



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
McKenzie

ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ & ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗ-ΕΡΕΥΝΗΤΗ HANS VAN HELVOIRT
- ΚΛΙΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΒΛΑΒΕΣ ΤΟΥ ΠΕΤΑΛΟΥ ΤΩΝ ΣΤΡΟΦΕΩΝ
- ΣΠΟΝΔΥΛΟΔΕΣΙΑ ΣΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ: ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΚΡΙΒΕΙΑ ΤΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΣΘΕΝΩΝ
- ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΕΠΟΥΛΩΣΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΠΛΗΡΗ ΡΗΞΗ ΤΟΥ
- ΑΠΟΨΕΙΣ Ο ΑΘΛΗΤΗΣ ΚΑΙ ΟΙ ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ (MRI) ΣΤΟΝ ΑΣΥΜΠΤΩΜΑΤΙΚΟ ΩΜΟ
- ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΓΡΗΓΟΡΑ ΑΝΑΣΤΡΕΨΙΜΗ ΟΣΦΥΪΚΗ ΡΙΖΟΠΑΘΕΙΑ
- ΗΜΕΡΑ ΜΔΘ ROBIN MCKENZIE - ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
- ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΙ – ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΙ
- ΕΤΗΣΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2017



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
McKenzie

Μηχανική Διάγνωση & Θεραπεία

Τόμος 16 Τεύχος 1, Ιανουάριος – Μάρτιος 2017

ΕΚΔΟΤΗΣ: ΣΠΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: Ελληνικό Ινστιτούτο McKenzie

ΕΔΡΑ: Λ. Ηρακλείου 35, Άνω Πατήσια

Τηλ./Φαξ: +30 210 2289654

Web Site: www.mckenziehellas.gr

E-mail: secr@mckenziehellas.gr

F/B: McKenzie Institute Hellas

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Γεώργιος Π. Σπανός
Κατερίνα Δαμανάκη

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Κατερίνα Δαμανάκη
Αθανάσιος Κοντός
Παναγιώτα Ζάμπρα
Φωτεινή Μάγκα
Αντώνης Μητσόπουλος

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ & ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Κατερίνα Δαμανάκη

Τιμή Τεύχους: € 7.5

Περιεχόμενα



Σημείωμα του Εκδότη	3
Συεντεύξεις <i>Hans van Helvoirt – Φυσικοθεραπευτής, Ερευνητής</i>	4
Βιβλιογραφία <i>Κλινική Αξιολόγηση των Δοκιμασιών Φυσικής Εξέτασης Σχετικά με τις Βλάβες του Πετάλου των Στροφών</i>	7
<i>Σπονδυλοδεσία στη Χρόνια Οσφυαλγία: Συστηματική Ανασκόπηση για την Ακρίβεια των Δοκιμασιών στην επιλογή των Ασθενών</i>	15
<i>Αυτόματη Επούλωση Πρόσθιου Χιαστού Συνδέσμου Μετά από Πλήρη Ρήξη του</i>	23
Απόψεις... <i>Ο Αθλητής και οι αλλαγές που εμφανίζονται στην απεικόνιση (MRI) στον Ασυμπτωματικό Ώμο</i>	29
Κλινικές Περιπτώσεις <i>Γρήγορα Αναστρέψιμη Οσφυϊκή Ριζοπάθεια</i>	31
Επιστημονικές Εκδηλώσεις <i>ΗΜΕΡΙΔΑ – Ημέρα Μηχανικής Διάγνωσης και Θεραπείας Robin McKenzie</i>	33
<i>Από τις Δράσεις μας στα Σχολεία</i>	35
Διπλωματούχοι – Πτυχιούχοι	36
Ετήσιο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 2017	39



Η Εκπαίδευση και Πρόληψη του Μυοσκελετικού Πόνου στους Μαθητές

Η επιδημιολογία του μυοσκελετικού πόνου είναι δυσοίωνη. Από τη δεύτερη δεκαετία της ζωής και μετά, η επικράτηση των αρθροπαθειών των άκρων αυξάνεται με γεωμετρική πρόοδο στον γενικό πληθυσμό. Έτσι, από το 20% στη δεκαετία 25-35 ετών ανεβαίνει στο 35% στη δεκαετία 55-65 ετών για να φτάσει το 52% πάνω από τα 85 έτη (Bennet 1995, Badley 1992).

Τα ποσοστά αυτά, είναι ανάλογα και για τις σπονδυλικές αρθρώσεις. Δεν είναι τυχαίο ότι το μέγεθος της χρονιότητας του μυοσκελετικού πόνου είναι, μακράν, το μεγαλύτερο ανά 1000 ανθρώπους, συγκριτικά με τον καρδιαγγειακό, τον αναπνευστικό ή τον γαστρεντερικό πόνο. Το κόστος είναι τεράστιο σε κάθε τομέα για τα συστήματα υγείας και παίρνει ακόμα μεγαλύτερες διαστάσεις εάν συνειδητοποιήσει κανείς ότι η φυσική ιστορία των περισσότερων μυοσκελετικών παθολογιών είναι αρνητική, κυρίως σε μεσοπρόθεσμο ή μακροπρόθεσμο ορίζοντα.

Γίνεται, λοιπόν, φανερό ότι ο γενικός πληθυσμός πρέπει να ενημερωθεί εγκαίρως, από τη νεαρή ηλικία, για τις εξελίξεις αυτές αλλά και να εκπαιδευτεί πώς θα προλάβει τους προδιαθεσικούς και επιταχυντικούς παράγοντες που θα προκαλέσουν ή θα αυξήσουν τον σπονδυλικό πόνο, τόσο της οσφυοϊσχιαλγίας όσο και της αυχενοβραχιαλγίας.

Το σημαντικό αυτό έργο της ενημέρωσης της νέας γενιάς για την πρόληψη της οσφυαλγίας/ αυχεναλγίας, ανέλαβε και ήδη ξεκίνησε το Ελληνικό Ινστιτούτο McKenzie, με την ενημέρωση των μαθητών των Γυμνασίων της Ελλάδας, με ένα πρόγραμμα παρουσιάσεων προσαρμοσμένο ειδικά για τους μαθητές και εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας.

Το Γυμνάσιο σηματοδοτεί την καλύτερη ηλικία για την έγκαιρη ενημέρωση και εκπαίδευση του πληθυσμού στην πρόληψη δεδομένου ότι οι μαθητές αποτελούν τον ποιοτικότερο πληθυσμό, για την κατανόηση και εμπέδωση των προδιαθεσικών και επιβαρυντικών παραγόντων του σπονδυλικού πόνου του ανθρώπινου σώματος.

Το 4^ο Γυμνάσιο Παλαιού Φαλήρου ήταν η αρχή και ακολουθούν και άλλα. Πήραμε θερμότατες ευχαριστίες και πολύ ενθουσιώδεις κριτικές από τους μαθητές και τους καθηγητές του 4^{ου} Γυμνασίου: «...Συνιστούμε ανεπιφύλακτα τη συνέχιση του προγράμματος του Ινστιτούτου McKenzie (προδιαθεσικοί παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση της αυχεναλγίας και οσφυαλγίας) και σε άλλα Δημόσια Σχολεία...» έγραψε στο ευχαριστήριο μήνυμά της, προς εμάς και το Υπουργείο Παιδείας, η διευθύντρια του Γυμνασίου.

Είμαστε ιδιαίτερα ευχαριστημένοι και νιώθουμε υπερήφανοι για ένα ακόμη κοινωνικό έργο μας που αυτή τη φορά έχει να κάνει με την πρωτογενή πρόληψη του Σπονδυλικού Πόνου, το οποίο απευθύνουμε στον πλέον ευαίσθητο πληθυσμό του τόπου μας, τους νεαρούς μαθητές.

Γεώργιος Σπανός