



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
McKenzie

ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΔΙΑΓΝΩΣΗ & ΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ . ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ ΤΣΟΥΛΟΥΧΑ
- Ο ΠΟΝΟΣ ΤΗΣ ΤΕΝΟΝΤΟΠΑΘΕΙΑΣ: ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ Ή ΠΑΘΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟΣ;
- ΤΑ ΜΗΧΑΝΙΚΑ ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΚΑΤΑ ΜCKENZIE ΣΥΜΠΙΠΤΟΥΝ ΜΕ ΤΙΣ ΒΙΟ-ΨΥΧΟ-ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ, ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΗΣ ΤΗΣ ΚΕΝΤΡΙΚΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ
– ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΑΥΧΕΝΑΛΓΙΑ –
- ΕΙΚΟΣΙ ΠΕΝΤΕ ΧΡΟΝΙΑ ΜΕ ΤΟ ΒΙΟ-ΨΥΧΟ-ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ: ΕΦΤΑΣΕ Ο ΚΑΙΡΟΣ ΝΑ ΓΙΟΡΤΑΣΟΥΜΕ;
- ΚΛΙΝΙΚΕΣ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ
- ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΥΧΟΙ – ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΙ
- ΕΤΗΣΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 2019



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ
McKenzie

Μηχανική Διάγνωση & Θεραπεία

Τόμος 17 Τεύχος 4, Οκτώβριος – Δεκέμβριος 2018

ΕΚΔΟΤΗΣ: ΣΠΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ: Ελληνικό Ινστιτούτο McKenzie

ΕΔΡΑ: Λ. Ηρακλείου 35, Άνω Πατήσια

Τηλ./Φαξ: +30 210 2289654

Web Site: www.mckenzieinstitute.org/gr

E-mail: segr@mckenziehellas.gr

F/B: McKenzie Institute Hellas

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Γεώργιος Π. Σπανός
Κατερίνα Δαμανάκη

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ

Αθανάσιος Κοντός
Αντώνης Μητσόπουλος
Χαρά Μίμογλου
Κατερίνα Δαμανάκη

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ & ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Κατερίνα Δαμανάκη

Τιμή Τεύχους: € 7.5

Περιεχόμενα



Σημείωμα του Εκδότη	3
Συνεντεύξεις <i>Ανδρομάχη Τσουλουχά – Ψυχολόγος</i>	4
Βιβλιογραφία <i>Ο Πόνος της Τενοντοπάθειας: Φυσιολογικός ή Παθοφυσιολογικός;</i>	8
<i>Τα Μηχανικά Σύνδρομα κατά McKenzie Συμπίπτουν με τις Βιο-Ψυχο-Κοινωνικές Επιδράσεις, Περιλαμβανομένης της Κεντρικής Ευαισθητοποίησης -Περιγραφική Μελέτη Ατόμων με Χρόνια Αυχεναλγία-</i>	16
<i>Είκοσι Πέντε Χρόνια με το Βιοψυχοκοινωνικό Μοντέλο της Χρόνιας Οσφυαλγίας -'Εφτασε ο Καιρός να Γιορτάσουμε;</i>	26
Κλινικές Περιπτώσεις <i>Η χρήση της Μηχανικής Διάγνωσης και Θεραπείας σε ασθενείς με συμπτώματα του κατώτερου ουροποιητικού συστήματος: σειρά περιστατικών</i>	37
Πτυχιούχοι – Διπλωματούχοι	42
Ετήσιο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα 2019	45

Θεραπευτική Άσκηση.

Ο... τροχός ανακαλύπτεται και πάλι...



...μάλιστα της «πρόσφατης» αυτής ανακάλυψης, ενθουσιασμένοι και νεόκοποι χρήστες ή θεραπευτές, δεν είναι μόνο οι γιατροί ή οι ανειδίκευτοι φυσικοθεραπευτές. Ως θεραπευτές προσέρχονται τώρα τελευταία και οι γυμναστές με την άδεια και τις ευλογίες της Πολιτείας, μάλιστα, χωρίς την παραμικρή αντίληψη των κινδύνων για την υγεία, πρωτίστως, αλλά και των ευρύτερων εργασιακών και κοινωνικών συνεπειών!

Ναι, στη μυοσκελετική παθολογία και όχι μόνο, η θεραπευτική άσκηση είναι **Η** θεραπεία. Είναι **ΤΟ** φάρμακο για την αντιμετώπισή της, καθώς και τα συνοδά σημεία και συμπτώματά της.

Όπως κάθε φάρμακο, λοιπόν, έχει σαφείς ενδείξεις και θεραπευτικό σχήμα, συγκεκριμένη δοσολογία, προκαθορισμένη συμπτωματική αντίδραση και κυρίως, σαφέστατες αντενδείξεις. Απόλυτες ή σχετικές.

Όλη η θεραπευτική κοινότητα γνωρίζει ότι δεν μπορεί να υπάρξει θεραπεία χωρίς διάγνωση. Τα δραματικά υψηλά ποσοστά χρονιότητας των μυοσκελετικών παθήσεων, υψηλότερα από άλλες παθολογίες, οφείλονται στην αδυναμία διάγνωσης και στην υψηλή υποτροπή. Μπορούν οι γυμναστές να αξιολογήσουν, ή μήπως να διαγνώσουν; Οι περισσότερες χρόνιες μυοσκελετικές καταστάσεις, ως οξείες ξεκίνησαν, που δεν διαγνώστηκαν έγκαιρα, ούτε έγινε πρόληψη συχνών υποτροπών τους και κατέληξαν, χρόνιες και δύσκολα αντιμετωπίσιμες, με τεράστιο κόστος, οικονομικό, ψυχολογικό, κοινωνικό, παραγωγικό.

Ερωτώ, λοιπόν, γιατρούς, ανειδίκευτους στα μυοσκελετικά προβλήματα φυσικοθεραπευτές αλλά, κυρίως τους γυμναστές. Σε ποια διάγνωση και με ποια πρόγνωση θα δώσετε ή δεν θα δώσετε και ΠΟΙΑ... θεραπευτική άσκηση; Ποιες ενδείξεις και κυρίως, ποιες αντενδείξεις, απόλυτες ή σχετικές, θα αναγνωρίσετε στους ασθενείς και με ποια κριτήρια θα δώσετε ή όχι θεραπευτικές ασκήσεις;

Η Μηχανική Διάγνωση και Θεραπεία (ΜΔΘ) αναγνωρίζει, κατατάσσει και διακρίνει τον μηχανικό πόνο από τον φλεγμονώδη, από το 1981, που εκδόθηκε το σύγγραμμα του R. McKenzie "The Lumbar Spine Mechanical Diagnosis and Therapy". Προλογίζοντας το βιβλίο, ο καθηγητής ορθοπαιδικής στις ΗΠΑ, Vert Mooney, έλεγε ότι γιατροί και χειρουργοί έχουν περιορισμένη γνώση επί του μηχανικού πόνου και σπάνια ενδιαφέρονται. Σήμερα, τέσσερις 10ετίες μετά, όλοι μιλούν για μηχανικό πόνο. Χρειάστηκε να χυθεί πολύ μελάνι επί 40 χρόνια και πολλή έρευνα από το χώρο μας, για να αντιληφθούν και να υιοθετήσουν τις αρχές της θεραπευτικής άσκησης. Σε ό,τι με αφορά, πάνω από 30 χρόνια μόχθησα, πολλές φορές αντιμετωπίζοντας μεγάλες αντιδράσεις, για να την καθιερώσω στη χώρα μας. Σήμερα, επαγγελματίες υγείας, χωρίς γνώση και εξειδίκευση στη ΜΔΘ, εμφανίζονται τόσο ενθουσιασμένοι με την... ανακάλυψη της θεραπευτικής άσκησης, ωσάν να ανακάλυψαν τον τροχό... Όμως, είναι η ΜΔΘ, που εδώ και 40 χρόνια, εν τη ανυπαρξία έγκυρης και αξιόπιστης διάγνωσης, στη μυοσκελετική παθολογία, απογείωσε τη χρήση, τις ενδείξεις και την αποτελεσματικότητα της θεραπευτικής άσκησης. Είναι η ΜΔΘ, η οποία, σε αδυναμία συσχέτισμού της τρέχουσας συμπτωματολογίας με τα μορφολογικά και ανατομικά απεικονιστικά ευρήματα, αναγνωρίζει και κατατάσσει τις αδιάγνωστες μηχανικές παθολογίες, σε διακριτά, διαγνώσιμα, αναπαραγώγιμα και προγνώσιμα μηχανικά σύνδρομα. Έτσι, με την έρευνα του Φαινομένου της Επικέντρωσης και της Προτίμησης Κινητικής Κατεύθυνσης, η ΜΔΘ έβαλε τη θεραπευτική άσκηση σε νέες διαστάσεις, που απορρέουν από τη μηχανική διάγνωση εκάστου μυοσκελετικού προβλήματος.

Όψιμα, τώρα, κάποιοι επαγγελματίες υγείας διδάσκουν ή συνηθίζουν θεραπευτική άσκηση! Μιλούν σήμερα για την κακή στάση, όταν ο χώρος μας επί 10ετίες αναφέρεται στο 'Σύνδρομο Στάσεως', διδάσκει στους ασθενείς την υιοθέτηση της σωστής στάσης, προτείνει εργονομικές παρεμβάσεις και επισημαίνει τις αρνητικές συνέπειες της κακής τοποθέτησης του σώματος. Δεν ξεχνώ ότι κάποιες φορές λοιδωρηθήκαμε από ορισμένους που, οψίμως, σήμερα ανακάλυψαν τον... τροχό.

Σήμερα, διάφορες ειδικότητες φυσικοθεραπευτών, χειροπρακτόρων αλλά και βοηθών ακόμη φυσικοθεραπευτών, ανακαλύπτουν τη θεραπευτική άσκηση, αντιγράφοντας και κακοποιώντας έννοιες της ΜΔΘ, όπως την Προτίμηση Κινητικής Κατεύθυνσης, που την αποκαλούν... 'Διευκόλυνση Συμπτωμάτων', ή το Φαινόμενο της Επικέντρωσης που το αποκαλούν 'Κεντρικοποίηση' ή τις ασκήσεις έκτασης...

Και ξάφνου, υποβαθμίζουν αυτά που μέχρι χθες υποστήριζαν με ένταση και επιστημονικό... αλάθητο, όπως ενδυνάμωση, σταθεροποίηση κορμού, εφαρμογή του κανόνα κοίλου και κυρτού, τις βαθμίδες κινητοποίησης, τις ολισθήσεις, τους χειρισμούς, τη μάλαξη και τόσα άλλα, που ξεφούσκωσαν σιωπηρά ή με θόρυβο, αφού στερούνται διαρκούς υποστήριξης και έρευνας!

Τώρα, λοιπόν, ο... τροχός ανακαλύφθηκε και από τους γυμναστές! Χωρίς καμία ικανότητα διάγνωσης, πρόγνωσης, αντίληψης των ενδείξεων και αντενδείξεων, η θεραπευτική άσκηση ονομάστηκε και Pilates και προσφάτως Clinical Pilates, πράγμα που δίνει τη δυνατότητα στους γυμναστές, από το πουθενά, να βαυκαλίζονται ότι διαθέτουν γνώση και κριτήρια κλινικά. Όμως αυτό τους καθιστά επικίνδυνους, πόσω μάλλον όταν το... Clinical Pilates διδάσκεται ως κλινική προσέγγιση από τον καθένα...

Είναι καιρός, νομίζω, όλοι οι όψιμοι εφευρέτες της θεραπευτικής άσκησης να λογιρευθούν, οι δε επίσημοι φορείς του κλάδου μας να προστατεύσουν τις επιστημονικές και εργασιακές κατακτήσεις χρόνων.

Σας εύχομαι χρόνια πολλά, με υγεία και προσωπική και επαγγελματική γαλήνη και πρόοδο!

Γιώργος Σπανός