



Β' Εκπαιδευτική Σειρά **Μηχανικής** **Διάγνωσης &** **Θεραπείας®**

Μηχανική Διάγνωση & Θεραπεία
Αυχενικής & Θωρακικής Μοίρας
Σπονδυλικής Στήλης

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

	Χρόνος	Ενότητα	Θέμα
Ημέρα 1η 09:00 – 17:00	09:00-10:00	Ενότητα 1	Εισαγωγή & Επιδημιολογία
	10:00-11:00	Ενότητα 2	Μηχανική Διάγνωση: Κατάταξη και καθορισμός ορισμών
	11:00-11:15		Διάλειμμα
	11:15-12:15	Ενότητα 2	Μηχανική Διάγνωση: Κατάταξη και καθορισμός ορισμών
	12:15-13:00	Ενότητα 3	Ανατομικές Εκτιμήσεις σχετικές με τη ΜΔΘ
	13:00-14:00		Διάλειμμα
	14:00-15:00	Ενότητα 3	Ανατομικές Εκτιμήσεις σχετικές με τη ΜΔΘ
	15:00-16:00	Ενότητα 4	Ιστορικό & Φυσική Εξέταση
	16:00-16:15		Διάλειμμα
	16:15-17:00	Ασθενής #1	Ιστορικό & Φυσική Εξέταση
Ημέρα 2η 09:00 – 17:00	09:00-10:00	Ενότητα 4	Ιστορικό & Φυσική Εξέταση
	10:00-11:00	Ενότητα 5	Αξιολόγηση της Κλινικής Παρουσίας
	11:00-11:15		Διάλειμμα
	11:15-12:15	Ενότητα 6	Διαδικασίες ΜΔΘ
	12:15-13:00	Ενότητα 6	Διαδικασίες ΜΔΘ
	13:00-14:00		Διάλειμμα
	14:00-15:00	Ενότητα 6	Διαδικασίες ΜΔΘ
	15:00-16:00	Ενότητα 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	Ενότητα 7	Διαδικασίες ΜΔΘ
	11:00-11:15		Διάλειμμα
	11:15-12:15	Ασθενείς	Επαναξιολόγηση Ασθενής #1 & Ασθενής #2
	12:15-13:00	Ενότητα 8	Αντιμετώπιση του Συνδρόμου Διαταραχής
	13:00-14:00		Διάλειμμα
	14:00-15:00	Ενότητα 9	Αντιμετώπιση του Συνδρόμου Δυσλειτουργίας
	15:00-15:15	Ενότητα 10	Αντιμετώπιση του Συνδρόμου Στάσεως
	15:15-15:45	Ενότητα 11	Αξιολόγηση στην Επανεξέταση
	15:45-16:00	Ενότητα 12	Υποτροπές & Προφύλαξη
Ημέρα 4η 09:00 – 14:00	16:00-16:15		Διάλειμμα
	16:15-17:00	Ασθενής #3	Ιστορικό & Φυσική Εξέταση
	09:00-10:00	Ενότητα 13	Αυχενικοί Πονοκέφαλοι
	10:00-11:00	Ενότητα 14	Τραυματισμός τύπου Μαστιγίου (Whiplash Injury)
	11:00-11:15		Διάλειμμα
	11:15-12:15	Ενότητα 15	Θωρακική Μοίρα ΣΣ
	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 Β' 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.

Β' Εκπαιδευτική Σειρά Μηχανικής Διάγνωσης & Θεραπείας® 2020

**Αυχενική & Θωρακική μοίρα της Σπονδυλικής
Στήλης**

Όπως αναφέρει ο τίτλος, αυτή η εκπαιδευτική σειρά εστιάζει στην εφαρμογή της Μηχανικής Διάγνωσης και Θεραπείας - Μεθόδου McKenzie στην αυχενική και θωρακική σπονδυλική στήλη. Κάθε βασική ενότητα της σειράς έχει πολύ συγκεκριμένους εκπαιδευτικούς στόχους. Γενικότερα, οι στόχοι αυτής της εκπαιδευτικής σειράς είναι να αποκτήσετε τη γνώση και τις ικανότητες, που θα αποτελέσουν τη βάση από την οποία μπορείτε να αρχίσετε να αναπτύσσετε τις δικές σας δυνατότητες, στην εφαρμογή αυτών των αρχών.

Μετά την προσεκτική συμμετοχή και την ολοκλήρωσή της, αυτή η εκπαιδευτική σειρά θα παράσχει στους συμμετέχοντες την εισαγωγική γνώση και τις βασικές ικανότητες και δυνατότητες, ώστε να αρχίσουν να:

1. Εφαρμόζουν κατάλληλα τη μέθοδο McKenzie μηχανικής διάγνωσης και θεραπείας McKenzie, σε ασθενείς με συμπτώματα στην ΑΜΣΣ και ΘΜΣΣ,
2. Διακρίνουν μεταξύ των κατά McKenzie συνδρόμων της διαταραχής, δυσλειτουργίας και στάσης (derangement, dysfunction, postural) και των υπο-ομάδων της κατηγορίας άλλο και να παρέχουν τα κατάλληλα θεραπευτικά πρωτόκολλα αντιμετώπισης για κάθε ένα από τα σύνδρομα,
3. Αναγνωρίζουν πότε απαιτείται εφαρμογή των δυνάμεων του θεραπευτή για την επίλυση των συμπτωμάτων, χρησιμοποιώντας την κατά McKenzie έννοια της «προόδου των δυνάμεων»,
4. Βοηθούν τους ασθενείς να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν από μόνοι τους θεραπευτικές διαδικασίες για να επιτύχουν τους θεραπευτικούς στόχους.



ΕΞΕΤΑΣΗ



ΔΙΑΓΝΩΣΗ



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ



ΠΡΟΛΗΨΗ

Ενότητα 1

Εισαγωγή & Επιδημιολογία

Στόχοι:

Μετά από ικανοποιητικό χρόνο πρακτικής, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να επιτύχουν τους ακόλουθους στόχους:

1. Να ανασκοπούν τα βασικά χαρακτηριστικά της μεθόδου McKenzie μηχανικής διάγνωσης και θεραπείας και να τα αντιπαραβάλλουν με άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις,
2. Να περιγράφουν τους σημαντικότερους επιδημιολογικούς παράγοντες που σχετίζονται με τον πόνο αυχενικής καταγωγής,
3. Να περιγράφουν τους παράγοντες κινδύνου και πρόγνωσης που σχετίζονται με την αυχεναλγία.



Ενότητα 2

Μηχανική Διάγνωση: Κατάταξη και καθορισμός των όρων

Στόχοι:

Μετά από ικανοποιητικό χρόνο πρακτικής, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

1. Να αναγνωρίζουν και να σχολιάζουν τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις για ΜΔΘ.
2. Να περιγράφουν τα κλινικά χαρακτηριστικά του συνδρόμου διαταραχής.
3. Να περιγράφουν τα κλινικά χαρακτηριστικά του συνδρόμου δυσλειτουργίας.
4. Να περιγράφουν τα κλινικά χαρακτηριστικά του συνδρόμου στάσεως.
5. Να περιγράφουν τα κλινικά χαρακτηριστικά της κατηγορίας άλλο στην σπονδυλική στήλη

Σύνδρομο Διαταραχής

Επικέντρωση Προτίμηση Κινητικής Κατεύθυνσης

Σύνδρομο Δυσλειτουργίας

Σύνδρομο Στάσεως

6. Να κάνουν διαφορική διάγνωση μεταξύ διαταραχής, δυσλειτουργίας, στάσεως και άλλο.

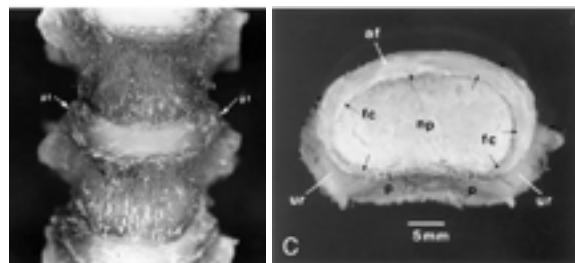
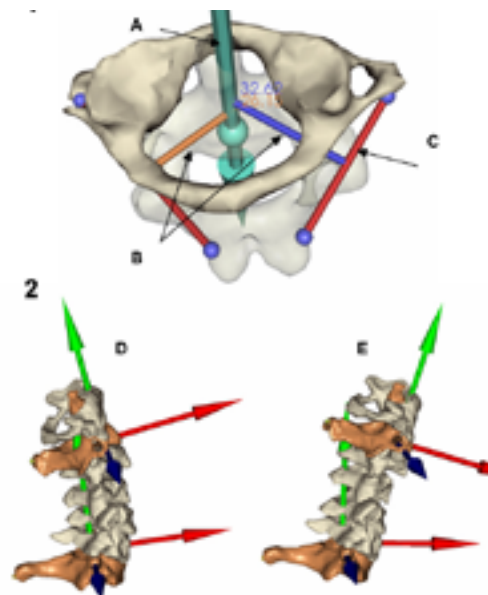
Ενότητα 3

Ανατομικές εκτιμήσεις σχετικές με τη ΜΔΘ

Στόχοι:

Στο τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

1. Να περιγράφουν τη σχετική δομή και λειτουργία της ΑΜΣΣ.
2. Να περιγράφουν τα βασικά εμβιομηχανικά χαρακτηριστικά της ΑΜΣΣ.
3. Να περιγράφουν τα χαρακτηριστικά της γήρανσης και του εκφυλισμού στην ΑΜΣΣ και πώς αυτά μπορεί να σχετίζονται στην κλινική παρουσία.



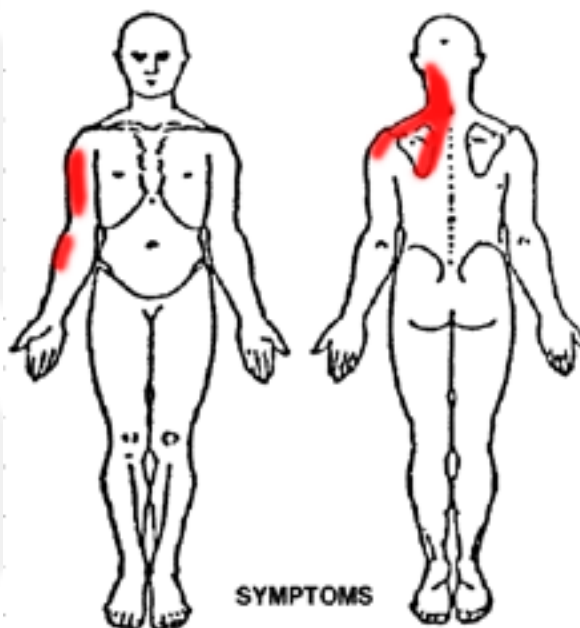
Ενότητα 4

Ιστορικό & φυσική εξέταση

Στόχοι:

Στο τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

1. Να περιγράφουν τα στοιχεία του τμήματος του ιστορικού, της αυθενικής φόρμας αξιολόγησης McKenzie και να σχολιάζουν την κλινική σχέση καθενός εξ αυτών.
2. Να περιγράφουν τα στοιχεία του τμήματος της φυσικής εξέτασης, της αυθενικής φόρμας αξιολόγησης McKenzie και να σχολιάζουν την κλινική σχέση του καθενός εξ αυτών.
3. Να ορίζουν και να επιδεικνύουν την κατάλληλη χρήση της ορολογίας στη συμπλήρωση της



αυχενικής φόρμας αξιολόγησης McKenzie.

4. Να συμπληρώνουν με ακρίβεια την αυχενική φόρμα αξιολόγησης McKenzie



Ενότητα 5

Αξιολόγηση κλινικής παρουσίας

Στόχοι:

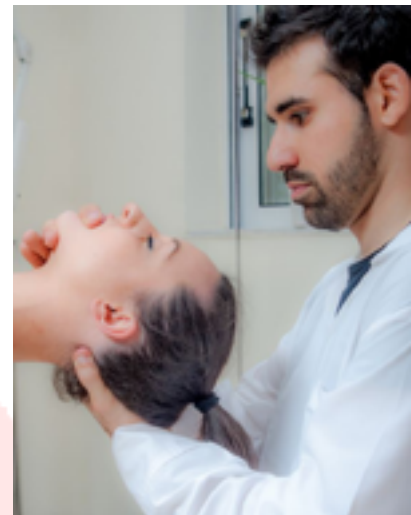
Με την απόλυτη κατανόηση αυτής της ενότητας οι συμμετέχοντες θα είναι ικανοί να:

1. Να σχολιάζουν τη συμπτωματική και μηχανική παρουσία που λαμβάνονται κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης.

2. Να περιγράφουν τη συμπτωματική και μηχανική παρουσία των ασθενών με σύνδρομα διαταραχής, δυσλειτουργίας και στάσεως (derangement, dysfunction, postural syndromes).

3. Να σχολιάζουν τη συμπτωματική και μηχανική παρουσία των υπο-ομάδων της κατηγορίας άλλο.

4. Να σχολιάζουν τις αρχές αντιμετώπισης των τριών συνδρόμων McKenzie.



Ενότητα 6

Διαδικασίες της ΜΔΘ – Θεωρία

Στόχοι:

Στο τέλος αυτής της ενότητας οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

1. Να περιγράφουν και να επεξηγούν την έννοια της «προόδου των δυνάμεων» που χρησιμοποιείται στη μέθοδο McKenzie.

2. Να περιγράφουν και να επεξηγούν την



έννοια των «εναλλακτικών δυνάμεων» που χρησιμοποιούνται στη μέθοδο McKenzie.

3. Να σχολιάζουν τις διαφορές μεταξύ της αυτοθεραπείας και των διαδικασιών του θεραπευτή.

4. Να περιγράφουν και να αξιολογούν το αποτέλεσμα της αυτοθεραπείας και των διαδικασιών του θεραπευτή, στην αντιμετώπιση των τριών συνδρόμων.



Ενότητα 7

Διαδικασίες ΜΔΘ - Πρακτική

Στόχοι:

Στο τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

1. Να αξιολογούν τη στάση και την απώλεια κίνησης.

2. Να εκτελούν τις διαδικασίες αξιολόγησης των επαναλαμβανόμενων κινήσεων και των στατικών δοκιμασιών.

3. Να εκτελούν και να διδάσκουν τις διαδικασίες αυτοθεραπείας.

4. Να εκτελούν τις διαδικασίες του θεραπευτή για την ΑΜΣΣ

5. Να κατανοούν την λογική για την εφαρμογή της κάθε διαδικασίας και τη θέση της στην αλληλουχία της προόδου των δυνάμεων.



Ενότητα 8

Αντιμετώπιση του Συνδρόμου Διαταραχής

Στόχοι:

Στο τέλος αυτής της ενότητας οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

1. Να σχολιάζουν τα τέσσερα στάδια αντιμετώπισης μίας διαταραχής (derangement).
2. Να σχολιάζουν τις βασικές αρχές αντιμετώπισης που χρησιμοποιούνται σε κάθε στάδιο της θεραπείας της διαταραχής.
3. Να σχολιάζουν τις ειδικές οδούς αντιμετώπισης για τις τρεις κατανομές συμπτωμάτων που εμφανίζονται στις διαταραχές: κεντρικά ή συμμετρικά συμπτώματα, μονόπλευρα ή ασύμμετρα μέχρι τον αγκώνα και μονόπλευρα ή ασύμμετρα κάτω από τον αγκώνα.



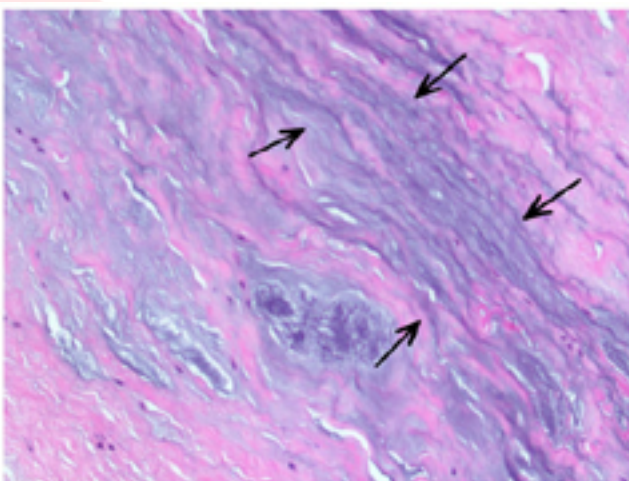
Ενότητα 9

Θεραπεία του Συνδρόμου Δυσλειτουργίας

Στόχοι:

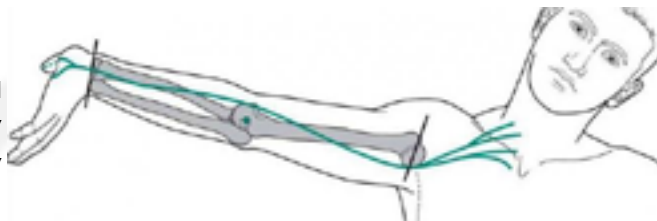
Στο τέλος αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

1. Να σχολιάζουν και να εξηγούν την αντιμετώπιση του συνδρόμου δυσλειτουργίας στην ΑΜΣΣ.
2. Να εξηγούν τις ουσιαστικές αρχές της αυτοθεραπείας και υπευθυνότητας του ασθενή στην επίτευξη των κατάλληλων αποτελεσμάτων της θεραπείας.
3. Να περιγράφουν ένα τυπικό πρόγραμμα αντιμετώπισης μίας εκτατικής δυσλειτουργίας, το οποίο περιλαμβάνει το στοιχείο της εκπαίδευσης



και το στοιχείο της ενεργητικής μηχανικής θεραπείας.

4. Να περιγράφουν τα κλινικά χαρακτηριστικά της σύμφυσης νευρικής ρίζας και να σχεδιάζουν ένα τυπικό πρόγραμμα αντιμετώπισης για αυτόν τον τύπο της δυσλειτουργίας.



Ενότητα 10

Αντιμετώπιση του συνδρόμου Στάσεως

Στόχοι:

Μετά από ικανοποιητικό χρόνο πρακτικής, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να επιτύχουν τους ακόλουθους στόχους:

1. Να σχολιάζουν και να εξηγούν την αντιμετώπιση του συνδρόμου στάσεως (postural syndrome).
2. Να εξηγούν τις βασικές αρχές της αυτο-θεραπείας και της υπευθυνότητας του ασθενή για την επίτευξη κατάλληλων θεραπευτικών εκβάσεων.
3. Να σχεδιάζουν ένα τυπικό πρόγραμμα αντιμετώπισης, για το σύνδρομο στάσεως, εστιάζοντας στην εκπαίδευση του ασθενή.



Ενότητα 11

Αξιολόγηση στην επανεξέταση

Στόχοι:

Μετά το πέρας αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

1. Να περιγράφουν τους δείκτες που χρησιμοποιούνται για να καθορίσουμε τις αλλαγές στην συμπτωματική και μηχανική παρουσίαση.
2. Να περιγράφουν τη διαδικασία επαναξιολό-



γησης που χρησιμοποιείται για να επιβεβαιώσουμε την προσωρινή κατάταξη του ασθενή.

3. Να εκτιμούν και να αξιολογούν την αντίδραση στο θεραπευτικό πρόγραμμα, να εκτιμούν την πρόοδο, όσον αφορά στους θεραπευτικούς στόχους και να κάνουν τις κατάλληλες τροποποιήσεις για να επιβεβαιώσουν ότι οι στόχοι επιτυγχάνονται.



Ενότητα 12

Υποτροπές & Προφύλαξη

Στόχοι:

Μετά το πέρας αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

1. Να σχολιάζουν τους παράγοντες που προδιαθέτουν τους ασθενείς για υποτροπές.
2. Να σχολιάζουν το ρόλο της αυτοθεραπείας και της ευθύνης του ασθενή στην αποτελεσματική προφύλαξη.
3. Να σχεδιάζουν ένα ειδικό πρόγραμμα προφύλαξης για κάθε ένα από τα τρία σύνδρομα McKenzie, στην ΑΜΣΣ.



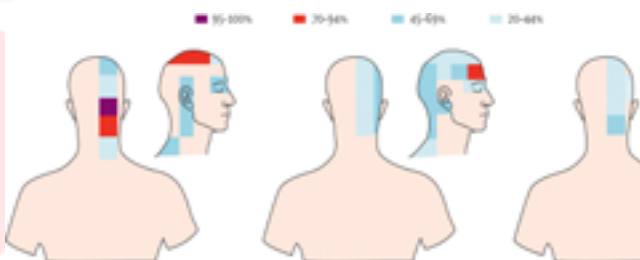
Ενότητα 13

Αυχενικοί πονοκέφαλοι

Στόχοι:

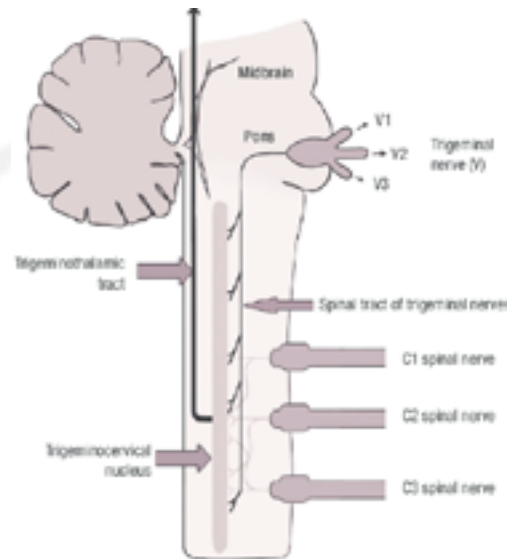
Μετά το πέρας αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

1. Να σχολιάζουν τις πιθανές αιτίες των πονοκεφάλων.
2. Να σχολιάζουν τα κλινικά χαρακτηριστικά



των πονοκεφάλων που προκαλούνται από τα σύνδρομα διαταραχής, δυσλειτουργίας και στάσεως.

3. Να περιγράφουν την αξιολόγηση και θεραπεία των πονοκεφάλων που εμπίπτουν στην κατάταξη των συνδρόμων διαταραχής, δυσλειτουργίας και στάσεως.



Ενότητα 14

Προβλήματα σχετικά με τραυματισμό τύπου «μαστιγίου» (whiplash injury)

Στόχοι:

Μετά το πέρας αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

1. Να σχολιάζουν τα κλινικά χαρακτηριστικά των προβλημάτων που σχετίζονται με τραυματισμό τύπου μαστιγίου.
2. Να αξιολογούν και να σχεδιάζουν το κατάλληλο πρόγραμμα αντιμετώπισης.



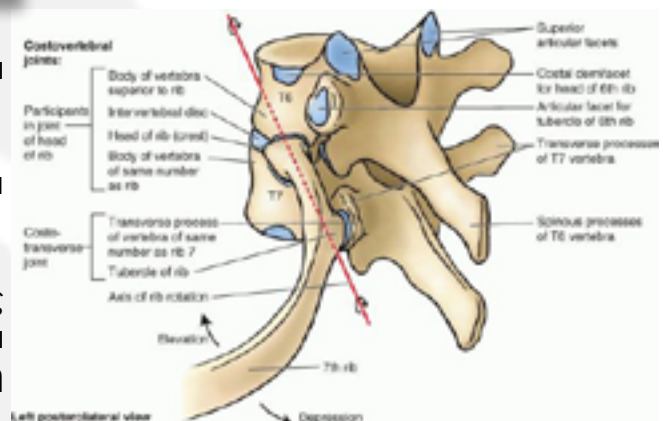
Ενότητα 15

Θωρακική μοίρα σπονδυλικής στήλης

Στόχοι:

Μετά το πέρας αυτής της ενότητας, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

1. Να περιγράφουν τη σχετική δομή, λειτουργία και εμβιομηχανική της ΘΜΣΣ.
2. Να περιγράφουν τα χαρακτηριστικά της γήρανσης και του εκφυλισμού στην ΘΜΣΣ και πώς αυτά μπορεί να σχετίζονται με την κλινική παρουσία.
3. Να περιγράφουν και να κάνουν διαφορο-



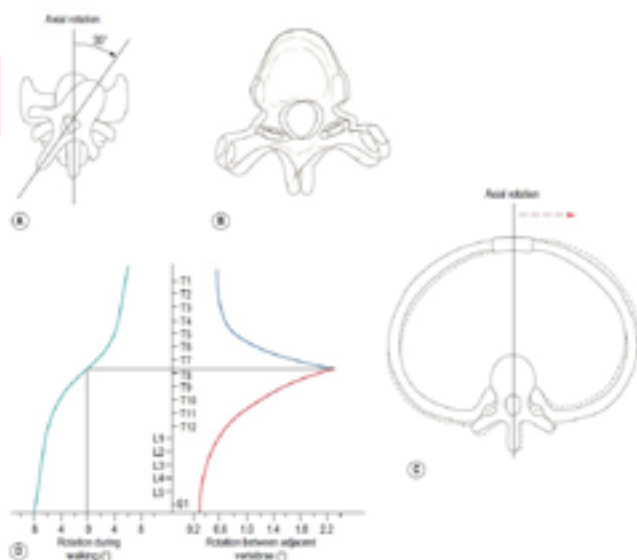
διάγνωση μεταξύ των συνδρόμων διαταραχής, δυσλειτουργίας και στάσεως.

4. Να περιγράφουν τις υπο-ομάδες της κατηγορίας άλλο που παρουσιάζονται στην ΘΜΣΣ.

5. Να περιγράφουν τα στοιχεία των τμημάτων του ιστορικού και της φυσικής εξέτασης, της φόρμας αξιολόγησης McKenzie για την ΘΜΣΣ.

6. Να περιγράφουν και να εκτελούν τις διαδικασίες του ασθενή και τις διαδικασίες του θεραπευτή για την ΘΜΣΣ.

7. Να περιγράφουν τις βασικές αρχές θεραπείας για τα σύνδρομα διαταραχής, δυσλειτουργίας και στάσεως, στην ΘΜΣΣ.

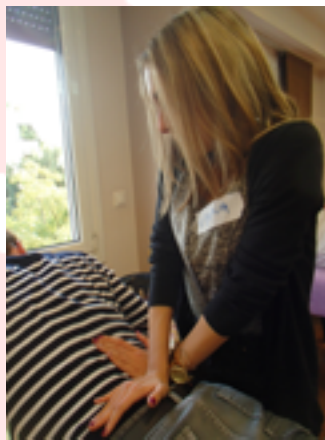


Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα του Ινστιτούτου

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.

