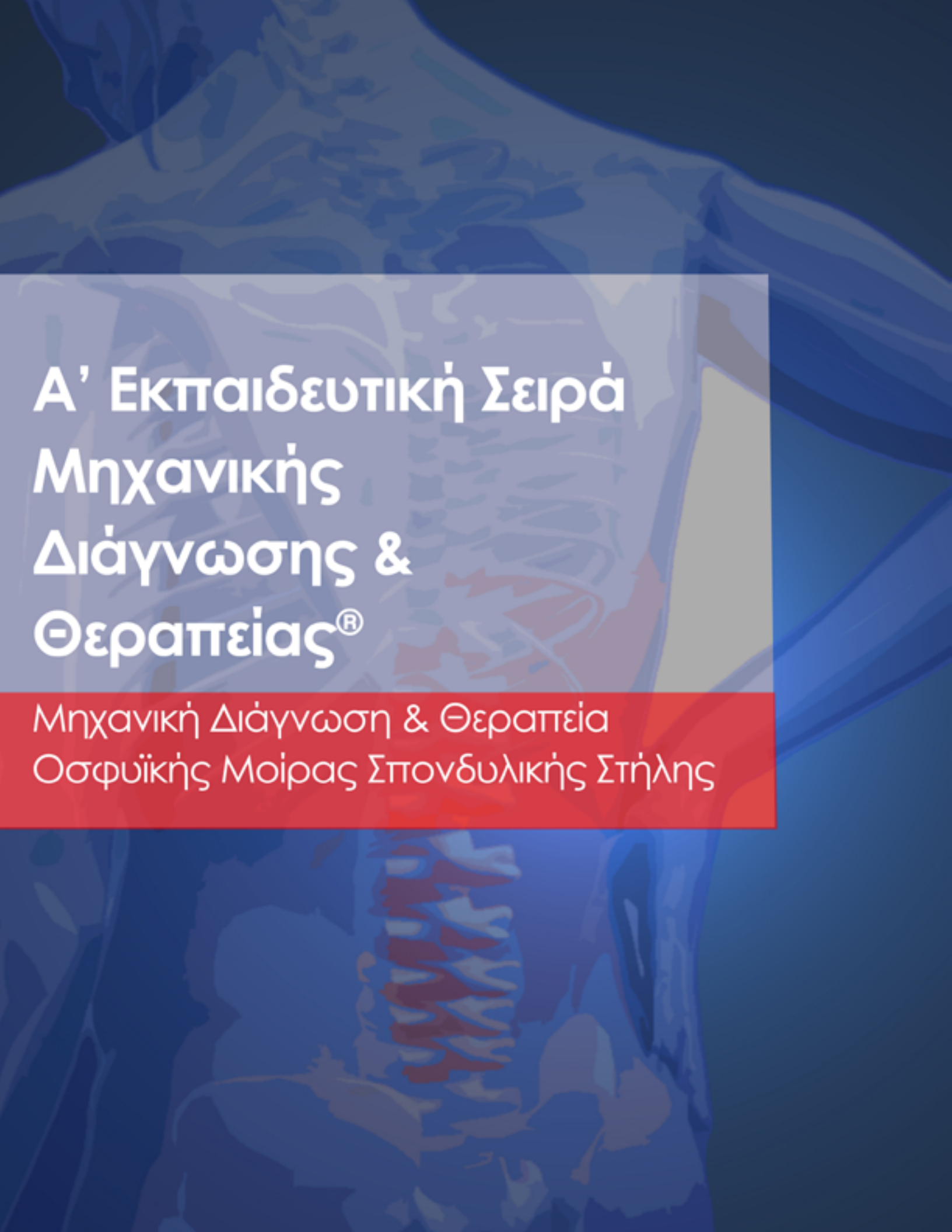




Α' Εκπαιδευτική Σειρά Μηχανικής Διάγνωσης & Θεραπείας®

Μηχανική Διάγνωση & Θεραπεία
Οσφυϊκής Μοίρας Σπονδυλικής Στήλης

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

	Χρόνος	Ενότητα	Θέμα
Ημέρα 1η 09:00 – 17:00	09:00-10:00	Κεφάλαιο 1	Εισαγωγή & Επιδημιολογία
	10:00-11:00	Κεφάλαιο 1	Εισαγωγή & Επιδημιολογία
	11:00-11:15		Διάλειμμα
	11:15-12:15	Κεφάλαιο 2	Πόνος & Ιδιότητες του Συνδετικού Ιστού
	12:15-13:00	Κεφάλαιο 2	Πόνος & Ιδιότητες του Συνδετικού Ιστού
	13:00-14:00		Διάλειμμα
	14:00-15:00	Κεφάλαιο 3	Μηχανική Διάγνωση- Προσδιορισμός & Ερμηνεία
	15:00-16:00	Κεφάλαιο 3	Μηχανική Διάγνωση- Προσδιορισμός & Ερμηνεία
	16:00-16:15		Διάλειμμα
	16:15-17:00	Ασθενής #1	Ιστορικό & Φυσική Εξέταση
Ημέρα 2η 09:00 – 17:00	09:00-10:00	Κεφάλαιο 4	Ιστορικό & Φυσική Εξέταση
	10:00-11:00	Κεφάλαιο 4	Ιστορικό & Φυσική Εξέταση
	11:00-11:15		Διάλειμμα
	11:15-12:15	Κεφάλαιο 5	Στοιχεία Ανατομίας σχετικά με τη ΜΔΘ
	12:15-13:00	Κεφάλαιο 5	Στοιχεία Ανατομίας σχετικά με τη ΜΔΘ
	13:00-14:00		Διάλειμμα
	14:00-15:00	Κεφάλαιο 6	Αξιολόγηση της Κλινικής Παρουσίας
	15:00-16:00	Κεφάλαιο 7	Διαδικασίες ΜΔΘ & Επαναξιολόγηση Ασθενή #1
	16:00-16:15		Διάλειμμα
	16:15-17:00	Ασθενής #2	Ιστορικό & Φυσική Εξέταση
Ημέρα 3η 09:00 – 17:00	09:00-10:00	Συζήτηση	Ερωτήσεις - Απαντήσεις
	10:00-11:00	Κεφάλαιο 6	Αξιολόγηση της Κλινικής Παρουσίας
	11:00-11:15		Διάλειμμα
	11:15-12:15	Ασθενείς	Επαναξιολόγηση Ασθενής #1 & Ασθενής #2
	12:15-13:00	Κεφάλαιο 7	Διαδικασίες ΜΔΘ
	13:00-14:00		Διάλειμμα
	14:00-15:00	Κεφάλαιο 8	Διαδικασίες ΜΔΘ
	15:00-15:15	Κεφάλαιο 8	Διαδικασίες ΜΔΘ
	15:15-15:45	Κεφάλαιο 9	Θεραπεία Συνδρόμου Διαταραχής
	15:45-16:00	Κεφάλαιο 10	Θεραπεία Συνδρόμου Δυσλειτουργίας
	16:00-16:15		Διάλειμμα
	16:15-17:00	Ασθενής #3	Ιστορικό & Φυσική Εξέταση
Ημέρα 4η 09:00 – 14:00	09:00-10:00	Κεφάλαιο 11	Θεραπεία Συνδρόμου Στάσεως
	10:00-11:00	Κεφάλαιο 12	Επανεξέταση
	11:00-11:15		Διάλειμμα
	11:15-12:15	Κεφάλαιο 13	Υποτροπές & Προφύλαξη
	12:15-13:00	Ασθενής #4	Ιστορικό & Φυσική Εξέταση
	13:00-14:00	Ασθενείς	Επαναξιολόγηση Ασθενή #3 & Συζήτηση

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το προκαθορισμένο χρονοδιάγραμμα είναι τυπικό και μπορεί να υπόκειται σε αλλαγές. Η πλήρης ύλη του μαθήματος συμπεριλαμβάνεται μεν στο manual της Α' Εκπαιδευτικής Σειράς αλλά δεν είναι απαραίτητο να καλυφθεί κατά τη διάρκεια των ωρών διδασκαλίας. Η σειρά των θεμάτων και το χρονοδιάγραμμα μπορεί να διαφέρει με βάση τις δραστηριότητες του εκπαιδευτή και του προγραμματισμού παρακολούθησης των ασθενών. Κάθε μέρα περιλαμβάνει ένα μεσημεριανό διάλειμμα μιας ώρας και ένα δεκαπεντάλεπτο διάλειμμα το πρωί και το απόγευμα, εκτός από την τελευταία ημέρα.

Α' Εκπαιδευτική Σειρά Μηχανικής Διάγνωσης & Θεραπείας® 2020

Μηχανική Διάγνωση & Θεραπεία
Οσφυϊκής Μοίρας Σπονδυλικής Στήλης

Όπως αναφέρεται και στον τίτλο, αυτή η εκπαιδευτική σειρά εστιάζει στην εφαρμογή της μεθόδου McKenzie – Μηχανική Διάγνωση και Θεραπεία, στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Κάθε κύριο κεφάλαιο της σειράς έχει πολύ συγκεκριμένα εκπαιδευτικά αντικείμενα. Γενικότερα, οι στόχοι της Α' Εκπαιδευτικής Σειράς, είναι να κατακτήσετε τη γνώση και τη δεξιότητα που θα είναι η βάση από όπου θα ξεκινήσετε να αναπτύσσετε τις δικές σας δυνατότητες στην εφαρμογή αυτών των αρχών.

Η προσεκτική παρακολούθηση και ολοκλήρωση της σειράς αυτής, θα σας δώσει την εισαγωγική γνώση και τις βασικές δεξιότητες και ικανότητες, ώστε να αρχίσετε να:

1. Εφαρμόζετε κατάλληλα τη μέθοδο Μηχανικής Διάγνωσης και Θεραπείας McKenzie σε ασθενείς με οσφυϊκά προβλήματα.
2. Διακρίνετε τα Σύνδρομα McKenzie (Διαταραχής Δυσλειτουργίας Στάσεως), και τις υπο-ομάδες της κατηγορίας «Άλλο» και να παρέχετε κατάλληλη αγωγή για κάθε ένα από αυτά τα σύνδρομα.
3. Αναγνωρίζετε πότε απαιτείται η εφαρμογή εξωτερικών δυνάμεων, ώστε να επιλύσετε τα προβλήματα, χρησιμοποιώντας την «Πρόοδο των Δυνάμεων» σύμφωνα με τη μέθοδο McKenzie.
4. Βοηθάτε τους ασθενείς να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν τις θεραπευτικές διαδικασίες που απαιτούνται για την επίτευξη των στόχων της θεραπείας.



ΕΞΕΤΑΣΗ



ΔΙΑΓΝΩΣΗ



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



ΠΡΟΛΗΨΗ

Κεφάλαιο 1

Εισαγωγή & Επιδημιολογία

Στόχοι:

Με την απόλυτη κατανόηση αυτής της ενότητας θα είστε ικανοί να:

1. Περιγράψετε τα κύρια χαρακτηριστικά της Μηχανικής Διάγνωσης και Θεραπείας McKenzie και να τα συγκρίνετε με άλλες θεραπευτικές διαδικασίες.
2. Περιγράψετε τους κύριους επιδημιολογικούς παράγοντες που αφορούν στην οσφυαλγία.
3. Περιγράψετε τους προδιαθεσικούς και προγνωστικούς παράγοντες που αφορούν στην οσφυαλγία.



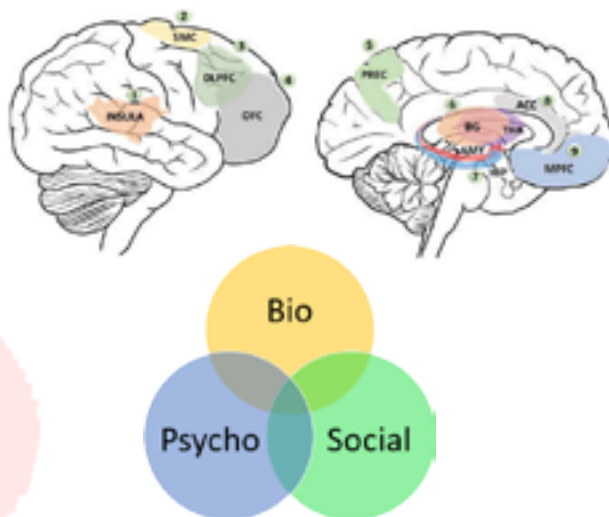
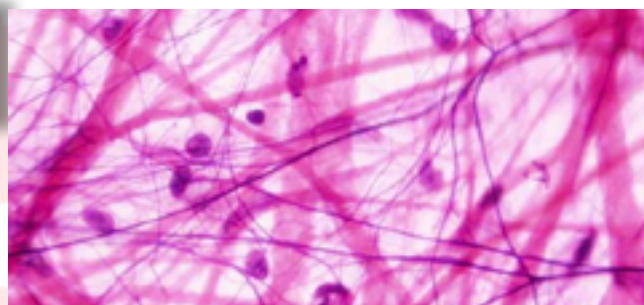
Κεφάλαιο 2

Πόνος και Ιδιότητες του Συνδεδειγμένου Ιστού

Στόχοι:

Με την απόλυτη κατανόηση αυτής της ενότητας θα είστε ικανοί να:

1. Αναγνωρίζετε τις δομές της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης που φέρουν αλγοαισθητική νευρώση.
2. Περιγράψετε και να διαφοροποιείτε το χημικό, το μηχανικό και το χρόνιο πόνο.
3. Αναγνωρίζετε και να διακρίνετε τα διάφορα στάδια της επουλώσης των ιστών που έχουν εφαρμογή στην υπο-ομάδα τραύμα/ανάρρωση από τραύμα της κατηγορίας «Άλλο»



Κεφάλαιο 3

Μηχανική Διάγνωση- Προσδιορισμός των όρων

Στόχοι:

Με την απόλυτη κατανόηση αυτής της ενότητας θα είστε ικανοί να:

1. Αναγνωρίζετε και να σχολιάζετε ενδείξεις και αντενδείξεις για τη ΜΔΘ.
2. Περιγράφετε τα κλινικά χαρακτηριστικά του συνδρόμου Διαταραχής.
3. Περιγράφετε τα κλινικά χαρακτηριστικά του συνδρόμου Δυσλειτουργίας.
4. Περιγράφετε τα κλινικά χαρακτηριστικά του συνδρόμου Στάσεως.
5. Περιγράφετε τα κλινικά χαρακτηριστικά της κατηγορίας «ΆΛΛΟ» για τη σπονδυλική στήλη.
6. Κάνετε διαφορική διάγνωση μεταξύ του συνδρόμου της Διαταραχής, της Δυσλειτουργίας, της Στάσεως και της κατηγορίας «ΆΛΛΟ» στην οσφυαλγία.

Οποιοδήποτε θεραπευτικό σύστημα για να είναι αποτελεσματικό, πρέπει να βασίζεται σε μία αξιόπιστη αξιολόγηση και σε μία ακριβή διάγνωση ή κατάταξη.

Η επιστημονική έρευνα υποστηρίζει την αξιοπιστία του συστήματος McKenzie και μπορεί να βοηθήσει στην περαιτέρω βελτίωση της επίσημης εκπαίδευσης.

Πολυάριθμες μελέτες παρέχουν στοιχεία για τα ποσοστά επικράτησης, και δείχνουν την περιεκτικότητα του συστήματος και την εγκυρότητα της διαγνωστικής διαδικασίας



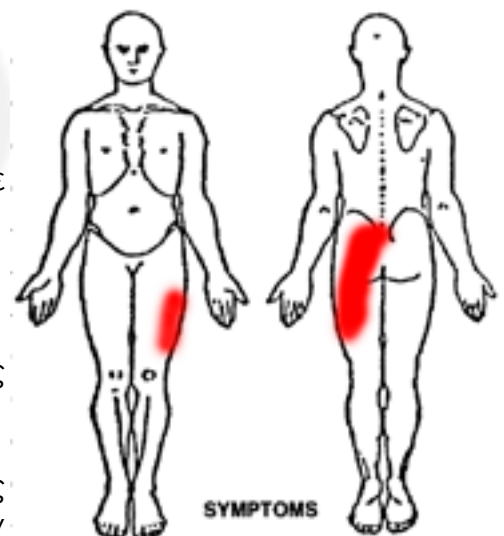
Κεφάλαιο 4

Ιστορικό & Φυσική Εξέταση

Στόχοι:

Με την απόλυτη κατανόηση αυτής της ενότητας θα είστε ικανοί να:

1. Γνωρίζετε τους στόχους της λήψης του ιστορικού.
2. Περιγράφετε τα τμήματα του ιστορικού της φόρμας αξιολόγησης McKenzie και την κλινική σημασία τους.
3. Λαμβάνετε υπόψιν σας την εφαρμογή της στρατηγικής των αποτελεσματικών ερωτήσεων και την ερμηνεία των



απαντήσεων του ασθενή στις ερωτήσεις του ιστορικού.

4. Γνωρίζετε τους στόχους της φυσικής εξέτασης.

5. Περιγράψτε τα τμήματα της φυσικής εξέτασης της φόρμας αξιολόγησης McKenzie για την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης και να λαμβάνετε υπόψη σας την κλινική σημασία τους.

6. Να γνωρίζετε τη σωστή χρήση της ορολογίας που χρησιμοποιείται στη συμπλήρωση της φόρμας αξιολόγησης McKenzie για την οσφυϊκή μοίρα της Σ.Σ.

7. Συμπληρώνετε με ακρίβεια μία Οσφυϊκή Φόρμα



Κεφάλαιο 5

Στοιχεία Ανατομίας σχετικά με τη ΜΔΘ

Στόχοι:

Με την απόλυτη κατανόηση αυτής της ενότητας θα είστε ικανοί να:

1. Περιγράψτε τη δομή, τη λειτουργία και τις εμβιομηχανικές ιδιότητες του μεσοσπονδύλιου δίσκου.

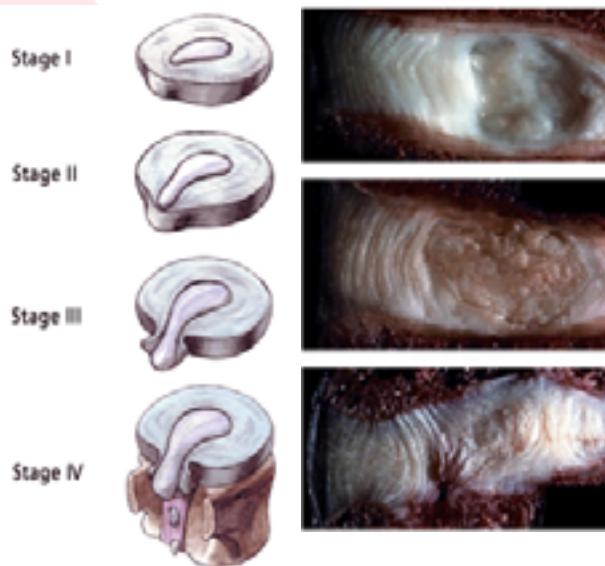
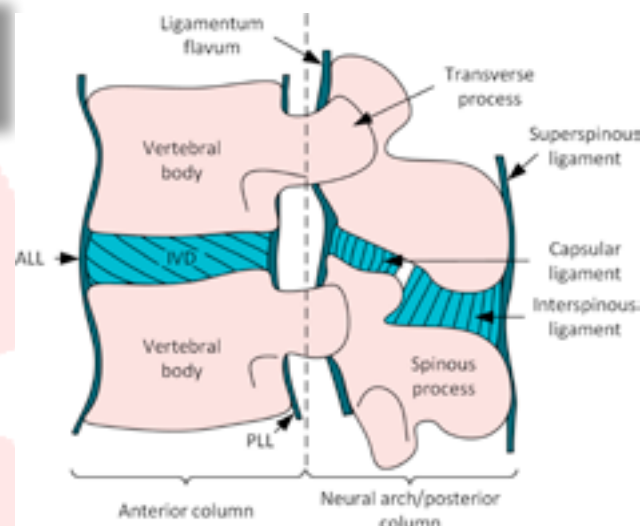
2. Περιγράψτε τα βασικά εμβιομηχανικά στοιχεία της ΟΜΣΣ.

3. Περιγράψτε και εξηγήστε την κλινική σημασία των 24ωρων μεταβολών που συμβαίνουν στο δίσκο, τη διατροφή του και τις αλλαγές που γίνονται σε αυτόν με τη γήρανση.

4. Περιγράψτε την κλινική σημασία του φαινομένου του ερπυσμού (creep).

5. Περιγράψτε και να διακρίνετε τα στάδια της εκφύλισης του δίσκου.

6. Συσχετίζετε τα στάδια της εκφύλισης με την κλινική εικόνα.



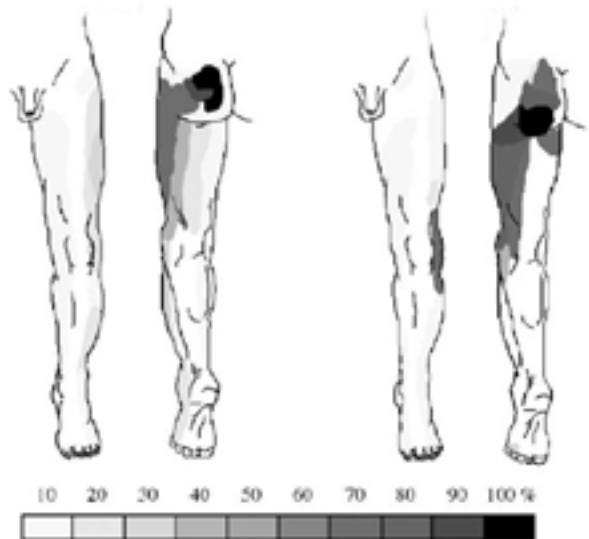
Κεφάλαιο 6

Αξιολόγηση της Κλινικής Εικόνας

Στόχοι:

Με την απόλυτη κατανόηση αυτής της ενότητας θα είστε ικανοί να:

1. Σχολιάζετε τη συμπτωματική και μηχανική κλινική εικόνα που προκύπτει κατά την αξιολόγηση.
2. Περιγράφετε τη συμπτωματική και μηχανική κλινική εικόνα των συνδρόμων Διαταραχής, Δυσλειτουργίας και Στάσεως.
3. Αντιλαμβάνεστε τη συμπτωματική και μηχανική παρουσία των υπο-ομάδων της κατηγορίας «Άλλο».
4. Σχολιάζετε τις αρχές αντιμετώπισης των τριών μηχανικών συνδρόμων



Κεφάλαιο 7

Διαδικασίες για τη Μηχανική Θεραπεία

Στόχοι:

Με την απόλυτη κατανόηση αυτής της ενότητας θα είστε ικανοί να:

1. Να περιγράφετε και να εξηγείτε την έννοια της «Προόδου των Δυνάμεων» που χρησιμοποιούνται στη μέθοδο McKenzie.
2. Να περιγράφετε και να εξηγείτε τη χρήση των «Εναλλακτικών Δυνάμεων» που χρησιμοποιούνται στη Μέθοδο McKenzie.
3. Σχολιάζετε τις διαφορές μεταξύ διαδικασιών του ασθενούς και των διαδικασιών του θεραπευτή.
4. Να περιγράφετε και να αξιολογείτε τα αποτελέσματα των διαδικασιών του ασθενούς και των διαδικασιών του θεραπευτή, στην αντιμετώπιση των τριών συνδρόμων McKenzie.



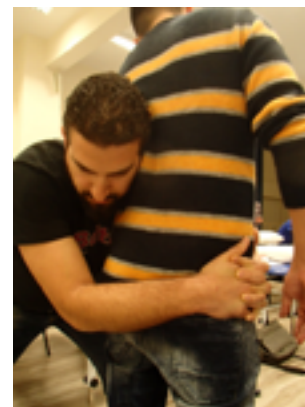
Κεφάλαιο 8

Διαδικασίες για τη Μηχανική Θεραπεία - Πρακτική

Στόχοι:

Με την απόλυτη κατανόηση αυτής της ενότητας θα είστε ικανοί να:

1. Να αξιολογείτε τη στάση και την απώλεια κίνησης.
2. Να εκτελείτε τις διαδικασίες αξιολόγησης των επαναλαμβανόμενων κινήσεων και των παρατεταμένων θέσεων στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης.
3. Να εκτελείτε και να διδάσκετε τις ΜΔΘ διαδικασίες αυτοθεραπείας για την ΟΜΣΣ.
4. Να εκτελείτε τις ΜΔΘ τεχνικές του θεραπευτή για την ΟΜΣΣ όπως περιγράφονται
5. Να κατανοήσετε την λογική για την εφαρμογή της κάθε διαδικασίας και την θέση της στην ακολουθία της Προόδου των Δυνάμεων



Κεφάλαιο 9

Θεραπεία του συνδρόμου Διαταραχής

Στόχοι:

Με την απόλυτη κατανόηση αυτής της ενότητας θα είστε ικανοί να:

1. Αναγνωρίζετε και να αναλύετε τα τέσσερα στάδια της θεραπείας της Διαταραχής.
2. Περιγράφετε τις βασικές αρχές θεραπείας σε καθένα στάδιο της Διαταραχής.



3. Περιγράψτε τις ενδείξεις για την εφαρμογή της «προόδου των δυνάμεων» που απαιτούνται για τη θεραπεία της Διαταραχής.

4. Γνωρίζετε τους συγκεκριμένους τρόπους θεραπείας για τις τρεις υποκατηγορίες του συνδρόμου διαταραχής –κεντρικά ή συμμετρικά συμπτώματα, μονόπλευρα ή ασύμμετρα μέχρι το γόνατο και μονόπλευρα ασύμμετρα κάτω από το γόνατο.



Κεφάλαιο 10

Θεραπεία του Συνδρόμου Δυσλειτουργίας

Στόχοι:

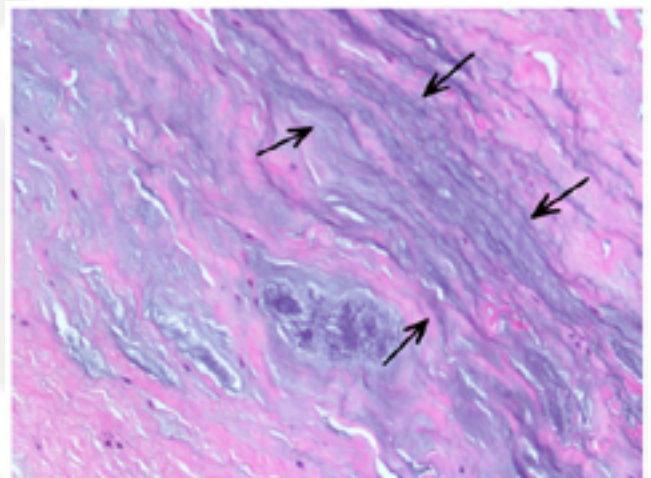
Με την απόλυτη κατανόηση αυτής της ενότητας θα είστε ικανοί να:

1. Περιγράψτε και να εξηγείτε την αντιμετώπιση του συνδρόμου Δυσλειτουργίας της ΟΜΣΣ.

2. Εξηγήστε τις βασικές αρχές της αυτοθεραπείας και της υπευθυνότητας του ασθενή για να την επίτευξη των βέλτιστων εκβάσεων.

3. Σχεδιάζετε ένα τυπικό θεραπευτικό πρόγραμμα, για Εκτατική Δυσλειτουργία της ΟΜΣΣ, το οποίο θα περιλαμβάνει το στοιχείο της εκπαίδευσης και το στοιχείο της ενεργητικής μηχανικής θεραπείας.

4. Περιγράψτε τα κλινικά χαρακτηριστικά της Σύμφυσης Νευρικής Ρίζας και να σχολιάζετε ένα τυπικό πρόγραμμα θεραπείας για αυτό τον τύπο Δυσλειτουργίας.



Κεφάλαιο 11

Θεραπεία του Συνδρόμου Στάσεως

Στόχοι:

Με την απόλυτη κατανόηση αυτής της ενότητας θα είστε ικανοί να:

1. Περιγράψετε και να εξηγείτε τη θεραπεία του Συνδρόμου Στάσεως.
2. Εξηγείτε τις βασικές αρχές της αυτοθεραπείας και την υπευθυνότητα του ασθενή για την επίτευξη των βέλτιστων εκβάσεων.
3. Σχεδιάζετε ένα τυπικό θεραπευτικό πρόγραμμα, για έναν ασθενή με Σύνδρομο Στάσεως που περιλαμβάνει την εκπαίδευση στη σχέση μεταξύ της στάσης και του πόνου, της διόρθωσης στάσης και της αποφυγής των επιβαρυντικών στάσεων.



Κεφάλαιο 12

Επανεξέταση

Στόχοι:

Με την απόλυτη κατανόηση αυτής της ενότητας θα είστε ικανοί να:

1. Περιγράψετε τις ενδείξεις που χρησιμοποιούνται για να καθοριστούν οι αλλαγές στην συμπτωματική και μηχανική εικόνα του ασθενή.
2. Περιγράψετε τη διαδικασία επαναξιολόγησης που χρησιμοποιείται για να επιβεβαιωθεί η κατάταξη του ασθενή.
3. Εξετάζετε και να αξιολογείτε την ανταπόκριση στο θεραπευτικό πρόγραμμα, εκτιμάτε την πρόοδο σε σχέση με τους στόχους της θεραπείας και κάνετε τις κατάλληλες τροποποιήσεις για να εξασφαλίσετε την επίτευξη των στόχων.



Κεφάλαιο 13

Υποτροπές & Προφύλαξη

Στόχοι:

Με την απόλυτη κατανόηση αυτής της ενότητας θα είστε ικανοί να:

1. Αναγνωρίζετε τους προδιαθεσικούς παράγοντες για την εμφάνιση υποτροπών σε ασθενείς με οσφυαλγία.
2. Εξηγείτε το εννοιολογικό πλαίσιο της πρόληψης.
3. Συζητάτε το ρόλο της αυτοθεραπείας και της υπευθυνότητας του ασθενή για την επιτυχή πρόληψη.
4. Σχεδιάζετε ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα πρόληψης για κάθε ένα από τα τρία σύνδρομα που αναγνωρίζει η μέθοδος McKenzie.



Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα του Ινστιτούτου

Το Διεθνές Ινστιτούτο McKenzie, από το 1982 διασφαλίζει ότι παρέχονται τα υψηλότερα πρότυπα διδασκαλίας σε όσους επιθυμούν να μάθουν τη Μέθοδο McKenzie. Σήμερα, η φιλοσοφία McKenzie συνιστάται ευρέως, ως η πρώτη θεραπευτική επιλογή για ασθενείς με μυοσκελετικά προβλήματα, σε πάνω από 40 χώρες και η φήμη του Ινστιτούτου συνεχίζει να αυξάνεται διεθνώς.

Γενικά

Το εκπαιδευτικό προσωπικό του Ινστιτούτου McKenzie είναι παγκόσμιας κλάσης κλινικοί, εξειδικευμένοι στη Μέθοδο McKenzie και στόχος τους είναι να σας παρέχουν την καλύτερη δυνατή εκπαίδευση και υποστήριξη καθώς ξεκινάτε ένα ταξίδι που θα σας αλλάξει τη ζωή, τόσο προσωπικά, όσο και επαγγελματικά. Το εκπαιδευτικό μας πρόγραμμα είναι διαρθρωμένο ως εξής:



Εκπαιδευτικές Σειρές

Το βασικό πρόγραμμα σπουδών που προσφέρεται παγκοσμίως, αποτελείται από τέσσερα σεμινάρια (εκπαιδευτικές σειρές Α-Δ), που επιτρέπουν στους συμμετέχοντες να παρατηρήσουν και να μάθουν, μέσα από τις διαλέξεις και την πρακτική και την επίδειξη ασθενών, τις τεχνικές της Μηχανικής Διάγνωσης και Θεραπείας® McKenzie που εφαρμόζονται στην οσφυϊκή, αυχενική και θωρακική μοίρα της σπονδυλικής στήλης και των περιφερειακών αρθρώσεων. Ορισμένα μέρη της Α' και Β' εκπαιδευτικής σειράς, μπορεί να γίνουν online, σε ορισμένες χώρες.

Οι συμμετέχοντες πρέπει να παρακολουθήσουν πρώτα την Α' εκπαιδευτική σειρά, και τελευταία την Δ' Εκπαιδευτική Σειρά. Η σειρά παρακολούθησης των εκπαιδευτικών σειρών Β' και Γ' έγκειται στην κρίση εκάστου συμμετέχοντα. Κάποια παραρτήματα παρέχουν ένα επιπλέον advanced σεμινάριο της Ε' εκπαιδευτικής σειράς – ΜΔΘ που αφορά στις περιφερειακές αρθρώσεις.

Εξετάσεις Κλινικής Επάρκειας

Στις εξετάσεις κλινικής επάρκειας μπορούν να συμμετέχουν όσοι έχουν ολοκληρώσει τα σεμινάρια του βασικού εκπαιδευτικού κύκλου και η επιτυχία σε αυτές αποτελεί την επίσημη αναγνώριση της απόκτησης ενός πρώτου επιπέδου ικανότητας για την εφαρμογή της Μεθόδου Μηχανικής Διάγνωσης και Θεραπείας®. Η ολοκλήρωση των εκπαιδευτικών σειρών Α' έως Δ' είναι προαπαιτούμενο για την συμμετοχή στις εξετάσεις.

Δίπλωμα

Το πρόγραμμα του Διπλώματος είναι η κορυφή της εκπαίδευσης στην ΜΔΘ. Ολοκληρώνοντας με επιτυχία το πρόγραμμα Διπλώματος στη ΜΔΘ, θα τοποθετηθείτε μεταξύ των κορυφαίων του κόσμου στη Μηχανική Διάγνωση και Θεραπεία των μυοσκελετικών προβλημάτων.

