



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
McKenzie

ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ & ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΟΝ GRANT WATSON
- ΕΥΡΗΜΑΤΑ MRI ΣΤΗΝ ΑΥΧΕΝΙΚΗ ΜΟΙΡΑ ΤΗΣ Σ.Σ. ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΑΥΧΕΝΑΛΓΙΑ ΣΕ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΕ ΑΣΥΜΠΤΩΜΑΤΙΚΑ ΑΤΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ ΕΛΕΓΧΟΥ: ΜΙΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑ-ΑΝΑΛΥΣΗ
- ΟΙ ΚΟΚΚΙΝΕΣ ΣΗΜΑΙΕΣ ΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΝΤΑΙ ΣΤΙΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ
- ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΙΚΟΣ ΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΞΕΤΑΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΩΪΜΗ ΦΑΣΗ ΤΗΣ
- ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ
- ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΙ – ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΙ
- ΕΤΗΣΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2020



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
McKenzie

Μηχανική Διάγνωση & Θεραπεία

Τόμος 18 Τεύχος 4, Οκτώβριος – Δεκέμβριος 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

Βασιλάκη Μαρία
Γκίνης Χρήστος
Μητσόπουλος Αντώνης
Μίμογλου Χαρά
Δαμανάκη Κατερίνα

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ & ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Κατερίνα Δαμανάκη

Τιμή Τεύχους: € 7.5

Περιεχόμενα



Σημείωμα του Εκδότη	3
Συνεντεύξεις <i>Grant Watson – Senior Instructor MDT</i>	4
Βιβλιογραφία <i>Ευρήματα MRI στην Αυχενική Μοίρα Ατόμων με Αυχεναλγία σε Σύγκριση με Ασυμπτωματικά Άτομα Ομάδας Ελέγχου Συστηματική ανασκόπηση και Μετα-ανάλυση</i>	8
<i>Οι Κόκκινες Σημαίες που παρουσιάζονται στις Τρέχουσες Κατευθυντήριες Οδηγίες για την Οσφυαλγία: Ανασκόπηση</i>	19
<i>Κλινικός Συλλογισμός και Κριτικός Στοχασμός των Φυσικοθεραπευτών Κατά την Εξέταση Ασθενών με Οσφυαλγία στην Πρώιμη Φάση της -Πιλοτική Μελέτη από την άποψη των Φυσικοθεραπευτών-</i>	30
Κλινικές Περιπτώσεις <i>Νεύρωμα Morton: Μηχανική Διάγνωση και Θεραπεία</i>	33
Πτυχιούχοι – Διπλωματούχοι	42
Ετήσιο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 2020	45

Θεραπευτική Άσκηση, η συνέχεια...

Πέρασε ένας χρόνος ακριβώς, από τον Δεκέμβριο του 2018, όταν στο 4^ο τεύχος του 17^{ου} τόμου έγραψα για την θεραπευτική άσκηση στις μυοσκελετικές παθήσεις με τίτλο «Θεραπευτική Άσκηση στις Μυοσκελετικές Παθήσεις – Ο Τροχός Ανακαλύπτεται και Πάλι!»

Είχα σχολιάσει τα κακώς κείμενα στο χώρο της μυοσκελετικής θεραπείας και μεταξύ αυτών την ανεπαρκή γνώση γιατρών και φυσικοθεραπευτών για την εφαρμογή της ΜΔΘ. Επίσης, το ασυμβίβαστο και επικίνδυνο της χρήσης της θεραπευτικής άσκησης από τους γυμναστές, αλλά και τον “νεωτερισμό” να ορίσουν τη... «φιλοσοφία» ή αλλιώς γυμναστική Pilates ως Clinical Pilates, ως επίφαση, ότι αυτή η γυμναστική έχει ένα «κλινικό» μανδύα, με αποτέλεσμα τη θεραπευτική ενίσχυση των γυμναστών!

Αντιθέτως, είχα την ευκαιρία να αναδείξω τη διαχρονική πορεία της ΜΔΘ επί 40 χρόνια και πλέον, την αναγνώρισή της, και τις μοναδικές ιδιαιτερότητές της, όπως η Διάγνωση και η Πρόγνωση.

Φυσικά, η θεραπευτική άσκηση είναι ένα θέμα πάντα επίκαιρο, αλλά η χρήση της, δυστυχώς, παραμένει προβληματική σε όλα τα επίπεδα που προανέφερα....

Το ίδιο θέμα για τη θεραπευτική άσκηση είχε και το φετινό συνέδριο του ΠΣΦ που είχε τίτλο “Άσκηση και φυσική δραστηριότητα στην αποκατάσταση.” Διαβάζοντας το χαιρετισμό του Προέδρου της Επιστημονικής Επιτροπής σταχυολογώ: «Είναι το πρώτο συνέδριο που βρίσκει την εκπαίδευση της Φυσικοθεραπείας στη θέση που της αρμόζει, στον Πανεπιστημιακό τομέα της τριτιβάθμιας εκπαίδευσης καθώς όλα τα αναγνωρισμένα τμήματα Φυσικοθεραπείας στην Ελλάδα, ανήκουν πλέον στην Πανεπιστημιακή και όχι στην τεχνολογική εκπαίδευση, όπως άλλωστε είναι και η διεθνής πρακτική».

Αντιλαμβάνομαι τον ενθουσιασμό του Προέδρου και επαυξάνω επ’ αυτού. Όμως η αναβάθμιση της Σχολής δεν είναι η “Λιδία Λίθος” για τη Φυσικοθεραπεία... Θα χρειαστούν ακόμα αρκετά χρόνια αναβάθμισης της κλινικής εκπαίδευσης για να κατακτήσει η Σχολή τον ουσιαστικό, τον βασικό χαρακτήρα, που είναι η Κλινική Εκπαίδευση.

Διαβάζω επίσης, μεταξύ άλλων «... αντικείμενο του συνεδρίου είναι η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα, ως μέσον πρόληψης, διατήρησης, και αποκατάστασης της υγείας!» Αυτό δηλαδή που η ΜΔΘ-Μέθοδος McKenzie, εδώ και πάρα πολλά χρόνια, από το 1980, επισήμως διακηρύσσει και διδάσκει... Είμαστε ευτυχείς που 40 χρόνια μετά αναγνωρίζεται η αξία της άσκησης...

Όμως η Άσκηση από μόνη της δεν αρκεί. Θα έπρεπε να αναφέρεται και η ανάγκη της έγκυρης και αξιόπιστης διάγνωσης των μυοσκελετικών παθήσεων και πώς φτάνουμε σε αυτήν. Διαφορετικά, φοβάμαι, ότι στην αδυναμία ύπαρξης έγκυρης και αξιόπιστης ειδικής ιστικής διάγνωσης αλλά και τη μη χρήση των έγκυρων και αξιόπιστων υποκατηγοριών της ΜΔΘ, οι κλινικοί θα συνεχίσουν να είναι οι νεροκουβαλητές μίας κατάστασης που διαρκεί 10ετίες τώρα, όπου δεν αναγνωρίζουμε τις παθολογίες, ούτε συμφωνούμε ποια άσκηση υπερέχει, αλλά προσπαθούμε να μαντεύουμε ή να ελπίζουμε ότι μπορούμε να εφαρμόσουμε την αποτελεσματικότερη θεραπευτική άσκηση...

Εύχομαι Καλές Γιορτές

Γιώργος Σπανός

