

Ανακουφίστε χωρίς φάρμακα τον πόνο στην πλάτη

10/Οκτ/2019 23:59

Οκατάλογος των αιτιών για τον πόνο στην πλάτη είναι ατελείωτος: Από μυϊκούς τραυματισμούς και αφύσικες κινήσεις μέχρι πρόβλημα στους δίσκους και κήλες ακόμη και λάθος στάση σώματος.

Εάν σας ταλαιπωρεί **πόνος στην πλάτη**, η επίσκεψη στον ορθοπεδικό είναι επιβεβλημένη. Ωστόσο, υπάρχουν και φυσικοί τρόποι για να τον αντιμετωπίσετε και –το κυριότερο- να τον κρατήσετε μακριά.

Yoga

Η **yoga** συμπεριλαμβάνεται στις θεραπείες της αγιουρβεδικής ιατρικής ενώ για πολλοί λαοί τη χρησιμοποιούν ως εναλλακτική θεραπεία για πολλά προβλήματα υγείας. Η διάταση, η ευλυγισία και η δύναμη που αποκτά το σώμα εξασκώντας τη yoga είναι τα "φάρμακα" που χρειαζόμαστε για την ανακούφιση του πόνου στην πλάτη.

Προπόνηση ενδυνάμωσης

Η κακή στάση σώματος ευθύνεται σε μεγάλο βαθμό για πόνους στην πλάτη και τη μέση και η καθιστική ζωή επιβαρύνει ακόμη περισσότερο αυτά τα σημεία. Η ενδυνάμωση του κορμού και των μυών της κοιλιάς και της ράχης δρα σαν ένας φυσικός "κορσές" και υποστηρίζει καλύτερα το σώμα, μειώνοντας τις αιτίες που προκαλούν πόνους στην πλάτη.

Μείωση του άγχους

Τα αυξημένα επίπεδα ορμονών όπως η κορτιζόλη και η αδρεναλίνη, όπως συμβαίνει όταν έχουμε άγχος, οδηγούν το σώμα σε υπερλειτουργία και διέγερση. Όταν, δε, έχουμε άγχος, οι μύς είναι πολύ σφιγμένοι και προκαλείται ένταση και πόνος σε διάφορα σημεία. Ο καλύτερος τρόπος να διαχειριστείτε τον πόνο που οφείλεται σε ένταση είναι να προσπαθήσετε να εντοπίσετε ποια είναι η πηγή του άγχους σας και να ανακαλύψετε τρόπους να το αντιμετωπίσετε.

Διαλογισμός

Σε πολλές μελέτες, ο διαλογισμός και η ηρεμία μειώνουν τον πόνο σε όλο το σώμα. Οι βαθιές αναπνοές, η ηρεμία και η ησυχία μπορεί να ανακουφίσουν προσωρινά το σώμα από το άγχος, τη μυϊκή ένταση και να καθαρίζουν το μυαλό από τις ανησυχίες. Ένα παίρνετε φάρμακα για τον πόνο στην πλάτη, ο διαλογισμός είναι επίσης λιγότερο παρεμβατικός και έντονος για το σώμα συγκριτικά με άλλες μορφές άσκησης.

Tai chi

Σε μελέτη βρέθηκε πως το tai chi βελτίωσε τον πόνο στην πλάτη μετά από 10 εβδομάδες τακτικής εξάσκησης. Το tai chi είναι μια μορφή πολεμικών τεχνών που χρησιμοποιείται σε προπόνηση άμυνας και στην ιατρική. Οι αργές, ρευστές διατάσεις του tai chi μαζί με τις σταθερές βαθιές αναπνοές επιτρέπουν την καλύτερη κυκλοφορία του αίματος στο σώμα, φέροντας οξυγόνο και θρεπτικές ουσίες στις αρθρώσεις που υποφέρουν από φλεγμονές, ανακουφίζοντάς τες.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)