



ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ & ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΚΛΙΝΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟΝ LORIMER MOSELEY, ΚΑΘ/ΤΗΣ ΝΕΥΡΟΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΣΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΣΙΔΝΕΥ
- ΕΝΑ ΝΕΟ ΚΛΙΝΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ ΠΡΟΤΥΠΩΝ ΣΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ
- ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΟΣΦΥΪΚΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΕΝΩΣΗΣ
- Η ΑΠΟΦΥΓΗ ΛΟΓΩ ΦΟΒΟΥ ΚΑΙ ΟΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΙΟ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΠΟΝΟ: ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ
- ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ – ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΟΒΑΣΙΚΗΣ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑΣ: ΜΕΛΕΤΗ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ ΓΙΑ ΝΕΟΥΣ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ
- ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΙ – ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΙ
- ΕΤΗΣΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2025



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
McKenzie

Μηχανική Διάγνωση & Θεραπεία

Τόμος 24 Τεύχος 3, Ιούλιος – Σεπτέμβριος 2025

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

Θάνος Κοντός

Κατερίνα Δαμανάκη

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Δαμανάκη Κατερίνα

Λεβέντη Αρετή

Σωτηρόπουλος Κων/νος

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ & ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Κατερίνα Δαμανάκη

Τιμή Τεύχους: € 20

Περιεχόμενα



Σημείωμα του Εκδότη 3

Κλινική Συζήτηση

Lorimer Moseley, Καθηγητής Νευροεπιστήμης, Παν. Σίδνεϋ 4

Βιβλιογραφία

Ένα Νέο Κλινικό Μοντέλο για τη Διευκόλυνση της Ανάπτυξης των Δεξιοτήτων Αναγνώρισης Προτύπων στην Κλινική Αξιολόγηση του Πόνου 7

Διάγνωση και Διαχείριση της Οσφυϊκής Σπονδυλικής Στένωσης 15

Η Αποφυγή λόγω Φόβου και οι Επιπτώσεις της στον Χρόνιο Μυοσκελετικό πόνο: Επιστημονική Ανασκόπηση 28

Κλινικές Περιπτώσεις

Κλινική Διάγνωση της Σπονδυλοβασικής Ανεπάρκειας: Μελέτη Περιστατικού για Νέους Κλινικούς 45

Πτυχιούχοι – Διπλωματούχοι 49

Ετήσιο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 2025 52

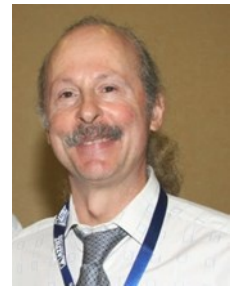
F-16 Fighting Falcon

Είναι αρκετά παλιά η εμπλοκή μου με τους πιλότους της αεροπορίας.

Δεκαετίες πριν, είχα την τύχη και την τιμή να επιλύσω δύσκολα μυοσκελετικά προβλήματα της Σ.Σ. πρωτίστως και δευτερευόντως των Άκρων, κυρίως των άνω Άκρων.

Τόσο από τη γνώση μου, όσο και από την πείρα μου, λόγω των πολύωρων διηπειρωτικών πτήσεων που έκανα για να συμμετέχω σε Συνέδρια, συνειδητοποίησα την ύπαρξη μίας νέας υπο-ομάδας ατόμων με μυοσκελετικά προβλήματα. Η υπο-ομάδα αυτή αφορούσε στους πιλότους υπερατλαντικών πτήσεων με υψηλή επικράτηση συμπτωμάτων οσφυαλγίας μεταξύ των πληρωμάτων των αεροσκαφών

Μία άλλη υπο-ομάδα, σύμφωνα με έρευνες της Air New Zealand, ήταν οι υπάλληλοι των αποσκευών. Ακόμα δείχνω στα μαθήματά μου το προειδοποιητικό κόκκινο ταμπελάκι που αναρτούσε τότε, η Εταιρεία στο χερούλι της βαριάς αποσκευής, με την υπόδειξη να λυγίζουν τα γόνατα πριν την άρση της βαριάς αποσκευής. Η Ν. Ζηλανδία, εδώ και πολλά



χρόνια στοχεύει και επενδύει στην έρευνα για την πρόληψη της οσφυαλγίας και αυτό το ταμπελάκι το επιβεβαιώνει. Αλλά στην υπο-ομάδα αυτή θα επανέλθω μία άλλη φορά. Επανερχομαι, λοιπόν, στους πιλότους. Υπήρξα αρκετές φορές προσκεκλημένος, εν πτήσει, στο πιλοτήριο της Olympic Airways, της Singapore Airlines ή της Air New Zealand, όπου διαπίστωσα ότι ανεξαρτήτως του τύπου του αεροσκάφους – Boeing ή Airbus – τα καθίσματα στα πιλοτήρια ήταν ανεπαρκή για την πολύωρη στήριξη της οσφυϊκής Σ.Σ. Στους πιλότους αυτούς είχα τη χαρά να τους υποδείξω τη διατήρηση της σωστής θέσης όπως και τη χρήση του “Original McKenzie Lumbar Roll”. Αξέχαστες παραμένουν οι διαφάνειες που έδειχνα τότε στο μαθήματα με τους πιλότους, επιδεικνύοντας τη χρήση των οσφυϊκών ρολών στα πιλοτήρια.

Όμως, πιο συναρπαστική ακόμη, είναι η εμπλοκή μου με τους πιλότους της Πολεμικής Αεροπορίας, αυτούς των μαχητικών αεροσκαφών. Στα τελευταία 10 χρόνια των παρατηρήσεων μου, έχει γίνει πλέον ξεκάθαρο σε μένα, ότι οι μοναδικές και διαφορετικές συνθήκες στο πιλοτήριο αυτών των αεροσκαφών επιφέρουν άλλου τύπου επιβαρύνσεις. Συνέπεια αυτών των επιβαρύνσεων είναι η επικράτηση έντονων αυχενικών/αυχenoθωρακικών συμπτωμάτων, εν αντιθέσει με την οσφυαλγία/οσφυοϊσχιαλγία που επικρατεί στους χειριστές της Πολιτικής Αεροπορίας.

Στην Ευρώπη, τα τελευταία 30 χρόνια, περίπου, οι σύγχρονες Πολεμικές Αεροπορίες χρησιμοποιούν διάφορους τύπους πολεμικών αεροσκαφών, όπως:

Dassault Mirage F1CG

McDouglas F-4E Phantom

Eurofighter Typhoon

Saab – JAS Gripen

Lockheed Martin F-16 Fighting Falcon

Dassault Rafale

Lockheed Martin F-35 και πολλά άλλα.

Σε όλα αυτά τα αεροσκάφη, λίγο έως πολύ, οι επιβαρυντικοί παράγοντες για τους χειριστές είναι ανάλογοι.

Υπάρχει, όμως, ένα αεροσκάφος που, κατά γενική ομολογία μπορεί, ίσως όχι πάντα, να επιφέρει κάποιες μεγαλύτερες επιβαρύνσεις. Αυτό είναι το F-16 Falcon Flight στην έκδοση Block 30!

Όμως, για όλα αυτά τα εξαιρετικά, θα μιλήσουμε μία άλλη φορά!

Καλό Φθινόπωρο!

Γιώργος Σπανός