



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
McKenzie

ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ & ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΚΠΑ κ. ΚΟΥΤΣΙΛΙΕΡΗ ΜΙΧΑΗΛ
- ΕΚΦΥΛΙΣΗ ΜΕΣΟΣΠΟΝΔΥΛΙΟΥ ΔΙΣΚΟΥ: ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΔΥΟ ΔΙΑΚΡΙΤΟΥΣ ΦΑΙΝΟΤΥΠΟΥΣ
- Η ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΕΝΙΣΧΥΕΙ ΤΗ ΣΤΑΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ: ΜΙΑ ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΜΕ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ 'ΠΡΙΝ-ΜΕΤΑ'
- ΜΗ-ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΗΣ ΟΞΕΙΑΣ ΡΗΞΗΣ ΤΟΥ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ: Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΩΪΜΗΣ ΦΟΡΤΙΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ ΕΚΒΑΣΗ - ΜΙΑ ΤΥΦΛΗ ΤΥΧΑΙΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΗ ΜΕΛΕΤΗ
- ΑΠΟΨΕΙΣ
ΕΙΝΑΙ ΚΑΙΡΟΣ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΟΥΜΕ ΝΑ ΠΡΟΚΑΛΟΥΜΕ ΖΗΜΙΑ ΜΕ ΑΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ
- ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ
- ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΙ – ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΙ
- ΕΤΗΣΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2019



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
McKenzie

Μηχανική Διάγνωση & Θεραπεία

Τόμος 18 Τεύχος 1, Ιανουάριος – Μάρτιος 2019

ΕΚΔΟΤΗΣ: ΣΠΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: Ελληνικό Ινστιτούτο McKenzie

ΕΔΡΑ: Λ. Ηρακλείου 35, Άνω Πατήσια

Τηλ./Φαξ: +30 210 2289654

Web Site: www.mckenzieinstitute.org/gr

E-mail: secr@mckenziehellas.gr

F/B: McKenzie Institute Hellas

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Γεώργιος Π. Σπανός
Κατερίνα Δαμανάκη

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Κωνσταντίνου Νικόλαος
Μάγκα Φωτεινή
Μητσόπουλος Αντώνης
Ντιτσιοπούλου Ευαγγελία
Δαμανάκη Κατερίνα

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ & ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Κατερίνα Δαμανάκη

Τιμή Τεύχους: € 7.5

Περιεχόμενα



Σημείωμα του Εκδότη	3
Συεντεύξεις <i>Κουτσιλιέρης Μιχαήλ – Καθηγητής Ιατρικής ΕΚΠΑ</i>	4
Βιβλιογραφία <i>Εκφύλιση Μεσοσπονδύλιου Δίσκου. Ενδείξεις για δύο Διακριτούς Φαινότυπους</i>	8
<i>Η Μηχανική Διάγνωση και Θεραπεία Ενισχύει τη Στάση Ατόμων με Μυοσκελετικές Παθήσεις σχετικά με την αυτοδιαχείριση: Μία προκαταρκτική Μελέτη σχεδιασμού αξιολόγησης 'Πριν-Μετά'</i>	17
<i>Μη-Χειρουργική Δυναμική Θεραπεία της Οξείας Ρήξης του Αχίλλειου Τένοντα: Η Επίδραση της Πρώιμης Φόρτισης στην Κλινική Έκβαση - Μία «Τυφλη» Τυχαιοποιημένη Ελεγχόμενη Μελέτη</i>	24
Απόψεις <i>Είναι Καιρός να Σταματήσουμε να Προκαλούμε Ζημιά με Ακατάλληλες Απεικονίσεις για την Οσφυαλγία</i>	31
Κλινικές Περιπτώσεις <i>Η Εφαρμογή της Μηχανικής Διάγνωσης και Θεραπείας στην Έξω Επικονδυλιπίδα</i>	33
Πτυχιούχοι – Διπλωματούχοι	40
Ετήσιο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 2019	43

“Η πρώτη Εκπαιδευτική Σειρά της ΜΔΘ”

Τη φετινή χρονιά, ο Μάρτης σηματοδοτεί το ξεκίνημα νέων εκπαιδευτικών κύκλων του εκπαιδευτικού προγράμματος του Ελληνικού Ινστιτούτου McKenzie. Στις 14-17 Μαρτίου για την Αθήνα και στις 28-31 Μαρτίου στη Θεσσαλονίκη. Βεβαίως, λίγο αργότερα θα πάμε και στην Κύπρο. Αλλά αυτό θα γίνει τον Μάιο!

Δεν υπάρχει πιο ξεχωριστή, πιο μοναδική και σημαντική στιγμή, τόσο για τους μαθητές μας, όσο για όλους εμάς στο EIM, από την έναρξη της πρώτης εκπαιδευτικής σειράς του μετεκπαιδευτικού μας Κύκλου....

Πολλά χρόνια τώρα, είκοσι και πλέον, από την πρώτη στιγμή που καλωσορίζω τους μαθητές μας, εισπράττω πολύ έντονα, τόσο από τα λόγια τους, όσο και από τα μάτια τους, τον ενθουσιασμό και τις μεγάλες προσδοκίες τους σχετικά με την ανάπτυξη και διεύρυνση των γνώσεών τους μαζί με την επαγγελματική τους εξέλιξη, αλλά και την έντονη προαίρεσή τους να κατακτήσουν τον μοναδικό κλινικό κόσμο της ΜΔΘ!

Όταν τους ρωτώ γιατί επέλεξαν αυτή την προσέγγιση, τη Μηχανική Διάγνωση και Θεραπεία, οι απαντήσεις και οι απόψεις τους είναι τόσο ένθερμες και ενθουσιώδεις και τόσο απόλυτα υπέρ της ΜΔΘ. Μεταξύ άλλων λοιπόν, ακούω να λένε ότι ήρθαν να διδαχτούν τη ΜΔΘ: Για την αποτελεσματικότητά της, κυρίως, σε δύσκολα μυοσκελετικά προβλήματα, για την αναγνώρισή της από τους γιατρούς οι οποίοι με όλο και περισσότερο αυξανόμενο ρυθμό την συνιστούν, για την ανεξαρτησία που δίνει στους ασθενείς αλλά και γιατί είναι μία προσέγγιση evidence based.

Συμφωνώ μαζί τους και προσθέτω ότι η ΜΔΘ, είναι η πρώτη επιλογή αν όχι η μοναδική, όλων των ιατρών, παγκοσμίως, τόσο των συντηρητικών, όσο και των επεμβατικών ειδικοτήτων, για την αντιμετώπιση μηχανικών παθολογιών, όπως των ιατρών-μελών της NASS (North American Spine Society).

Πάντως η απόψή μου είναι ότι, η πρώτη εκπαιδευτική σειρά ΜΔΘ, είναι σημαντική, μοναδική και ξεχωριστή, γιατί εγώ γνωρίζω τι μπορούν να κερδίσουν και που μπορούν να φτάσουν οι εκπαιδευόμενοι στην ΜΔΘ. Μπορώ να απαριθμήσω τόσες και τόσες θετικές εξελίξεις και ουσιαστικά επιτεύγματα της ΜΔΘ.

Πρώτα η αποτελεσματικότητα της μεθόδου στη συντηρητική θεραπεία των μυοσκελετικών παθήσεων.

Μετά είναι η διαγνωστική και προγνωστική της ικανότητα σε σχέση με άλλες προσεγγίσεις.

Τέλος, η σημαντική μείωση της υποτροπής του μυοσκελετικού πόνου αλλά και η ανεξαρτησία του γενικού πληθυσμού από φαρμακευτικές αγωγές και χειρουργικές επεμβάσεις μέσω της αυτοθεραπείας και της εκπαίδευσης που παρέχεται στους ασθενείς, από τους εξειδικευμένους στη ΜΔΘ θεραπευτές.

Για όλα αυτά είμαι, κατά έναν ιδιαίτερο τρόπο, ευχαριστημένος και ικανοποιημένος κάθε φορά που παρουσιάζω την πρώτη εκπαιδευτική σειρά της ΜΔΘ. Είναι το ξεκίνημα ενός ταξιδιού γνώσης που μπορούν να ακολουθήσουν οι φυσικοθεραπευτές αν θέλουν να είναι χρήσιμοι στους ασθενείς τους αλλά στην κοινωνία, πολύ δε περισσότερο αν θέλουν να ξεχωρίσουν και να είναι οι άριστοι στον επαγγελματικό τους χώρο.

Γιώργος Σπανός

