



ΕΛΛΗΝΙΚΟ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
McKenzie

# ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ & ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΟΜΙΛΗΤΕΣ ΑΠΟ ΤΟ 14<sup>Ο</sup> ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΜΔΘ
- ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΜCKENZIE-ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ (ΜΔΘ) ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΩΜΑΛΓΙΑ  
-ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗΣ-
- Η ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΠΡΟΚΑΛΕΙ ΑΝΑΛΓΗΣΙΑ ΚΑΙ ΜΕΙΩΝΕΙ ΤΗ ΜΥΪΚΗ ΑΝΑΧΑΙΤΙΣΗ ΤΗΣ ΤΕΝΟΝΤΟΠΑΘΕΙΑΣ ΤΟΥ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΙΚΟΥ
- 14<sup>Ο</sup> ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ  
- ΠΡΑΚΤΙΚΑ –
- ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ
- ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΙ – ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΙ
- ΕΤΗΣΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2018



ΕΛΛΗΝΙΚΟ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
**McKenzie**

## Μηχανική Διάγνωση & Θεραπεία

Τόμος 16 Τεύχος 4, Οκτώβριος – Δεκέμβριος 2017

**ΕΚΔΟΤΗΣ:** ΣΠΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

**ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:** Ελληνικό Ινστιτούτο McKenzie

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

Τηλ./Φαξ: +30 210 2289654

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

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

F/B: McKenzie Institute Hellas

### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Γεώργιος Π. Σπανός  
Κατερίνα Δαμανάκη

### ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Αθανάσιος Κοντός  
Αντώνης Μητσόπουλος  
Κατερίνα Δαμανάκη

### ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ & ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Κατερίνα Δαμανάκη

Τιμή Τεύχους: € 7.5

# Περιεχόμενα



<b>Σημείωμα του Εκδότη</b>	3
<b>Συεντεύξεις</b> <i>Με ομιλητές από το 14<sup>ο</sup> Παγκόσμιο Συνέδριο McKenzie-ΜΔΘ</i>	4
<b>Βιβλιογραφία</b> <i>Εφαρμογή του Συστήματος McKenzie-Μηχανική Διάγνωση και Θεραπεία (ΜΔΘ)σε ασθενείς με Ωμαλγία -Διαχρονική Μελέτη Προοπτικής-</i>	7
<i>Η Ισομετρική Άσκηση Προκαλεί Αναλγησία και Μειώνει τη Μυϊκή Αναχαίτιση της Τενοντοπάθειας του Επιγονατιδικού</i>	15
<i>14<sup>ο</sup> Παγκόσμιο Συνέδριο Μηχανικής Διάγνωσης &amp; Θεραπείας -Πρακτικά-</i>	24
<b>Κλινικές Περιπτώσεις</b> <i>Η Δυνατότητα Συντηρητικής Λύσης που Προσφέρει η ΜΔΘ και στο πρόβλημα του Ώμου</i>	28
<b>Πτυχιούχοι – Διπλωματούχοι</b>	37
<b>Ετήσιο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 2018</b>	40



## Στον Απόηχο του 14ου Παγκοσμίου Συνεδρίου ΜΔΘ

Αγαπητοί φίλοι, αυτό το τεύχος του Περιοδικού μας είναι αφιερωμένο, κυρίως, στο 14<sup>ο</sup> Παγκόσμιο Συνέδριο Μηχανικής Διάγνωσης και Θεραπείας και το σημειώμά μου δεν θα μπορούσε να αναφέρεται σε κάτι άλλο.

Είναι πολλές οι σημαντικές και ιδιαίτερες στιγμές του Συνεδρίου που, ούτως ή άλλως, μπορείτε να διαβάσετε στις επόμενες σελίδες, όμως εγώ θα σταθώ σε κάποια ξεχωριστά σημεία από τις συνεντεύξεις που «πρόλαβαν» να μου δώσουν κάποιοι εκ των βασικών ομιλητών. Ορισμένες αξ αυτών έχουμε ήδη ανεβάσει

στη σελίδα FB του Ινστιτούτου μας και εν καιρώ θα ανέβουν και οι υπόλοιπες. Πάντως κάποιες μπορείτε να τις διαβάσετε στη στήλη συνεντεύξεων του παρόντος τεύχους.

Πρώτα, όμως, θα ήθελα να μεταφέρω τους χαιρετισμούς αλλά και μερικές από τις σκέψεις και παραινέσεις του Προέδρου του Συνεδρίου μας, κ. Todd Wetzel.

Ο κύριος Todd Wetzel είναι Καθηγητής Ορθοπαιδικής, Νευροχειρουργικής και Αθλητιατρικής και είναι πρόεδρος της North American Spine Society (NASS), της μεγαλύτερης ιατρικής εταιρείας των ΗΠΑ που αριθμεί πάνω από 10.000 μέλη και που το 70% εξ αυτών είναι επεμβατικοί. Από όσα είπε, λοιπόν ο κύριος Wetzel υπογραμμίζω: *"...τους επιστημονικούς λόγους βάσει των οποίων αποφάσισε η NASS να συνδιοργανώσει τώρα και πολύ πιθανώς και στο μέλλον με το Ινστιτούτο McKenzie..."*, *"...την αναγνώριση των αποτελεσμάτων της ΜΔΘ στη συντηρητική αντιμετώπιση των εκφυλιστικών παθήσεων, που αποτελούν πάνω από το 90% των μυοσκελετικών παθήσεων της Σ.Σ. ..."*, *"... πόσο η ΜΔΘ έχει αλλάξει τον τρόπο της Διάγνωσης και Θεραπείας των μυοσκελετικών παθήσεων..."* και *"...οι γιατροί θα πρέπει να συνεργάζονται με τους φυσικοθεραπευτές της ΜΔΘ..."*. Όλη η συνέντευξη στη σελίδα μας στο FB.

Από τις συνεντεύξεις των ομιλητών, σταχυολογώ τα ακόλουθα.

- Τις σημαντικές, αν και πολλές φορές δυσδιάκριτες κλινικές διαφορές μεταξύ ριζοπάθειας και ριζικού πόνου. Μένω, μεταξύ άλλων στην έλλειψη νευρολογικού ελλείμματος στον ριζικό πόνο, όπως εύστοχα μου ανέπτυξε η κ. Annina Schmid!
- Τις επισημάνσεις για την επιδημιολογία του πυελικού πόνου και των επώδυνων ιερολαγωνίων αρθρώσεων. Την αδυναμία των κλινικών να τις αντιληφθούν και να τις διαφοροδιαγνώσουν από την οσφυαλγία και την κατ'ισχίον άρθρωση. Την περιγραφή της μακροχρόνιας κλινικής εξέλιξης, βιβλιογραφικής υποστήριξης και ομόφωνης τελικά αποδοχής της σημαντικότητας της ΜΔΘ, όπως μου περιέγραψε ο κ. Andry Vleeming!
- Τις παρατηρήσεις για τη συμπεριφορά των ασθενών, κυρίως αυτών με αναγνωρισμένους «φραγμούς στην ανάρρωση» και στην ανάγκη για αλλαγή της συμπεριφοράς και της στάσης τους έναντι των κλινικών. Επίσης στην ανάγκη ανάληψης της ευθύνης που τους αναλογεί για την αντιμετώπιση της κατάστασής του και όχι τη μετάθεσή της εξ ολοκλήρου στους κλινικούς, όπως μοναδικά επισημαίνει η κ. Tamara Pincus!
- Τις παρατηρήσεις και τη μοναδική προσωπική του αντίληψη για τις εργασίες του Συνεδρίου, για τη συνεργασία με τη NASS, για την ικανότητα της ΜΔΘ στον έγκυρο και αξιόπιστο διαχωρισμό μεταξύ των σπονδυλικών παθολογιών και των περιφερειακών αρθρώσεων. Την εξάντληση της συντηρητικής αντιμετώπισης, μέσω της ΜΔΘ, στη ριζοπάθεια με ενδείξεις χειρουργείου, την ανάδειξη της ΜΔΘ ως εργαλείο διάγνωσης και θεραπείας στον αναπτυσσόμενο και με χαμηλή οικονομία κόσμου... στις φοβερές δυνατότητες εξοικονόμησης τεράστιων κονδυλίων στα ασφαλιστικά ταμεία και τα συστήματα υγείας όπως και τόσα άλλα σπουδαία περιγράφει ο Ronald Donelson.

Είναι, ίσως από τις ελάχιστες φορές που κάποιες ολιγόλεπτες και λακωνικές θα έλεγα συνεντεύξεις που μου δόθηκαν, ήταν τόσο πολύ μεστές και πλούσιες σε περιεχόμενο. Ανέδειξαν δε απολύτως τον σημαντικό επιστημονικό πλούτο του πρόσφατου 14<sup>ου</sup> Παγκοσμίου Συνεδρίου του χώρου μας. Απολαύστε τις...

Ευχές θερμότητας, για τις γιορτές που έρχονται και το Νέο Έτος

Γιώργος Σπανός