



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
McKenzie

ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ & ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΚΛΙΝΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΝ Dr, Ron Schenk, PT, PhD, OCS, Dip.MDT, FAAOMT
- ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ: ΤΡΕΧΟΥΣΑ ΠΛΗΡΟΦΟΡΗΣΗ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗ ΒΑΡΥΤΗΤΑ ΤΟΥ, ΤΗΝ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΚΑΙ ΤΙΣ ΝΕΕΣ ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ
- ΑΝΑΦΕΡΟΜΕΝΟΣ ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΠΟΔΙ ΣΧΕΤΙΚΟΣ ΜΕ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ: ΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΤΟ ΝΕΥΡΟ; ΠΩΣ ΘΑ ΔΙΑΦΟΡΟΔΙΑΓΝΩΣΟΥΜΕ ΤΟΝ ΥΠΟΚΕΙΜΕΝΟ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ
- Η ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΤΟΥ ΕΙΚΟΝΙΚΟΥ ΦΑΡΜΑΚΟΥ (PLACEBO) ΚΑΙ ΤΩΝ ΝΟΣΗΡΩΝ (NOCEBO) ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΣΤΟΝ ΠΟΝΟ
- ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ: ΑΥΧΕΝΙΚΗ ΜΥΕΛΟΠΑΘΕΙΑ ΛΟΓΩ ΠΕΡΙΟΔΟΝΤΙΚΟΥ ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΟΥΣ ΚΟΚΚΙΩΔΟΥΣ ΙΣΤΟΥ ΣΕ ΑΣΘΕΝΗ ΜΕ ΨΩΡΙΑΣΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ:
- ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΙ – ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΙ
- ΕΤΗΣΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2023



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
McKenzie

Μηχανική Διάγνωση & Θεραπεία

Τόμος 22 Τεύχος 3, Ιούλιος – Σεπτέμβριος 2023

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

Μητσόπουλος Αντώνης
Μπατσασασβίλι Λέλα
Δαμανάκη Κατερίνα

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ & ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Κατερίνα Δαμανάκη

Τιμή Τεύχους: € 7.5

Περιεχόμενα



| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Σημείωμα του Εκδότη | 3 |
| Κλινική Συζήτηση | |
| <i>Dr. Ron Schenk, PT, PhD, OCS, Dip MDT, FAAOMPT</i> | 4 |
| Βιβλιογραφία | |
| <i>Χρόνιος Πόνος: Τρέχουσα Πληροφόρηση ως προς τη Βαρύτητα του, την Καλύτερη Πρακτική Διαχείριση του και τις Νέες Εξελίξεις</i> | 9 |
| <i>Αναφερόμενος Πόνος στο Πόδι Σχετικός με Οσφυαλγία: Ευθύνεται το Νεύρο; Πώς θα Διαφοροδιαγνώσουμε τον Υποκείμενο Μηχανισμό του Πόνου</i> | 25 |
| <i>Η Αλληλεπίδραση της Άσκησης, του Εικονικού φαρμάκου (placebo) και των Νοσηρών (nocebo) καταστάσεων στον πόνο</i> | 31 |
| Κλινικές Περιπτώσεις | |
| <i>Αυχενική μυελοπάθεια λόγω περιοδοντικού φλεγμονώδους κοκκιώδους ιστού σε ασθενή με ψωριασική αρθρίτιδα: κλινικό περιστατικό</i> | 43 |
| Πτυχιούχοι – Διπλωματούχοι | 46 |
| Ετήσιο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 2023 | 49 |

Η Αξία της Ισορροπίας

Δεν είναι αυτή η πρώτη φορά, που η ισορροπία θα απασχολήσει την παρούσα στήλη.

Προσφάτως (τόμος 21 τεύχος 3), εξηγούσα τη συμβολή της ΜΔΘ στην κατανόηση της αρχόμενης ανεπάρκειας της ισορροπίας αλλά και την κακή πρόγνωση για το προσδόκιμο της ζωής, στον κοινό πληθυσμό άνω των 50 ετών, στα επόμενα χρόνια.

Αναφέρθηκαν επίσης, στα εντυπωσιακά αποτελέσματα μίας μελέτης που δημοσιεύθηκε στο British Journal of Sports Medicine (C. G. Araujo 2022) όπου φάνηκε ότι η αδυναμία μονοποδικής στήριξης, τουλάχιστον 10'' διπλασιάζει τον κίνδυνο θανάτου στα επόμενα 10 χρόνια, από οποιαδήποτε αιτία. Όσοι αποτύγχαναν στην ισορροπία 10'' είχαν ήδη προβλήματα υγείας, όπως π.χ., μεταβολικό σύνδρομο, παχυσαρκία, καρδιακή νόσο, υπέρταση, υψηλή χοληστερίνη, διαβήτη τύπου 2 κ.λπ., σε μεγαλύτερο ποσοστό από εκείνους που πέτυχαν στη δοκιμασία ισορροπίας. Το ποσοστό αποτυχίας ανήρχετο σε αναλογία 1 προς 5 (20%) και διπλασιαζόταν σε κάθε επιπλέον 5ετία μετά τα 50 έτη.



Συμπερασματικά, η μελέτη κατέληξε ότι, συμπεριλαμβανομένων όλων των παραγόντων, όπως ηλικία, φύλο, υποκείμενα νοσήματα, κοινωνική τάξη, κ.ά. η αδυναμία ισορροπίας συσχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο θανάτου, κατά 84% από κάθε αιτία.

Έγραφα λοιπόν, τότε, ότι στη ΜΔΘ έχουμε εντάξει στην αποκατάσταση της λειτουργικότητας και την ισορροπία, για κάθε παθολογική αιτία όπως, διαταραχή, δυσλειτουργία, χρονιότητα κ.ά., που παίζει σημαντικό ρόλο, τόσο θεραπευτικό, όσο και προληπτικό, δεδομένου ότι ο κλινικός μπορεί πρώιμα να υποπτευθεί όλες εκείνες τις παθολογίες και τις κόκκινες σημαίες που σχετίζονται με την ανεπάρκεια της ισορροπίας στα κάτω άκρα, παραπέμποντας έγκαιρα, τους ασθενείς σε συγκεκριμένους ειδικούς κλινικούς...

Προεκτείνοντας τη σκέψη μου για την αξία της ισορροπίας, προκύπτει αβίαστα ότι από το μέσον της μέσης ηλικίας και φυσικά στην τρίτη, η ισορροπία είναι ικανότητα κλειδί, τόσο για την ευζωία, όσο και την μακροζωία των ανθρώπων. Είναι δηλαδή, ένα πολύ παραμελημένο αλλά και τόσο σημαντικό ζήτημα για όλους, ανεξαρτήτως της ηλικίας.

Οι πτώσεις είναι καθημερινές και πολλές φορές βαρύτερες, λόγω ίσως κάποιου τραύματος, π.χ. κατάγμα, με ολέθριες ή και θανατηφόρες συνέπειες που πιθανώς να έχει στις ηλικίες που προανέφερα.

Ακούγονται, ως εκ τούτου, πολλά για τη διατήρηση ή την ανάκτηση της ισορροπίας. Η άσκηση φέρεται, γενικώς, ως η λύση ή έστω κάποια απάντηση στο πρόβλημα. Και ενώ παίζει, όντως, έναν απαραίτητο ρόλο στην αντιμετώπιση, από μόνη της, δυστυχώς δεν επαρκεί.

Η ισορροπία, είναι ένας πολύ σύνθετος μηχανισμός και για να προσεγγισθεί και να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά, χρειάζεται να εξασφαλιστεί η κατανόηση της παθοφυσιολογίας του αισθησιαίου συστήματος. Σε αυτό έχω αναφερθεί σε παλαιότερο τεύχος (τομ 21, τευχ.4). Στο επόμενο, όμως, θα το προσεγγίσω και από την σκοπιά της βελτίωσης της ισορροπίας.

Εν αναμονή λοιπόν!!!

Σας εύχομαι καλό Φθινόπωρο

Γιώργος Σπανός