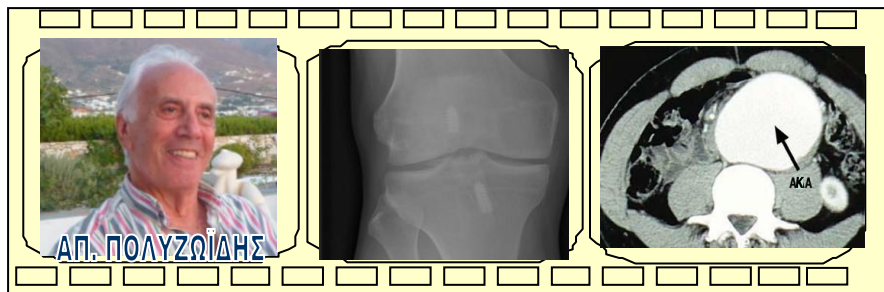




# Περιεχόμενα



## Σημείωμα του Εκδότη 3

### Συνεντεύξεις

Συνέντευξη με τον Ορθοπεδικό Χειρουργό  
κ. Απόστολο Πολυζωΐδη 4

### Ανασκοπήσεις Έρευνες Άρθρα

Η Συγκριτική Προγνωστική Αξία της Προτίμησης Κινητικής  
Κατεύθυνσης και της Επικέντρωσης: Είναι Χρήσιμο Εργαλείο  
Για τους Κλινικούς Πρώτης Γραμμής; 7

Οπίσθιες Έλξεις της ΑΜΣΣ, Αποσυμπίεση Αυχενικής Ρίζας  
Και Ριζικός Πόνος 14

Αποτελεσματικότητα της ενεργητικής Άσκησης ως Θεραπεία  
σε Μακροχρόνιο Πόνο της Βουβωνικής Περιοχής, Σχετικό με  
τους Προσαγωγούς, στους Αθλητές - Μελέτη Τυχαίας Κατανομής 19

Μελέτη 10ετους Επαναξιολόγησης για τη Σύγκριση της  
Συντηρητικής Έναντι της Χειρουργικής Θεραπείας των Ρήξεων  
Του Πρόσθιου Χιαστού Συνδέσμου – Μία «ζευγαρωτή» ανάλυση  
Αθλητών Υψηλού Επιπέδου 25

Τα Πρωματικά Παρασκευάσματα και οι Ακτινολόγοι δεν  
Λένε Ψέματα: Μια Ανασκόπηση Πρωματικών και  
Ακτινολογικών Μελετών για την Επικράτηση των ρήξεων  
του Πετάλου των Στροφένων 31

### Κλινικά Περιστατικά

Διαφορική Διάγνωση Ασθενούς που Παραπέμφθηκε  
Για Φυσικοθεραπεία Λόγω Οσφυαλγίας:  
Ανεύρυσμα Κοιλιακής Αορτής 35

Διπλωματούχοι – Πτυχιούχοι 40

Ετήσιο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 44

Τόμος 10 ♦ Τεύχος 3 ♦ Ιούλιος-Σεπτέμβριος 2011

**ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ & ΘΕΡΑΠΕΙΑ**

ΤΡΙΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ

ΚΩΔΙΚΟΣ: 6443

**ΕΚΔΟΤΗΣ:**

ΣΠΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

**ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:**

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ MCKENZIE

**ΕΔΡΑ:**

ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 35, ΑΝΩ ΠΑΤΗΣΙΑ

Τηλ/Φαξ: +30 210 2289654

Web Site: [www.mckenziehellas.gr](http://www.mckenziehellas.gr)

E-mail: [secr@mckenziehellas.gr](mailto:secr@mckenziehellas.gr)



### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Γεώργιος Π. Σπανός  
Κατερίνα Δαμανάκη



### ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΣΤΗ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Δαμανάκη Κατερίνα  
Ζούνης Μιχάλης

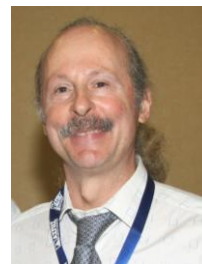


### ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Κατερίνα Δαμανάκη



Τιμή Τεύχους: € 7.5



## Η Πρόληψη

*Μπορεί ο μυοσκελετικός πόνος να προληφθεί;*

*Μπορεί η υποτροπή των συμπτωμάτων να προληφθεί ή στην καλύτερη των περιπτώσεων να μειωθεί;*

*Η απάντηση είναι «Ναι!»*

*Στη ΜΔΘ η πρόληψη είναι θεμελιώδες χαρακτηριστικό της και ένας εκ των ακρογωνιαίων λίθων της.*

*Πώς εφαρμόζεται;*

*Μα με εκπαίδευση, φυσικά και μάλιστα εξατομικευμένη, τόσο για κάθε ασθενή ξεχωριστά, όσο και με ενημέρωση των διαφόρων ομάδων, στο γενικό πληθυσμό, όπως ομάδες που έχουν καθιστική ζωή ή εργασία, ομάδες με χειρωνακτική εργασία, αθλητές. κ.λπ.*

*Στα 27 κράτη της Ευρωπαϊκής Ένωσης το 78% του πληθυσμού έχει προβλήματα οσφυαλγίας, αυχεναλγίας ή μυαλγίας. Εδώ πρέπει να προσθέσουμε και ένα αρκετά μεγάλο ποσοστό που αφορά στις περιφερειακές αρθρώσεις. Οι περισσότεροι εξ αυτών πάνω από τους μισούς (63%) βρίσκεται αναγκαστικά σε επίπονες ή κουραστικές στάσεις και θέσεις ενώ ένα άλλο ποσοστό εκτελεί για μεγάλο διάστημα της ημέρας εργασίες οι οποίες απαιτούν επαναλαμβανόμενη κίνηση των χεριών και των βραχιόνων. Τέλος, ένα σημαντικό ποσοστό είναι αναγκασμένο να σηκώνει βάρος.*

*Επομένως, κάθε κλινικός που εφαρμόζει ΜΔΘ γνωρίζει ότι, ανεξαρτήτως της μηχανικής διάγνωσης, η **Πρόληψη** διαδραματίζει βασικότατο ρόλο στην αντιμετώπιση της πάθησης, ασχέτως εάν η διάγνωση είναι σύνδρομο στάσεως, δυσλειτουργίας ή διαταραχής, ακόμη και μηχανική μη κατατάξιμη παθολογία!*

*Η πρόληψη είναι το απαραίτητο στοιχείο αλλά και το σημαντικό μυστικό στο καλό και διαρκές αποτέλεσμα, αναλόγως της ηλικίας, του φύλου, των δραστηριοτήτων, των εργασιακών συνθηκών, της αθλητικής ή μη εμπλοκής, της κοινωνικής τάξης, του περιβάλλοντος κ.λπ.*

*Το ελληνικό Ινστιτούτο έχει κυρήξει τη 10ετία 2011-2021 ως 10ετία πρόληψης και θεραπείας των μυοσκελετικών παθήσεων. Για το λόγο αυτό έχουμε ξεκινήσει την υλοποίηση συγκεκριμένου προγράμματος εκπαίδευσης στην πρόληψη του γενικού πληθυσμού.*

*Σε αυτό το πλαίσιο φιλοξενούμε στις σελίδες του περιοδικού μας, εξέχουσες επιστημονικές προσωπικότητες που μπορούν και έχουν προτάσεις στο σημαντικό αυτό δρόμο.*

*Διαβάστε λοιπόν, τις απόψεις του διακεκριμένου ορθοπαιδικού χειρουργού και πιονέρου στις ενδοπροθέσεις γόνατος, κ. Απόστολου Πολυζώδη, σε θέματα πρόληψης προβλημάτων της Σ.Σ. και Άκρων και απολαύστε σημαντικές ιδέες και παρατηρήσεις, που σίγουρα θα κάνουν εντύπωση...*

*Σας εύχομαι, Καλό Χειμώνα*

*Γιώργος Π. Σπανός*