



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
McKenzie

ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ & ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟ κ. ΒΑΣΙΛΗ ΛΥΚΟΜΗΤΡΟ
- ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΚΑΙ Ο ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΔΡΟΜΕΩΝ ΜΕΓΑΛΩΝ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΝ
- ΠΡΟΤΙΜΗΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΠΟΥ ΜΙΑ ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ
- ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ ΤΗΣ ΜΗΧΑΝΙΚΗΣ ΒΙΟΛΟΓΙΑΣ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ ΣΤΗ ΜΗΧΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΗ ΑΝΑΓΕΝΝΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
- ΑΠΟΨΕΙΣ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΣ: ΠΟΙΟ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΝΟΗΜΑ;
- ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ – ΘΩΡΑΚΑΛΓΙΑ: ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟΝ ΝΑ ΣΥΝΥΠΑΡΧΟΥΝ;
- ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΙ – ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΙ
- ΕΤΗΣΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2017



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
McKenzie

Μηχανική Διάγνωση & Θεραπεία

Τόμος 16 Τεύχος 2, Απρίλιος – Ιούνιος 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
Παναγιώτα Ζάμπρα
Αθανάσιος Κοντός
Αντώνης Μητσόπουλος

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ & ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Κατερίνα Δαμανάκη

Τιμή Τεύχους: € 7.5

Περιεχόμενα



Σημείωμα του Εκδότη	3
Συεντεύξεις <i>Λυκομήτρος Βασίλης – Ορθοπεδικός Χειρουργός</i>	4
Βιβλιογραφία <i>Επίδραση των Διατάσεων στην Επίδοση και ο Κίνδυνος Τραυματισμού των Δρομέων Μεγάλων αποστάσεων</i>	9
<i>Προτίμηση Κινητικής Κατεύθυνσης στην Άρθρωση του Καρπού – Μία Προκαταρκτική Έρευνα</i>	17
<i>Κατανόηση της Μηχανικής Βιολογίας: Ο Ρόλος των Φυσικοθεραπευτών στη Μηχανοθεραπεία και στη Μυοσκελετική Αναγεννητική Αποκατάσταση</i>	24
Απόψεις... <i>Βελονισμός: Ποιο Είναι το Νόημα;</i>	34
Κλινικές Περιπτώσεις <i>Οσφυαλγία – Θωρακαλγία: Είναι δυνατόν να συνυπάρχουν;</i>	35
Διπλωματούχοι – Πτυχιούχοι	38
Ετήσιο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 2017	41



Ελληνικό Ινστιτούτο McKenzie: Επιστημονικά Δρώμενα Α' εξαμήνου

Το πρώτο εξάμηνο του έτους ολοκληρώνεται με πολύ πλούσια επιστημονική δράση για το Ελληνικό Ινστιτούτο McKenzie. Επιστημονικές εκδηλώσεις που έγιναν και άλλες που έχουν προγραμματιστεί για το επόμενο εξάμηνο. Να θυμηθούμε...

Στις 29 Απριλίου 2017, οργανώσαμε για δεύτερη συνεχή χρονιά, στο Λαϊκό Νοσοκομείο, την Ημερίδα με τίτλο «*Ημέρα ΜΔΘ- Robin McKenzie*», αφιερωμένη στον μεγάλο Δάσκαλο.

Η μεγάλη επιτυχία και φέτος, της Ημερίδας, δείχνει ότι θα εξελιχθεί σε έναν Επιστημονικό Θεσμό, με απήχηση και επιστημονική αξία τεράστια, τόσο για το ΕΙΜ όσο και τους συναδέλφους. Είχαμε 320 συμμετοχές, που ξεπέρασαν κατά πολύ τις δυνατότητες του Αμφιθεάτρου, με αποτέλεσμα να χρησιμοποιούνται και τα σκαλοπάτια δίκην θέσεων. Μεγάλος ήταν και ο αριθμός των ορθίων. Οι συμμετέχοντες θύμιζαν ένα μελίσις πολυάριθμο και ζωηρό που λυγίζει το κλαδί που το φιλοξενεί. Από την άλλη πλευρά, οι ομιλητές ήταν... ο ένας καλύτερος του άλλου, όσον αφορά στην εξειδίκευσή τους, το θέμα που ανέπτυξαν και τη ρητορική τους αρτιότητα, γοητευμένοι, τόσο από το διάλογο που κάθε φορά ακολουθούσε, όσο και για το γεγονός ότι το ακροατήριο παρέμεινε μέχρι το τέλος, με διάθεση για συζήτηση, σχολιασμό και βέβαια επιβραβεύοντας, με αυτόν τον τρόπο, τους ομιλητές. Δεχτήκαμε πάρα πολλές ευχαριστίες, θετικές κριτικές και σχόλια από όλους. Όμως θα σταθώ σε αυτά που μας είπε η εξαιρετική Ιατρός Ακτινολόγος κ. Μαργαρίτα Νάτσικα «*Οι σύνεδροι φάνηκε να διψούν για εξειδικευμένη και ποιοτική γνώση, που επί έτη τους προσφέρετε απλόχερα. Αυτός είναι ο λόγος της τεράστιας αυτής συμμετοχής και συγχαρητήρια...*».

Μία άλλη δραστηριότητά μας ήταν το εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας πρόγραμμα του ΕΙΜ, για την εκπαίδευση κι ενημέρωση των μαθητών σχετικά με την πρόληψη του μυοσκελετικού πόνου. Ένα πρόγραμμα που ξεκίνησε στις 2 Μαρτίου και τελείωσε, γ' αυτό το εκπαιδευτικό έτος, στις 23 Μαΐου. Τελευταίο σχολείο όπου βρεθήκαμε, το «Κρατικό Ιταλικό Σχολείο Αθηνών». Πιστεύω ότι δεν υπάρχει μεγαλύτερη ικανοποίηση, από το να ενημερώνεις για τους προδιαθεσικούς ή επιταχυντικούς παράγοντες και πώς αυτοί αποφεύγονται, να διδάσκεις την πρόληψη δηλαδή, σε μικρά παιδιά και εφήβους. Η χαρά είναι μεγάλη! Είναι ό,τι καλύτερο και πιο στοχευμένο, για την αντιμετώπιση των μυοσκελετικών προβλημάτων από τη γενιά που έρχεται, με τον καλύτερο τρόπο και το μικρότερο κόστος. Από όλη αυτή τη δραστηριότητά μας, κρατώ δύο πράγματα. Την εξαιρετική συμμετοχή και αντίληψη της έννοιας της πρόληψης από τους μικρούς μαθητές αλλά και την ανακούφιση των γονιών. Οι αίθουσες παντού γεμάτες. Το πρόγραμμα θα συνεχιστεί και την επόμενη χρονιά. Στόχος μας όσο περισσότερα σχολεία όχι μόνο στην Αθήνα, αλλά πανελλαδικά.

Άφησα τελευταίο, το θέμα που αφορά στη συμμετοχή του Ελληνικού Ινστιτούτου McKenzie στο 11^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Σπονδυλικής Στήλης που διοργανώνει η Ελληνική Εταιρεία Σπονδυλικής Στήλης (ΕΕΣΣ) στις 2-5 Νοεμβρίου στην Αθήνα. Θα παρουσιάσουμε, στα πλαίσια μίας ενιαίας και αποκλειστικής, για το ΕΙΜ, «Στρογγυλής Τράπεζας», μερικά από τα μοναδικά σημεία αιχμής της ΜΔΘ, όπως την κλινική διαφορική διάγνωση του πυελικού από τον σπονδυλικό πόνο, την πρόγνωση και θεραπεία των λειτουργικών παραμορφώσεων ή παρεκκλίσεων της ΟΜΣΣ με οσφυοίσχιαλγία. Τις διατρηματικές και επισκληρίδιες εγχύσεις, ακολουθούμενες από ΜΔΘ για την αποτελεσματική αντιμετώπιση της ριζοπάθειας. Την αξιοπιστία και εγκυρότητα της ΜΔΘ στη Διάγνωση, Πρόγνωση, και αντιμετώπιση του μυοσκελετικού πόνου, σπονδυλικού ή μη.

Μία αντίστοιχη συνεργασία θα γίνει φέτος μεταξύ του Διεθνούς Ινστιτούτου McKenzie και της Εταιρείας Σπονδυλικής Στήλης Β. Αμερικής (NASS) στο 14^ο Παγκόσμιο Συνέδριο του Ινστιτούτου που συνδιοργανώνουμε μαζί, στις 22-24/9/2017. Αν αυτό το συνέδριο είναι μακριά και είναι δύσκολη η συμμετοχή σας, τότε η επιλογή σας είναι μία. Αθήνα 3-5 Νοεμβρίου 2017, 11^ο Συνέδριο ΕΕΣΣ.

Το δεύτερο εξάμηνο του έτους έχουν προγραμματιστεί και άλλες επιστημονικές εκδηλώσεις και εκπλήξεις, όπως η Ημερίδα μας στη Θεσσαλονίκη, στις 14/10/2017, στο «Ιατρικό Διαβαλκανικό Κέντρο». Ένα ραντεβού που δεν πρέπει να χάσει κανείς και κυρίως οι συνάδελφοι με έδρες βορειότερα των Αθηνών!...

Καλό καλοκαίρι

Γιώργος Σπανός