Εάν αντιμετωπίζετε πρόβλημα πόνου στον αυχένα η πρώτη κίνηση για την αποθεραπεία σας είναι να επισκεφθείτε το «ΠΑΛΛΑΔΙΟΝ». Μαζί θα «χτίσουμε» το πρόγραμμα αποθεραπείας και αποκατάστασης. Έχετε δικαίωμα σε μια ζωή χωρίς πόνο. Ελάτε να το διεκδικήσουμε μαζί.

Στην κατάρτιση του εξατομικευμένου προγράμματος αποκατάστασης λαμβάνουμε υπόψη:

- Το ιστορικό του κάθε ασθενούς
- Τον συγκεκριμένο τρόπο ζωής του και τις καθημερινές ανάγκες διαβίωσης
- Την ψυχολογική του κατάσταση
- Κάθε μορφής ιδιαιτερότητες που μπορούν να εμφανιστούν κατά την διάρκεια και μετά το πέρας της θεραπείας *(μία μητέρα για παράδειγμα μπορεί να επιβαρύνει συνεχώς την πάσχουσα περιοχή με ένα βαρύ πρόγραμμα)*

Η ομάδα του «ΠΑΛΛΑΔΙΟΝ» στέκεται σύμμαχος από την πρώτη στιγμή στον άνθρωπο που πονάει ενώ ταυτόχρονα ο στόχος είναι η βελτίωση της λειτουργικότητάς του.

Αποκατάσταση:

Το σύνολο των θεραπευτικών πράξεων που πραγματοποιούνται από την διεπιστημονική ομάδα αποκατάστασης, ώστε το άτομο να επανακτήσει τη μέγιστη λειτουργικότητα και αυτονομία και να επιστρέψει στο οικογενειακό, κοινωνικό και εργασιακό του περιβάλλον.

ΠΑΛΛΑΔΙΟΝ
Κέντρο Αποκατάστασης
& Αποθεραπείας

Ένα βήμα μπροστά στην αποκατάσταση

2ο χλμ Π.Ε.Ο. Τρίπολης-Τεγέας, 22100 Τρίπολη
Τ. 2716008888, F. 2716008887
E. info@palladion-rehab.gr
www.palladion-rehab.gr
facebook.com/palladion
twitter.com/palladionrehab
gr.linkedin.com/in/palladion

ΠΑΛΛΑΔΙΟΝ
Κέντρο Αποκατάστασης
& Αποθεραπείας

ΑΥΧΕΝΑΛΓΙΑ 01

ΑΝ Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΤΕ...
Η ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΙΝΑΙ ΥΓΕΙΑ!

6 ερωτήσεις για την αυχεναλγία

1 Τι είναι η Αυχεναλγία;

Αυχεναλγία είναι ο πόνος ο οποίος εντοπίζεται στον αυχένα. Μπορεί να εντοπίζεται αποκλειστικά στους αυχενικούς σπονδύλους ή και να αντανακλάται προς το κεφάλι, προς τον δεξιό ή αριστερό ώμο ή και κατά μήκος των άνω άκρων. Η αυχεναλγία δείχνει «προτίμηση» στις γυναίκες.

2 Ποια είναι η διαφορά αυχεναλγίας και αυχενικού συνδρόμου;

Η αυχεναλγία είναι ένα σύμπτωμα, ο πόνος στην περιοχή του αυχένα. Με τον όρο «αυχενικό σύνδρομο», που δεν είναι ιατρικά δόκιμος, περιγράφονται όλες εκείνες οι αιτίες και οι ασθένειες που οδηγούν στην αυχεναλγία.

3 Ποιοι παράγοντες οδηγούν στην αυχεναλγία;

Συχνό αίτιο είναι ο σύγχρονος τρόπος ζωής. Η έλλειψη άσκησης και βάδισης, η καθιστική ζωή, οι πολλές ώρες μπροστά σε μια οθόνη υπολογιστή, η κακή στάση ύπνου είναι παράγοντες που μπορούν να οδηγήσουν σε παροδική ή και μόνιμη αυχεναλγία. Όμως κάθε εκδήλωση έντονου πόνου στον αυχένα πρέπει να κινητοποιήσει τον πάσχοντα και να ζητηθεί ιατρική συνδρομή γιατί υπάρχει περίπτωση το αίτιο της αυχεναλγίας να είναι πιο σοβαρό, όπως μυοσυνδεσμική βλάβη, δισκοκήλη, ή και σοβαρότερες αιτίες όπως η Νόσος του Paget και νεοπλασματικά νοσήματα.

4 Σε ποια ηλικία μπορεί να εμφανιστεί η αυχεναλγία;

Οι πόνοι, οι μυϊκοί σπασμοί και τα προβλήματα στον αυχένα είναι δυνατό να παρουσιαστούν σε οποιαδήποτε ηλικία. Κατά γενικό κανόνα μετά την ηλικία των 25-30 ετών και σε συνάρτηση με τον τρόπο ζωής αλλά και την προδιάθεση του κάθε ανθρώπου τείνουν να εμφανίζονται εκφυλιστικές νόσοι στην σπονδυλική στήλη, οι οποίες οδηγούν στην αυχεναλγία.

5 Ποια είναι τα συμπτώματα που συνδέονται με την αυχεναλγία;

Η αυχεναλγία έχει ένα ευρύ φάσμα συμπτωμάτων, όπως και μια μεγάλη κλίμακα έξαρσης, από απλές παροδικές ενοχλήσεις έως μόνιμους έντονους πόνους. Η αυχεναλγία εκδηλώνεται πολύ συχνά με συμπτώματα όπως πόνοι, μυϊκοί σπασμοί, περιορισμό της κινητικότητας κλπ.

6 Ποιες είναι οι ιατρικές πρακτικές αιχμής που προσφέρει το «ΠΑΛΛΑΔΙΟΝ» στην αντιμετώπιση της αυχεναλγίας;

Στο «ΠΑΛΛΑΔΙΟΝ» έχουμε τεράστια πείρα αντιμετώπισης του «εχθρού», δηλαδή του πόνου που αντιμετωπίζει ο κάθε ασθενής. Το πλάνο αποκατάστασης χωρίζεται σε τρία διακριτά στάδια: Αντιμετώπιση των αιτίων της αυχεναλγίας Ανακούφιση από τα συμπτώματα (πόνοι, μυϊκοί σπασμοί, έλλειψη κινητικότητας κλπ.). Αποκατάσταση φυσιολογικών ρυθμών καθημερινής ζωής.