



ΕΛΛΗΝΙΚΟ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
McKenzie

# ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ & ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΚΛΙΝΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ  
ΜΕ ΤΟΝ κ. ΔΗΜ. ΜΙΧΑΗΛΙΔΗ – ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟ
- ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΣΥΣΧΕΤΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΥΓΚΕΙΜΕΝΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ ΩΣ ΕΡΕΘΙΣΜΑΤΑ  
ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ PLACEBO ΚΑΙ NOCEBO ΣΤΟ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΠΟΝΟ
- ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΤΗΣ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑΣ:  
ΕΙΝΑΙ ΚΑΙΡΟΣ ΝΑ ΤΑ ΣΥΝΔΥΑΣΟΥΜΕ ΟΛΑ
- Η ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΟΝ ΠΥΡΗΝΑ ΤΗΣ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑΣ: 10 ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΓΙΑ  
ΤΟΥΣ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ
- ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ:  
ΟΞΕΙΑ ΡΙΖΟΠΑΘΕΙΑ ΑΠΟ ΕΡΠΗΤΑ ΖΩΣΤΗΡΑ ΣΤΑ ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ ΜΕ ΔΕΡΜΑΤΙΚΟ  
ΕΞΑΝΘΗΜΑ ΚΑΙ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΑΥΞΗΜΕΝΟΥ ΝΕΥΡΟΥ ΣΤΗΝ ΜΡΙ
- ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΙ – ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΙ
- ΕΤΗΣΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2022



ΕΛΛΗΝΙΚΟ  
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ  
**McKenzie**

## Μηχανική Διάγνωση & Θεραπεία

Τόμος 21 Τεύχος 3, Ιούλιος – Σεπτέμβριος 2022

### **COPYRIGHT ©**

Το περιεχόμενο του περιοδικού είναι πνευματική ιδιοκτησία του Ελληνικού Ινστιτούτου McKenzie. Απαγορεύεται η αντιγραφή, η φωτοτυπία και γενικότερα η χρήση μέρους ή συνόλου, καθ' οιονδήποτε τρόπο.

**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  
Μπατσατσασβίλι Λέλα  
Σούρπης Φραγκίσκος  
Δαμανάκη Κατερίνα

### **ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ & ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ**

Κατερίνα Δαμανάκη

# Περιεχόμενα



|  |    |
|--|----|
| <b>Σημείωμα του Εκδότη</b>   | 3  |
| <b>Κλινική Συζήτηση</b><br><i>Δημήτρης Μιχαηλίδης – Ορθοπαιδικός Χειρουργός</i>  | 4  |
| <b>Βιβλιογραφία</b><br><i>Κλινικός συσχετισμός των συγκείμενων παραγόντων ως ερεθίσματα για τις επιδράσεις Placebo και Nocebo στον μυοσκελετικό πόνο</i>             | 10 |
| <i>Διαχείριση της αποκατάστασης της Οσφυαλγίας<br/>Είναι καιρός να τα συνδυάσουμε όλα!</i>   | 22 |
| <i>Η αυτοθεραπεία στον πυρήνα της οσφυαλγίας: 10 βασικά<br/>Σημεία για τους κλινικούς</i>  | 34 |
| <b>Κλινικές Περιπτώσεις</b><br><i>Οξεία ριζοπάθεια από Ερπητα ζωστήρα στα κάτω άκρα με δερματικό εξάνθημα και εμφάνιση αυξημένου νεύρου στη Μαγνητική τομογραφία</i> | 43 |
| <b>Πτυχιούχοι – Διπλωματούχοι</b>  | 46 |
| <b>Ετήσιο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 2022</b>  | 49 |

## Η Ισορροπία πέρα από τη Λειτουργικότητα



Είναι γνωστό ότι στις μηχανικές παθολογίες, των αρθρώσεων των κάτω άκρων, μία από τις βασικές λειτουργικές γραμμές μέτρησης είναι η ικανότητα ισορροπίας στο πάσχον άκρο. Ανεξαρτήτως εάν η παθολογία αφορά στην ποδοκνημική, το γόνατο ή την κατ' ισχίον άρθρωση, τα μηχανικά σύνδρομα αυτών των αρθρώσεων, δυσλειτουργίες ή κυρίως διαταραχές, μειώνουν την ισορροπία των ασθενών στο πάσχον μέλος και περισσότερο στην ποδοκνημική, συνήθως.

Στα μαθήματα ΜΔΘ των άκρων, οι μαθητές μου, συστηματικά διδάσκονται, πέραν της εκτίμησης της συμπτωματικής και μηχανικής εικόνας των ασθενών και την εκτίμηση της λειτουργικής ανεπάρκειας του άκρου, όχι μόνο από τη συμπλήρωση ερωτηματολογίων λειτουργικότητας, αλλά και από την αδυναμία ή το βαθμό δυσκολίας ισορροπίας επί του πάσχοντος άκρου. Έτσι λοιπόν, σε κάθε επόμενη επανεξέταση, κυρίως στις διαταραχές, πέραν των γρήγορων μεταβολών των συμπτωματικών και μηχανικών μετρήσεων, έχουμε και γρήγορες μεταβολές στην ικανότητα ισορροπίας, μερικές φορές ανέλπιστα γρήγορα προς το καλύτερο, όταν οι διαταραχές ανατάσσονται! Επιπλέον, στις χρόνιες παθολογίες όπου οι αλλαγές είναι αργές, οι λειτουργικές βελτιώσεις, όπως η ισορροπία, αναδεικνύουν τη σωστή θεραπευτική στρατηγική και την καλή πρόγνωση.

Φυσικά, είναι γνωστό ότι πέρα από τη θεραπεία των μηχανικών παθολογιών των άκρων και την αποκατάσταση της λειτουργικότητας η βελτίωση της ισορροπίας παίζει σπουδαίο προληπτικό ρόλο. Η αποφυγή των πτώσεων προλαμβάνει τραυματισμούς και κυρίως κατάγματα που με τις επιπλοκές τους επιβαρύνουν την ποιότητα της ζωής και δυστυχώς, πολλές φορές μειώνει και το προσδόκιμο της διάρκειας της ζωής. Επομένως, η βελτίωση της ισορροπίας είναι στόχος απαραίτητος, κυρίως, στη μέση και τρίτη ηλικία όπου η μείωσή της είναι εμφανής και αυξανόμενη.

Πρόσφατη μελέτη κλινικής άσκησης στο Rio de Janeiro της Βραζιλίας η οποία δημοσιεύθηκε στο British Journal of Sports Medicine (C. G. Araujo, 2022), κατέληξε σε εντυπωσιακά συμπεράσματα. Σε 1702 άτομα ηλικίας από 51 έως 71 ετών ζητήθηκε να σταθούν στο ένα πόδι για 10", χωρίς άλλο στήριγμα, με τα χέρια τους σε επαφή με τα πλευρά τους και να κοιτούν ευθεία απέναντι. Τους επέτρεψαν τρεις προσπάθειες σε κάθε πόδι. Η μελέτη συμπέρανε ότι όσοι απέτυχαν σχετίζονταν με σχεδόν διπλάσιο κίνδυνο θανάτου από οποιαδήποτε αιτία, εντός της επόμενης 10ετίας. Όσοι δεν πέτυχαν τη δοκιμασία είχαν χειρότερη υγεία λόγω μεταβολικού συνδρόμου, παχυσαρκίας, καρδιακής νόσου, υπέρτασης, υψηλής χοληστερίνης, διαβήτη τύπου 2 κ.τλ., σε μεγαλύτερο ποσοστό από όσους πέτυχαν τη δοκιμασία.

Ένας στους 5 απέτυχαν και όσο πιο μεγάλος ήταν κάποιος τόσο μεγαλύτερη ήταν και η πιθανότητα αποτυχίας, περίπου διπλάσια για κάθε επιπλέον 5ετία μετά τα 50 έτη. Συμπεριλαμβάνοντας και άλλους παράγοντες, όπως ηλικία, φύλο, υποκείμενα νοσήματα κ.ά. Υπολογίστηκε ότι η αδυναμία ισορροπίας συσχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο κατά 84% για θάνατο από κάθε αιτία.

Ενώ είναι η πρώτη φορά που ανακοινώνεται τέτοιος συσχετισμός, ισορροπίας και κινδύνου θανάτου, μέσω μιας απλής και ανέξοδης δοκιμασίας, που κατά τη γνώμη μου θα έπρεπε να είναι δοκιμασία ρουτίνας σε όλα τα ιατρεία, η ΜΔΘ την έχει εντάξει στη θεραπεία της λειτουργικότητας των κάτω άκρων, εδώ και αρκετά χρόνια.

Αντιλαμβάνεσθε, λοιπόν, τον σημαντικό προληπτικό ρόλο που μπορεί να παίξει στην υγεία του γενικού πληθυσμού η ΜΔΘ με τον εντοπισμό και των κόκκινων σημαιών που σχετίζονται με την ισορροπία στα κάτω άκρα, όπως και σε όλες τις μηχανικές παθολογίες του ανθρώπινου σώματος!

Εύχομαι σε όλους σας

Καλό Φθινόπωρο

Γιώργος Σπανός