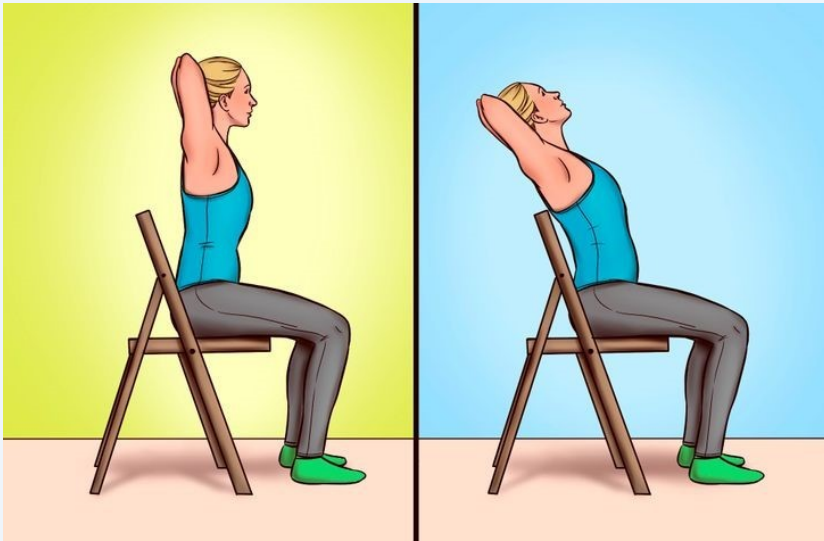
## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

1. Βάδιση - τρέξιμο (με βηματομετρητή αν είναι διαθέσιμος για τον υπολογισμό της απόστασης)

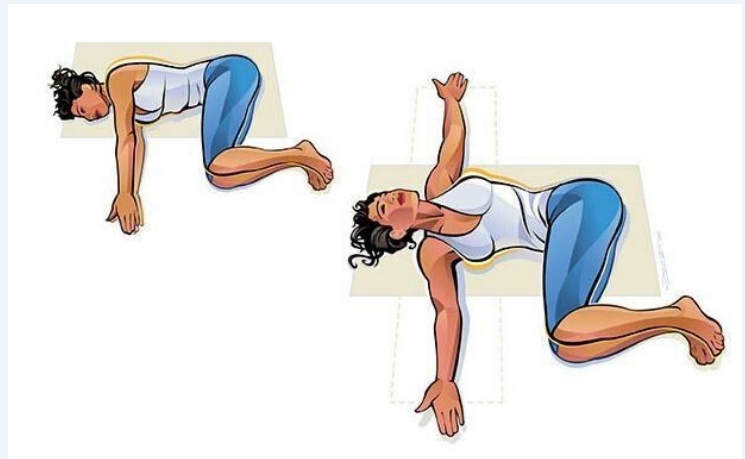


## 2. Ασκήσεις για βελτίωση της στάσης σώματος (α) – Διατάσεις (β)

(α)



(β)



## 3. Ασκήσεις λεκάνης (α) και σταθεροποίησης του κορμού (β)

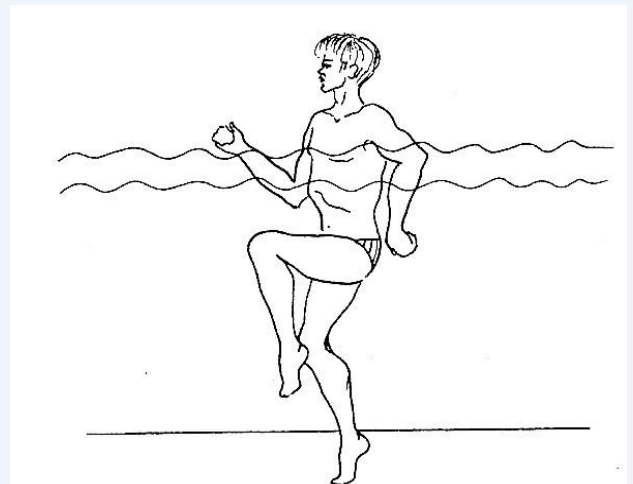
(α)



(β)

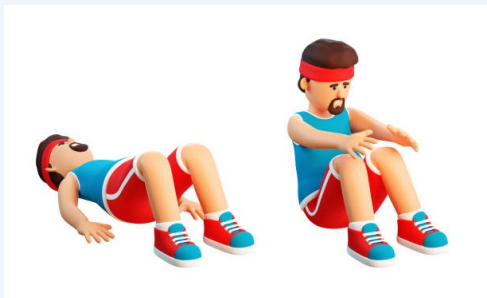


#### 4. Ασκήσεις ευεξίας και βελτίωσης πνευματικής υγείας (ποδηλασία, βόδιση, άσκηση στο νερό, εργομετρικό ποδήλατο)



## 5. Ασκήσεις ενδυνάμωσης (α) και ευλυγισίας (β) του κορμού

(α)



(β)



## 6. Γενική Άσκηση



- ♦ Σημαντικό κομμάτι στη διαχείριση αλλά και την **αυτο-δειαχείριση** της χρόνιας οσφυαλγίας αποτελεί η συμβουλευτική.
- ♦ Δηλαδή η επικοινωνία με τον ειδικό επαγγελματία υγείας/ φυσικοθεραπευτή που θα συμβουλεύει το κάθε άτομο τηλεφωνικά ή δια ζώσης για την εξέλιξη του προγράμματος άσκησης που ακολουθεί.
- ♦ Έτσι ο καθένας θα μπορεί να μοιραστεί τις ανησυχίες, τους φόβους ή τις απορίες για την πορεία του προγράμματος και της υγείας του συνολικά και να νιώθει ασφάλεια.
- ♦



## ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ:

**-ΑΚΟΥ ΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ! -ΜΗΝ ΑΓΝΟΕΙΣ ΤΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ !**

**-ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΣΟΥ ΤΟΝ ΕΙΔΙΚΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ ΥΓΕΙΑΣ-  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ**

**-ΠΑΡΕ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΑ ΧΕΡΙΑ ΣΟΥ**

**-ΚΑΝΕ ΑΣΚΗΣΗ**

**-ΜΕΙΩΣΕ ΤΟΝ ΠΟΝΟ**

**-ΒΕΛΤΙΩΣΕ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗ ΣΟΥ**

**ΓΙΝΕ Ο ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΟΥ**

**ΤΟ ΚΛΕΙΔΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΩΣΤΗ ΑΣΚΗΣΗ !**

