



«Laser: Για να έχετε τη μέση teenager!»

Δεν είναι πρόβλημα μόνο των ηλικιωμένων. Η οσφυαλγία, δηλαδή ο πόνος στη μέση, ταλαιπωρεί ακόμη και ανθρώπους νεαρής ηλικίας εξαιτίας κυρίως της καθιστικής ζωής και της κακής στάσης του σώματος. Πόσοι, όμως, ξέρουμε ότι λύση στο πρόβλημά μας μπορούν να δώσουν και τα λέιζερ;

Το λέιζερ, σύμφωνα με το φυσίατρο Δημήτριο Εργελετζή, είναι η τελευταία εξέλιξη στον τομέα της θεραπείας των μυοσκελετικών προβλημάτων. Εδώ και 5 χρόνια περίπου χρησιμοποιούνται υπερπαλμικά λέιζερ χαμηλής ισχύος ή αλλιώς θεραπευτικά λέιζερ διόδων και για την αντιμετώπιση μιας σειράς προβλημάτων του μυοσκελετικού συστήματος, με αρκετή επιτυχία. Ας δούμε, όμως, αναλυτικά πώς τα λέιζερ μπορούν να βοηθήσουν τη μέση μας.

› Ποια προβλήματα θεραπεύουμε με λέιζερ;

Τα λέιζερ χαμηλής ισχύος χρησιμοποιούνται:

- Σε τοπικές φλεγμονές και οιδήματα, όπως παθήσεις των αρθρώσεων (οστεοαρθρίτιδα σπονδύλων και γονάτων, παραμορφωτικές αρθρίτιδες, βελτίωση της οστεοπόρωσης, σε συνδυασμό με φαρμακευτική αγωγή και άσκηση).
- Σε κακώσεις των συνδέσμων (διαστρέμματα), των τενόντων (τενοντίτιδες) και των μυών (θλάσεις).
- Στους χρόνιους πόνους (αυχναλγίες, οσφυαλγίες, κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου, σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα, επικονδυλίτιδες, όπως tennis elbow και golfer's elbow). Χρησιμοποιούνται, επίσης, σε μετεγχειρητικούς πόνους και για την επιτάχυνση της αποκατάστασης καταγμάτων.

› Πώς γίνεται η θεραπεία με λέιζερ;

Η κεφαλή από την οποία εκπέμπεται η ακτίνα λέιζερ τοποθετείται στην προβληματική περιοχή και πιέζεται ελαφρά στο δέρμα, έτσι ώστε η ακτίνα να εισχωρήσει στους ιστούς. Στην ουσία, οι ακτίνες λέιζερ έρχονται σε επαφή με τα κύτταρα και προκαλούν βιοδιέγερση, δηλαδή επιταχύνουν ή μειώνουν την κυτταρική δραστηριότητα και τελικά εξομαλύνουν την κυτταρική λειτουργία των περιοχών που ακτινοβολούνται. Σε περίπτωση, βέβαια, που υπάρχουν ανοιχτές πληγές, η θεραπεία γίνεται από απόσταση περίπου ενός εκατοστού.

› Πώς μας ωφελεί;

Η χρήση λέιζερ επιταχύνει την επούλωση των ιστών, επομένως συμβάλλει στην ταχύτερη αποκατάσταση του τραυματισμού, ανακουφίζει από τον πόνο, καθώς συντελεί στη σύνθεση της ενδορφίνης (φυσικό αναλγητικό), και βελτιώνει την κυκλοφορία του αίματος στην περιοχή, συμβάλλοντας έτσι στην καλύτερη οξυγόνωση του οργανισμού. Τέλος, περιορίζει τις φλεγμονές και βοηθά στη χαλάρωση των μυϊκών σπασμών.

› Ποια είναι τα πλεονεκτήματα της μεθόδου;

Η διαδικασία της θεραπείας είναι εξ ολοκλήρου αναίμακτη, χωρίς τσιμπήματα και πόνο. Ο χρόνος εφαρμογής της είναι λίγα λεπτά και συνήθως ο ασθενής ανακουφίζεται από τους πόνους μέσα σε λίγες ώρες. Επιπλέον, τα ποσοστά επιτυχίας της μεθόδου είναι αρκετά υψηλά.

› Πόσο ασφαλή είναι τα λέιζερ;

Η θεραπεία με λέιζερ είναι από τις πιο ασφαλείς, γι' αυτό και οι παρενέργειες δεν είναι συνηθισμένο φαινόμενο. Ωστόσο, ορισμένες φορές οι ασθενείς μπορεί να νιώσουν μια μικρή ενόχληση, να παρουσιάσουν κάποιο πρήξιμο στην περιοχή ή να παραπονεθούν για ατονία, κούραση, υπνηλία. Μπορεί, επίσης, να νιώσουν ότι ο πόνος γίνεται πιο έντονος, πράγμα που συμβαίνει επειδή το λέιζερ θέτει σε λειτουργία τους μηχανισμούς επιδιόρθωσης του

προβλήματος. Τα συμπτώματα όμως τις περισσότερες φορές υποχωρούν μέσα σε 1-2 ημέρες.

› **Σε ποιες περιπτώσεις αντενδείκνυται η χρήση λέιζερ;**

Laser δεν συνιστάται σε όσους πάσχουν από επιληψία, καθώς και σε καρκινοπαθείς, παρόλο που δεν έχει αποδειχθεί αρνητική επίδρασή του σε όγκους. Η χρήση του, επίσης, πρέπει να αποφεύγεται αν στην περιοχή εφαρμογής του υπάρχουν κρεατοελιές.

› **Πόσες συνεδρίες είναι αναγκαίες;**

Ο αριθμός των θεραπειών εξαρτάται από το είδος και το μέγεθος του προβλήματος (π.χ. απαιτούνται περισσότερες επισκέψεις στις χρόνιες παθήσεις σε σχέση με τα οξέα περιστατικά). Μια συνηθισμένη, πάντως, θεραπεία περιλαμβάνει περίπου 8-10 συνεδρίες, αν και ο αριθμός και η συχνότητά τους καθορίζονται από τον ειδικό γιατρό αποκατάστασης. Επιπλέον, δεν αντιδρούν όλοι οι ασθενείς το ίδιο στη θεραπεία. Κάποιοι μπορεί να βελτιωθούν από τις πρώτες επισκέψεις, ενώ ένα μικρό ποσοστό παρουσιάζει περιορισμένο αποτέλεσμα, οπότε ο ασθενής πρέπει να αναζητήσει μια συνδυαστική θεραπευτική αγωγή, πιο κατάλληλη για την περίπτωση του.

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία τον κο

Δημήτριο Εργελετζή, Ιατρό Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης

Μαρία Παπαδοδημητράκη
Περιοδικό vita.gr ΤΕΥΧΟΣ - Νοέμβριος 2008