

# ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ & ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΕΡΕΥΝΗΤΗ – ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ  
Κ. RICHARD ROSEDALE
- Η ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ ΑΥΘΟΡΜΗΤΗΣ ΥΠΟΧΩΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΚΗΛΗΣ ΟΣΦΥΪΚΟΥ  
ΔΙΣΚΟΥ: ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ
- ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ  
ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ ΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΩΝ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ Σ.Σ.  
ΑΣΥΜΠΤΩΜΑΤΙΚΩΝ ΠΛΗΘΥΣΜΩΝ
- Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΙΣΧΙΟΚΝΗΜΙΑΙΩΝ ΣΤΟ ΕΥΡΟΣ  
ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΣΦΥΟΣ ΚΑΤΑ ΤΙΣ ΚΑΜΠΤΙΚΕΣ  
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ
- Η ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΘΑ ΑΥΞΗΣΕΙ ΤΗΝ «ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ  
ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΙΣΤΩΝ» . ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΟΡΟΥ «ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ  
ΙΣΤΟΥ»: ΒΑΣΙΚΗ ΕΝΝΟΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ

## ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ

- ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΠΙΛΥΣΗ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΩΜΑΛΓΙΑΣ ΠΟΥ ΚΑΤΑΤΑΧΘΗΚΕ ΩΣ  
ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤΑΣ ΤΗ ΜΕΘΟΔΟ MCKENZIE  
- ΜΙΑ ΣΕΙΡΑ ΚΛΙΝΙΚΩΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΩΝ-
- ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ – ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ
- ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΙ – ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΙ
- ΕΤΗΣΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2016



## Μηχανική Διάγνωση & Θεραπεία

Τόμος 15 Τεύχος 2, Απρίλιος – Ιούνιος 2016

ΤΡΙΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ

**ΕΚΔΟΤΗΣ:** ΣΠΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

**ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:** Ελληνικό Ινστιτούτο McKenzie

**ΕΔΡΑ:** Λ. Ηρακλείου 35 35, Άνω Πατήσια

**Τηλ./Φαξ:** +30 210 2289654

**Web Site:** [www.mckenziehellas.gr](http://www.mckenziehellas.gr)

**E-mail:** [segr@mckenziehellas.gr](mailto:segr@mckenziehellas.gr)

**F/B:** McKenzie Institute Hellas

### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Γεώργιος Π. Σπανός  
Κατερίνα Δαμανάκη

### ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Κατερίνα Δαμανάκη  
Θάνος Κοντός

### ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ & ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Κατερίνα Δαμανάκη

Τιμή Τεύχους: € 7.5

# Περιεχόμενα



|                                                                                                                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Σημείωμα του Εκδότη</b>                                                                                                                                                  | 3  |
| <b>Συνεντεύξεις</b><br><i>Richard Rosedale – Φυσικοθεραπευτής, Dip. MDT</i>                                                                                                 | 4  |
| <b>Βιβλιογραφία</b><br><i>Πιθανότητα Αυθόρμητης Υποχώρησης της Κήλης Οσφυϊκού Δίσκου: Συστηματική Ανασκόπηση</i>                                                            | 6  |
| <i>Συστηματική Ανασκόπηση της Βιβλιογραφίας για την Απεικόνιση εκφυλιστικών Ευρημάτων της Σ.Σ. Ασυμπτωματικών Πληθυσμών</i>                                                 | 13 |
| <i>Η Επίδραση της Ελαστικότητας των Ισchioκνημιαίων στο Εύρος Κίνησης του Ισχίου και της Οσφύος κατά τις Καμπτικές Δραστηριότητες σε Άτομα Με ή Χωρίς Οσφυαλγία</i>         | 20 |
| <b>Απόψεις...</b><br><i>Η αποκατάσταση θα αυξήσει την "Ικανότητα των μυοσκελετικών ιστών". Καθορισμός του όρου "Ικανότητα του Ιστού": βασική έννοια για τους κλινικούς</i>  | 18 |
| <b>Κλινικές Περιπτώσεις</b><br><i>Γρήγορη Επίλυση της Χρόνιας Ωμαλγίας που κατατάχθηκε ως Διαταραχή Χρησιμοποιώντας τη Μέθοδο McKenzie -Μία σειρά Κλινικών Περιπτώσεων-</i> | 23 |
| <b>Επιστημονικές Εκδηλώσεις</b><br><i>Οι Επιστημονικές Μας Εκδηλώσεις... Δείτε και... Μάθετε</i>                                                                            | 28 |
| <b>Διπλωματούχοι – Πτυχιούχοι</b>                                                                                                                                           | 38 |
| <b>Ετήσιο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 2016</b>                                                                                                                                   | 39 |



## Οι Δυνατότητες της ΜΔΘ σήμερα!

Στο πρόσφατο Συνέδριο ΜΔΘ που οργανώθηκε από το Πολωνικό Παράρτημα στο Πόζναν της Πολωνίας στις 2-4 /6/ 2016, είχα για πολλοστή φορά την ευκαιρία να συνειδητοποιήσω το βάθος και τις δυνατότητες που έχει αποκτήσει πλέον η ΜΔΘ. Λιγότερο από 9 μήνες, μετά το Παγκόσμιο συνέδριο στην Κοπενχάγη, οι ομιλητές και τα θέματα που αναπτύχθηκαν στο συνέδριο του Πόζναν, ήταν της ίδιας ή και ακόμα μεγαλύτερης ποιότητας.

Και μόνο τα ονόματα των επιστημόνων και ερευνητών ομιλητών που συμμετείχαν επιβεβαιώνουν την άποψή μου.

*Prof. Karim Khan (Canada) - author of "Clinical Sports Medicine"*

*Prof. Mihael Adams (G. Britain) – distinguished pathomorphologist, author of "Biomechanics of Back Pain"*

*Prof. Patricia Dolan (G. Britain) –specialist in Biomechanics, co-author of "Clinical Sports Medicine"*

*Prof. Tomasz Kotwicki (Poland) - authority in the field of diagnosing and treatment of scoliosis*

*Prof. Przemyslaw Lubiatowski (Poland) - recognised specialist in hand surgery*

*Dr. Ted Dreisinger (USA) - of the main specialists in USA in sports medicine*

*Dr. Greg Lynch (N.Zealand) - specialist in sports medicine and MDT*

*Dr. Grant Watson (N. Zealand) - specialist in the field of diagnosing and treating extremities disorders.*

*Dr. Helen Clare (Australia) - specialist in Mechanical Diagnosing and Therapy*

*Prof. Tomasz Piontek (Poland) - prominent specialist in surgery of the hip and Knee*

Πέραν των προφανών επιστημονικών κερδών που είχαμε από τις διαλέξεις των ως άνω, θα επισημάνω και θέλω να αναδείξω την ευκαιρία που είχα εγώ προσωπικά, για κατ' ιδίαν συζητήσεις που κατεγράφησαν και θα δημοσιευθούν αργότερα, ως συνεντεύξεις. Πρώτα, με τον **Karim Khan**, με τον οποίο συζητήσαμε για τα νεώτερα συναρπαστικά και εν πολλοίς άγνωστα δεδομένα στην τενοντοπάθεια (stages of reactive and degenerative tendinopathy) και ο Karim αναφέρθηκε και στον όρο "Capacity" του τένοντα, πώς τη βελτιώνουμε αργά και σταδιακά και πόσο μεγάλη συμβολή έχει στην αποκατάσταση του τραυματισμένου τένοντα, κυρίως των αθλητών. Μου μίλησε, επίσης, και για τη συνεργασία του με την Jill Cook.

Ακολούθησε η συνομιλία μου με τον **Hans Van Helvoirt**, ο οποίος ανέλυσε βήμα βήμα τη μελέτη-έρευνα που παρουσίασε στην Κοπενχάγη και τα συμπεράσματά της σχετικά με τις διατηρηματικές εγχύσεις σε συνδυασμό με τη ΜΔΘ. Μου μίλησε για τα εξαιρετικά αποτελέσματα της αποφυγής χειρουργείου δίσκου στο 78-87% των περιπτώσεων. Ο Hans τόνισε ότι το μέγιστο που καταφέρνουν οι διατηρηματικές είναι η αποφυγή του χειρουργείου, μεσοπρόθεμα, σε ποσοστό 19%, το οποίο όμως εκτοξεύεται έως και το 87% άμεσα έως και μακροπρόθεσμα, εάν μετά τις διατηρηματικές προσθέσουμε ΜΔΘ.

Η **Helen Clare**, με την οποία είχα επίσης μία πολύ ενδιαφέρουσα συζήτηση, αναφέρθηκε στο λόγο που η ΜΔΘ μπορεί και πρέπει να χρησιμοποιείται στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας. Εξήγησε, δηλαδή, γιατί η ΜΔΘ αποτελεί εργαλείο διαγνωστικής κατάταξης που μπορεί να αντιλαμβάνεται ή να αντιμετωπίζει οκτώ διαφορετικούς τομείς. Από την αναγνώριση σοβαρών παθολογιών και αντενδείξεων έως και την αντιμετώπιση του πυελικού πόνου, είτε από παθολογία των ιερολαγωνίων αρθρώσεων, είτε από συνδεσμική/θυλακική χαλαρότητα λόγω εγκυμοσύνης και τοκετού. Όλες αυτές τις συνεντεύξεις θα τις απολαύσετε στα τεύχη του περιοδικού μας που θα ακολουθήσουν.

Σας εύχομαι καλό και ξεκούραστο καλοκαίρι!

Γιώργος Σπανός