

Χειροπρακτική = πράττω δια της χειρός...

Η χειροπρακτική είναι ένας συμπληρωματικός κλάδος υγείας ο οποίος δεν κάνει χρήση φαρμάκων ή θεραπευτικών μηχανημάτων. Σχετίζεται με την αντιμετώπιση μυοσκελετικών προβλημάτων της σπονδυλικής στήλης, αλλά και των άκρων. Η χειροπρακτική αποτελεί ένα συνδυασμό πρακτικής, επιστήμης και τέχνης, που έχει στόχο την ενεργοποίηση του νευρικού συστήματος, το οποίο με τη σειρά του αποκαθιστά τα μυοσκελετικά προβλήματα του ανθρώπινου σώματος. Αυτό επιτυγχάνεται με την επαναφορά της φυσιολογικής λειτουργίας του σώματος, μέσω επιδέξεων και κατάλληλα μελετημένων χειρισμών των σπονδυλικών και περιφερικών αρθρώσεων. Οι χειρισμοί αυτοί ονομάζονται "ανατάξεις".

Ιστορία της Χειροπρακτικής

Η ιστορία της χειροπρακτικής ξεκινάει πριν από περίπου 2000 χρόνια. Αρχικά εφαρμόστηκε από τον πατέρα της Ιατρικής, τον Ιπποκράτη καθώς επίσης και από τους αρχαίους Έλληνες στα Ασκληπεία. Στη συνέχεια και άλλοι αρχαίοι λαοί, όπως οι Κινέζοι και οι Αιγύπτιοι, χρησιμοποίησαν τη χειροπρακτική ως μορφή αποκατάστασης μυοσκελετικών προβλημάτων.

Από το 1897 και έπειτα, όπου ιδρύθηκε το πρώτο πανεπιστήμιο χειροπρακτικής στην Αμερική, η πρόοδος της Χειροπρακτικής υπήρξε ραγδαία. Σήμερα υπάρχουν δεκάδες πανεπιστήμια Χειροπρακτικής παγκοσμίως, από όπου αποφοιτούν χιλιάδες χειροπράκτες ετησίως. Στη χώρα μας υπάρχει ο επίσημος σύλλογος χειροπρακτών όπου απαρτίζεται από αποφοίτους ανώτατων ακαδημαϊκών ιδρυμάτων ανά τον κόσμο, με τον τίτλο Δρ. Χειροπρακτικής.

Η θεωρία της Χειροπρακτικής

Το ανθρώπινο σώμα είναι ένας σύνθετος μηχανισμός και το νευρικό σύστημα είναι υπεύθυνο για τον συντονισμό των λειτουργιών του. Τα ανθρώπινα όργανα λειτουργούν βάση ερεθισμάτων τα οποία μεταδίδονται από το νευρικό σύστημα. Όταν υπάρχει πρόβλημα μετάδοσης, η διέλευση αυτών των νευρικών ερεθισμάτων μειώνεται ή μεταβάλλεται, και ο οργανισμός δυσλειτουργεί δημιουργώντας προδιάθεση ασθένειας.

Μία από τις βασικές αιτίες μείωσης ή μεταβολής νευρικών ερεθισμάτων, η οποία αφορά άμεσα τη χειροπρακτική, είναι η μετατόπιση των σπονδύλων ή άλλων αρθρώσεων του σώματος (το κοινώς αποκαλούμενο "στραμπούληγμα, μπλοκάρισμα ή υπεξάρθρωμα"). Η μετατόπιση αυτή μειώνει το εύρος κίνησης της κάθε άρθρωσης, με αποτέλεσμα την άσκηση πίεσης τόσο στο κεντρικό νευρικό σύστημα όσο και στα περιφερικά νεύρα. Ο Χειροπράκτης λοιπόν, εφαρμόζοντας "ανατάξεις", αποκαθιστά τις μετατοπίσεις των σπονδύλων ή άλλων αρθρώσεων και επανέρχεται η σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Έτσι επιτρέπεται στον ανθρώπινο οργανισμό να αποδώσει τα μέγιστα των δυνατοτήτων του.

Σε ποιους απευθύνεται και ποια είναι τα συμπτώματα

Η Χειροπρακτική μπορεί να βοηθήσει ανθρώπους όλων των ηλικιών και επαγγελμάτων που παρουσιάζουν οξείες ή χρόνιους μυοσκελετικούς πόνους. Φυσικά γίνεται πρώτα ψηλάφηση και έλεγχος της πάσχουσας περιοχής. Εφόσον αποφασισθεί η Χειροπρακτική προσέγγιση, τότε με κατάλληλους και εξειδικευμένους χειρισμούς γίνεται η κινητοποίηση της άρθρωσης και επανέρχεται το φυσιολογικό εύρος κίνησης, καθώς αρχίζει να υποχωρεί ο πόνος και η φλεγμονή από την περιοχή.

Τα πιο κλασικά συμπτώματα που εμφανίζονται στο γραφείο ενός χειροπράκτη είναι οι τοπικοί πόνοι μυών και αρθρώσεων, οι πόνοι ή τα μουδιάσματα που αντανακλούν στα άνω ή κάτω άκρα, το

αυχενικό σύνδρομο, οι πονοκέφαλοι, οι ζαλάδες, οι οσφυαλγίες, οι ισχιαλγίες, οι δισκοπάθειες, οι θλάσεις, οι τενοντίτιδες, οι επικονδυλίτιδες και πολλά άλλα.

Εν συνεχεία...

Μετά το πέρας κάθε χειροπρακτικής συνεδρίας δίνονται συγκεκριμένες οδηγίες για την ακόμα καλύτερη πορεία του προβλήματος. Ο χειροπράκτης θα σας συμβουλέψει για την εργονομικότητα τόσο του χώρου εργασίας όσο και του σπιτιού ή του αυτοκινήτου. Θα σας προτείνει ειδικά μαξιλαράκια στήριξης της μέσης και της πλάτης στην οδήγηση, θα σας εξηγήσει τη σωστή θέση της τηλεόρασης στο σπίτι και του υπολογιστή στο γραφείο, και θα σας επισημάνει τις κακές συνήθειες της καθημερινότητας. Θα σας συμβουλέψει για την επιλογή στρώματος ύπνου και καταλληλότερου μαξιλαριού και ούτω καθεξής.

Σε κάποιες περιπτώσεις χρόνιων μυϊκών τραυματισμών θα σας προτείνει τη χρήση θερμοφόρας για την καλύτερη αιμάτωση και υπεραιμία της περιοχής. Σε κάποιες άλλες περιπτώσεις έντονου πόνου όπως τενοντίτιδες και διαστρέμματα συνίσταται η χρήση παγοκύστης ή ψυκτικής αλοιφής τοπικά για την μείωση της φλεγμονής. Επίσης η χρήση επιγονατίδας, επιστραγαλίδας, κολάρου ή ακόμα και ειδικών ελαστικών επιδέσμων είναι χρήσιμη σε περιπτώσεις κακώσεων, όπου η τραυματισμένη περιοχή χρειάζεται ακινητοποίηση και υποστήριξη. Σε περιπτώσεις όπου υπάρχουν μετατραυματικές αρθρίτιδες, περιαρθρίτιδες και γενικότερα εκφυλισμοί των αρθρώσεων (άλατα) προτείνεται η χρήση φυτικών συμπληρωμάτων όπως υαλουρονικό οξύ, κολλαγόνο, γλουκοσαμίνη, MSM, χονδροϊτίνη και μαγνήσιο τα οποία βοηθούν στην ανάπλαση του χόνδρου, την λίπανση των αρθρώσεων και την καλύτερη λειτουργία των μυών.

Προσοχή: Η χειροπρακτική δεν συνταγογραφεί φάρμακα ούτε συμπληρώματα διατροφής. Όλα τα παραπάνω γίνονται πάντα με την έγκριση και την καθοδήγηση του θεράποντα ιατρού που παρακολουθεί τον ασθενή. Κατά αυτόν τον τρόπο αποφεύγονται οι παρενέργειες φαρμάκων και φυσικά η αλληλεπίδραση κάποιων ουσιών με άλλα φάρμακα.

Ευάγγελος Δήμου – Ρουσουλέντσης
Χειροπράκτης – Ποδίατρος
Msc DC Chiropractic, Bsc (Hons) Podiatry Msh SRCh – DPoD Med