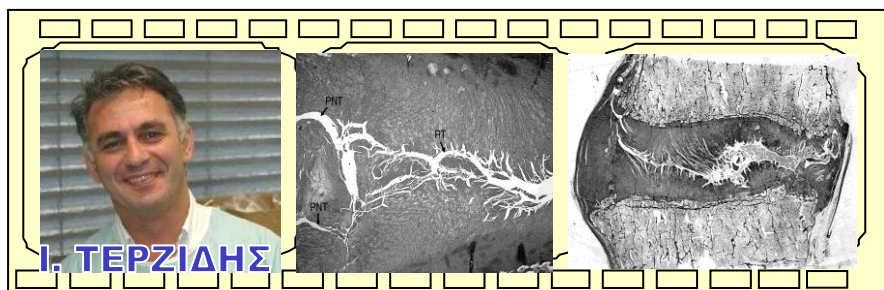




# Περιεχόμενα



Τόμος 8 ♦ Τεύχος 2 ♦ Απρίλιος-Ιούνιος 2009

**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  
Βασιλείου Κώστας  
Ζούνης Μιχάλης  
Κορακάκης Βασίλειος  
Κλείτου Κρίστια  
Μαρκοπούλου Άννα



**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ  
ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ**

Κατερίνα Δαμανάκη



**Σημείωμα του Εκδότη** 3

**Συνεντεύξεις**

*Συνέντευξη με τον Δόκτορα Ιωάννη Τερζίδη,  
ορθοπεδικό χειρουργό* 4

**Ανασκοπήσεις Έρευνες Άρθρα**

*Συνεχιζόμενη Αθλητική Δραστηριότητα Κατά τη Διάρκεια  
Της Αποκατάστασης Ασθενών με Τενοντοπάθεια Αχιλλείου  
Χρησιμοποιώντας Ένα Μοντέλο παρακολούθησης του Πόνου  
-Μια Τυχαία Κατανομής Ελεγχόμενη Μελέτη-* 10

*Η Φυσική Ιστορία της Δισκικής Εκφύλισης  
που Συσχετίζεται με την Ηλικία  
Η Παθολογία και οι Συνέπειες των Δισκικών Ρήξεων* 20

*Σύγκριση Επαναλαμβανόμενης και Στατικής Διάτασης  
στην Έκταση της ΟΜΣΣ σε Υγιείς Ενήλικες* 28

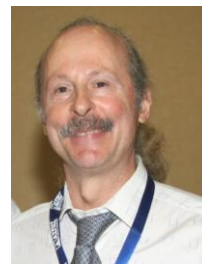
**Κλινικά Περιστατικά**

*Μελέτη Περιστατικού με ΜΔΘ  
Σύνδρομο «Ανήσυχων Ποδιών» Έναντι Οσφυϊκής Διαταραχής:  
Κλινικός Συλλογισμός της ΜΔΘ και Τεκμηρίωση της Έκβασης* 37

**Διπλωματούχοι – Πτυχιούχοι** 40

**Ετήσιο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα** 43

Τιμή Τεύχους: € 7.5



## Το Διεθνές Ερευνητικό Ίδρυμα του Ινστιτούτου McKenzie

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Είναι γνωστό ότι απαραίτητη προϋπόθεση για οποιαδήποτε επιστημονική εξέλιξη είναι η έρευνα.

Στο χώρο της Μηχανικής Διάγνωσης και Θεραπείας (ΜΔΘ) είναι, επίσης, γνωστό ότι στις επιστημονικές αποδείξεις – Evidence Based- η ΜΔΘ κατέκτησε την αποδοχή και συνεχίζει να εξελίσσει την παρουσία της στον κλινικό κόσμο της χώρας μας αλλά και διεθνώς στον φυσικοθεραπευτικό και ιατρικό χώρο.

Πεποίθησή μας, όμως, είναι ότι όση έρευνα και να διαθέτουμε, δεν είναι ποτέ αρκετή. Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο, το Διεθνές Ινστιτούτο McKenzie ίδρυσε το «Ανεξάρτητο Διεθνές Ερευνητικό Ίδρυμα» για την απρόσκοπτη και ακηδεμόνευτη συνέχιση της έρευνας.

Στόχος είναι η δυνατότητα χορήγησης κεφαλαίων για έρευνα, σε κάθε ανεξάρτητο ερευνητικό φορέα ή μεμονωμένο κλινικό, υπό την προϋπόθεση όμως, θέμα της έρευνας να είναι η αναγνώριση των δυνατοτήτων ή/ και των περιορισμών της Μηχανικής Διάγνωσης και Θεραπείας ή αλλιώς της μεθόδου McKenzie.

Πολλοί συνάδελφοί μας άκουσαν να ανακοινώνουμε αφενός την ύπαρξη του Διεθνούς Ερευνητικού Ιδρύματος και αφετέρου τη χρηματοδότηση ερευνητικών προγραμμάτων, όσων Ελλήνων ήθελαν και μπορούσαν να έχουν ερευνητικό πρόγραμμα. Οι ανακοινώσεις μας αυτές έγιναν από πέρυσι το Φθινόπωρο από πολλά επιστημονικά βήματα όπου είχαμε την τιμή να προσκληθούμε, όπως τα συνέδρια του ΠΣΦ, της ΕΕΕΦ, της Ελληνικής Αθλητιατρικής Εταιρείας Β. Ελλάδος. Επίσης, ανακοινώθηκε από Βήματος στο Κολλέγιο Ελλήνων Ορθοπαιδικών και από Πανεπιστημιακές Ορθοπαιδικές Σχολές Αλεξανδρούπολης και Πατρών, όπου συμμετείχαμε στο εκπαιδευτικό τους πρόγραμμα. Ακόμα, ανακοινώθηκε από τα Εργαστήρια ΜΔΘ που κάναμε στις Σχολές Φυσικοθεραπείας του ΤΕΙ Αθηνών και Αιγίου. Το ανακοινώσαμε, φυσικά και στους μαθητές που συμμετείχαν στα μαθήματά μας που περιλαμβάνονται στο ετήσιο εκπαιδευτικό μας πρόγραμμα, καθώς και στις Ομάδες Εργασίας ΜΔΘ, που πραγματοποιούνται σε όλη τη χώρα. Ανακοινώθηκε, λοιπόν, σε μεγάλο αριθμό ανθρώπων που, εν δυνάμει, τους αφορούσε.

Η υποδοχή αυτής της ανακοίνωσης ήταν ιδιαίτερα θερμή από τους περισσότερους, αλλά, όπως πάντα συμβαίνει, υπήρξε και σχετική αμφισβήτηση, ως προς το κατά πόσον είναι δυνατόν, το Ελληνικό Ινστιτούτο McKenzie να ανακοινώνει και να υπόσχεται τέτοια προγράμματα.

Πάντως, στις αρχές του περασμένου Μαΐου, το Ινστιτούτο μας ανακοίνωσε με ακρίβεια και το ποσόν της επιδότησης που είναι από 2.000–10.000 δολάρια, καθώς και τη διαδικασία έναρξης της έρευνας ανά περίπτωση ερευνητικού προγράμματος. Η ανακοίνωση αναρτήθηκε στην ιστοσελίδα μας και εστάλει με e-mail σε όλους τους συναδέλφους των οποίων οι ηλεκτρονικές διευθύνσεις υπήρχαν στους καταλόγους μας. Επίσης, σε όλους τους επιστημονικούς φορείς ή σχολές, με την παράκληση να την μεταφέρουν και αυτοί στα μέλη τους ή να την αναρτήσουν στις δικές τους ηλεκτρονικές σελίδες. Κρίναμε ότι αυτός ήταν ο μόνος τρόπος να ενημερωθούν όλοι ανεξαιρέτως, οι έλληνες κλινικοί, μέλη ή όχι του Ελληνικού Ινστιτούτου McKenzie.

Εμείς, από την πλευρά μας, κάναμε ότι ήταν δυνατόν ώστε να θέσουμε σε γνώση όλων το σημαντικό αυτό πρόγραμμα και προσφορά του Ερευνητικού Ιδρύματος του Ινστιτούτου. Οι περισσότεροι φορείς ανταποκρίθηκαν άμεσα και με χαρά. Κάποιοι άλλοι όμως, έκριναν ότι η γνωστοποίηση της ανακοίνωσης στα μέλη τους, έπρεπε να περάσει πρώτα από το... Διοικητικό τους Συμβούλιο, ενώ άλλοι το ανακοίνωσαν λίγο πριν τη λήξη της προθεσμίας...

Ας απολογηθούν στα μέλη τους...

και τα σχόλια δικά σας

Εγώ εύχομαι σε όλους ένα ζέκουραστο και δροσερό καλοκαίρι.

Γιώργος Π. Σπανός