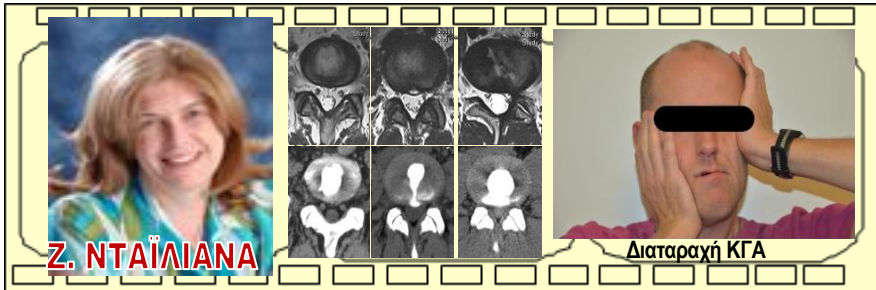


# Μηχανική Διάγνωση & Θεραπεία

- ◆ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗΣ κ. ΖΩΗ ΝΤΑΪΛΙΑΝΑ
- ◆ ΚΛΙΝΙΚΑ ΚΑΙ ΑΚΤΙΝΟΛΟΓΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΔΙΣΚΟΓΕΝΟΥΣ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑΣ, ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΜΕΝΑ ΜΕ ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΔΙΣΚΟΓΡΑΦΙΑ ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΗΣ ΠΙΕΣΗΣ
- ◆ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΩΝ ΡΗΞΕΩΝ ΤΟΥ ΕΠΙΧΕΙΛΙΟΥ ΧΟΝΔΡΟΥ ΤΗΣ ΚΟΥΤΥΛΗΣ – ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ
- ◆ ΕΓΧΥΣΕΙΣ ΚΟΡΤΙΚΟΣΤΕΡΟΕΙΔΩΝ, ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΚΚΕΝΤΡΩΝ ΒΑΘΕΩΝ ΚΑΘΙΣΜΑΤΩΝ ΣΕ ΕΠΙΚΛΙΝΗ ΣΑΝΙΔΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΓΑΛΗΣ-ΑΡΓΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΕΝΟΝΤΟΠΑΘΕΙΑ ΤΟΥ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΙΚΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ
- ◆ ΚΛΙΝΙΚΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΑ  
ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΤΗΣ ΚΡΟΤΑΦΟΓΝΑΘΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ.  
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΜΕ ΜΔΘ
- ◆ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2014



# Περιεχόμενα



## Σημείωμα του Εκδότη 3

### Συνεντεύξεις

Αν. Καθηγήτρια, Ζωή Ναϊλιάνα 4

Κλινικά και Ακτινολογικά ευρήματα Δισκογενούς  
Οσφυαλγίας, Επιβεβαιωμένα με Αυτόματη  
Δισκογραφία ελεγχόμενης Πίεσης 8

Φυσικοθεραπευτική Αντιμετώπιση των Ρήξεων  
του Επιχείλιου Χόνδρου της Κοτύλης  
Συστηματική Ανασκόπηση 14

Εγχύσεις Κορτικοστεροειδών, Ασκήσεις Έκκεντρων  
Βαθέων Καθισμάτων σε Επικλινή Σανίδα  
και Ασκήσεις Μεγάλης-Αργής Αντίστασης για  
την Τενοντοπάθεια του Επιγονατιδικού Τένοντα 20

### Κλινικά Περιστατικά

Διαταραχή της Κροταφογναθικής Άρθρωσης.  
Αντιμετώπιση με ΜΔΘ 31

**Διπλωματούχοι – Πτυχιούχοι 35**

**Ετήσιο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 38**



### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Γεώργιος Π. Σπανός  
Κατερίνα Δαμανάκη



### ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΣΤΗ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Δαμανάκη Κατερίνα  
Ζούνης Μιχάλης



### ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Κατερίνα Δαμανάκη



Τιμή Τεύχους: € 7.5



## ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΝΤΑΞΗ

### **Οι Προδιαθεσικοί Παράγοντες στη ΜΔΘ**

Τα μυοσκελετικά προβλήματα είναι συνυφασμένα, ως γνωστόν, με τον μηχανικό πόνο. Η επιδημιολογία τους το επιβεβαιώνει και δεν επιτρέπει ουδεμία αμφισβήτηση. Η επιδημιολογία επιβεβαιώνει επίσης ότι ο μηχανικός πόνος υποτροπιάζει σε πολύ υψηλά ποσοστά.

Η οσφυαλγία, για παράδειγμα, εκτιμάται ότι υποτροπιάζει σε ένα ποσοστό έως και 90% στον γενικό πληθυσμό. Μάλιστα, από αυτό το ποσοστό, έως και 35% θα παρουσιαστεί ως ισχιαλγία!

Ενώ, όμως, η πραγματικότητα είναι ίσως πιο δυσώιωνη από όσο την περιέγραφα, ελάχιστα επιχειρούνται στον τομέα της αποφυγής και πρόληψης των προδιαθεσικών παραγόντων, τόσο από την πλευρά των κλινικών όσο και από την Πολιτεία.

Στόχος όλων είναι κυρίως, τα συμπτώματα και δικαίως, αλλά πολύ λιγότερο έως καθόλου δεν στοχεύονται οι λειτουργικοί, επιταχυντικοί, περιβαλλοντικοί παράγοντες, δηλαδή, αυτό που όλοι αναγνωρίζουμε ως προδιαθεσικούς παράγοντες. Από τις λίγες εξαιρέσεις είναι η εφαρμογή της Μηχανικής Διάγνωσης και Θεραπείας.

Πάνε σχεδόν τριάντα χρόνια, που παρατηρώ, μία άστοχη προσπάθεια συμπτωματικής, κυρίως, αντιμετώπισης της οσφυαλγίας-ισχιαλγίας, χωρίς μηχανική διάγνωση και εξατομικευμένη στόχευση, χωρίς εκπαίδευση εκάστου ασθενούς για αποφυγή των προδιαθεσικών παραγόντων. Γενικότητες του τύπου «πρόσεχε τα βάρη», «μην κάνεις απότομες κινήσεις», «μην πάρεις βάρος» κ.λπ, ελάχιστα προσφέρουν στην κατάργηση ή πρόληψη των συμπτωμάτων.

Συνέπεια όλων αυτών είναι ότι υφιστάμεθα, τόσο ως κοινωνία, όσο και ατομικά, ένα απίστευτο κόστος εκατομμυρίων ευρώ. Το κόστος αυτό είναι βαρύτατο και σύνθετο και αφορά στα συμπτώματα, στη λειτουργικότητα, στη χρονιότητα στην ψυχολογία και συνεπώς, στην παραγωγικότητα και την επιβάρυνση των ταμείων.

Η μέθοδος McKenzie-Μηχανική Διάγνωση και Θεραπεία, αναγνωρίζει όλους τους προδιαθεσικούς παράγοντες, όμως εστιάζει σε δύο βασικούς: α) στη συχνότητα της κάμψης της Σ.Σ. και β) στην κακή καθιστή στάση. Και οι δύο αυτοί παράγοντες μαζί, σε συνδυασμό με την αναγνώριση όλων των επιζήμιων δυναμικών ή στατικών φορτίσεων, λαμβάνονται υπόψη. Εφόσον, λοιπόν, προσδιοριστούν όλα αυτά από τη ΜΔΘ και οι ασθενείς εκπαιδευτούν στην αποφυγή τους έχουμε ήδη ανοίξει το κεφάλαιο ΠΡΟΛΗΨΗ και κλείνουμε σιγά σιγά το κεφάλαιο ΚΟΣΤΟΣ αφού αυτό μειώνεται σημαντικά.

Έρθε, πλέον ο καιρός που η προσέγγιση όλων των κλινικών πρέπει να είναι η ΜΔΘ και καμία άλλη. Η αξιοπιστία και οι επιστημονικές αποδείξεις αφενός, και η εγκυρότητά της αφετέρου, είναι από καιρό δεδομένες.

Το μόνο που χρειάζεται είναι αφήσουμε πίσω το παρελθόν και να προχωρήσουμε στο μέλλον!

Καλό Χειμώνα

Γιώργος Σπανός