

Δυσλειτουργία του Στοματογναθικού Συστήματος ;

Η μη «σωστή συνεργασία» ή «συντονισμός» μεταξύ των κινήσεων της γνάθου και του εγκεφάλου γεννάει μια διαρκή δυσλειτουργία των μυών της



**Έχετε πόνους στον
αυχένα σας;**

κάτω γνάθου που ονομάζεται ΣΔΚΓΑ. Το ΣΔΚΓΑ αν και προσβάλλει κυρίως τους μύες της κάτω γνάθου μπορεί να επεκταθεί προκαλώντας δυσλειτουργία των μυών του προσώπου, του αυχένα και της κεφαλής. Οι μύες των ώμων, του βραχίονα και της θωρακικής μοίρας μπορούν να προσβληθούν από αυτή τη δυσλειτουργία επίσης. Το αυχενικό σύνδρομο είναι η πιο συχνή πάθηση που συνυπάρχει με το ΣΔΚΓΑ.

Τι είναι το αυχενικό σύνδρομο;

Αυχενικό σύνδρομο, ορίζεται η παθολογική κατάσταση κατά την οποία παραβλάπτεται η φυσιολογική λειτουργικότητα και κινητικότητα της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης (ΑΜΣΣ) και εκδηλώνεται με τα παρακάτω κλινικά συμπτώματα:

Πόνος στον αυχένα, κεφαλαλγίες, πόνος στον ώμο, στον βραχίονα ή και στο χέρι, περιορισμένη κινητικότητα της αυχενικής μοίρας, αδυναμία και μειωμένα αντανακλαστικά στα άνω και κάτω άκρα, προβλήματα στην βάρδια, μουδιάσματα στα άνω άκρα και μυϊκή αδυναμία στα κάτω άκρα.

Η χρήση κολλάρου βοηθάει στην αποκατάσταση του αυχενικού;

Είναι σημαντικό σε αυτές τις περιπτώσεις να αποφεύγεται η ακινητοποίηση του αυχένα με αυχενικό κολλάρο και να ενθαρρύνεται η πλήρης κινητοποίηση καθώς αυτό έχει αποδειχθεί ότι επιταχύνει την αποκατάσταση. Το αυχενικό κολλάρο ακινητοποιεί και αποδυναμώνει το μυϊκό ιστό με αποτέλεσμα όχι μόνο να μην βοηθάει στην αποκατάσταση, αλλά να μεγιστοποιεί το πρόβλημα.



**Η γυμναστική είναι ο καλύτερος
σύμμαχος σας στο αυχενικό.**

Πώς μπορείτε να απαλλαγείτε από το αυχενικό σύνδρομο;

Η άσκηση είναι απαραίτητη για την αποκατάσταση του προβλήματος. Θα πρέπει όμως να γίνεται σωστά, υπό την επίβλεψη εξειδικευμένου γυμναστή, ο οποίος θα έχει ενημερωθεί για το πρόβλημα. Το πρόγραμμα που θα ακολουθήσει ο κάθε ασθενής θα πρέπει να συμβαδίζει με τις προσωπικές του ανάγκες και ιδιαιτερότητες.

Η αποκατάσταση του αυχενικού συνδρόμου με γυμναστική, περιλαμβάνει ασκήσεις κινητικότητας, ενδυνάμωσης και διατάσεις. Η εκμάθηση της σωστής στάσης του κεφαλιού και του σώματος είναι ο

πρωταρχικός στόχος. Η ενδυνάμωση στην περιοχή του αυχένα, της ωμικής ζώνης και της πλάτης είναι επιτακτική, ώστε να δημιουργηθεί ένα ισχυρό μυϊκό σύστημα που θα λειτουργεί σαν ασπίδα και θα σας απαλλάξει από τα συμπτώματα του αυχενικού συνδρόμου και τον πόνο.

Top Gym

Βασιλική Καπόμπαση, πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Αθηνών