

Περιεχόμενα



Σημείωμα του Εκδότη	3
Συνεντεύξεις	5
Σάββας Μαυρομούστακος Καθηγητής Φυσικοθεραπείας Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης	
Ανασκοπήσεις Έρευνες Άρθρα	
<i>Εκγύμναση γαστροκνημίου με πλειομετρικές ασκήσεις μεγάλου φορτίου, για τη θεραπεία χρόνιας τενώσεως του Αχιλλείου Τένοντα</i>	10
<i>Ανατομία του Αυχενικού Μεσοσπονδυλίου Δίσκου</i>	17
<i>Οι σύνδεσμοι και ο ιώδης δακτύλιος του αυχενικού μεσοσπονδυλίου δίσκου των ενηλίκων ατόμων</i>	18
<i>Αποτελέσματα της έκτασης στους οσφυϊκούς μεσοσπονδυλίου δίσκους σε σχέση με τις μορφές φυσικοθεραπείας για τη χαμηλή οσφυαλγία</i>	26
<i>Οσφυαλγία σχετιζόμενη με δραστηριότητα ή μηχανική αιτιολογία – Μια νέα άποψη</i>	33
Κλινικές Μελέτες	37
Ομάδες Εργασίας – Αναφορές	40
Μεγάλα και μικρά Νέα	41
Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα	42

Τόμος 1 ♦ Τεύχος 3 ♦ Ιούλιος-Σεπτέμβριος 2002

ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ & ΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΤΡΙΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ



ΕΚΔΟΤΗΣ:

ΣΠΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ MCKENZIE

ΕΔΡΑ:

ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 35, ΑΝΩ ΠΑΤΗΣΙΑ

Τηλ/Φαξ: + 30 10 2289654

Web Site: www.mckenziehellas.gr

E-mail: secr@mckenziehellas.gr



ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Γεώργιος Π. Σπανός
Κατερίνα Δαμανάκη



ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΣΤΗ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Γρυπάρης Γιάννης
Ζησάκου Αναστασία
Καρτσακούλιας Στάθης
Καφαμπέλης Αλέξανδρος
Μαρκοπούλου Άννα
Ρεντζιά Εύη
Τζιούμα Μάγδα
Χρυσανθόπουλος Δημήτρης



**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ
ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ**

Κατερίνα Δαμανάκη

Τιμή Τεύχους: € 7.5

Από τη Σύνταξη...



Φίλες και φίλοι, πρώτα πρώτα σας εύχομαι καλή δύναμη για το χειμώνα που έρχεται.

Διαβάζοντας το 3^ο τεύχος του περιοδικού μας, που έχετε στα χέρια σας, πιστεύω ότι θα το βρείτε τόσο «θερμό», όσο και οι μέρες του καλοκαιριού, κατά τη διάρκεια των οποίων το ετοιμάζαμε.

Αυτή τη φορά δεν θ' αρχίσω με σχόλια και επισημάνσεις για την ύλη του περιοδικού, αυτό θα το κάνω στη συνέχεια αλλά θα αναφέρω κάποια σημαντικότερα γεγονότα που έχουν προκύψει, μέσα από το Διεθνές Ινστιτούτο McKenzie, τα οποία πιστεύω, θα έχουν πολύ θετική επιρροή το χώρο της φυσικοθεραπείας αλλά και γενικότερα στο χώρο παροχής θεραπευτικής φροντίδας, στον τομέα των μυοσκελετικών παθήσεων.

[Το Πανεπιστήμιο Otago](#), που βρίσκεται στο Dunedin της Ν.Ζηλανδίας, σε συνεργασία με το Διεθνές Ινστιτούτο McKenzie, παρέχει πανεπιστημιακό τίτλο **«Muster of Science»** σε όσους περατώσουν επιτυχώς το πρόγραμμα της Διπλωματικής Εργασίας του Διεθνούς Ινστιτούτου McKenzie. Εδώ, πρέπει να πω, ότι η Σύγκλητος του Πανεπιστημίου Otago, ανακήρυξε τον Robin McKenzie Διδάκτορα, ως αναγνώριση της μακρόχρονης προσφοράς του στην Επιστήμη της Διάγνωσης, Πρόληψης και Θεραπείας των μηχανικών μυοσκελετικών παθήσεων, όσο και της προσφοράς του στην υγεία του κοινωνικού συνόλου της Ν. Ζηλανδίας αλλά και παγκοσμίως. Για όσους, ενδεχομένως, δεν γνωρίζουν το βαθμό της παγκόσμιας αναγνώρισης και αίγλης που χαίρει το συγκεκριμένο Πανεπιστήμιο, απλώς αναφέρω, ότι σ' αυτό έχουν εκπονηθεί ερευνητικές εργασίες και μελέτες φτασμένων επιστημόνων-ερευνητών, όπως των N. Bogduk, S. Mercer, J. Taylor, L. Twomey και πολλών άλλων. Το Ελληνικό Ινστιτούτο McKenzie, μπορεί να δώσει περισσότερες πληροφορίες, για το θέμα αυτό, σε όσους επιθυμούν.

[Η Φόρμα Αξιολόγησης της Μεθόδου McKenzie](#), δηλαδή το έντυπο καταγραφής του ιστορικού και της κλινικής εξέτασης, αποκτά ηλεκτρονική μορφή. Ολλανδική Εταιρεία, συνεργάτης των IBM, Apple, Microsoft, Mckindosh, AMG, ανέλαβε και υλοποίησε αυτή την εργασία. Η επίσημη παρουσίαση έγινε στο Παναμερικανικό Συνέδριο McKenzie, στο Tucson της Αριζόνας, στις 9-11 Αυγούστου 2002. Το γεγονός αυτό θα δώσει σημαντική βοήθεια σε όλους τους κλινικούς του κόσμου, που εφαρμόζουν τη μέθοδο McKenzie και σε όλες τις ιατρικές ειδικότητες οι οποίες, μέσω συγκεκριμένων αλγορίθμων που υπάρχουν στο πρόγραμμα, θα αντιλαμβάνονται αν το πρόβλημα είναι μηχανικό και ως εκ τούτου, χρήζει παραπομπής για θεραπεία McKenzie, καθώς επίσης, την πιθανή του πρόγνωση, κ.ά. Στόχος του Ινστιτούτου McKenzie είναι το λογισμικό αυτό να γίνει κτήμα όλων των κλινικών και ερευνητών, παγκοσμίως, ώστε να αντιληφθούν τη διαγνωστική και θεραπευτική ικανότητα της μεθόδου.

[Η νέα έκδοση του βιβλίου με τίτλο «Οσφυϊκή Μοίρα – Μηχανική Διάγνωση και Θεραπεία»](#) των Robin McKenzie-Stephen May, ετοιμάζεται! Το βιβλίο αυτό, ουσιαστικά θα αποτελείται από δύο τόμους. Τον τόμο με το γενικό μέρος και αυτόν με το ειδικό μέρος.

Στο γενικό μέρος, ο αναγνώστης θα βρει κάθε πληροφορία γύρω από την παθοφυσιολογία, κλινική ανατομία, επιδημιολογία, θεραπευτική προσέγγιση, πρόγνωση κ.λπ., επί των οσφυϊκών παθήσεων ειδικής και μη ειδικής αιτιολογίας, με τα νεώτερα δεδομένα και ερευνητικά αποτελέσματα της διεθνούς βιβλιογραφίας.

Στο ειδικό μέρος, θα γίνεται λεπτομερής περιγραφή της ύλης της μεθόδου McKenzie, εμπλουτισμένη με όλες τις θεωρητικές και κλινικές εξελίξεις, καθώς και τη βιβλιογραφία που την υποστηρίζει.

Με δεδομένο την παγκόσμια αποδοχή που είχε το τελευταίο βιβλίο των συγγραφέων, με τον τίτλο «Τα Ανθρώπινα Άκρα – Μηχανική Διάγνωση και Θεραπεία», αυτό το νέο βιβλίο, στοχεύει να γίνει ένα κλασικό σύγγραμμα, στο πεδίο των Οσφυϊκών Σπονδυλικών Παθήσεων.

Και τώρα λίγα λόγια για την πολύ ενδιαφέρουσα ύλη του περιοδικού που έχετε στα χέρια σας.

Στη στήλη των συνεντεύξεων, έχουμε την τιμή να φιλοξενούμε τον διακεκριμένο συνάδελφο και καθηγητή της Σχολής Φυσικοθεραπείας των ΤΕΙ Θεσσαλονίκης, κύριο Σάββα Μαυρομούστακο. Σε μία άκρως ενδιαφέρουσα συζήτηση, οικιαγραφεί τη διαδρομή της σχολής από το «Χθές» μέχρι «Σήμερα» καθώς και τους μελλοντικούς στόχους της. Ταυτόχρονα, αναδύονται στοιχεία από τη δική του κλινική και θεωρητική εξέλιξη, τις κατακτήσεις και τα οράματά του για τη φυσικοθεραπεία και την εκπαίδευση αλλά και το σημαντικό διδακτικό έργο, που χρόνια τώρα επιτελεί.

Όσον αφορά στα άρθρα μας, θεωρώ ότι όλα είναι εξαιρετικά, το ένα πολυτιμότερο του άλλου. Τα άρθρα, N. Bogduk «Η Ανατομία του Αυχενικού Μεσοσπονδύλιου Δίσκου» και N. Bogduk - S. Mercer «Οι σύνδεσμοι και ο ινώδης δακτύλιος των αυχενικών μεσοσπονδυλίων δίσκων των ενηλίκων ατόμων» τουλάχιστον, ως επαναστατικά θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν, για την επιστημονική αποκάλυψη και τους νέους ορίζοντες που ανοίγουν στην ανατομία, εμβιομηχανική, και παθοφυσιολογία της Α.Μ.Σ.Σ. Και οι δύο αυτοί γνωστοί ερευνητές-συγγραφείς, τίμησαν με την παρουσία τους το 7^ο Παγκόσμιο Συνέδριο McKenzie που έγινε το 2001 στον Καναδά, αναπτύσσοντας τα αντικείμενά τους. Τα ίδια άρθρα, αποτελούν στοιχεία της διδακτικής ύλης της μεθόδου McKenzie, για την αυχενική μοίρα, από διετίας.

Το ίδιο συνέδριο τίμησε με την παρουσία του, επίσης ως κύριος ομιλητής, ο καθηγητής της ορθοπαιδικής R.C. Mulholland. Απολάυστε τη διάλεξή του με θέμα «Οσφυαλγία σχετιζόμενη με δραστηριότητα ή μηχανική αιτιολογία. Μία νέα άποψη». Με ικανοποίηση, πιστεύω θα διαπιστώσετε, πόσο κοντά είναι οι απόψεις του, περί μηχανικών προβλημάτων και φορτίου του δίσκου, με αυτές της μεθόδου McKenzie.

Τα δύο άλλα άρθρα των H. Alfredson et al, καθώς και των M. Adams, St. May et al θα κάνουν, πραγματικά «θόρυβο». Το πρώτο, μέσω μιας έρευνας προοπτικής, προτείνει μία αποτελεσματική μηχανική θεραπεία για τη χρόνια τενόντωση του αχίλλειου τένοντα, το δε άλλο, μέσω μιας *in vivo* και *in vitro* έρευνας των οσφυϊκών δίσκων παρέχει ένα επιπλέον μοντέλο, πέραν εκείνου της επικέντρωσης, το οποίο δικαιολογεί γιατί οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις ή θέσεις εκτάσεως, καταργούν τον πόνο σε ορισμένους εκφυλισμένους οσφυϊκούς δίσκους ενώ σε άλλους η διεύθυνση της κάμψης.

Τέλος, μην παραλείψετε να μελετήσετε τα εξαιρετικά κλινικά περιστατικά, που μας έδωσε ο καλός συνάδελφος, πτυχιούχος μηχανικής διάγνωσης και θεραπείας της μεθόδου McKenzie, Κώστας Βασιλείου.

Καλή ανάγνωση...