

Auts, selkäkipuni on palannut!

Olet hyvässä seurassa. Aina silloin tällöin sinä, minä - sekä kenties 70 prosenttia aikuisväestöstä - valittaa selkäkipua. Kykenen elämään pienen aamukankeuden kanssa noustessani sängystä tai natinan kumartuessani taputtamaan koiraan. Mutta kun selkäkipu uhka vaikuttaa sukellusmatkaan, rupean toimimaan.

Mutta mitä teen? Venyttely helpottaa ainoastaan väliaikaisesti, ibuprofeini tai paracetamooli ei ratkaise ongelmaa (itse asiassa, tulehdustilanteessa ne taistelevat myös luonnollista paranemista vastaan) sekä hieronta tai kiropraktikko ovat väliaikaista balsamia. En ole vanha tai huonokuntoinen, paitsi teini-ikäisen poikani mielestä. Kuntoilen säännöllisesti ja sukellan yleensä pienten pullojen kanssa vain kolmen kilon painoilla.

Minusta tuntuu, että olen tehnyt kaiken oikein ja silti selkäni särkee toisinaan sukelluksen jälkeen niin paljon, että tarvitsen apua märkäpuvusta riisuutumiseen. Jotta varmasti olisin sukelluskelpoinen seuraavan matkani aikana, käännyin neljän asiasta tietävän lääkärin puoleen. Kaikki sattuvat olemaan kokeneita sukeltajia.

Tri. Richard E. Strain, Jr., on ortopedi Hollywood Memorial - sairaalassa etelä-Floridassa ja on sukeltanut "jo ennen kuin luokituksia oli." Hän uskoo kivun olevan yleismaailmallista. "Olemme vähän liikkuvaa yhteiskuntaa," hän selittää. "Emme enää työskentele ulkona pelloilla. Mutta", hän lisää, "tärkein yksittäinen asia on ymmärtää, että 99.9 prosenttia selkäkivuista ei ole vaarallisia - ja että minä puhun läpi päästäni."

Dan Nord, Director of DAN Medical Services, myöntää, perustuen DANin sukellushätänumeroon saapuneisiin soittoihin että selkäkipu ei ole yleinen sukeltajien valittama asia. "Saamme joskus soiton joltakulta, joka kysyy voisiko hänen selkäkipunsa olla sukeltajantauti [DCS], mutta yleisesti ottaen selkäkipu ei ole sukelluksen vaaratekijöitä," hän sanoi. "Itse asiassa, kun sukeltajat kipeän selkänsä kanssa pääsevät painottomaan tilaan, helpottuu kipu usein."

Ja vielä kertauksen vuoksi lääketieteellinen tilasto osoittaa, että selkäkipu on toiseksi suurin syy ihmisille mennä lääkäriin tässä maassa (yleisiin syy on tavallinen flunssa). Se on kolmanneksi suurin syy leikkauksille ja numero yksi alle 45-vuotiaiden työkyvyttömyyden aiheuttajana, Agency for Health Care Policy and Research'n mukaan. AHCPR on hallituksen määräämä ryhmä, joka valvoo lääkäreiden toiminnan ohjeistusta.

Yksi prosentti väestöstä on kroonisesti vammautuneita selkäongelmien vuoksi ja koska tahansa voidaan löytää saman verran henkilöitä, joita voidaan pitää täysin toimintakyvyttöminä.

AHCPR arvioi, että vammautumiskorvausten ja tämän ongelman lääkärin sekä sosiaalikulujen välillä on vähintään varovasti arvioiden vähintään €15 miljardin ero.

Kuten maan päällä, niin myös veden alla

Mikäli suuri osa yleistä väestöä kärsii selkäongelmista, tarkoittaa se sitä, että vastaava määrä sukeltajista kärsii myös. Painottomuudesta huolimatta on sukeltamisessa tiettyjä käyttäytymismalleja, aktiviteetteja

sekä liikeratoja jotka voivat pahentaa selän (ja niskan) kipua. "Jos uskotte evoluutioon," Tri. Strain sanoo minulle varovaisesti, "olemme sopeutuneet liikkumaan maalla, emme uimaan vedessä pullo selässämme pitkien räpylöiden vääntäen kehoamme epäluonnollisesti. Tämän seurauksena voisit olettaa lihasten kärsivän sukeltamisesta ja niin ne tekevät."

"Kun menemme sukeltamaan", hän jatkaa, "menemme erilaiseen ympäristöön ja kehomme kuormittuu eri tavalla kuin mihin olemme tottuneet, voimat ovat erilaiset. Joka kerta kun poistumme normaalista evoluutiosta (esim. selän normaalista käytöstä) rupeamme venyttämään tiettyjä lihaksia. Kun sukellamme, emme seiso pystyssä emmekä ole alttiita vetovoimalle. Koska meillä on lisäksi painava pullo selässämme ja painot ympärillämme, toimii fysiikka meihin eri tavalla.

Tri. Neal Pollock, tutkiva fysiologi joka työpaikka on "Center for Hyperbaric Medicine and Environmental Physiology" Duken yliopiston lääketieteellisessä keskuksessa on samaa mieltä ja lisää: "Toinen tekijä, joka tulisi ottaa huomioon on ylimääräinen paino. Tämä on otettava huomioon nosteliivin kapasiteetissa. Tämä puolestaan lisää voimia, jotka suosivat selkärangan etummaisen kaarteiden venymistä."

"Saatat olla painoton, mutta sinua ei ole suunniteltu uimaan isot räpylät jalassa," Strain sanoi. "Ja pullo selässämme jatkaa liikkumista, kunnes meidän on pysähdyttävä. Aina selkärangan liikkua siihen kohdistuu on inertiarasitus. Muista, että ollessasi sukeltamassa tekee kehosi asioita, joihin se ei ole tottunut. Mikäli rikot lakia, saatat joutua vankilaan, mutta fysiikan lakeja et voi rikkoa koskaan."

David Dornfeld, D.O., osteopaatti Middletownista, N.J., on erikoistunut urheilulääketieteeseen ja muskuloskeletaaliin sairauksiin. Hän on myös sukeltanut 13 vuotta ja hoitaa paljon New Jersey'n kypärällä sukeltavia hylkysukeltajia. Hänen spekuloi kokemuksellaan, että selkäkivut ovat hivenen yleisempiä sukeltajilla kuin ei-sukeltavilla henkilöillä enimmäkseen, koska sukeltajat kantavat painavia pulloja sekä menevät veteen ja vedestä pois painavat varusteet yllään. Tämä ongelma on helposti korjattu.

Veneellä sinun tulisi kävellä hyppypaikalle ilman varusteita sekä antaa divemasterin kantaa varusteesi ja antaa ne sinulle. Laita ne paikoilleen istuen, nouse kun olet valmis ja mene veteen jättiaskelilla. Mikäli teet tämän kunnolla antaa jättiaskel vähemmän iskua keholle kuin takaperin meno eikä selkään tule kuormitusta, koska kaikki on melko hyvin paikoillaan. Tehdessäsi veteen menon takaperin (back-roll entry), pudotessasi taaksepäin iskeytyy pullo selkääsi vasten ja saattaa aiheuttaa kohdunkaulan tai rintakehän venähdyksen. Takaisin veneeseen tullessa neuvoo Dornfeld potilaitaan poistamaan varusteet vedessä ja antamaan divemasterin ottaa ne vastaan.

Vaikka selkäkipu ei ole välttämätöntä sukelluksen yhteydessä, saattaa niskaongelmia esiintyä koska niska on aina yliojentunut. Sekä tohtorit Dornfeld että Strain selittävät, että selkämme on luonnollisella mutkalla, kun sukellamme vaakatasossa. Jotta makaisimme täydellisen rentona, tulisi meidän katsoa alaspäin. Mutta nähdäksemme, on meidän kohotettava päätämme noin 50-60 astetta, mikä sotii luonnollista mutkaa vastaan.

Pitkän ajan kuluessa tämä yliojentuminen aiheuttaa lannerangan taipumisen sopeutuakseen tähän asentoon. Mutta emme voi tehdä asialle paljoakaan ottaen huomioon, että menemme veden alle näkemään asioita, emme harjoitteleman "kuolleen miehen kelluntaa". Ja mikäli satumme sukeltamaan voimakkaassa virrassa, leijumaan luolassa tai onkalossa taikka taistelemaan nousemista tai laskeutumista ankkuriköydessä saattaa tämä lisätä enemmän räsitusta niskaamme, olkapäillemme ja selkäämme.

Guy Dear, M.D., DANin apulaislääketieteellinen johtaja, uskoo, että sukeltamiseen liittyvä selkäkipu liittyy useimmin vedessä tapahtuvaan asentoon liittyvään lihasjännityksen pienenemiseen, joka saattaa olla kehittynyt maalla. "Uudessaan ja yrittäessään katsoa eteenpäin - riutta, paria, sitä haita - sukeltaja yliojentaa kaulaansa liivin ja pullon yhdistelmä työntää selän liikkuvat osat yli sen, mikä kuivalla maalla olisi mahdollista tai mukavaa. Tämä sen lisäksi, että lanteilla kannetaan paljon enemmän painoja rappuja ylös ja alas, kuin normaalisti kannetaan." Vastatoimena hän suosittelee käpertymistä useita kertoja tiukkaan palloasentoon ensimmäisen sukelluksen aikana, jotta selkävivot vältetään myöhemmin päivällä.

Helpot korjata

Sen lisäksi, että pysymme sukelluskuntoisina, voimme maalla tehdä muutamia yksinkertaisia juttuja sekä vedessä minimoida mahdollisuutemme saada selkävivot tai pahentaa sitä. Alkajaisiksi, sanoo Strain, "mitä enemmän liikut, sen parempi. Kehon hyvä kunto liittyy pienentyneeseen mahdollisuuteen saada kipuja." Kun sukellat: Mitä taitavamaksi tulet veden alla, sitä enemmän pienennät mahdollisuuksiasi selkävivotiin. Parempi nosteenhallinta tarkoittaa että tarvitset vähemmän painoja, joka pienentää selkäsi ja lonkkiesi rasitusta. Painointegroitu tasapainotusliivi saattaa myös auttaa sinua.

Varmistu, että otat huomioon ympäristöolosuhteet sukeltaessasi varmistaaksesi, että sinulla on riittävä lämpösuoja. Parantunut ilmankulutus tarkoittaa, että pystyt sukeltamaan pienemmällä pullolla, joka pienentää kehosi rasitusta lisää.

Pinnan yläpuolella: neljä isointa ovat kuntoilu, venyttely, ruokavalio ja nesteytys. Kehon pitäminen kunnossa ja vetreänä, ennen kaikkea alaselkä ja vatsalihakset, on ensisijaisen tärkeää. Dornfeld on tiukempi hyvän ruokavalion suhteen.

"Tärkeät rasvahapot, kuten kalaöljy auttaa taistelussa tulehduksia vastaan," hän sanoi. "Se on kuin laittaisi öljyä vinkuvaan saranaan."

Hän pitää

Carlson Laboratorioiden tuotteista; tutkimukset osoittavat, että sen tuotteet eivät sisältävät vain vähän tai eivät lainkaan elohopeaa. Hänen suosituksensa:

- 3000 mg./päivässä kalaöljyä tai teelusikallinen kalanmaksäöljyä;
- glukosamiinia (1500 mg.);
- chondroitin (1200mg);
- D-vitamiinia (400 mg.);
- E-vitamiinia (400 IU) - mutta varmistu, että ne ovat useasta eri lähteestä.

Vakuutukseksi hän suosittelee ottamaan hyvän multivitamiinin, ideaalisesti 200mg antioksidanttiseleenejä ja 120 mg CoQ10:tä. Dornfeldin loppukaneetti: "Älä syö paljoa rapuja, älä tupakoi äläkä juo alkoholia ennen kuin sukellat."

Strain lisää, että on tärkeää juoda runsaasti vettä pienentämään DCS:n riskiä ja selkävivotia. "Jos pidät urheilujuomista, laimenna niitä 4:1, koska vesi on se mitä todella tarvitaan."

Ja tälle 0,1 prosentille... Olen keskittynyt lieviin, akuutteihin selkävivotiin koska ne ovat niitä, joista useimmat meistä kärsivät. Tämän pienen ryhmän on kuitenkin noudatettava tiettyjä toimintaohjeita. Dan Nord selittää, että ihmisten, joilla on krooninen kipu tai vakava selkävamma, tulisi pitää nyrkkisääntönä välttää sukeltamista, kunnes kipu on lakannut tai hyvin kontrollissa.

"Ihmisten on ymmärrettävä, että urheilusukellus kumartumisineen, kiipeämisineen ja nostamisineen

saattaa johtaa vakavampaan tapaturmaan.

Erityisesti, mikäli henkilö ei ole fyysisesti kunnossa tai hänellä on heikko alaselkä,” Nord sanoi. Toinen tärkeä huomionaihe sukeltajalle, jolla on selkäkipuja, on kyky erottaa normaali selkäkipu DCS:n oireista, vaikka selkäkipu ei olekaan normaali DCS:n oire. Joskus harvoin näkee kuitenkin ilmiön, jota kutsutaan selkäytimen DCS:ksi. Se on harvinainen, mutta ilmentyessään se on akuutti, varoittaa Nord. Selkäytimen DCS yleensä ilmoittaa olostaan alaraajojen liikuttamisvaikeuksina. Se saattaa vaikuttaa peräsuolen ja virtsarakon toimintaan sekä sisältää riskin pitkäaikaiselle invaliditeetille.

Kaiken tämän jälkeen, on yleensä hyvä ajatus henkilöillä, joilla on kroonista tai vakavaa selkäkipua vakiinnuttaa ennalta olevien oireiden lähtökohta ennen sukeltamista. Tällä tavoin, DCS:n ollessa koskaan epäilyn aiheena, on hoitavalla kammio lääkäriällä kaikki mahdollinen tieto, mitä he tarvitsevat erottamaan olemassa olevat selkäkiput sukellukseen liittyvistä ongelmista.

Mikäli ette puhu välilevyjen pullistumista tai puristuneesta hermosta, paranee alaselän kivut, sanoo Strain. ”Tässä on taikauskoinen osa: ihminen uskoo aina, että viimeinen asia ennen paranemista on se, joka paransi,” hän sanoi. ”Tärkeintä on jatkaa normaaleja aktiviteettejasi.”

Kiitos, tohtori. Luulisin olevani valmis varaamaan seuraavan sukellusretkelleni nyt. Harjoittele oikeuttasi olla ”kivusta vapaa” Dornfeld sanoo, että useimmat lihasvenähdykset ja -krampit ilmenevät kivuttaessa rappuja ylös, mikä on raskaampaa kuin olla neutraali 45:stä 75:een minuuttiin. Mikäli siis olet hyvässä kunnossa, on sinulla pienemmät mahdollisuudet vahingoittaa itsesi tai tuntea kipua.

Päivittäisestä venyttelystä pysyäksesi vetreänä sekä ylävartalon voimaharjoittelu ovat jokaiselle hyödyllisiä. Mutta saman treeneissä käytettävän viikonloppusotilas-mentaliteetin tuominen vuosittaiselle sukelluslomalle saattaa kostautua. Tee vaatimattomia harjoituksia osana jokapäiväistä elämääsi. Venytä vatsalihaksiasi, sillä selkälihaksen eivät aina tuota ongelmaa, vaan heikot vatsalihaksen. Kun vatsalihaksen ovat heikot, saattavat selkälihaksen joutua ylimääräiseen rasitukseen. Seuraavassa Dornfeldin ja Strainin ehdotuksia:

- Ennen kuin nouset sängystä aamulla, makaa selälläsi, koukista polviasi niin, että kantapää on parin sentin päässä pakaroistasi. Huojuta polviasi oikealle puolelle ja pidä siellä 30 sekuntia, huojuta sitten vasemmalle. Tee näin viisi kertaa molemmille puolille. Tämä stabiloi lonkkia ja alueen lihaksia sekä antaa pientä venytystä, joka pienentää vammautumista myöhemmin.
- Ollessasi vielä sängyssä, pidä toinen jalkasi koukistettuna, vedä se rintasi päälle ja pidä siinä minuutin ajan, vaihda sitten jalkaa. Tämä venyttää reisilihaksia ja takalistoa.
- Polvet taivutettuina, tee mietoja lanneliikkeitä nostaen ensin takapuoltasi ja laske se hitaasti takaisin. Köyristä sen jälkeen lannerankaasi ja ravistele edestakaisin hitaalla helpolla liikkeellä.
- Kierähdä mahallesi ja valmistaudu venyttämään lonkkalihaksiasi. (Sukeltaessa me venytämme lonkkalihaksiamme, joten meidän tulisi venyttää niitä myös kun emme sukella, jotta ne pysyvät hyvässä kunnossa.) Nosta toinen jalkasi ojentaen lonkkaasi ja pidä ylhäällä 15 sekuntia, vaihda. Toista 10 kertaa molemmilla puolilla.
- Noustaksesi ylös, kierähdä sivulle, tiputa jalkasi yli laidan ja työnnä itsesi käsilläsi istuma-asentoon.
- Aina kun sinulla on aikaa, tee näitä hyviä harjoituksia: punnerruksia, hiihtoliikkeitä (koneen

kanssa), olkapään pyöritystä, mitä tahansa, mikä voimistaa reisilihaksia.

Tasapaino on myös tärkeätä. Jooga on tähän loistavaa. Kuntoradat ovat hyviä, koska ne voimistavat selkää ja palleaa. Se on luultavasti paras, jota voit tehdä, sanoo Strain. Mutta hänen numero ykkösehdotuksensa on silti: "tee vatsalihasliikkeitä, enemmän vatsalihasliikkeitä ja kun väsyt, tee vielä muutama."