



ΕΛΛΗΝΙΚΟ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
McKenzie

# ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ & ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΚΛΙΝΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΝ κ. ΚΑΡΑΝΤΑΝΑ ΑΠΟΣΤΟΛΟ - ΑΚΤΙΝΟΛΟΓΟ
- ΤΙ ΑΝΑΜΕΝΟΥΝ ΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ Σ.Σ. ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΕΣ ΤΟΥΣ
- ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ ΩΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗ ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΦΟΡΤΙΣΗ: ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑ-ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΜΕΛΕΤΩΝ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΜΕ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΥΓΙΕΙΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ
- ΟΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΑ ΠΟΣΟΣΤΑ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟΥ ΣΦΑΛΜΑΤΟΣ ΔΕΚΑ ΚΕΝΤΡΩΝ ΜΑΓΝΗΤΙΚΗΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑΣ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΟΠΟΙΗΣΑΝ ΕΞΕΤΑΣΗ MRI ΣΤΟΝ ΙΔΙΟ ΑΣΘΕΝΗ ΣΕ ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΡΙΩΝ ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ
- ΑΠΟΨΕΙΣ  
ΘΕΡΑΠΕΙΑ PLACEBO: ΓΙΑΤΙ ΟΙ ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ PLACEBO ΔΕΝ ΝΟΜΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΤΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΑ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΑ ΦΑΡΜΑΚΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ
- ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΧΡΟΝΙΑΣ ΕΜΒΟΗΣ ΜΕ ΜΔΘ
- ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΙ – ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΙ
- ΕΤΗΣΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2021



ΕΛΛΗΝΙΚΟ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
**McKenzie**

## Μηχανική Διάγνωση & Θεραπεία

Τόμος 20 Τεύχος 1, Ιανουάριος – Μάρτιος 2021

**ΕΚΔΟΤΗΣ:** ΣΠΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

**ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:** Ελληνικό Ινστιτούτο McKenzie

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

Τηλ./Φαξ: +30 210 2289654

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

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

F/B: McKenzie Institute Hellas

### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Γεώργιος Π. Σπανός  
Κατερίνα Δαμανάκη

### ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Μητσόπουλος Αντώνης  
Μίμογλου Χαρά  
Μπατσατσασβίλι Λέλα  
Δαμανάκη Κατερίνα

### ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ & ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Κατερίνα Δαμανάκη

Τιμή Τεύχους: € 7.5

# Περιεχόμενα



<b>Σημείωμα του Εκδότη</b>	3
<b>Κλινική Συζήτηση</b> <i>Καραντάνας Απόστολος – Ακτινολόγος</i>	4
<b>Βιβλιογραφία</b> <i>Τι Αναμένουν οι Ασθενείς με Χρόνιο Πόνο στη Σπονδυλική Στήλη από τους Φυσικοθεραπευτές τους</i>	9
<i>Προσαρμογή του Ανθρώπινου Τένοντα ως Αντίδραση στη Μηχανική Φόρτιση: Συστηματική Ανασκόπηση και Μετα-Ανάλυση των Μελετών Παρέμβασης με Άσκηση σε Υγιείς Ενήλικες</i>	14
<i>Οι Διαφορές στα Ποσοστά Διαγνωστικού Σφάλματος Δέκα Κέντρων Μαγνητικής Τομογραφίας που Πραγματοποίησαν Εξέταση MRI Στην Οσφυϊκή Σπονδυλική Στήλη στον Ίδιο Ασθενή σε μία Περίοδο Τριών Εβδομάδων</i>	29
<b>Απόψεις</b> <i>Προσοχή, αυτή η θεραπεία είναι εικονικό φάρμακο. Μπορεί να λειτουργήσει, μπορεί και όχι»: γιατί οι αναδυόμενες μηχανιστικές ενδείξεις για τα αποτελέσματα του φαρμάκου (placebo) δε νομιμοποιούν τα συμπληρωματικά και εναλλακτικά φάρμακα στον αθλητισμό;</i>	37
<b>Κλινικές Περιπτώσεις</b> <i>Φυσικοθεραπευτική Αξιολόγηση και Θεραπεία Χρόνιας Υποκείμενης Εμβοής Χρησιμοποιώντας τη Μηχανική Διάγνωση και Θεραπεία</i>	39
<b>Πτυχιούχοι – Διπλωματούχοι</b>	44
<b>Ετήσιο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 2021</b>	47

## Τηλε-Εκπαίδευση

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Ελπίζω να είστε καλά, δυνατοί απέναντι στη φονική πανδημία που μας απειλεί και με αρκετά ακόμη ψυχικά αποθέματα. Το εμβόλιο είναι εδώ, ο εμβολιασμός άρχισε... η καταιγίδα θα περάσει.

Σε προηγούμενο τεύχος μας (Τόμος 19 Τεύχος 4), περιέγραφα το Νέο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τις τόσες καινοτομίες, όπως π.χ., η νέα και συστηματική περιγραφή των επιστημονικών δεδομένων, για την επιβεβαίωση της εγκυρότητας και αξιοπιστίας, διαχρονικά, της ΜΔΘ.

Επίσης, για τη νέα εξελιγμένη μορφή των εγχειριδίων όλων των εκπαιδευτικών σειρών και κυρίως της Α' Σειράς, «Οσφυϊκή Μοίρα της ΣΣ – ΜΔΘ». Τα νέα εγχειρίδια έχουν εύστοχα συμπεριλάβει μέρος των κειμένων των διαφανειών της παρουσίασης, μαζί με πλάγιες ερωτήσεις κρίσεως και τις απαντήσεις τους για τη βαθύτερη κατανόηση και ανάπτυξη της κλινικής σκέψης. Φυσικά, κάθε κεφάλαιο έχει ανασκόπηση «Τι μάθαμε» και ξεχωριστά κουίζ. Επιπλέον, οι νέες κατακτήσεις στην αντίληψη και καταγραφή των οδηγιών του πόνου (IASP Taxonomy) -αλγαισθητικός, νευροπαθητικός, αλγοπλαστικός- με τους διάφορους ψυχοκοινωνικούς παράγοντες -γνωστικούς, συναισθηματικούς μαζί με ποικίλους συγκείμενους παράγοντες και συννοσηρότητες.

Έτσι λοιπόν, με αυτές τις κατακτήσεις έγιναν ακόμα πιο κατανοητές οι διαγνωστικές κατηγορίες των μηχανικών συνδρόμων και η κατάταξη «Άλλο» της ΜΔΘ, υπό το πρίσμα ενός ολιστικού Βιο-Ψυχο-Κοινωνικού μοντέλου.

Ομολογώ ότι οι καινοτομίες αυτές στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ήρθαν πάνω στην πιο κατάλληλη στιγμή όπου, η διαδικτυακή διδασκαλία είναι μονόδρομος. Βέβαια, το αίσθημα της ηλεκτρονικής τάξης για εμάς που επί 25 έτη διδάσκουμε τα κλινικά μας μαθήματα με φυσική παρουσία ήταν πρωτόγνωρο και ίσως μας φάνηκε λίγο αφύσικο. Γνωρίζαμε πολύ καλά, από την πείρα των κλινικών φροντιστηρίων που κάνουμε τα δύο τελευταία χρόνια, ότι η ανάπτυξη ενός θέματος για 2-3 ώρες δεν έχει σχέση με τη διδασκαλία ενός πολυήμερου και πολλών κεφαλαίων μαθήματος.

Αποφασίσαμε λοιπόν, το μάθημα να είναι ζωντανό, διαδραστικό, με τη διαρκή συμμετοχή όλων, με ανοιχτές κάμερες και μικρόφωνα για όλους. Έτσι λοιπόν, η νέα διαμόρφωση των εγχειριδίων του μαθήματος, τα οποία φροντίσαμε όλοι οι συμμετέχοντες να έχουν, ήδη, λάβει ταχυδρομικώς, έδωσε στους μαθητές τη δυνατότητα κατανόησης της ύλης με τη διατύπωση των υποθέσεων και τις απαντήσεις, τις ανακεφαλαιώσεις –«τι έμαθα» σε κάθε κεφάλαιο- και τα κουίζ κάνοντας έτσι, το εγχείρημα αυτό της τηλε-εκπαίδευσης ένα πραγματικό εργαλείο μάθησης και γνώσης, στις δύσκολες για την εκπαίδευση μέρες που περνάμε.

Συμπερασματικά, η τηλε-εκπαίδευση, είναι ένα σημαντικό εργαλείο, το οποίο το Διεθνές Ινστιτούτο χρησιμοποιεί τα τελευταία χρόνια. Αυτό το εργαλείο διαχειρίζεται και το Ελληνικό Ινστιτούτο με μεγάλη επιτυχία, καθόσον παρέχει αυτή την υπέροχη δυνατότητα να παρακολουθείς από την ασφάλεια του σπιτιού ή του γραφείου σου. Αυτό κάνουμε πολλά χρόνια τώρα, επιτυχώς, με το θεωρητικό τμήμα του Διπλώματος αλλά με πολλά άλλα θεματικά Webinars στους γιατρούς της NASS. Ταυτόχρονα, η υποδομή, η διαχείριση και η ποιότητα της ύλης του μαθήματος, είναι τόσο απαιτητική που, χωρίς τα νέα εμπειριστατωμένα και καλύτερα δομημένα, ακόμα και για τις νέες ανάγκες, εγχειρίδια, η τηλε-εκπαίδευση δεν θα μπορούσε να αποδώσει.

Είμαστε ευτυχείς γιατί με επιτυχία και πολύ καλά αποτελέσματα διαχειριστήκαμε, για πρώτη φορά σε μάθημα, τη δυνατότητα που μας δίνει η τεχνολογία.

Να είστε καλά, παραμείνετε ασφαλείς, και μην ανησυχείτε

Το εμβόλιο είναι εδώ.

Ελπίζω πως σύντομα θα ξαναπάrouμε τις ζωές μας στα χέρια μας.

Γιώργος Σπανός

Υ.Γ.: Το τεύχος που έχετε στα χέρια σας, είναι το πρώτο του 20<sup>ου</sup> Τόμου. Φτάσαμε δηλαδή την πρώτη 20ετία συνεχούς και απρόσκοπτης έκδοσης. Να ευχηθώ και για την δεύτερη και γιατί όχι και για την τρίτη 20ετία!

Στο επόμενο τεύχος θα μιλήσουμε εκτενέστερα για αυτήν τη διαχρονική επιτυχία μας