ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΣ

Είδος: Εφημερίδα / Κύρια / Περιφερειακή / Ημερήσια / Π. Πελοποννήσου
Ημερομηνία: Τετάρτη, 31-10-2012
Σελίδα: 34
Μέγεθος: 557 cm ²
Μέση κυκλοφορία: Μη διαθέσιμη
Επικοινωνία εντύπου: 2610 312530-34

Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Η θεραπεία της οσφυαλγίας

Η Ορθοπαιδική Θεραπεία με Χειρισμούς είναι ένα ειδικό κομμάτι της Φυσιοθεραπείας, για την αποκατάσταση των νευρο-μυικών-σκελετικών προβλημάτων, βασιζόμενη στον κλινικό συλλογισμό και χρησιμοποιώντας πολύ εξειδικευμένες τεχνικές προσέγγισης, που περιλαμβάνουν χειρισμούς & θεραπευτικές ασκήσεις.

Του **ΠΑΝΑΓΙΩΤΗ Ν. ΚΡΙΘΗ**
Manual therapist - φυσικοθεραπευτή

Η Ορθοπαιδική Θεραπεία με Χειρισμούς εμπεριέχει και καθοδηγείται από τις διαθέσιμες επιστημονικές και κλινικές αποδείξεις και πραγματοποιείται αποκλειστικά μέσω των χεριών του εξειδικευμένου θεραπευτή (manual therapist).

Στο εξωτερικό είναι ευρύτατα διαδεδομένη, ενώ στην Ελλάδα έχει αρχίσει να γίνεται γνωστή τα τελευταία χρόνια

Πατέρας του Manual Therapy στην Ευρώπη είναι ο Ιπποκράτης, ο οποίος πάρα πολλές φορές τόνιζε στις ομιλίες του ότι είναι απαραίτητη η πλήρης γνώση της λειτουργίας της ΣΣ, γιατί πολλές διαταραχές ξεκινούν από αυτή. Ο Γαληνός επίσης ανέφερε ότι τα νεύρα περνούν από τη ΣΣ και μπορούν να τραυματιστούν σε αυτή την περιοχή.

Η πρώτη σχολή εκπαίδευσης Manual Therapy στους νεότερους χρόνους ιδρύθηκε το 1897 από τον Andrew Still (υπήρξε χειρουργός στον Αμερικάνικο Εμφύλιο και αργότερα εργάστηκε σαν οστεοπαθητικός), ο οποίος ίδρυσε σχολή Οστεοπαθητικής.

Στην Ευρώπη, αρχικά το Manual Therapy αντιμετωπίστηκε αρνητικά και με καχυποψία από την ιατρική κοινότητα. Η ανακάλυψη όμως του μηχανικού ρόλου της κήλης δίσκου στη δημιουργία διαφόρων νευρογενών συνδρόμων έκανε τους γιατρούς να μάθουν για την έλξη ή και για άλλες μεθόδους μηχανικής θεραπείας, συμπεριλαμβανομένων των χειρισμών.

Στις αρθρώσεις σε όλο μας το σώμα υπάρχει μια φυσιολογική κίνηση μεταξύ των οστών (joint play). Το ίδιο συμβαίνει και μεταξύ των οστών της σπονδυλικής στήλης(σπονδύλων). Διάφορες αιτίες όμως, όπως κακή στάση, τραυματισμός, καθιστική ζωή, παθήσεις σπονδυλικής στήλης (σκολίωση, κύφωση) κ.ά. προκαλούν μειωμένη κινητικότητα (block) σε διάφορα επίπεδα των σπονδύλων. Αυτό έχει ως φυσικό συνεπακόλουθο οι μύες να δουλεύουν περισσότερο και με λάθος τρόπο και να δημιουργούν μυικούς σπασμούς. Ετσι δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος, που δημιουργεί χρόνιο πρόβλημα στην περιοχή, εάν δεν αντιμετωπιστεί η αρχική αιτία του προβλήματος. Η κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου, αν αντιμετωπιστεί το block της περιοχής, δεν προκαλεί πόνο (σύμφωνα με έρευνες το 40% των ανθρώπων που δεν έχουν πονέσει ποτέ σε οσφυική ή αυχενική μοίρα έχουν κήλες μεσοσπονδυλίου δίσκου). Την οσφυαλγία μπορεί επίσης να προκαλέσει μια υποκινητικότητα της άρθρωσης του ισχίου (σύμφωνα με τελευταίες έρευνες αποτελεί αιτία για το 30% των περιστατικών οσφυαλγίας). Αντίστοιχα, το αυχενικό σύνδρομο, εκτός από block των αυχενικών σπονδύλων μπορεί να προκληθεί από υποκινητικότητα της άρθρωσης του ώμου και της ωμοπλατοθωρακικής άρθρωσης.

Ο θεραπευτής (manual therapist) αξιολογεί την κινητικότητα των σπονδυλικών και περιφερικών αρθρώσεων και επαναφέρει την φυσιολογική κινητικότητα όπου υπάρχει υποκινητικότητα (block). Στη συνέχεια, αξιολογεί και διορθώνει τον μυοπεριτονιακό(μύες) και νευρικό ιστό, με τις αντίστοιχες μεθόδους. Το Manual Therapy χαρακτηρίζεται από τα εξής 2 δεδομένα: 1ον, επειδή ακριβώς αντιμετωπίζει την αίτια του προβλήματος και όχι το σύμπτωμα (πόνος), σε αντίθεση με την κλασική φυσικοθεραπεία (laser, μάλαξη, υπέρηχοι, μαγνητικά πεδία κ.ά.), έχει αποτέλεσμα και μάλιστα από την πρώτη θεραπεία. 2ον, είναι απολύτως ασφαλής μέθοδος όταν την εφαρμόζει εξειδικευμένος θεραπευτής.

www.clipnews.gr