



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
McKenzie

ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ & ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΚΛΙΝΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΝ ΥΟΑΝ SUPRUM, DPT, OCS, Dip MDT, CSCS
- ΑΠΟ ΤΟΝ ΦΟΒΟ ΣΤΗΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ: ΟΔΙΚΟΣ ΧΑΡΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΠΟΝΟ
- ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΠΟΝΟ ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΤΩΝ ΓΙΑΤΡΩΝ ΣΤΗ ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ
- ΠΕΠΟΙΘΗΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΟΝ ΠΟΝΟ: Ο ΚΡΙΣΙΜΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΠΟΝΟΥ
- ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ: ΠΑΡΟΥΣΙΑ ΤΟΥ ΟΓΚΟΥ RANCOAST ΜΕ ΠΟΝΟ ΣΕ ΠΟΛΛΑΠΛΕΣ ΑΡΘΡΩΣΕΙΣ: ΕΝΑ ΚΛΙΝΙΚΟ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ
- ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΙ – ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΙ
- ΕΤΗΣΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2024



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
McKenzie

Μηχανική Διάγνωση & Θεραπεία

Τόμος 22 Τεύχος 4, Οκτώβριος – Δεκέμβριος 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

Δαμανάκη Κατερίνα
Λεβέντη Αρετή
Μπατσατσασβίλι Λέλα

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ & ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Κατερίνα Δαμανάκη

Τιμή Τεύχους: € 7.5

Περιεχόμενα



Σημείωμα του Εκδότη	3
Κλινική Συζήτηση <i>Yoan Suprum, DPT, OCS, Dip MDT, CSCS</i>	4
Βιβλιογραφία <i>Από τον Φόβο στην Ασφάλεια: Οδικός Χάρτης Αποκατάστασης από τον Μυοσκελετικό Πόνο</i>	9
<i>Διαχείριση των ασθενών με πόνο στην πρωτοβάθμια περίθαλψη και η επίδραση της εκπαίδευσης των γιατρών στη μηχανική διάγνωση και θεραπεία</i>	20
<i>Πεποιθήσεις Σχετικά με το Σώμα και τον Πόνο: ο Κρίσιμος Ρόλος τους στη Διαχείριση του Μυοσκελετικού Πόνου</i>	26
Κλινικές Περιπτώσεις <i>Παρουσία του όγκου Pancoast με Πόνο σε Πολλαπλές Αρθρώσεις: κλινικό περιστατικό</i>	39
Πτυχιούχοι – Διπλωματούχοι	42
Ετήσιο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 2024	45

Η Αξία της Ισορροπίας (συνέχεια)

Στο προηγούμεο τεύχος μας (Τομ. 22 Τευχ 3) τελείωνα το κείμενό μου γράφοντας «...η ισορροπία είναι ένας πολύ σύνθετος μηχανισμός και για να προσεγγισθεί και να αντιμετωπισθεί αποτελεσματικά, χρειάζεται να εξασφαλιστεί η κατανόηση του αιθουσαίου συστήματος.»

Υπογράμμιζα επίσης, την αξία των ειδικών ασκήσεων ισορροπίας, για τη διατήρηση ή την ανάκτηση της σταδιακής απώλειάς της με το πέρασμα της ηλικίας. Ωστόσο τόνιζα ότι από μόνες τους οι ασκήσεις δεν επαρκούν.

Τούτο συμβαίνει διότι πριν την ενδυνάμωση και σταθερότητα των μυοσκελετικών δομών και του κορμού, είναι απαραίτητος ο συντονισμός του περιφερικού και κεντρικού νευρικού συστήματος. Είναι, επίσης απαραίτητη, η ομαλή και απρόσκοπτη λειτουργία του αιθουσαίου συστήματος.

Το εν λόγω σύστημα αποτελείται από την αίθουσα και τους ημικυκλικούς σωλήνες*. Οι λειτουργίες του συστήματος έχουν κυρίαρχο ρόλο στην αίσθηση της κίνησης του ατόμου, τη θέση της κεφαλής του και τον προσανατολισμό του, σε σχέση με την κατεύθυνση της βαρύτητας, άρα πού είναι το επάνω και πού το κάτω, στο χώρο που μας περιβάλλει.

Πιθανή αναντιστοιχία μεταξύ των αισθητικών ερεθισμάτων που δέχεται και μεταβιβάζει στον εγκέφαλο το αιθουσαίο σύστημα, έχει ως αποτέλεσμα την αδυναμία της διατήρησης της στάσης, της κίνησης του σώματος και φυσικά της ισορροπίας.

Τα αισθητικά αυτά ερεθίσματα, είναι οπτικά, ιδιοδεκτικά και αιθουσαία. Κάθε οριζόντια γραμμική επιτάχυνση του σώματος ή στατική οριζόντια κλίση της κεφαλής (π.χ. πλάγια κλίση), όπως και κάθε κατακόρυφη γραμμική επιτάχυνση του σώματος ή στατική κατακόρυφη κλίση της κεφαλής, (π.χ. κάμψη ή έκταση) γίνονται αντιληπτά από την αίθουσα.

Ομοίως, κάθε γωνιακή επιτάχυνση του σώματος ή της κεφαλής (γωνιακές περιστροφές) πέριξ των αξόνων των τριών επιπέδων (οβελιαίο, μετωπιαίο, κατακόρυφο) γίνονται αντιληπτές από τους ημικυκλικούς σωλήνες.

Τα ερεθίσματα αυτά πρέπει να επιβεβαιώνονται, τόσο από τα οπτικά ερεθίσματα, όσο και τα ιδιοδεκτικά ερεθίσματα.

Πιστεύω, λοιπόν, ότι είναι κατανοητό ότι η αναντιστοιχία των αισθητικών, ως άνω, ερεθισμάτων του αιθουσαίου συστήματος επηρεάζει σημαντικά την ισορροπία του σώματος (στατική και κινητική) και από μόνες τους οι ασκήσεις ενδυνάμωσης και σταθεροποίησης του μυοσκελετικού συστήματος, κορμού και κάτω άκρων δεν επαρκούν, όπως προανέφερα, στην ανάκτηση ή/και τη διατήρηση της ισορροπίας.

Πρώτα, λοιπόν εξασφαλίζουμε την επάρκεια του αιθουσαίου συστήματος, που σημαίνει αρμονική συνεργασία οπτικών, αιθουσαίων και ιδιοδεκτικών ερεθισμάτων και μετά τη μυϊκή συνεργασία των άκρων και του κορμού. Η αντίθετη σειρά θεραπείας και αποκατάστασης θα είναι αναποτελεσματική και ψυχοφθόρα.

Μένοντας στην ψυχοφθόρο παράγοντα, είναι καλό νομίζω να υπενθυμίσω στους συναδέλφους ότι σε μία, έτσι κι αλλιώς, αργή διαδικασία, επανόδου της ισορροπίας, η μη διασφάλιση της αρμονικής συνεργασίας των αιθουσαίων, οπτικών, και ιδιοδεκτικών ερεθισμάτων, επιφέρει γρήγορη απογοήτευση και εγκατάλειψη. Συνεπώς, η απλή και κατανοητή εκπαίδευση και η συμμαχία κλινικού και πάσχοντος είναι, επίσης, απαραίτητη.

*Σημείωση: Το αιθουσαίο σύστημα φέρει κοινή νεύρωση με τον κοχλία, το αιθουσαίο-κοχλιακό νεύρο (8^ο αισθητικό κρανιακό νεύρο της ισορροπίας και ακοής), οπότε και η ακουστική επάρκεια αποτελεί παράγοντα ισορροπίας. Περαιτέρω, όμως, ανάλυση του συγκεκριμένου, ξεφεύγει του παρόντος εισαγωγικό μου σημειώματος.-

Καλές Γιορτές!!!

Γιώργος Σπανός

