

Δρ. Κωνσταντίνα Χάνου

Η μυοσκελετική υγεία μέσα από
τα μάτια της πρόληψης:
όσα δεν σου έμαθε ποτέ κανείς!

Εκδόσεις  Ευγένιον

τίτλος συγγράμματος
Η μυοσκελετική υγεία μέσα από τα μάτια της
πρόληψης: όσα δεν σου έμαθε ποτέ κανείς!

συγγραφέας Δρ. Κωνσταντίνα Χάνου
επιμέλεια κειμένου Άννα Νεδέλτσου
επιμέλεια εξωφύλλου Κωνσταντίνα Κατσιάρη

α' έκδοση Ιούνιος 2022
ISBN 978-9925-606-00-9

**Εκδόσεις Ευγνώμων,
Λευκωσία, Κύπρος**

επικοινωνία: (+357) 99 023 022
www.ekdoseis-evgnomon.com
info@ekdoseis-evgnomon.com

Ο συντονισμός της έκδοσης, η καλλιτεχνική
επιμέλεια, η σελιδοποίηση και η σχεδίαση της
μακέτας εξωφύλλου έγιναν από το Ατελιέ του
Εκδοτικού Οίκου Ευγνώμων.



*Εκδόσεις
Ευγνώμων*

Απαγορεύεται η δημοσίευση μέρους ή του συνόλου του βιβλίου αυτού,
η αναπαραγωγή ή η μετάδοσή του με οποιοδήποτε οπτικοακουστικό μέσο, χωρίς
την έγγραφη άδεια της συγγραφέως.

Στη μανούλα μου,
που έφυγε νωρίς, μα με βλέπει,
με καθοδηγεί και με συντροφεύει σε κάθε μου βήμα...
Τα κατάφερα μαμά...

Ευχαριστίες

Αυτός ο οδηγός είναι προϊόν μελέτης και παρατήρησης τουλάχιστον μιας εικοσαετίας. Θα ήθελα λοιπόν, να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου προς όλους τους εμπλεκόμενους και κυρίως στους θεραπευόμενούς μου, καθώς ερχόμενη αντιμέτωπη με τις δυσκολίες και τις προκλήσεις τους, κατάφερα να δώσω λύση στα προβλήματά τους και μάλιστα να τους βοηθήσω να διατηρήσουν το αποτέλεσμά, που πετύχαμε από κοινού στη θεραπεία τους.

Πρώτα απ' όλα, λοιπόν, θα ήθελα να ευχαριστήσω την εργοδότη και μέντορά μου Ελένη Νιγιάννη, για όλες τις γνώσεις και την καθοδήγηση που μου πρόσφερε απλόχερα, τόσο στον τομέα της Φυσικοθεραπείας όσο και στην προσωπική μου ζωή. Την ευχαριστώ που μου κληροδότησε την αγάπη της για το επάγγελμα-λειτουργήμα της Φυσικοθεραπείας. Αυτό το βιβλίο αποτελεί απόσταγμα των δικών της διδαγμάτων και δεν θα μπορούσε να δημιουργηθεί χωρίς εκείνη!

Ευχαριστώ τους καταρτιζόμενους του τμήματος Βοηθών Φυσικοθεραπείας του Δ.Ι.Ε.Κ. Τρικάλων και την εξαιρετη συνάδελφο και φίλη Κατερίνα Ευαγγελοπούλου, που συνέδραμαν στη συγγραφή του 9ου Κεφαλαίου του οδηγού μέσα από ένα υπέροχο και πολύ εποικοδομητικό project, στο οποίο δουλέψαμε μαζί με θέμα: «Η εργονομία στη μετακίνηση: εκπαιδεύοντας μια υγιή καθημερινότητα». Την ευχαριστώ διπλά για τις συμβουλές και τις προτάσεις της ως προς το περιεχόμενο αυτού του οδηγού.

Εν συνεχεία, θέλω να ευχαριστήσω την Άννα Νεδέλτσου, για την καθοδήγηση, τη βοήθεια και τη φιλολογική επιμέλεια που με πολύ μεράκι και ταχύτητα έκανε. Να ευχαριστήσω, επίσης, τη συνεργάτιδά μου Εύη για το γεγονός ότι πάντα μου δημιουργούσε

-εν ώρα εργασίας- χρόνο για να ασχολούμαι με το έργο του οδηγού και φυσικά για τη θετική της ενέργεια κάθε φορά που προκύπταν κωλύματα στη διαδικασία.

Ευχαριστώ όλους τους καλλιτέχνες της ιστοσελίδας rixabay για τη δωρεάν χρήση των φωτογραφιών τους.

Και τέλος, θέλω να ευχαριστήσω τον σύντροφό μου Απόστολο και τα παλληκάρια μου Αντώνη και Πέτρο, που είναι πάντα δίπλα μου και με στηρίζουν, οι σιωπηλοί μου σύμμαχοι και οι πιο ένθερμοι υποστηρικτές των βημάτων μου σε όλους τους τομείς!

Φυσικά, δεν θα μπορούσα να μην ευχαριστήσω την Άντρη Χαϊράλλα και τις «Εκδόσεις Ευγνώμων» για την αυθεντική της πίστη στο έργο μου, την αμέριστη υποστήριξη και καθοδήγηση σε κάθε βήμα, καθώς επίσης το πραγματικό και βαθύ ενδιαφέρον, τόσο της ίδιας όσο και της ομάδας της, κάτι που είχε ως αποτέλεσμα να εκδιπλώσουν το μέγιστο δυναμικό του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας!

Προλογικό Σημείωμα

Μία από τις μεγαλύτερες χαρές που μπορεί να βιώσει ένας άνθρωπος είναι να κρατάει στα χέρια του το επιστημονικό πόνημα αγαπημένου συναδέλφου και συνεργάτη, το οποίο μάλιστα καλείται να προλογίσει.

Είναι τιμή μου, που η Κωνσταντίνα υπήρξε βοηθός μου στα πρώτα της βήματα ως φυσικοθεραπεύτρια. Η μεταξύ μας αλληλεπίδραση ήταν αυτό που σφυρηλάτησε τη σχέση μας και εξακολουθεί να τη διατηρεί σε επίπεδο εκτίμησης, αλληλοσεβασμού και αγάπης.

Θαυμάζω το πώς κατάφερε να είναι συγχρόνως άριστη επαγγελματίας, σύζυγος και μητέρα και ταυτόχρονα να αναζητά διαρκώς περαιτέρω επιστημονική εκπαίδευση, αλλά και επιμόρφωση σε ποικίλους τομείς που βοηθούν το έργο μας στη φροντίδα των ανθρώπων που μας εμπιστεύονται.

Χάρη στην εξαιρετική της ικανότητα να μην αφήνει τίποτα αναξιοποίητο από όσα άκουγε, παρατηρούσε και αισθανόταν τόσο από τους ασθενείς όσο και από τη συνεργασία της με τους υπόλοιπους συναδέλφους, κατάφερε να αναγνωρίσει την αξία της ενσυναίσθησης, πράγμα που θεωρώ ότι είναι πολύ σημαντικό για τη σχέση φυσικοθεραπευτή-ασθενή. Εκείνο που κάθε μέρα προσπαθούμε να δείχνουμε στους ασθενείς μας είναι ότι πέρα από τη φροντίδα του τρωτού βιολογικού εαυτού μας, χρειάζεται η ισορροπία της σύνθετης οντότητάς μας (σώμα, ψυχή, νους). Και εδώ καλούμαστε να αναγνωρίσουμε τον τρόπο με τον οποίο θα δώσουμε τις πληροφορίες και τις οδηγίες στον καθένα ξεχωριστά, ώστε να συνυφαίνεται με τη δική του προσωπικότητα και θεώρηση των πραγμάτων.

Αυτά, λοιπόν, που αναδύθηκαν μέσα από τους ίδιους τους ασθενείς και τα προβλήματά τους, στα τόσα χρόνια που υπηρετούμε το λειτούργημα του φυσικοθεραπευτή, καταγράφηκαν σε αυτό το βιβλίο. Ένα βιβλίο απόσταγμα μελέτης, παρατήρησης, έρευνας και μόχθου, με επιστημονσύνη, υπευθυνότητα, συνέπεια και αφοσίωση όπως μόνο η Κωνσταντίνα θα μπορούσε να συγγράψει.

Λατρεύω στην Κωνσταντίνα το πώς εγκύπτει στο πιο απλό σαν να είναι το σπουδαιότερο και το πιο σημαντικό!

Εύχομαι το βιβλίο να φανεί χρήσιμο σε όλους όσους αναζητούν «όσα δεν τους έμαθε ποτέ κανείς» για τη βελτίωση της ψυχοσωματικής τους υγείας. Χρήσιμο σε όσους φροντίζουν πάσχοντες ανθρώπους, σε όσους εκπαιδεύουν παιδιά και νέους, για να μάθουν να χρησιμοποιούν σωστά το σώμα τους, καθώς επίσης και σε σπουδαστές και νέους επαγγελματίες του χώρου ώστε να διευκολύνουν το έργο τους με μια πιο ευρυγώνια οπτική και έναν πιο ανοιχτό ορίζοντα σκέψης.

Ελένη Νιγιάννη-Σπηλιοτοπούλου
Φυσικοθεραπεύτρια

Επεξήγηση συμβόλων

	«Αποφύγετε να κάνετε»
	«Προτιμήστε να κάνετε»
	«Προσέξτε»
	«Ιδέα!» / «Πρόταση»
	«Θυμηθείτε!»
	«Περισσότερη ενημέρωση»
	Πληροφορίες για κυρίες και κυρίους
	Πληροφορίες για μικρές κυρίες και μικρούς κυρίους

Λίγα λόγια για τον οδηγό

Ο παρών οδηγός γεννήθηκε από την έλλειψη δομημένων πληροφοριών στη βιβλιογραφία, πληροφοριών που θα μπορούσα να δώσω στους ασθενείς μου ως συμβουλές και οδηγίες. Αποτελεί προϊόν κλινικής πρακτικής πολλών ετών και μια προσπάθεια να συγκεντρώσω όλες τις πληροφορίες που έδινα κατά καιρούς και κατά περίπτωση στους ασθενείς μου, προκειμένου να τους βοηθήσω να βελτιώσουν την καθημερινότητα και την ποιότητα ζωής τους. Ο οδηγός παρουσιάζει πληροφορίες, προτάσεις και συμβουλές σχετικά με τα μυοσκελετικά προβλήματα, που αντιμετωπίζουμε σε διάφορους τομείς της καθημερινότητάς μας. Το συγκεκριμένο υλικό απευθύνεται σε όλους εκείνους που, εργαζόμενοι σε καθιστή ή όρθια θέση, αντιμετωπίζουν ή έχουν αντιμετωπίσει μυοσκελετικούς πόνους τουλάχιστον μια φορά στη ζωή τους, σε κάποιο μέρος του σώματός τους κατά την προσωπική κι επαγγελματική ζωή τους. Αποτελεί ένα εργαλείο πρόληψης κατά των μυοσκελετικών προβλημάτων που επιφέρει η καταπόνηση ή η κακή στάση στο σπίτι, το σχολείο, την εργασία, την άθληση και σε άλλους τομείς της καθημερινότητάς μας. Πρόκειται, λοιπόν, για έναν οδηγό που θα προσφέρει λύσεις σε ποικίλα προβλήματα με τα οποία ερχόμαστε αντιμέτωποι καθημερινά.

Έτσι, σκοπός του εν λόγω οδηγού είναι να βοηθήσει όλους εσάς που αντιμετωπίζετε συνεχώς δυσκολίες και προκλήσεις σε διάφορους τομείς της ζωής σας, είτε γιατί δεν έχετε επαρκή ενημέρωση είτε γιατί πιστεύετε πως δεν θα έρθετε ποτέ αντιμέτωποι μ' έναν τραυματισμό. Ακολουθήστε, λοιπόν, αυτά τα ΜΙΚΡΑ αλλά ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ μυστικά και μειώστε στο ελάχιστο τους πόνους στο σώμα σας!

Διαβάζοντας αυτόν τον οδηγό έχετε τη δυνατότητα:

- α. Να κατανοήσετε τι είναι εργονομία και πώς μπορείτε να εφαρμόσετε τις αρχές της στην καθημερινότητά σας.
- β. Να αντιληφθείτε τις βασικές λαβές και θέσεις του σώματος σας, ώστε να μετακινείστε με ασφάλεια εσείς οι ίδιοι, καθώς και το άτομο ή το αντικείμενο που επιθυμείτε να μετακινήσετε.
- γ. Να χρησιμοποιείτε τον σωστό εξοπλισμό/εργαλεία κατά τη μετακίνησή σας, κατά περίπτωση.
- δ. Να διατηρείτε σωστή στάση κατά την παραμονή σας σε μια θέση ή κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

Η δομή του οδηγού σας δίνει τη δυνατότητα να ανατρέχετε εύκολα και γρήγορα σε κάθε κεφάλαιο και να διαβάζετε τη σωστή πληροφορία/οδηγία κάθε φορά. Επιπλέον, στο τέλος κάθε κεφαλαίου υπάρχει μία σύνοψη, ώστε να βρίσκετε με ευκολία τα βασικά σημεία προσοχής για κάθε περίπτωση.

Προσοχή! Αυτός ο οδηγός έχει φτιαχτεί για ενημερωτικό κυρίως σκοπό. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να αντικαθιστά τη θεραπεία ή τη συμβουλή του γιατρού ή/και του θεραπευτή σας. Πάντα να συμβουλευέστε τον ειδικό και να ζητάτε τη βοήθειά του αν αντιμετωπίζετε κάποιο μυοσκελετικό πρόβλημα!

Μην καθυστερείτε, λοιπόν, ξεφυλλίστε τον οδηγό και ενημερωθείτε πλήρως!



“ Αυτό στο οποίο επικεντρώνεις το ενδιαφέρον σου, ”
εξαπλώνεται

Ronald Fisher

Κεφάλαιο 1^ο: Εργονομία

Ετυμολογικά, ο όρος Εργονομία αποτελεί μια σύνθετη λέξη που προέρχεται από τις αρχαίες ελληνικές λέξεις «έργον» και «νέμω/ νόμος». Πρόκειται για μια επιστήμη που έχει ως σκοπό να βελτιώσει την απόδοση, την υγεία και την ευεξία του ατόμου, μέσα από τη χρήση εργαλείων, μηχανών, μεθόδων κ.ά. Η Εργονομία ξεκίνησε ως επιστήμη από το εξωτερικό και σχετικά πρόσφατα έχει αρχίσει να δραστηριοποιείται στην Ελλάδα, με την ίδρυση της Ελληνικής Εργονομικής Εταιρίας, το 1988.

Υπάρχουν τρεις βασικές κατηγορίες στις οποίες διαχωρίζεται η επιστήμη της εργονομίας: η Φυσική, η Γνωστική και η Οργανωσιακή. Σε αυτόν τον οδηγό, όμως, θα αναφερθούμε στη Φυσική Εργονομία, κυρίως λόγω της ιδιότητάς μου. Η Φυσική Εργονομία, λοιπόν, μελετά όλα τα χαρακτηριστικά του ανθρώπου, είτε αυτά είναι ανατομικά είτε ανθρωπομετρικά. Μελετά αυτά τα στοιχεία με βάση τον φυσιολογικό τρόπο λειτουργίας του οργανισμού (Φυσιολογία) ή τον τρόπο συμπεριφοράς του σώματος απέναντι σε μηχανικά φορτία (Εμβιομηχανική) σε σχέση πάντα με μια φυσική δραστηριότητα. Τέτοιες δραστηριότητες μπορεί να είναι η άρση βάρους, η μετακίνηση ενός αντικειμένου, η βάδιση κ.ά. Παραδείγματα του συγκεκριμένου πεδίου μελέτης αφορούν στις στάσεις και τις θέσεις του σώματος στην εργασία ή στις καθημερινές δραστηριότητες, τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή, τον χειρισμό μηχανημάτων κ.ά.

Επιπρόσθετα η Εργονομία ασχολείται, μεταξύ άλλων, με τον σωστό σχεδιασμό των επίπλων και του εξοπλισμού στον εργασιακό χώρο, ώστε να αποδίδει καλύτερα ο εργαζόμενος. Παρ' όλο που ο όρος «εργονομία» χρησιμοποιήθηκε πρωτίστως στο εργασιακό πεδίο, σύντομα έγινε φανερό ότι αντίστοιχα προβλήματα ανα-

κύπτουν και σε άλλα πεδία της καθημερινής μας δράσης, όπως στις δουλειές του σπιτιού, στα ψώνια, στον ύπνο, στην ξεκούραση και σε οτιδήποτε άλλο μπορούμε να φανταστούμε.

Μια από τις παραδοχές της Εργονομίας είναι ότι οποιαδήποτε λανθασμένη σωματική κίνηση ή διαδικασία έχει την τάση, είτε ΑΜΕΣΩΣ είτε ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΑ, να δημιουργήσει μυοσκελετικά προβλήματα και κυρίως, πόνο στη μέση, τον αυχένα και τα χέρια, ανάλογα με τη δραστηριότητα και φυσικά, ανάλογα με τη διάρκεια εκτέλεσής της.

Σε αυτόν τον οδηγό, το υλικό, που παρουσιάζεται, παρέχει με απλό κι εμπειριστατωμένο τρόπο πληροφορίες που σχετίζονται με την ανατομία του σώματός μας και επίσης επισημαίνει καθημερινές μυοσκελετικές προκλήσεις, που αντιμετωπίζει η πλειοψηφία των ανθρώπων σήμερα. Πιο συγκεκριμένα, οι προκλήσεις και τα προβλήματα που εμφανίζονται ομαδοποιούνται σε κατηγορίες και προτείνονται συμβουλές για την αντιμετώπισή τους.

Έτσι, για την καλύτερη ανάγνωση και εμπέδωση του υλικού, έχω κατηγοριοποιήσει την εργονομία με βάση τις πτυχές της καθημερινότητάς μας ως εξής:

- **Εργονομία στο σπίτι:** αφορά σε συχνά λάθη που κάνουμε κατά τη διάρκεια των εργασιών του σπιτιού ή των αγορών μας ή σε σχέση με τον ύπνο, το κάθισμα και την ξεκούραση και εξηγεί τους τρόπους, με τους οποίους μπορούμε να επιλύσουμε ή να προλάβουμε τα μυοσκελετικά προβλήματα.
- **Εργονομία στην ένδυση και την υπόδηση:** σχετίζεται με τον κατάλληλο ρουχισμό και τα παπούτσια που μας βοηθάνε να προλαμβάνουμε τα μυοσκελετικά προβλήματα.
- **Εργονομία στην ερωτική ζωή:** αναφέρεται στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν άτομα - είτε υγιή είτε πάσχοντα - για έναν τομέα ταμπού, που δύσκολα προσεγγίζουν οι θερα-

ΠΕΥΤΕΣ.

- **Εργονομία στον θηλασμό:** αναφέρεται στις προκλήσεις που αντιμετωπίζει η θηλάζουσα καθημερινά και στους τρόπους πρόληψης της μυοσκελετικής της υγείας.
- **Εργονομία στη σχολική ζωή:** περιέχει πληροφορίες σχετικά με τη μεταφορά της σχολικής τσάντας, τον σωστό τρόπο καθίσματος, διαβάσματος και χρήσης υπολογιστή ή κινητού.
- **Εργονομία στην εργασία:** σχολιάζει ενδελεχώς τον σωστό τρόπο εργασίας είτε μπροστά στον υπολογιστή είτε κατά την ορθοστασία και την άρση βάρους, δίνοντας έμφαση στη διόρθωση λανθασμένων προτύπων στάσης και κίνησης που μπορεί να εμφανίζει κάποιος στη δουλειά του.
- **Εργονομία σε σχέση με τα μέσα μετακίνησης:** παρουσιάζει τα πιθανά προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίσει κάποιος κατά τη χρήση του αυτοκινήτου, της μηχανής ή του ποδηλάτου ως καθημερινά μέσα μεταφοράς.
- **Εργονομία στα ταξίδια:** συγκεντρώνει τις πληροφορίες από διαφορετικά κεφάλαια σχετικά με τα σημεία προσοχής κατά την προετοιμασία και κατά τη διάρκεια ενός ταξιδιού.
- **Εργονομία στην άσκηση:** παραθέτει τις συχνότερες αθλητικές δραστηριότητες, τα συχνά λάθη των ασκούμενων και τους τρόπους σωστής εκτέλεσης των ασκήσεων.
- **Εργονομία στη σκέψη:** παρουσιάζει ένα διαφορετικό σκεπτικό, προκειμένου να ενεργοποιήσει τους αναγνώστες και να τους εκπαιδεύσει σε μια πιο υγιή αλλαγή συμπεριφορών, χωρίς να φαντάζει βασανιστήριο ή άθλος.

Επίσης, παρατίθεται ένα κεφάλαιο bonus το οποίο έχει τίτλο «Μετακινώντας τον άνθρωπό μας». Σε αυτό το κεφάλαιο περιγράφονται τα συνήθη προβλήματα που προκύπτουν κατά τη μετακίνηση ενός ατόμου, συνήθως συγγενικού μας προσώπου, παρουσιάζοντας τα βήματα για την κατάλληλη μετακίνησή τους στο κρεβάτι και στους χώρους του σπιτιού.



Κεφάλαιο 2^ο: Η ανατομία απλά και κατανοητά

Είμαι σίγουρη πως διαβάζοντας τον τίτλο αυτού του κεφαλαίου είπατε: «Ωχ! Θα αρχίσει να μας λέει ακαταλαβίστικα τώρα!». Ένα πράγμα που αγαπώ πολύ είναι η απλότητα. Μου αρέσει πολύ να εξηγώ πολύπλοκες έννοιες με απλά λόγια στον συνομιλητή μου. Έρχονται πολλοί θεραπευόμενοί μου και μου λένε: «Για εξήγησέ μου τώρα τι μου είπε ο γιατρός, γιατί δεν κατάλαβα λέξη!». Μάλιστα έχω «εξειδικευτεί» τόσο πολύ στην απλότητα, που φοβάμαι ότι αν χρειαστεί να μιλήσω με κάποιον συνάδελφο ή άλλον επιστήμονα υγείας, δεν θα μπορέσω να μιλήσω επιστημονικά!

Σκοπός, λοιπόν, του συγκεκριμένου σύντομου κεφαλαίου δεν είναι να σας κάνω ανατόμους ή γιατρούς, αλλά να σας δείξω πώς λειτουργούν τα συστήματα του σώματός μας, χρησιμοποιώντας απλές καθημερινές αναλογίες και παρομοιώσεις. Σκοπός είναι να αναγνωρίσετε πόσο καλοκουρδισμένη μηχανή είναι το σώμα μας, πόσο εύκολο είναι να τη διατηρούμε λαδωμένη, πόσο απρόσεχτα της συμπεριφερόμαστε και ποιες συνήθειες μπορεί να έχει αυτή η απροσεξία.

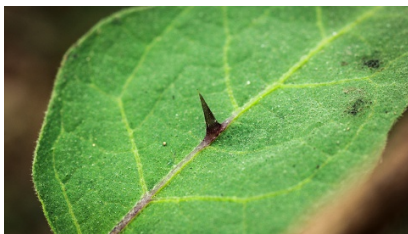
Είμαι της άποψης πως, αν καταλάβετε πώς λειτουργεί το σώμα σας, θα μπορέσετε πιο εύκολα να το διατηρείτε σε καλή κατάσταση και να απολαμβάνετε τα οφέλη μιας υγιούς ζωής. Αυτό λέγεται «εκπαίδευση συμπεριφοράς» και είναι κάτι που έχω τη χαρά και την ευλογία να διδάσκω σε κάθε θεραπευόμενό μου τόσο μέσα στο Φυσικοθεραπευτήριο όσο και μέσα από τη διαδικτυακή συμβουλευτική, το Chanou Health Consulting¹.

1. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα μου www.chanouhealthconsulting.com

υγιές, οι μύες μας να έχουν ένα συγκεκριμένο μήκος για να λειτουργούν ισορροπημένα και ούτω καθεξής.

Η αρχή της προσαρμοστικότητας

Μια ακόμη εκπληκτική αρχή, που ακολουθεί το σώμα μας, είναι η αρχή της προσαρμοστικότητας, η διαδικασία των προσαρμογών,



δηλαδή, που κάνει το σώμα μας, προκειμένου να επιβιώσει. Αν για παράδειγμα ένας σπόνδυλος μετακινηθεί για κάποιον λόγο από τη θέση του, ο οργανισμός μας θα δημιουργήσει συνθήκες προστασίας και προσαρμογής στη νέα κατάσταση: θα κάνει έναν μυϊκό σπασμό στην περιοχή ή θα προκαλέσει πάχυνση στους συνδέσμους της περιοχής ή θα «χτίσει» οστεόφυτα (κοινώς άλατα) και άλλα πολλά, τις περισσότερες φορές εις βάρος της ποιότητας ζωής του πάσχοντα. Δηλαδή, ένας μυϊκός σπασμός μπορεί να προστατεύσει την περιοχή από έναν δίσκο που έχει φύγει από τη θέση του, αλλά σίγουρα η αντίδραση αυτή θα προκαλέσει πόνο στο άτομο. Δυστυχώς, ο εγκέφαλός μας δεν σκέφτεται με αυτόν τον τρόπο, γεγονός που μας πηγαίνει στην επόμενη αρχή, αυτήν του λιγότερου κακού.

Η αρχή του λιγότερου κακού

Σύμφωνα με αυτήν την αρχή, το σώμα μας έχει ως απαράβατο νόμο να εργάζεται σκληρά για την επιβίωσή του και όχι για την ευχαρίστηση και την τέρψη του. Πρόκειται για μια διαδικασία άκρως καλωδιωμένη στο γενετικό μας υλικό, καθώς στο παρελθόν ήμασταν κυνηγοί και θηράματα ταυτόχρονα. Στην πραγματικότητα λοιπόν, αυτό που λέει το σώμα μας είναι: «Καλύτερα να πονάω, αλλά να είμαι ζωντανός, παρά να πεθάνω!».

