

Η υγεία της σπονδυλικής στήλης καθορίζει την ηλικία σας.

Η σπονδυλική σας στήλη και η λεκάνη σας συγκροτούν το δομικό κέντρο του σώματος, αλλά και το προστατευτικό κάλυμμα του κεντρικού νευρικού συστήματος, που είναι το κυρίαρχο σύστημα του οργανισμού, υπεύθυνο για την πρόσληψη του κόσμου που μας περιβάλλει και τον έλεγχο όλων των λειτουργιών εντός του σώματος.

Η σπονδυλική στήλη διαθέτει τρία μέρη: το παθητικό, το ενεργητικό και το σύστημα ελέγχου. Το παθητικό μέρος περιλαμβάνει τα οστά (σπόνδυλοι) και τους δίσκους. Είναι παθητικά γιατί μπορούν να κινηθούν μόνο όταν έλκονται από το ενεργητικό μέρος, δηλαδή τους μύες γύρω από τη σπονδυλική στήλη. Το σύστημα ελέγχου μέρος είναι το κεντρικό νευρικό σύστημα, το οποίο «λέει» στους μύες πότε και πώς να λειτουργεί και με αυτόν τον τρόπο ελέγχει άμεσα όλη τη σπονδυλική στήλη. Το νευρικό σύστημα είναι ο διευθυντής ορχήστρας, οι μύες οι μουσικοί και τα οστά τα όργανα. Το παθητικό και το ενεργητικό μέρος στέλνουν συνεχώς μηνύματα στο σύστημα ελέγχου μέρος κι έτσι το βοηθούν να διευθύνει καλύτερα. Είναι σαν μια τέλεια ομάδα.

Πότε είναι υγιής η σπονδυλική στήλη;

Η υγιής σπονδυλική στήλη είναι ακριβώς αυτό, μια τέλεια ομάδα. Τα τρία μέρη της λειτουργούν με τέλεια αρμονία και ισορροπία μεταξύ τους. Οι σπόνδυλοι διατηρούν μια βέλτιστη θέση με ελάχιστη πίεση στις αρθρώσεις και στους δίσκους. Έτσι περιγράφεται η καλή στάση της σπονδυλικής στήλης. Οι μύες ξέρουν πώς να διατηρούν τους σπονδύλους και τους δίσκους στην πιο κατάλληλη θέση σε σχέση με τις απαιτήσεις κάθε στιγμής. Με αυτόν τον τρόπο προλαμβάνονται ζημιές κατά την κίνηση, το σήκωμα αντικειμένων, το στρίψιμο κ.λπ. Το υγιές νευρικό σύστημα (το σύστημα ελέγχου) είναι ζωτικό, και αν δεν λειτουργεί σωστά, όλο το σύστημα καταρρέει, όπως μια ορχήστρα που έχει κακό διευθυντή. Το υγιές νευρικό σύστημα εξασφαλίζει ότι οι μύες της σπονδυλικής στήλης γνωρίζουν πότε να χαλαρώνουν και να ξεκουράζονται και πότε δεν χρειάζεται να βρίσκονται σε ένταση. Αυτό είναι σημαντικό γιατί σε διαφορετική περίπτωση οι μύες κουράζονται, πονούν και δεν δουλεύουν σωστά. Το υγιές νευρικό σύστημα εποπτεύει πάντα με το ένα μάτι το εσωτερικό του οργανισμού και με το άλλο το εξωτερικό περιβάλλον, για να εξασφαλίσει την προσαρμογή του οργανισμού σας με δημιουργικό τρόπο στις προκλήσεις της ζωής. Το μυστικό της υγείας είναι η προσαρμοστικότητα.

Πότε είναι άρρωστη η σπονδυλική στήλη;

Η σπονδυλική στήλη αρρωσταίνει όταν το νευρικό σύστημα (το σύστημα ελέγχου) χάνει τον έλεγχό της και αφήνει τα υπόλοιπα μέρη να κάνουν «το δικό» τους αγνοώντας αυτό που κατά περίπτωση είναι κατάλληλο. Είναι σαν να συμβαίνει μια κατάρρευση της ομαδικής εργασίας. Αυτό σημαίνει ότι οι μύες (το ενεργητικό μέρος) περνούν σε κατάσταση διαρκούς έντασης και ανισορροπίας, γεγονός που προκαλεί κόπωση και εμποδίζει την ήρεμη, ισορροπημένη κίνηση εντός των σπονδύλων και των δίσκων (παθητικό μέρος). Αυτό οδηγεί σε αρθρίτιδες και προβλήματα στους δίσκους, τα οποία ποτέ δεν θεραπεύονται πραγματικά, εκτός εάν η σπονδυλική στήλη επανακτήσει την εσωτερική ισορροπία της, όταν το παθητικό, το ενεργητικό μέρος και το σύστημα ελέγχου αρχίζουν να χάνουν την επικοινωνία, την ισορροπία και την αρμονία τους, αρχίζουμε να λαμβάνουμε ενδείξεις και συμπτώματα από μια άρρωστη σπονδυλική στήλη. Οι δέκα συνηθισμένες ενδείξεις για άρρωστη σπονδυλική στήλη είναι οι ακόλουθες:

- Επίμονα άλγη και πόνοι και ένταση γύρω από τις περιοχές της λεκάνης, της πλάτης και του αυχένα.
- Πονοκέφαλοι
- Κακή στάση (ανομοιογένεια στη στάση των ώμων, των γοφών hips, στάση του κεφαλιού)
- Προβλήματα στους ώμους, στα χέρια, στα γόνατα, στα πόδια και στους γοφούς.
- Δυσκολία στο σκύψιμο, στρίψιμο ή στη στροφή του κορμού.
- Ήχοι «τριξίματος» από την πλάτη και τον αυχένα κατά την κίνηση.
- Δυσκολία στο να πάρει κανείς μια βαθιά, ικανοποιητική αναπνοή.
- Ασύμμετρη φθορά στις σόλες των παπουτσιών.
- Δυσκολία στην εξεύρεση μιας άνετης θέσης στο κρεβάτι.
- Επίμονο αίσθημα άγχους και χαμηλά επίπεδα ενέργειας.

Τι αρρωσταίνει τη σπονδυλική στήλη;

Η σύντομη απάντηση είναι η υπερβολική πίεση, αλλά πρέπει να διευκρινίσουμε τι εννοούμε με τη λέξη «πίεση». Η σπονδυλική στήλη υφίσταται τόσο σωματικού όσο και ψυχολογικού τύπου πίεση. Η σωματική πίεση προκύπτει από την υπερβολική ή ακατάλληλη άσκηση, όπως υπερβολικό σήκωμα και στρίψιμο, ειδικά σε σχέση με βαριά αντικείμενα και κακή τεχνική σηκώματος. Η σωματική πίεση υπερφορτώνει πρωτίστως το παθητικό και το ενεργητικό μέρος, κι αυτό οδηγεί σε κόπωση και ένταση των μυών και σε φθορά των αρθρώσεων και των δίσκων.

Η ψυχολογική πίεση είναι μια διαφορετική ιστορία. Αυτό το είδος πίεσης υπερφορτώνει το κέντρο ελέγχου (το κεντρικό νευρικό σύστημα) κι έτσι δυσκολεύει πολύ η ζωή της σπονδυλικής στήλης και του υπόλοιπου σώματος. Όταν το νευρικό σύστημα υπερφορτώνεται με ψυχολογικού/συναισθηματικού τύπου πίεση περνάει σε «κατάσταση άμυνας», που είναι σαν να «κλείνει» το σύστημα προστασίας. Η κατάσταση άμυνας έχει ως αποτέλεσμα να κλειδώνουν οι μύες σε μια κατάσταση συνεχούς έντασης, πράγμα που κάνει δύσκολη τη ζωή στα οστά και στους δίσκους κι αυτό με τη σειρά του οδηγεί σε αρθρίτιδες και προβλήματα στους δίσκους. Γι' αυτό οι άνθρωποι αισθάνονται εντονότερα άλγη και πόνους όταν «πιέζονται». Η μακροπρόθεσμη αμυντική στάση του νευρικού συστήματος επηρεάζει το ανοσοποιητικό, το ορμονικό και το πεπτικό σύστημα, καθώς και τα τρία ελέγχονται από νεύρα που ξεκινούν από τη σπονδυλική στήλη. Η κατάσταση μοιάζει με αυτήν μιας ορχήστρας που ο διευθυντής της την εγκαταλείπει στη μέση μιας συναυλίας και αφήνει τους μουσικούς να παλεύουν για να την τελειώσουν μόνοι τους.

Για τη σπονδυλική στήλη το να «παλεύει» σημαίνει ότι δεν μπορεί να κινηθεί με την ελευθερία που θέλει, έτσι φοβόμαστε να κάνουμε φυσικές δραστηριότητες που συνήθως απολαμβάνουμε και αισθανόμαστε το σώμα μας συνεχώς περιορισμένο. Αυτό συμβαίνουν όταν το νευρικό σύστημα «κολλήσει» στην κατάσταση άμυνας και δεν διαθέτει τη στρατηγική να βγει από αυτή. Πολλοί άνθρωποι σηκώνοντας ένα αντικείμενο ή κάνοντας μια απλή καθημερινή κίνηση πονούν στην πλάτη τους και τα βάζουν με το αντικείμενο ή την κίνηση. Η αλήθεια είναι ότι όταν το νευρικό σύστημα είναι εξαντλημένο, η σπονδυλική στήλη γίνεται τόσο ευάλωτη που ακόμη και η παραμικρή κίνηση οδηγεί σε βλάβη.

Τι κάνουν οι χειροπράκτες;

Οι χειροπράκτες χρησιμοποιούν τα χέρια τους για να εφαρμόσουν συγκεκριμένες χειροπρακτικές τεχνικές που ονομάζονται σπονδυλικές ρυθμίσεις ή, και οι οποίες ξαναρυθμίζουν ήπια τη σπονδυλική στήλη, απομακρύνοντας την πίεση από το νευρικό σύστημα και κατά συνέπεια και από άλλες περιοχές του σώματος.

Υπάρχουν πολλές τεχνικές που χρησιμοποιούνται από τους χειροπράκτες ανάλογα με το θεραπευτικό στυλ του καθενός. Η πλέον ολιστική, ήπια και αποτελεσματική τεχνική ονομάζεται «Network Spinal Analysis» (Ανάλυση Σπονδυλικής Στήλης Network, NSA) και περιλαμβάνει ήπιες και χωρίς πόνο επαφές με τα χέρια σε σημεία της σπονδυλικής στήλης όπου το σώμα και ο εγκέφαλος έχουν ισχυρότερες διασυνδέσεις, δε συνδυασμό με διαφορετικές αναπνευστικές τεχνικές. Το αποτέλεσμα είναι ότι τα τρία μέρη της σπονδυλικής στήλης, το παθητικό, το ενεργητικό και το σύστημα ελέγχου αρχίζουν να λειτουργούν αρμονικά και συντονισμένα. Η σπονδυλική σας στήλη αρχίζει να κινείται με περισσότερη ελευθερία. Αρχίζετε να αισθάνεστε ότι έχετε τον έλεγχό της.

Οι χειροπράκτες δεν συνταγογραφούν φάρμακα, δεν κάνουν ενέσεις, ούτε επεμβαίνουν χειρουργικά. Αυτά παραμένουν αρμοδιότητες της κλασικής ιατρικής. Έρευνες στην Αγγλία, την Αυστραλία και τις Η.Π.Α. έχουν δείξει ότι όσοι ακολούθησαν χειροπρακτική θεραπεία έχουν θετικά αποτελέσματα στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, του άσθματος, και των προβλημάτων πέψης, του ψυχολογικού στρες και στη βελτίωση της συνολικής ποιότητας ζωής.

Η χειροπρακτική προσέγγιση έχει αποδειχτεί όχι μόνο αποτελεσματική αλλά και απόλυτα ασφαλής, χωρίς επικίνδυνες παρενέργειες. Για το λόγο αυτό στις χώρες όπου η χειροπρακτική είναι καλύτερα γνωστή, πολλοί στρέφονται σε αυτήν πρώτα, πριν από περισσότερο επικίνδυνες επεμβάσεις όπως τα φάρμακα και οι εγχειρίσεις. Ένας αυξανόμενος αριθμός ατόμων καταφεύγουν στη χειροπρακτική και όταν ακόμη είναι καλά, προκειμένου να διατηρήσουν την καλή τους υγεία και να προλάβουν μελλοντικά προβλήματα.