

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΝΑΡΘΗΚΩΝ ΚΑΙ ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

Απο το “ **THE AGING SPINE** “ των Scott D. Boden,MD- Sam W. Wiesel,MD-Edward R. Laws,Jr.,MD-Richard H Rothman, Md

Η εξωτερική υποστήριξη της Οσφύος με κάποια ζώνη ή κηδεμόνα ενδείκνυται για μικρή μόνο περίοδο κατά τη διάρκεια της ανάρρωσης και όχι πάντα για όλους τους ασθενείς. Καθώς υποχωρούν τα οξέα συμπτώματα, ένας καλά εφαρμοσμένος κηδεμόνας θα βοηθήσει τον ασθενή να ανακτήσει ταχύτερα την κινητι-κότητά του. Καθώς η ανάρρωση προχωράει, ο ασθενής συνήθως θα πρέπει να εγκαταλείψει τον κηδεμόνα και να αρχίσει ένα ειδικό πρόγραμμα ασκήσεων. Ο λόγος είναι ότι η συνεχής και μακρόχρονη εφαρμογή ενός κηδεμόνα, θα οδηγήσει σε συγκάμψεις μαλακών ιστών και μυϊκή ατροφία. Ο νέος ασθενής θα πρέπει να βασίζεται στον κηδεμόνα μόνο για να επιτύχει γρήγορη κινητοποίηση.

Θεωρητικά δυνατοί, εύκαμπτοι ιερονωτιαίοι και κοιλιακοί μύες λειτουργούν σαν ένα είδος “ εσωτερικού νάρθηκα” επειδή είναι πλησίον των σπονδύλων τους οποίους υποστηρίζουν.

Δεν υπάρχουν πειστικά στοιχεία που να υποστηρίζουν τα ευεργετήματα των οσφυϊκών ζωνών και κηδεμόνων και ίσως αυτά τα βοηθήματα μπορεί να προκαλούν αυξημένη κινητικότητα της Οσφυϊκής μοίρας της Σ.Σ.

Κάποια μελέτη έδειξε την ανακούφιση των συμπτωμάτων με την εφαρμογή σκληρού πλαστικού κηδεμόνα αντι-λορδωτικού σε ασθενείς με σπονδυλολίθση ή με σπονδυλική στένωση αλλά με καθόλου αποτελέσματα στον χρόνιο πόνο της οσφύος αγνώστου αιτιολογίας.

Υπάρχουν όμως δύο περιπτώσεις που οι συγγραφείς πιστεύουν ότι η μακρόχρονη εφαρμογή κηδεμόνων είναι

η λογικότερη αντιμετώπιση.

1- Για παχύσαρκους ασθενείς με αδύναμους κοιλιακούς μύες.

Ενας σταθερός κηδεμόνας θα ενισχύσει τους κοιλιακούς μύες. Έχει αποδειχθεί ότι εάν ένας οσφυοϊερός κηδεμόνας εφαρμοσθεί σωστά, η ενδοδισκική πίεση στην οσφυϊκή μοίρα της Σ.Σ. θα μειωθεί περίπου κατά 30 %.

2- Η μακρόχρονη χρήση κηδεμόνων ενδείκνυται επίσης για **ηλικιωμένους ασθενείς με πολλαπλών επιπέδων εκφυλιστικές αλλοιώσεις** της Οσφυϊκής μοίρας της Σ.Σ.. Αυτοί οι ασθενείς αρνούνται να συμμετάσχουν σε πρόγραμμα ασκήσεων ενδυνάμωσης των μυϊκών ομάδων και σε μερικές περιπτώσεις οι ίδιες οι ασκήσεις ίσως να χειροτερέψουν της κατάσταση τους. Μπορούν να έχουν σημαντική βελτίωση του πόνου με ένα καλά εφαρμοσμένο κηδεμόνα.

Για τους νεώτερους ασθενείς ή μακρόχρονη χρήση κηδεμόνων δεν ενδείκνυται. Παρ’ όλα ταύτα ένας κηδεμόνας μπορεί να αποδώσει τα μέγιστα σε ασθενείς που επανέρχονται στην εργασία τους που συνήθως θα είναι βαριά χειρωνακτική. Ο κηδεμόνας σε αυτούς τους ασθενείς προσφέρει την **καταπολέμηση του φόβου για πιθανή υποτροπή** αλλά και προλαμβάνει αυτόν από την **μέγιστη καταπόνηση της οσφύος του** κατά την διάρκεια των καθημερινών του κινήσεων. Όταν μπορέσει και ολοκληρώσει ένα μεγάλο μέρος από το πρόγραμμα των ασκήσεων του θα αρχίσει σιγά - σιγά να απεξαρτάται από την χρήση του κηδεμόνα.