



PHYSIO **TMJ**

ΟΔΗΓΟΣ

**ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΟΥ  
ΠΟΝΟΥ ΣΤΟΝ  
ΑΥΧΕΝΑ**

Γράφει η Φανή Βαρυτημίδου MSc

# ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ



Είμαι η Φανή Βαρυτημίδου, φυσικοθεραπεύτρια με πάθος για τη φροντίδα ανθρώπων που ζουν με πόνο στον αυχένα, κεφαλαλγίες ή κροταφογοναθικές διαταραχές. Πάνω από δέκα χρόνια δουλεύω δίπλα σε ανθρώπους κάθε ηλικίας, ακούγοντας προσεκτικά την ιστορία τους και σχεδιάζοντας μαζί τους ένα πλάνο που ταιριάζει στη δική τους ζωή.

Πιστεύω πως η ουσιαστική θεραπεία ξεκινά όταν ο ασθενής νιώθει ότι τον ακούν και τον καταλαβαίνουν. Γι' αυτό δίνω έμφαση στην εκπαίδευση, στη συνεργασία με γιατρούς και άλλους ειδικούς και σε απλές, πρακτικές λύσεις που μπορούν να εφαρμοστούν στην καθημερινότητα.

Στόχος μου είναι κάθε άνθρωπος να ξαναβρεί την ελευθερία κίνησης, να μειώσει τον πόνο του και να αποκτήσει ξανά εμπιστοσύνη στο σώμα του.

*Fani Varvathimidou*



# ΕΙΣΑΓΩΓΗ



Ο πόνος στον αυχένα είναι κάτι πολύ συνηθισμένο. Μπορεί να νιώθεται τοπικά στον αυχένα, να αντανακλά στους ώμους ή να συνοδεύεται από πονοκέφαλο και πόνο στο χέρι.

Σκοπός αυτού του οδηγού είναι να δώσει μια καθαρή εικόνα για το τι είναι ο πόνος στον αυχένα, τι τον προκαλεί και πώς μπορεί να αντιμετωπιστεί. Δεν αποτελεί οδηγό αυτοδιάγνωσης ή αυτοθεραπείας.

Οι περισσότερες περιπτώσεις δεν κρύβουν κάτι σοβαρό. Παρ' όλα αυτά, ο πόνος είναι ένα σήμα του σώματος και αξίζει επαγγελματική εκτίμηση, ειδικά αν είναι έντονος ή επιμένει.





# ΑΝΑΤΟΜΙΑ

Η αυχενική μοίρα αποτελείται από σπονδύλους, μεσοσπονδύλιους δίσκους, αρθρώσεις και συνδέσμους. Αυτές οι δομές είναι δυνατές και σχεδιασμένες να αντέχουν φορτία, αρκεί να κινούνται και να ασκούνται τακτικά.

Η κίνηση βοηθά τους ιστούς να μένουν υγιείς. Γι' αυτό, οι δραστήριοι άνθρωποι εμφανίζουν λιγότερο συχνά πόνο στον αυχένα σε σχέση με όσους κάνουν καθιστική ζωή.

# ΣΥΧΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΝΟΥ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ

## 1. Διαταραχές στον ύπνο / Κακή ποιότητα ύπνου

- Συχνές διαταραχές στον ύπνο (όπως αϋπνία ή διακοπές του ύπνου) συσχετίζονται με μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης πόνου στον αυχένα.
- Όσο μεγαλύτερη η διάρκεια της κακής ποιότητας ύπνου, τόσο πιο έντονος ο κίνδυνος.
- Ακόμα και όταν λαμβάνονται παυσίπονα, άτομα με χρόνια πόνο αυχένα/οσφύος αναφέρουν υψηλό ποσοστό έλλειψης ύπνου, με πολλές ώρες ύπνου να είναι κάτω από 4 τη νύχτα.



# ΣΥΧΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΝΟΥ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ

## 2. Ψυχολογικοί / κοινωνικοί παράγοντες

- Το άγχος, η ανησυχία, η έλλειψη κοινωνικής στήριξης είναι παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο πόνου στον αυχένα.
- Συχνά όσοι έχουν πολύ έντονο πόνο στον αυχένα εμφανίζουν και διαταραχές ύπνου, δημιουργώντας “φαύλο κύκλο” όπου ο πόνος επηρεάζει τον ύπνο και ο κακός ύπνος επιδεινώνει τον πόνο.



# ΣΥΧΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ ΠΟΝΟΥ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ

## 3. Καθιστική ζωή (έλλειψη κίνησης)

Η πολύωρη ακινησία και η έλλειψη συστηματικής σωματικής δραστηριότητας έχουν άμεσο αντίκτυπο στη συχνότητα αλλά και στην διάρκεια των κεφαλαλγιών.



# ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΕΑΝ ΠΟΝΕΣΕΙ Ο ΑΥΧΕΝΑΣ ΣΑΣ

1. **Επαγγελματική εκτίμηση:** Ένας φυσικοθεραπευτής ή γιατρός μπορεί να ελέγξει αν υπάρχει κάτι που χρειάζεται ειδική φροντίδα.
2. **Ανακούφιση του πόνου:** Ήπια άσκηση, θερμό/κρύο, φαρμακευτική αγωγή που θα συστήσει ο ειδικός.
3. **Ήπια κίνηση:** Μικρή δραστηριότητα βοηθά στην αποκατάσταση. Η παρατεταμένη ξεκούραση στο κρεβάτι δεν συνιστάται, εκτός αν υπάρχει πολύ έντονος πόνος.
4. **Διαχείριση άγχους:** Το στρες συχνά αυξάνει την ένταση του πόνου.

Αν ο πόνος φτάνει μέχρι το χέρι ή συνοδεύεται από μούδιασμα, μπορεί να υπάρχει πίεση σε κάποιο νεύρο. Ακόμα κι έτσι, οι περισσότερες περιπτώσεις βελτιώνονται με σωστή συντηρητική θεραπεία.





## ΤΙ ΝΑ ΠΕΡΙΜΕΝΕΤΕ ΑΠΟ ΤΟΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ ΣΑΣ

- Καθαρή εξήγηση της κατάστασης, ακόμη κι όταν δεν μπορεί να δοθεί συγκεκριμένη διάγνωση.
- Συμβουλές για το τι να κάνετε και τι να αποφύγετε.
- Εκτίμηση του χρόνου αποκατάστασης και του κόστους.
- Σχεδιασμό θεραπευτικού πλάνου προσαρμοσμένου στις ανάγκες σας.
- Συνεργασία, αν χρειάζεται, με άλλες ειδικότητες υγείας.

## ΤΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΕΤΕ

- Υπερβολική χρήση μηχανημάτων (ηλεκτροθεραπεία κ.λπ.) που δίνουν μόνο προσωρινή ανακούφιση.
- Αχρείαστες ακτινογραφίες ή μαγνητικές: Η απεικόνιση γίνεται μόνο όταν υπάρχουν συγκεκριμένες ενδείξεις.
- «Μόνιμες» θεραπείες ή ισχυρισμοί ευθυγράμμισης: Η ιδέα ότι «ο σπόνδυλος βγήκε από τη θέση του» δεν υποστηρίζεται από την επιστημονική έρευνα.



## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

- Κρατήστε το σώμα σας σε άνετη θέση και αλλάζετε στάση συχνά.
- Μειώστε τον χρόνο που μένετε σε στάσεις που σας επιβαρύνουν (π.χ. σκυμμένο κεφάλι στο κινητό).
- Αν πονέσετε, μετακινηθείτε ή αλλάξτε θέση αντί να μένετε ακίνητοι.
- Ρυθμίστε το κάθισμα στο γραφείο ή το αυτοκίνητο ώστε να στηρίζει τη μέση και τον αυχένα.
- Αν ο πόνος επιμένει, ζητήστε επαγγελματική βοήθεια και αποφύγετε την αυτοδιάγνωση από το διαδίκτυο.



# ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

*Η αποστολή μου είναι να βοηθώ κάθε άνθρωπο που με εμπιστεύεται να ζει χωρίς τον περιορισμό του πόνου.*

*Πιστεύω ότι η θεραπεία δεν είναι μόνο άσκηση ή τεχνικές είναι σχέση εμπιστοσύνης, συνεχής εκπαίδευση και ένα σταθερό βήμα προς μια καλύτερη καθημερινότητα.*

*Στόχος μου είναι να νιώθετε ασφάλεια, να κατανοείτε το σώμα σας και να ανακαλύψετε την ελευθερία της κίνησης.*



[www.tmjphysio.gr](http://www.tmjphysio.gr)



6943439270



Μακεδονικού  
Αγώνα & Ζάππα

