



**ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΟΣΦΥΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ  
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΙΚΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**  
Σύρμος Ν.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

**Εισαγωγή-Σκοπός:** Οι κακώσεις της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης (ΟΜΣΣ) αποτελούν σοβαρούς τραυματισμούς κατά την άθληση. Η παρούσα αναδρομική μελέτη παρουσιάζει περιπτώσεις τραυματισμών κατά την ερασιτεχνική αθλητική δραστηριότητα σε άτομα τρίτης ηλικίας (amateur sports activity in elderly people) . Η ερασιτεχνική άθληση αφορά ποδηλασία, βάδιν και ήπιο τρέξιμο χωρίς ιδιαίτερη δρομική επιβάρυνση.

**Υλικό -Μέθοδος:** Παρουσιάζονται και αναλύονται 50 περιπτώσεις τραυματισμών σε αθλούμενους, ηλικίας 40 με 65 έτη με μέσο όρο ηλικίας τα 49 έτη. Συγκεκριμένα 47 άρρενες και 3 άτομα γυναικείου φύλου ( ποσοστά 94% και 6% αντίστοιχα).

**Αποτελέσματα-Συμπεράσματα:** Αντιμετωπίζονται συντηρητικά οι 46, 92% με παυσίπονη φαρμακευτική αγωγή, νάρθηκες οσφύος και ανάπαυση που κυμαίνεται από 4 εβδομάδες ως και 12 εβδομάδες ανάλογα με την περίπτωση. Αντιμετωπίζεται χειρουργικά 4, 8% με ικανοποιητικά αποτελέσματα. Οι τραυματισμοί αυτοί, χρήζουν ιδιαίτερης διαχείρισης και αντιμετώπισης .Οι στρατηγικές πρόληψης (prevention strategies) και η εφαρμογή τους, καθίστανται επιτακτικές στο σύνολο της αθλητικής δραστηριότητας.