



ΕΚΔΟΤΗΣ:

ΣΠΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ MCKENZIE

ΕΔΡΑ:

ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ 35, ΑΝΩ ΠΑΤΗΣΙΑ

Τηλ/Φαξ: +30 210 2289654

Web Site: www.mckenziehellas.gr

E-mail: secr@mckenziehellas.gr



ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Γεώργιος Π. Σπανός
Κατερίνα Δαμανάκη



ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΣΤΗ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Γρυπάρης Γιάννης
Δρίβα Βίκυ
Ζησάκου Αναστασία
Καρτσακούλιας Στάθης
Καφαμπέλης Αλέξανδρος
Μαρκοπούλου Άννα
Πούλιου Αλεξάνδρα
Σιφναιός Δημήτρης
Σταφυλάκης Παναγιώτης
Τρούλη Μαριάννα
Τσακίρη Γεωργία
Χρυσανθόπουλος Δημήτρης



**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ
ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ**

Κατερίνα Δαμανάκη

Τιμή Τεύχους: € 7.5

Περιεχόμενα



Σημείωμα του Εκδότη 3

Συνεντεύξεις

Αλέξανδρος Χατζηπαύλου 5
Καθηγητής Ορθοπαιδικής της Ιατρικής Σχολής
του Πανεπιστημίου Κρήτης

Ανασκοπήσεις Έρευνες Άρθρα

Αναφορά από τη Διεθνή Εταιρεία για τη μελέτη 9
Της Σπονδυλικής Στήλης (ISSLS)

Καλοήθης Παροξυσμικός Ίλιγγος Θέσης (ΚΠΠΘ) 14
Μία Κοινή Αιτία Ζάλης

Τι κάνουμε για τις Κίτρινες Σημαίες 16

Η Εφαρμογή της Προσέγγισης McKenzie 18
Χρησιμοποιώντας το Βιο-Ψυχο-Κοινωνικό
Μοντέλο Φροντίδας

Ασθενή...Θεράπευσε τον Εαυτό Σου! 21

Η Σπουδαιότητα της Επικέντρωσης 25

Κλινικά Περιστατικά 30

Ομάδες Εργασίας – Αναφορές 37

Μεγάλα και μικρά Νέα 38

Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 43

Από τη Σύνταξη...



Το φετινό καλοκαίρι, ελπίζω δροσερό και ξεκούραστο για όλους, ήταν εξαιρετικά ενδιαφέρον και «θερμό» για τον επιστημονικό κόσμο των μυοσκελετικών παθήσεων.

Ολοκληρώθηκαν οι διαδικασίες, κυρίως οργανωτικές, του 8^{ου} Παγκοσμίου Συνεδρίου Mckenzie, που πραγματοποιήθηκε στη Ρώμη, στις 12-14 Σεπτεμβρίου, 2003. Για το σπουδαίο αυτό γεγονός, έχω αναφερθεί και σε προηγούμενα τεύχη.

Στα 16 χρόνια αυτού του θεσμού, είναι η τρίτη φορά που η Ευρώπη φιλοξένησε Παγκόσμιο Συνέδριο Mckenzie. Πρώτη ήταν στη Μεγάλη Βρετανία (Cambridge), το 1995. Ακολούθησε η Ολλανδία (Maastricht), το 1999, και φέτος, η Ρώμη. Θα υπάρξει και τέταρτη φορά για την Ευρώπη, και μάλιστα αμέσως μετά, το 2005, όπου τη σκυτάλη παίρνει η Ελλάδα. Το 9^ο Παγκόσμιο Συνέδριο Mckenzie, θα γίνει στην χώρα μας και φιλοξενούσα πόλη θα είναι η Χερσόνησος Ηρακλείου, στην Κρήτη και μαζί της, ολόκληρη η Ελλάδα.

Με πολλή υπορηφάνεια «γιατί να το κρύψουμε άλλωστε», την παρουσιάσαμε για πρώτη φορά στη Ρώμη, όπου όπως συνηθίζεται κάναμε και την επίσημη αναγγελία του 9^{ου} Παγκοσμίου Συνεδρίου. Μέχρι το 2005, βέβαια, έχουμε όλον τον καιρό να μιλήσουμε για πολλά και καλά, σχετικά με το δικό μας Συνέδριο. Τώρα, όμως, ας σταθούμε στην οργάνωση της Ρώμης.

Είναι, πραγματικά, δύσκολο να εντοπίσει κανείς Παγκόσμια Συνέδρια Φυσικοθεραπείας, με τέτοια επιστημονικά θέματα και rapéls που απαρτίζονται από τόσο σπουδαίους, παγκοσμίως, επιστήμονες.

Κάτι που έχω ξαναγράψει, αλλά οφείλω να το υπογραμμίσω και πάλι τώρα, είναι ότι τα Παγκόσμια Συνέδρια Mckenzie, τα τελευταία χρόνια, δεν χαρακτηρίζονται μόνο ως Φυσικοθεραπευτικά αλλά και Ορθοπαιδικά! Θα αναφέρω με τυχαία σειρά, ορισμένους από τους διακεκριμένους ορθοπαιδικούς – ομιλητές για να καταλάβετε τι εννοώ. Έχουμε λοιπόν, τους Waddel, Donelson, Mooney, Spalzi, Postacchini, Nackemson, Spechia, Bogduk, Dreisenger, κ.λπ. Τι λέτε;

Ας δούμε τώρα, και τα θέματα που ακούστηκαν:

Μέρα 1^η: Επιστημονικά δεδομένα, Φυσική Ιστορία και Επιδημιολογία των Μυοσκελετικών Παθήσεων.

Μέρα 2^η: Evidence Based Medicine

Μέθοδος Mckenzie – Μηχανική Διάγνωση και Θεραπεία

Μέρα 3^η: Βιοψυχοκοινωνικά μοντέλα στην αξιολόγηση και θεραπεία Μυοσκελετικών Προβλημάτων.

Τι ορίζει το μέλλον στη Διάγνωση και Θεραπεία των Μυοσκελετικών Παθήσεων.

Εδώ θέλω να πω ότι με πολλή χαρά είδα πάρα πολλούς συναδέλφους από την Ελλάδα, που δεν έχασαν αυτή τη μοναδική ευκαιρία και παρευρέθηκαν στη Ρώμη, παρά το γεγονός ότι ακολουθεί το δικό μας Συνέδριο, το 2005. Χαρακτηριστικά στιγμιότυπα από τη Ρώμη, μπορείτε να δείτε σε επόμενες σελίδες αυτού του τεύχους.

[Κίτρινες Σημειες](#), η συνέχεια...

Στο προηγούμενο τεύχος (No 6, σελ. 28), είχαμε ανακοινώσει ότι το θέμα των Ψυχοκοινωνικών παραγόντων, θα απασχολούσε το τρέχον τεύχος, και πιθανώς και κάποια επόμενα. Ξεκινήσαμε, με τη δημοσίευση του σπουδαίου άρθρου, του συναδέλφου Bruce Koldish «*Οι Κύκλοι του Πόνου και της Αποκατάστασης-Μία Βιοψυχοκοινωνική Προσέγγιση του Μυοσκελετικού Πόνου*». Για την πληρέστερη κατανόηση των επικίνδυνων αυτών παραγόντων (στην πρόβλεψη του αποτελέσματος και πορείας της πάθησης αλλά και της έκβασης της θεραπείας), παραθέσαμε το ερωτηματολόγιο των Lindon-Holden, το οποίο μας βοηθάει να αντιληφθούμε τον ήπιο ή σοβαρό κίνδυνο χρονιότητας, την ευνοϊκή ή όχι πρόγνωση του αποτελέσματος, όπως και τη δυνατότητα για τις καταλληλότερες παρεμβάσεις σε μία προσπάθεια να βοηθήσουμε την πρόοδο της θεραπείας του ασθενούς. Στο παρόν τεύχος, αυτό το θέμα ανασκοπείται βαθύτερα. Δίδεται, κατ' αρχήν, μία πληρέστερη περιγραφή, ως προς το τι ακριβώς συνιστούν οι κίτρινες σημειώσεις. Επίσης, αναλύει και προτείνεται, τι πρέπει να κάνουμε γενικότερα σε αυτές τις περιπτώσεις. Θεωρώ όμως, ως εξ ίσου σημαντική, την ειδικότερη αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών παραγόντων, μέσω της Μεθόδου Mckenzie. Σας προτείνω λοιπόν, να διαβάσετε με προσοχή τα άρθρα των συναδέλφων Liebeson και Painting με τους αντίστοιχους τίτλους «*Τι να κάνουμε για τις κίτρινες σημειώσεις*» και «*Η εφαρμογή της Μεθόδου Mckenzie χρησιμοποιώντας το Βιο-Ψυχο-Κοινωνικό μοντέλο φροντίδας*».

Βεβαίως, πολύ καλά είναι και τα υπόλοιπα θέματα που φιλοξενούμε στο τεύχος που έχετε στα χέρια σας.

Αναφέρω, την [Ανασκόπηση των εργασιών της Διεθνούς Εταιρείας για τη Μελέτη της Οσφυϊκής Μοίρας της Σπονδυλικής Στήλης \(ISSLS\)](#), των May και Cousins, που πραγματοποιήθηκαν στο Εδιμβούργο της Σκωτίας, τον Ιούνιο του 2001. Μέσω αυτής της ανασκόπησης θα ενημερωθείτε, συνοπτικά, για τις τρέχουσες εξελίξεις, όπως προκύπτουν από 90 εργασίες και 140 Posters, που έλαβαν μέρος σε αυτό το Συνέδριο, σχετικά με τη συντηρητική και χειρουργική αντιμετώπιση, τους μηχανισμούς του πόνου, τις απεικονιστικές μελέτες, τις μεταβολικές ιδιότητες του δίσκου αλλά και τις πρώιμες και χωρίς κλινική σημαντικότητα μεν, προπομπό, όμως, των μελλοντικών γονιδιακών προσεγγίσεων και θεραπειών του δίσκου.

Θα χαρακτηρίζα «Θησαυρό των γνώσεων», τόσο από ερευνητική, όσο και από κλινική σημασία, για όλους τους φυσικοθεραπευτές και γιατρούς, την εξέχουσα έρευνα του συναδέλφου [Mark Werneky](#) «*Η σημασία του Φαινομένου της Επικέντρωσης*». Προτείνω δε, σε όλους τους συναδέλφους, ειδικευμένους στη Μέθοδο Mckenzie, να εφαρμόσουν με ακρίβεια και αυστηρότητα τα βήματα που προτείνονται, μέσω αυτής της εργασίας. Θα έχετε στα χέρια σας και στη διάθεσή σας, ένα ισχυρότατο εργαλείο, που με Kappa Value που αγγίζει τα άριστα, 0.96, μέσω του οποίου θα μπορείτε να πείτε, με μία μόνο μηχανική αξιολόγηση, εάν ο ασθενής θα έχει καλό ή κακό θεραπευτικό αποτέλεσμα και πρόγνωση! Αυτό είναι κάτι που καμία μαγνητική δεν μπορεί να κάνει. Επίσης θα μπορείτε να γνωρίζετε, σε 2 ή 3 επισκέψεις εάν ο ασθενής θα ανταποκριθεί ή όχι, τελικά, στη θεραπεία, εάν θα διατρέχει κίνδυνο συχνών υποτροπών ή πιθανή χειρουργική εμπλοκή!

Εξαιρετικό είναι, επίσης, το άρθρο του [Adrian Yeaman](#), σχετικά με τον [Καλοήγη Παροξυσμικό Πιγγο Θέσεως](#). Είμαι σίγουρος, ότι στο τέλος της μελέτης αυτού του άρθρου, όλοι θα γίνετε σημαντικά ικανότεροι στην κλινική κατανόηση της ζαλάδας, των μηχανικών ή όχι αιτιών της και του νυσταγμού.

Για την [ομιλία του Robin Mckenzie](#), στην [ετήσια συγκέντρωση της «American Back Society»](#), που πραγματοποιήθηκε στο Las Vegas, 9-11 Δεκεμβρίου 1999, δεν θα πω τίποτα απολύτως αλλά μόνο ένα μικρό σχόλιο, δανειζόμενος τον τίτλο από το βιβλίο του Erich Von Denning «*ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ*»...

Σας εύχομαι καλό Χειμώνα



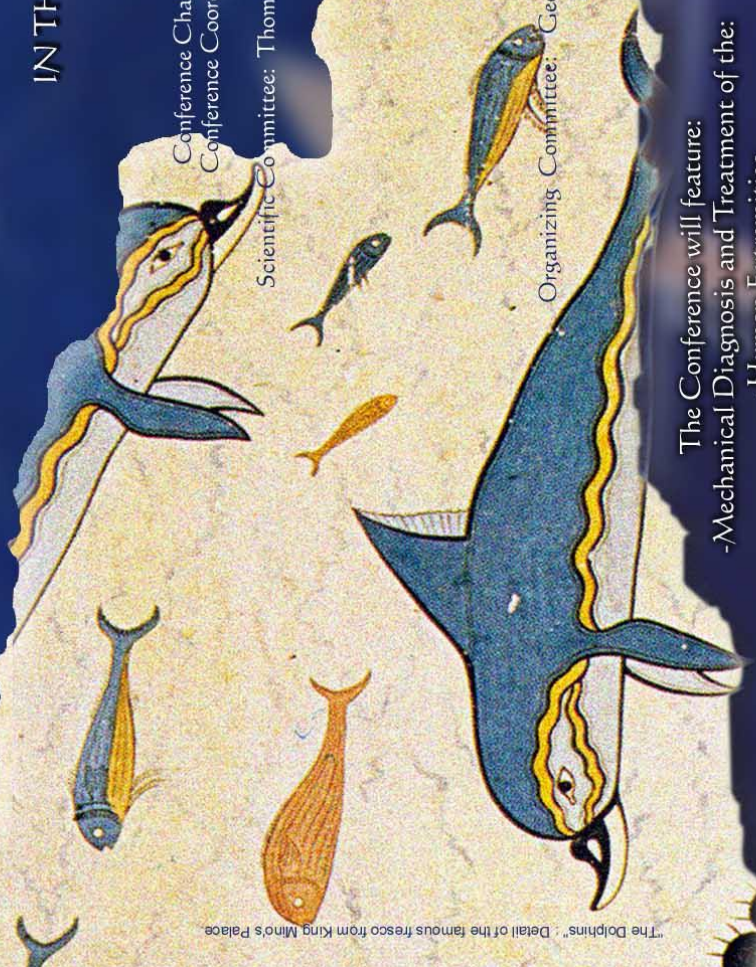
9th MCKENZIE INTERNATIONAL CONFERENCE

IN CONJUNCTION WITH THE MCKENZIE INSTITUTE HELLAS - CYPRUS

CRETE, HELLAS 3-5 JUNE 2005



THE MCKENZIE METHOD IN THE ERA OF THE EVIDENCE BASED PRACTICE



"The Dolphins" : Detail of the famous fresco from King Minos' Palace

Conference Chairman: Apostolos Polyzoides
 Conference Coordinator: Georgios P. Spanos

MB, ChB, LMSSA, FRCS (Eng.)
 PT, Dip, MDT

Scientific Committee: Thomas E. Dreisinger (Chairman)

- Alessandro Aina PT, Dip, MDT
- Helen Clare PT, Dip, MDT, MAAppSC
- Nico de Bruine PT, Dip, MT, Dip, MDT
- Uffe B. Lindstrom PT, Dip, MDT
- Stephen May PT, Dip, MDT
- Robert Medcalf PT, Dip, MDT
- Georgios P. Spanos PT, Dip, MDT
- Grant Watson PT, OMT, Dip, MDT, Dip, MT, MNZSP

Ph.D., FACSM

Organizing Committee:

- Georgios P. Spanos (Chairman) PT, Dip, MDT
- Dimitrios Chrisanthopoulos PT, Cert. MDT
- Katerina Damanaki Sec. C.C., M.I.Hellas-Cyprus
- Lawrence Dott CEO M.I. International
- Anna Markopoulou PT, Cert. MDT
- Dimitrios Sifneos PT, Cert. MDT
- Panagiotis Stafylakis PT, Cert. MDT
- Pavlos Tzortzakis PT, Cert. MDT

The Conference will feature:

- Mechanical Diagnosis and Treatment of the:

- Human Extremities
- Cervical, Thoracic and Lumbar Spine
- Self Treatment
- Medical Intervention
- Evidence Based Practice
- Panel discussions
- Workshops

FOR MORE INFORMATION: THE MCKENZIE INSTITUTE HELLAS-CYPRUS
 TEL./ FAX: +30 210 2289654 – E-MAIL: secr@mckenziehellas.gr
www.mckenziehellas.gr – www.mckenzieimdt.org