

# Οδηγός για την αντιμετώπιση του πόνου στη μέση

Ένας πλήρης οδηγός για ενήλικες ασθενείς που αντιμετωπίζουν οσφυαλγία



# Η αλήθεια για τον πόνο στη μέση

## Πόσο συχνός είναι;

Περίπου 8 στους 10 ενήλικες θα βιώσουν πόνο στη μέση κάποια στιγμή στη ζωή τους. Είναι εξαιρετικά συχνό φαινόμενο που επηρεάζει ανθρώπους όλων των ηλικιών.

## Είναι επικίνδυνος;

Στις περισσότερες περιπτώσεις πρόκειται για μη ειδικό πόνο - δεν οφείλεται σε σοβαρή πάθηση. Παρά την ένταση που μπορεί να έχει, δεν είναι επικίνδυνος για τη ζωή ή την υγεία.

Η οσφυαλγία είναι η κυριότερη αιτία αναπηρίας παγκοσμίως, όχι λόγω σοβαρότητας, αλλά λόγω της υψηλής συχνότητας και της κακής αντιμετώπισης.

# Οι τρεις φάσεις του πόνου



## Οξύς πόνος

0-6 εβδομάδες

Συχνά εμφανίζεται ξαφνικά, μπορεί να είναι πολύ έντονος αλλά βελτιώνεται σημαντικά σε λίγες ημέρες έως εβδομάδες.



## Υποξύς πόνος

6-12 εβδομάδες

Μεταβατικό στάδιο όπου συνεχίζεται η βελτίωση. Στόχος είναι να αποφευχθεί η εξέλιξη σε χρόνια.



## Χρόνιος πόνος

Άνω των 12 εβδομάδων

Μόνο 10-15% των περιπτώσεων. Χρειάζεται ολοκληρωμένη προσέγγιση αλλά μπορεί να βελτιωθεί σημαντικά.

# Βασικές αρχές αντιμετώπισης

## Συντηρητική προσέγγιση

Η αντιμετώπιση πρέπει να είναι αρχικά μη φαρμακευτική, δίνοντας έμφαση στην ενεργό αποκατάσταση και την εκπαίδευση του ασθενούς.

## Διατήρηση δραστηριότητας

Οι σύγχρονες επιστημονικές οδηγίες συμφωνούν: μείνετε ενεργοί όσο το επιτρέπει ο πόνος. Η κίνηση είναι θεραπεία.

## Θετική προσέγγιση

Διατηρήστε αισιόδοξη στάση. Οι περισσότερες περιπτώσεις βελτιώνονται με τον χρόνο και τη σωστή φροντίδα.

# Οξύς πόνος

## 0-6 εβδομάδες

Ο οξύς πόνος στη μέση συχνά εμφανίζεται ξαφνικά, π.χ. μετά από απότομη κίνηση ή άρση βάρους. Μπορεί να είναι πολύ έντονος και να τρομάζει τον ασθενή.

- ☐ **Το καλό νέο:** Στους περισσότερους ανθρώπους ο οξύς πόνος βελτιώνεται σημαντικά μέσα σε λίγες ημέρες έως μερικές εβδομάδες, ακόμα και χωρίς ειδική θεραπεία.



# Οξύς πόνος: Τι να κάνετε

01

---

## Συνεχίστε τις δραστηριότητές σας

Όσο το επιτρέπει ο πόνος, διατηρήστε τις φυσιολογικές σας δραστηριότητες. Κάντε σύντομους περιπάτους, κινηθείτε στο σπίτι, συνεχίστε τις καθημερινές ασχολίες σε ανεκτό βαθμό.

02

---

## Αποφύγετε την παρατεταμένη κατάκλιση

Το να μείνετε στο κρεβάτι όλη μέρα μπορεί να επιδεινώσει τον πόνο. Λίγη ξεκούραση (1-2 ημέρες) μόνο αν ο πόνος είναι ανυπόφορος.

03

---

## Χρησιμοποιήστε θερμότητα ή κρύο

Εφαρμόστε ζεστή κομπρέσα ή θερμοφόρα στη μέση. Εναλλακτικά, δοκιμάστε παγοκύστες τις πρώτες 48 ώρες. Βρείτε τι σας ανακουφίζει περισσότερο.

# Φαρμακευτική αγωγή στον οξύ πόνο

## Προτιμητέες επιλογές

- Μη-στεροειδή αντιφλεγμονώδη (ΜΣΑΦ) όπως ιβουπροφαίνη, ναπροξένη
- Μυοχαλαρωτικοί παράγοντες βραχείας διάρκειας
- Χρήση για όσο λίγο χρειάζεται (λίγες ημέρες)
- Στη μικρότερη αποτελεσματική δόση

## Να αποφεύγετε

- Οπιούχα αναλγητικά (κωδεΐνη, μορφίνη)
- Παρακεταμόλη ως μονοθεραπεία
- Μακροχρόνια χρήση οποιουδήποτε φαρμάκου



Ιδανικά, προσπαθήστε να περιορίσετε τα φάρμακα και να εστιάσετε στις μη φαρμακευτικές μεθόδους.



## Φυσικοθεραπεία στον οξύ πόνο

Στην οξεία φάση, η φυσικοθεραπεία επικεντρώνεται κυρίως στην ανακούφιση του πόνου και στην καθοδήγηση του ασθενούς για κινήσεις χωρίς φόβο.



### Εκπαίδευση στάσης

Συμβουλές για σωστή στάση και κίνηση: πώς να σηκώνεστε από το κρεβάτι, πώς να ντύνεστε, ώστε να ελαχιστοποιείται ο πόνος.



### Ήπιες χειροθεραπευτικές τεχνικές

Μασάζ, μαλακές διατάσεις, κινητοποίηση της σπονδυλικής στήλης για προσωρινή ανακούφιση.



### Τι να αποφεύγετε

Έλξεις, θεραπευτικά ζώνες, υπέρηχοι, ηλεκτροθεραπείες - δεν έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές.

# Εργονομικές συμβουλές

## Στο σπίτι

- Όταν σηκώνετε αντικείμενο, λυγίστε τα γόνατα
- Κρατήστε το αντικείμενο κοντά στο σώμα
- Χρησιμοποιήστε καρέκλα με καλή στήριξη
- Κάντε μικρά διαλείμματα κάθε 30-45 λεπτά

## Σημαντική σημείωση

Μην αγχώνεστε υπερβολικά για την "τέλεια" στάση. Δεν υπάρχει μία σωστή στάση που θα λύσει το πρόβλημα. Μια ποικιλία θέσεων και κινήσεων είναι φυσιολογική και υγιής.



# Ψυχολογική υποστήριξη

Na θυμάστε: ο πόνος, όσο δυνατός κι αν είναι, δεν σημαίνει ότι καταστρέφεται η μέση σας ή ότι έχετε σοβαρή βλάβη.

## Μην πανικοβάλλεστε

Συχνά πρόκειται για έναν "συναγερμό" του σώματος, όχι απαραίτητα ένδειξη σοβαρού τραυματισμού.

## Ενημερωθείτε

Είναι ένα πρόβλημα που στις περισσότερες περιπτώσεις βελτιώνεται μέσα σε 2-4 εβδομάδες.

## Διατηρήστε αισιοδοξία

Η αισιοδοξία και η εμπιστοσύνη ότι θα βελτιωθείτε βοηθούν στην ανάρρωση.

# Υποξύς πόνος

## 6-12 εβδομάδες

Αν ο πόνος στη μέση διαρκεί περισσότερο από περίπου 6 εβδομάδες, περνάμε στη φάση που ονομάζεται υποξύς πόνος. Σε αυτό το στάδιο, πολλοί ασθενείς έχουν αρχίσει να νιώθουν βελτίωση.

- ❑ Είναι ένα μεταβατικό στάδιο – στόχος είναι να αποφύγουμε να εξελιχθεί ο πόνος σε χρόνια. Πολλοί θα συνεχίσουν να βελτιώνονται ή και να αναρρώσουν πλήρως ως τον τρίτο μήνα.

# Υποξύς πόνος: Επιστροφή στη ζωή

- 1** — Πλήρης επιστροφή στις δραστηριότητες  
Μέχρι τώρα, θα πρέπει σταδιακά να έχετε επιστρέψει στις περισσότερες συνήθειες δραστηριότητές σας. Επιστρέψτε στην εργασία και στα χόμπι σας το συντομότερο δυνατόν.
- 2** — Άσκηση και φυσικοθεραπεία  
Η φυσικοθεραπεία αποκτά μεγαλύτερο ρόλο. Εξατομικευμένο πρόγραμμα ασκήσεων με στόχο τη δυνάμωση των μυών του κορμού και τη βελτίωση της κινητικότητας.
- 3** — Εργονομικές βελτιώσεις  
Ελέγξτε και βελτιώστε το χώρο εργασίας σας, το στρώμα και το μαξιλάρι. Μικρές ρυθμίσεις που κάνουν τη διαφορά.



# Η δύναμη της άσκησης

Στο υποξύ στάδιο, η άσκηση είναι από τις πιο αποτελεσματικές θεραπείες για την οσφυαλγία. Δεν υπάρχει "μία καλύτερη άσκηση" - κάθε δραστηριότητα που σας ευχαριστεί μπορεί να βοηθήσει.

## Ενδυνάμωση κορμού

Ασκήσεις σταθεροποίησης και Pilates για δυνατούς μυς που στηρίζουν τη σπονδυλική στήλη



## Ευκαμψία

Διατάσεις και ασκήσεις κινητικότητας για να διατηρήσετε την ελευθερία κίνησης



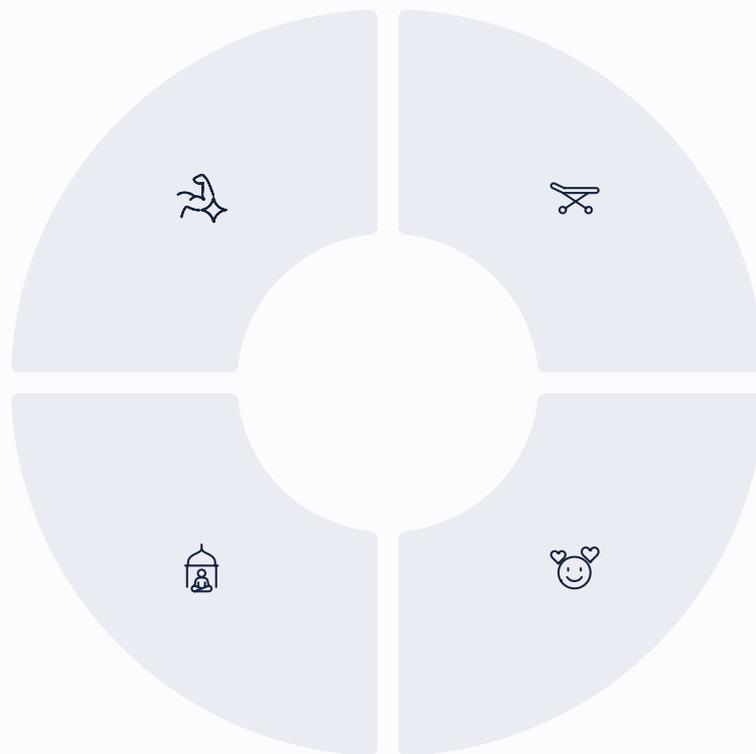
## Γιόγκα & Ταϊ Τσι

Συνδυάζουν ήπια ενδυνάμωση με διατάσεις και χαλάρωση για ολιστική αντιμετώπιση



## Αερόβια άσκηση

Περπάτημα, κολύμπι, ποδηλασία που βελτιώνουν τη γενική φυσική κατάσταση



# Διαχείριση ψυχολογικών παραγόντων

Εάν ο πόνος έχει φτάσει τις 6-12 εβδομάδες, είναι φυσικό να αρχίσετε να ανησυχείτε: "Γιατί δεν πέρασε ακόμα; Μήπως έχω κάτι σοβαρό;"

## Αρνητικοί κύκλοι προς αποφυγή

- Στρες και ανησυχία επιδεινώνουν την αντίληψη του πόνου
- Φόβος της κίνησης (κινησιοφοβία) οδηγεί σε αποφυγή
- Αποφυγή δραστηριοτήτων μπορεί να χρονίσει τον πόνο

## Θετικές στρατηγικές

- Τεχνικές χαλάρωσης (βαθιές αναπνοές, διαλογισμός)
- Σταδιακή έκθεση σε κινήσεις που φοβάστε
- Διατήρηση θετικής προοπτικής



# Επανεξέταση και αξιολόγηση

Στην υποξέα φάση, ειδικά αν πλησιάζετε τις 12 εβδομάδες χωρίς βελτίωση, καλό είναι να υπάρξει μια εκ νέου αξιολόγηση από τον φυσικοθεραπευτή ή τον γιατρό σας.

## Κλινική εξέταση

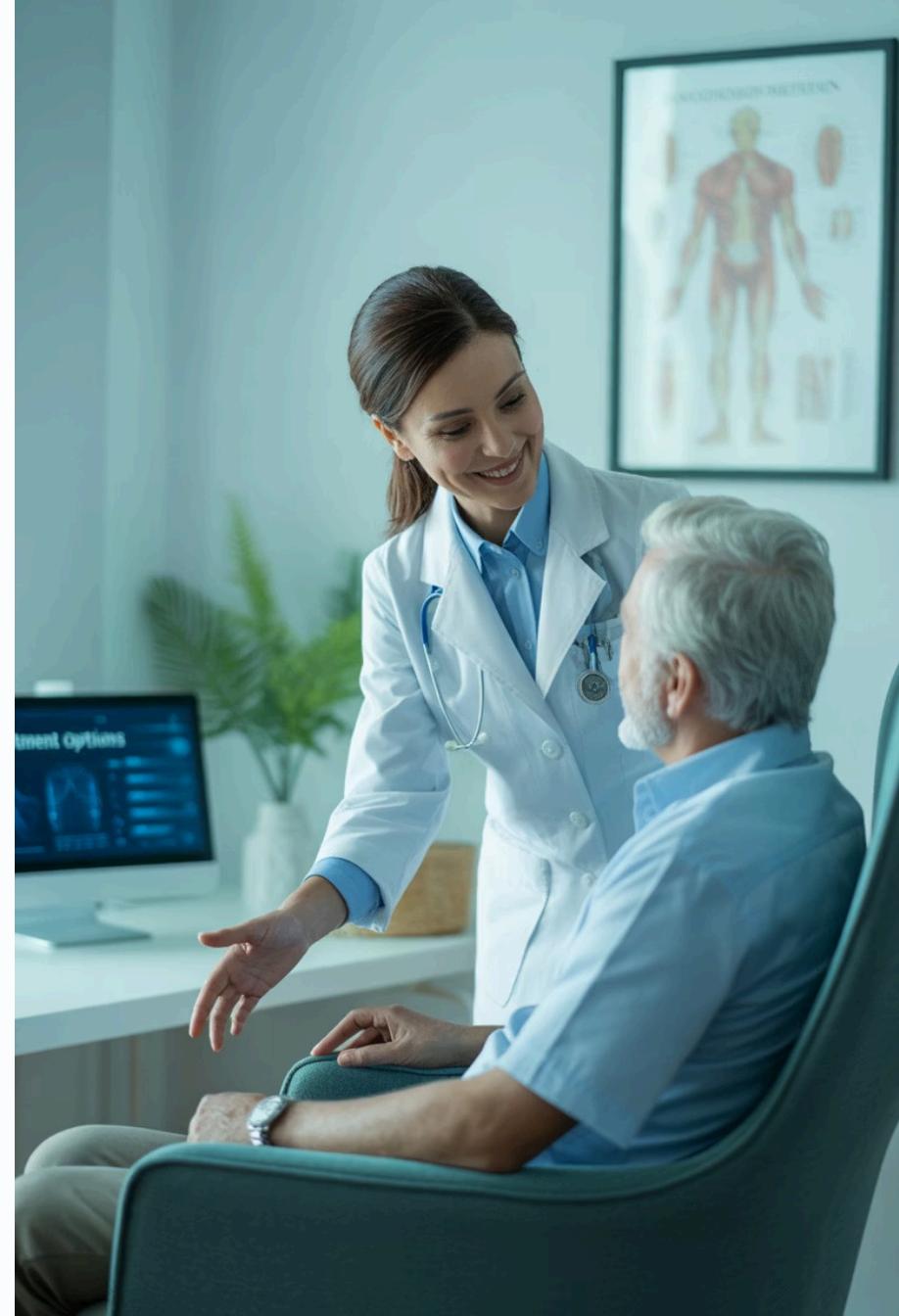
Ο φυσικοθεραπευτής και ο γιατρός θα επιβεβαιώσουν ότι πρόκειται για μη ειδικό πόνο και όχι για κάτι που χρειάζεται διαφορετική αντιμετώπιση.

## Απεικόνιση όταν χρειάζεται

Εάν δεν υπάρχουν "σημάδια συναγερμού", η μαγνητική τομογραφία συνήθως δεν χρειάζεται και μπορεί να προκαλέσει άσκοπη ανησυχία.

## Συνέχιση συντηρητικής αγωγής

Εφόσον δεν υπάρχει κάτι ανησυχητικό κλινικά, συνεχίστε το πρόγραμμα άσκησης και φυσικοθεραπείας με εμπιστοσύνη.



# Χρόνιος πόνος

## Άνω των 12 εβδομάδων

Όταν ο πόνος στη μέση διαρκεί πάνω από 3 μήνες, θεωρείται χρόνιος. Αυτό δεν σημαίνει ότι θα τον έχετε για πάντα - σημαίνει ότι χρειάζεται πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση.

Μόλις 10-15% των περιπτώσεων οσφυαλγίας θα γίνουν χρόνιες και αρκετοί από αυτούς τους ασθενείς μπορούν να βελτιωθούν σημαντικά με την κατάλληλη διαχείριση.

# Άσκηση: Ο θεμέλιος λίθος

Στον χρόνιο πόνο, η άσκηση παραμένει θεμέλιος λίθος της θεραπείας. Πλήθος ερευνών αποδεικνύουν ότι η τακτική σωματική άσκηση βελτιώνει τον χρόνιο πόνο και την ποιότητα ζωής.

## Κολύμπι

Ιδανικό για άσκηση χωρίς επιβάρυνση των αρθρώσεων. Το νερό στηρίζει το σώμα ενώ παρέχει αντίσταση για ενδυνάμωση.

## Pilates

Στοχευμένες ασκήσεις για τη δύναμη και σταθερότητα του κορμού, με έμφαση στον έλεγχο της κίνησης.

## Περπάτημα

Απλή, προσβάσιμη άσκηση που μπορεί να προσαρμοστεί σε κάθε επίπεδο φυσικής κατάστασης.

## Γόγκα

Συνδυάζει δύναμη, ευλυγισία και χαλάρωση. Βοηθά τόσο στη σωματική όσο και στη ψυχική ευεξία.

**Σημείωση:** Η συνέπεια είναι το κλειδί. Το καλύτερο είναι ό,τι σας αρέσει και μπορείτε να τηρήσετε μακροπρόθεσμα.

# Εξειδικευμένες θεραπευτικές προσεγγίσεις



## Cognitive Functional Therapy (CFT)

Σύγχρονη προσέγγιση που συνδυάζει κίνηση και αλλαγή του τρόπου σκέψης. Διδάσκει στους ασθενείς να κινούνται φυσιολογικά χωρίς φόβο.



## Υδροθεραπεία

Άσκηση σε θερμαίνουσα πισίνα που επιτρέπει κίνηση χωρίς την πλήρη επιβάρυνση του σωματικού βάρους.



## Χειροθεραπευτικές τεχνικές

Μαλακές κινητοποιήσεις που μπορούν να δώσουν βραχυπρόθεσμη ανακούφιση, πάντα σε συνδυασμό με άσκηση.

# Ψυχολογική προσέγγιση στον χρόνιο πόνο

Στον χρόνιο πόνο, ο ρόλος του νου είναι ακόμα πιο σημαντικός. Ο πόνος μπορεί να ευαισθητοποιηθεί: το νευρικό σύστημα γίνεται πιο "ευέξαπτο".

01

---

## Εκπαίδευση για τον πόνο

Κατανόηση του τρόπου λειτουργίας του πόνου βοηθά να μειωθεί ο φόβος και να αλλάξει η αντίδραση σε αυτόν.

02

---

## Γνωσιακή-συμπεριφορική προσέγγιση

Αναγνώριση και αντικατάσταση αρνητικών προτύπων σκέψης με πιο ρεαλιστικές, θετικές σκέψεις.

03

---

## Αντιμετώπιση κινησιοφοβίας

Βαθμιαία επιστροφή σε κινήσεις που αποφεύγατε, σε ασφαλές περιβάλλον.

04

---

## Βελτίωση συνηθειών ζωής

Καλός ύπνος, μείωση στρες, κοινωνική δραστηριότητα - όλα μειώνουν την ευαισθησία του νευρικού συστήματος.



# Εκπαίδευση και αυτοδιαχείριση

## Κατανόηση της κατάστασης

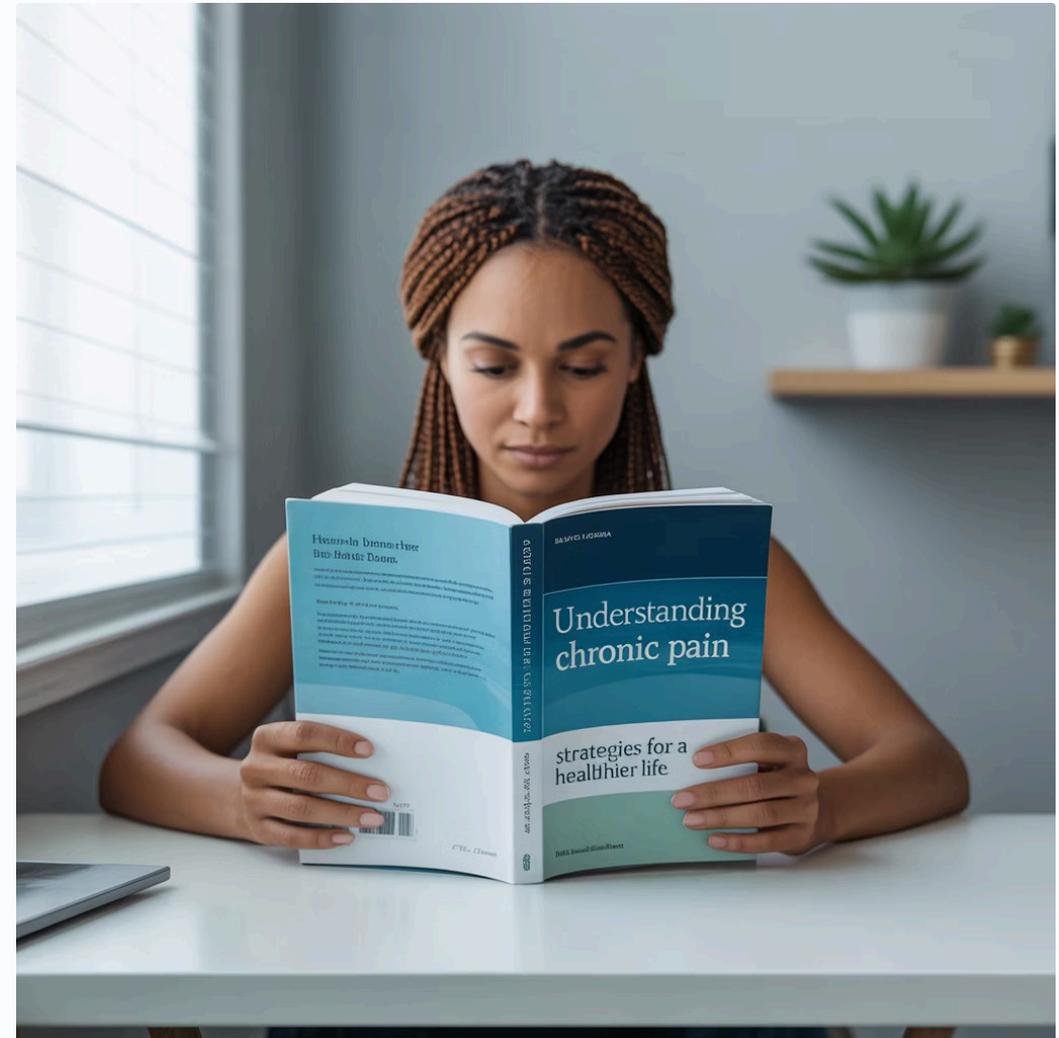
Το να καταλάβετε τι σας συμβαίνει είναι μισή θεραπεία. Μάθετε όσο μπορείτε περισσότερα για τον χρόνιο πόνο:

- Πώς λειτουργεί το νευρικό σύστημα
- Γιατί πονάμε χωρίς βλάβη
- Πώς το άγχος επηρεάζει τον πόνο

## Στρατηγικές για τις εξάρσεις

Οι εξάρσεις είναι συχνές - μην πανικοβληθείτε:

- Προσαρμόστε προσωρινά τις δραστηριότητες
- Χρησιμοποιήστε τεχνικές ανακούφισης
- Διατηρήστε βασική δραστηριότητα



Οι εξάρσεις δεν σημαίνουν νέα βλάβη - συνήθως οφείλονται σε προσωρινούς παράγοντες όπως στρες ή κούραση.

# Φαρμακευτική αγωγή χρόνιου πόνου

Τα φάρμακα παίζουν δευτερεύοντα ρόλο στον χρόνια πόνο και πρέπει να χρησιμοποιούνται στοχευμένα.

## ΜΣΑΦ κατά περιόδους

Συνεχόμενη χρήση απλών αντιφλεγμονωδών όχι απαραίτητα καθημερινά, αλλά όταν έχετε έξαρση πόνου.

## Αντικαταθλιπτικά χαμηλής δόσης

Φάρμακα όπως η duloxetine μπορούν να βοηθήσουν σε μερικούς ασθενείς, ανεξάρτητα από τυχόν κατάθλιψη.

## Προσοχή στα οπιούχα

Δεν συνιστώνται για χρόνια πόνο. Μικρό όφελος, σημαντικοί κίνδυνοι εξάρτησης. Μόνο ως έσχατη λύση.

- ❑ Πολλοί χρόνιοι ασθενείς καταφέρνουν να διαχειρίζονται τον πόνο χωρίς καθημερινή φαρμακευτική αγωγή, μέσω μη φαρμακευτικών στρατηγικών.

# Επεμβατικές Θεραπείες

Για τη μεγάλη πλειονότητα των ανθρώπων με χρόνια πόνο στη μέση χωρίς συγκεκριμένη πάθηση, οι επεμβατικές λύσεις δεν έχουν θέση.

“

## Ενέσεις στη σπονδυλική στήλη

Οι επισκληρίδιες εγχύσεις κορτικοστεροειδών δεν προσφέρουν όφελος στη μη ειδική οσφυαλγία.

”

“

## Χειρουργική επέμβαση

Δεν ενδείκνυται για χρόνια μη ειδικό πόνο. Μόνο αν υπάρχει σαφής παθολογία που θα επιβεβαιώσει και δεύτερος ιατρός.

”

Η τάση παγκοσμίως είναι να αποφεύγονται οι "χαμηλής αξίας" παρεμβάσεις και να δίνεται έμφαση στις απλές, αποτελεσματικές λύσεις.

# Συχνά λάθη και μύθοι

Εδώ συγκεντρώνουμε κοινά λάθη που κάνουν οι ασθενείς στην αντιμετώπιση της οσφυαλγίας και διαδεδομένους μύθους.

**ΜΥΘΟΣ:** "Πρέπει να μείνω στο κρεβάτι"

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Η παρατεταμένη ανάπαυση βλάπτει. Η κίνηση βοηθά την ανάρρωση.

**ΜΥΘΟΣ:** "Πόνος = Ζημιά"

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Δεν ισχύει πάντοτε. Ο χρόνιος πόνος είναι θέμα ευαισθητοποίησης, όχι βλάβης.

**ΜΥΘΟΣ:** "Χρειάζομαι μαγνητική"

**ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:** Οι απεικονίσεις συχνά δείχνουν "ανωμαλίες" που δεν σχετίζονται με τον πόνο.

## ΜΥΘΗ

## FACT



# Μύθοι για τη στάση και την κίνηση

## Μύθος: Πρέπει να κάθομαι τέλεια ίσια

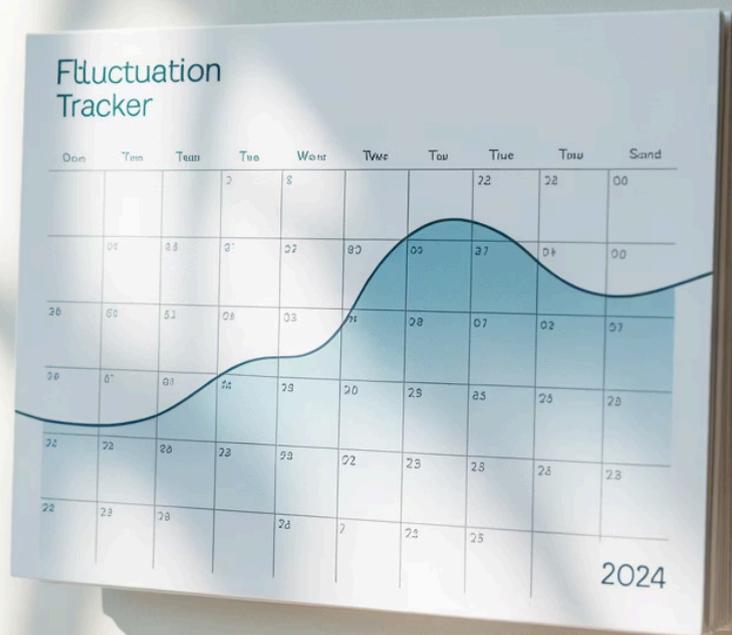
Δεν υπάρχει επιστημονική απόδειξη ότι η "κακή στάση" προκαλεί χρόνιο πόνο. Το να κάθεστε μονίμως σφιγμένοι μπορεί να προκαλέσει περισσότερο πόνο.

**Η καλύτερη στάση είναι η επόμενη** - δηλαδή η τακτική αλλαγή θέσης.

## Μύθος: Το σκύψιμο φθείρει τη μέση

Οι δίσκοι και οι αρθρώσεις της σπονδυλικής στήλης είναι φτιαγμένοι για χρήση. Η φόρτισή τους διατηρεί τους υγιείς.

**Συμβουλή:** Αντί να αποφεύγετε τις κινήσεις, μάθετε να τις κάνετε σωστά.



## Λάθη σχετικά με τις εξάρσεις

### Λάθος σκέψη

"Κάθε έξαρση πόνου σημαίνει ότι ξανατραυματίστηκα - πρέπει να ξεκουραστώ εντελώς"

### Σωστή προσέγγιση

Οι εξάρσεις είναι μέρος της διαδρομής. Δεν σημαίνουν νέα βλάβη αλλά προσωρινή ευαισθητοποίηση. Μείνετε ήρεμοι και συνεχίστε να κινείστε ελαφρά.

Μην θεωρήσετε ότι "γυρίσατε στο μηδέν" - η βελτίωση δεν είναι πάντα γραμμική.



## Προειδοποιητικά σημάδια (Red Flags)

Οι περισσότεροι πόνοι στη μέση είναι καλοήθεις. Ωστόσο, σε ένα μικρό ποσοστό, ο πόνος μπορεί να οφείλεται σε σοβαρή αιτία. Επικοινωνήστε άμεσα με γιατρό αν παρουσιαστεί οποιοδήποτε από τα παρακάτω:

### Πρόσφατος σοβαρός τραυματισμός

Πόνος μετά από σημαντική κάκωση (τροχαίο, πτώση από ύψος). Ιδιαίτερα σημαντικό σε ηλικιωμένους ή άτομα με οστεοπόρωση.

### Νευρολογικά συμπτώματα

Προοδευτική αδυναμία ή μούδιασμα στα πόδια, δυσκολία στο σήκωμα του πέλματος, μούδιασμα στην περιοχή του καβάλου.

### Διαταραχές ουροδόχου κύστης

Ακράτεια ούρων ή κοπράνων, δυσκολία στην ούρηση που ξεκινά μαζί με τον πόνο. Μπορεί να σημαίνει σύνδρομο ιππουρίδας.

# Περισσότερα προειδοποιητικά σημάδια

<1%

Σοβαρές παθήσεις

Λιγότερο από 1% των περιπτώσεων οσφυαλγίας οφείλεται σε σοβαρή πάθηση. Παραμένετε ήρεμοι αλλά προσέξτε τα σημάδια.

→ Συστηματικά συμπτώματα

Πυρετός, ρίγος, νυχτερινές ιδρώσεις,  
ανεξήγητη απώλεια βάρους μαζί με  
πόνο στη μέση.

→ Ιστορικό σοβαρής πάθησης

Προηγούμενος καρκίνος, HIV,  
ανοσοκαταστολή - απαιτούν μεγαλύτερη  
προσοχή.

→ Άτυπα χαρακτηριστικά πόνου

Πόνος που δεν ανακουφίζεται καθόλου  
από ξεκούραση, συνεχής έντονος πόνος  
που σας ξυπνάει κάθε βράδυ.

# Η φιλοσοφία της σύγχρονης αντιμετώπισης

"Οι αποτελεσματικές φροντίδες για την οσφυαλγία είναι σχετικά απλές και ασφαλείς – εκπαίδευση, ενδυνάμωση, φυσική δραστηριότητα – και αυτές πρέπει να αποτελούν τον πυρήνα της θεραπείας."



# Βασικά μηνύματα για να θυμάστε

## Η κίνηση είναι φάρμακο

Μείνετε ενεργοί όσο μπορείτε. Η κίνηση δεν προκαλεί ζημιά αλλά βοηθά την ανάρρωση και διατηρεί τη σπονδυλική στήλη υγιή.

## Η σπονδυλική σας στήλη είναι δυνατή

Δεν είναι εύθραυστη. Είναι σχεδιασμένη για κίνηση, φόρτιση και καθημερινές δραστηριότητες. Μην την φοβάστε.

## Υπομονή και επιμονή

Η βελτίωση χρειάζεται χρόνο. Ακολουθήστε το πρόγραμμα με συνέπεια, ακόμα κι αν δεν δείτε άμεσα αποτελέσματα.

## Εσείς ελέγχετε τον πόνο

Με τα σωστά εργαλεία και τη γνώση, μπορείτε να πάρετε τον έλεγχο πίσω και να μην αφήσετε τον πόνο να σας ελέγχει.

# Συμπέρασμα: Το μέλλον είναι στα χέρια σας

Ο πόνος στη μέση μπορεί να είναι μια δύσκολη εμπειρία, αλλά με τη σωστή αντιμετώπιση έχετε εξαιρετικές πιθανότητες βελτίωσης.

Na θυμάστε ότι η σπονδυλική σας στήλη είναι δυνατή και ανθεκτική. Ακόμη κι αν τώρα πονάτε, αυτό δεν θα διαρκέσει για πάντα.

Με υπομονή, επιμονή στο πρόγραμμα αποκατάστασης και θετική σκέψη, έχετε κάθε δυνατότητα να ξεπεράσετε τον πόνο ή να τον μειώσετε σε επίπεδο που δεν θα περιορίζει τη ζωή σας.

Σε αυτή τη διαδρομή, έχετε συμμάχους την επιστημονική γνώση και τους επαγγελματίες υγείας. Ενημερωθείτε, εμπιστευτείτε το σώμα σας και μην το φοβάστε - **η κίνηση είναι φάρμακο και το κλειδί για μια υγιή μέση.**

Θα είμαι δίπλα σου, σε κάθε βήμα.

Κωνσταντίνος Βαρβαγιάννης.