

Ποία είναι τα πλεονεκτήματα αυτής της τεχνικής σε σχέση με την κλασική ιατρική;

Ο τελικός στόχος κάθε θεραπευτικού προγράμματος είναι να επιτύχει καλύτερη δυνατή λειτουργικότητα με κινήσεις απαλλαγμένες από συμπτώματα.

Το ιδανικό είναι να το επιτύχουμε στο μικρότερο χρονικό διάστημα και φυσικά με το λιγότερο κόστος. Το ερώτημα είναι αν με την τεχνική "Manual Therapy" μπορούμε να έχουμε αυτό το αποτέλεσμα.

Η απάντηση είναι "Ναι", γιατί η φιλοσοφία της τεχνικής αυτής βασίζεται στην αναγνώριση και αποκατάσταση του αιτίου που προκαλεί τα συμπτώματα, όχι στην προσωρινή ανακούφιση.

Ο ΠΟΝΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ Ο ΕΧΘΡΟΣ

Ο πόνος είναι το μέσον για το σώμα να μας ειδοποιήσει ότι κάτι δεν πάει καλά. Μπορεί να θεωρούμε ότι μας εμποδίζει στις δραστηριότητες μας, αλλά αυτός είναι ο ρόλος του.

ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΝΑ ΚΑΘΟΡΙΣΘΕΙ Η ΑΙΤΙΑ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

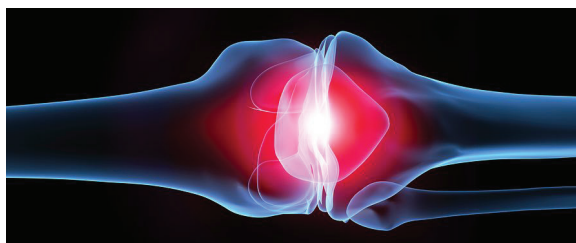
Μία άλλη λύση είναι να περιορίσει ο ασθενής τις δραστηριότητες του στα όρια του κρεβατιού του. Αλλά ούτε και αυτή η αντιμετώπιση έχει αποδειχθεί ότι είναι η καλύτερη. Πολλές φορές τα προβλήματα από την ακινητοποίηση είναι περισσότερα από τα βασικά συμπτώματα, ενώ δεν έχει αποδειχθεί επιστημονικά ότι συντομεύει το συνολικό χρόνο αποκατάστασης. **Σήμερα κερδίζει έδαφος η άποψη ότι η γρήγορη κινητοποίηση του ασθενή προσφέρει πολλά περισσότερα.**

Πόσες συνεδρίες απαιτούνται;

Το βασικό πλάνο περιλαμβάνει δέκα (10) συνεδρίες. Σε επιβαρυνμένες περιπτώσεις όμως μπορεί να χρειαστούν περισσότερες.

Υπάρχουν αντενδείξεις;

1. Σε περιπτώσεις καταγμάτων.
2. Σε εξάρθρωσεις.
3. Σε προχωρημένη οστεοπόρωση.
4. Σε ασταθή σπονδυλολίσηση.
5. Σε οίδηματώδεις αρθρώσεις.
6. Όταν υπάρχουν νεοπλασίες.
7. Κακή εφαρμογή της τεχνικής.



«MANUAL THERAPY» ή Θεραπεία με ήπιους χειρισμούς (Χειροθεραπεία)

Χαράλαμπος Τιγγινάγκας, MSc
Φυσικοθεραπευτής



www.physio.gr | www.craniosacral.gr

ΑΛΚΙΜΑΧΟΥ 3 - 5 / 11634 / ΑΘΗΝΑ

ΤΗΛ: +30 210 7220 562

Email: tigis@physio.gr

Physio
η αρμονία στη λειτουργικότητα

«MANUAL THERAPY»

ή
Θεραπεία
με ήπιους
χειρισμούς
(Χειροθεραπεία)



Χαράλαμπος Τιγγινάγκας, MSc
Φυσικοθεραπευτής

Physio
η αρμονία στη λειτουργικότητα

Ποίος είναι ο ορισμός της τεχνικής "Manual Therapy";

Η τεχνική "Manual Therapy", είναι η θεραπευτική προσέγγιση όπου ο θεραπευτής με την χρησιμοποίηση των χεριών του προσπαθεί να εντοπίσει, να αναγνωρίσει και τελικά χρησιμοποιώντας ήπιους χειρισμούς να αποκαταστήσει τις πάσχουσες περιοχές του σώματος. **Θεωρούμε το σώμα του ασθενή σαν ένα ενιαίο σύνολο με ψυχοσωματική διάσταση.** Πρόκειται για μία από τις πλέον ασφαλείς θεραπευτικές μεθόδους.

Μέσα από την λεπτομερή αξιολόγηση του μυοσκελετικού και νευρικού συστήματος, οι πάσχουσες περιοχές μπορούν να αναγνωρισθούν και να αποκατασταθούν πριν προκαλέσουν μεγαλύτερο πρόβλημα. Αν μία δυσλειτουργία υπάρχει για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορεί να οδηγήσει σε δυσάρεστες καταστάσεις, όπως για παράδειγμα είναι ο χρόνιος πόνος.

Ποία είναι η φιλοσοφία της τεχνικής;

Η φιλοσοφία της τεχνικής βασίζεται στην διαπίστωση ότι η μορφή του σώματος εκφράζεται από την λειτουργικότητά του.

Κακή στάση, επαναλαμβανόμενη κουραστική εργασία, ατυχήματα, κακό μυϊκό σύστημα, κ.α. μπορεί να προκαλέσουν αλλαγές στην διάταξη του σκελετού και κατά συνέπεια διαταραχή της δυναμικής ισορροπίας του σώματος.

As πάρουμε για παράδειγμα την σπονδυλική στήλη. Αυτή ως γνωστόν είναι ένα κινητικό όργανο, δηλαδή επιτρέπει κάποιου βαθμού κινήσεις. Αποτελείται από τους σπονδύλους, τους μεσοσπονδύλιους δίσκους, από τους συνδέσμους και τους μύες που στηρίζουν αυτήν την κατασκευή.

Η ένταση των καθημερινών δραστηριοτήτων προκαλεί σημαντική επιβάρυνση πάνω στην Σ.Σ., που συχνά επιδεινώνεται από την κακή στάση, το αδύνατο μυϊκό σύστημα ή τραυματισμούς, με αποτέλεσμα φθορά στους μύες και τους συνδέσμους που την συγκρατούν, παράλληλα με αλλαγή της φυσιολογικής ανατομικής θέσης των σπονδύλων και διαταραχή της λειτουργικότητας της. Αν συνεχισθεί αυτή η δυ-

σλειτουργία προκαλείται μεγαλύτερη φθορά που μπορεί να οδηγήσει σε κατάσταση όπως είναι η κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου.

Όσο μεγαλύτερη είναι η διαταραχή τόσο περισσότερο επηρεάζονται τα νεύρα της περιοχής. Τα συμπτώματα που προκαλούνται είναι πόνος, περιορισμός της κίνησης και μυϊκή αδυναμία.

Μέσω της τεχνικής "Manual Therapy" **χρησιμοποιώντας ήπιους χειρισμούς**, εργαζόμαστε να αποκαταστήσουμε την λειτουργικότητα της περιοχής επαναφέροντας όσο το δυνατό περισσότερο την σωστή ανατομική διάταξη του σκελετού. Εκπαιδεύουμε τον ασθενή να χρησιμοποιεί σωστά το σώμα του, ενώ τέλος γίνεται εκμάθηση ενός ατομικού προγράμματος ασκήσεων με σκοπό την ισχυροποίηση του μυϊκού συστήματος, ώστε να αποκτήσει τον έλεγχο του προβλήματος (αυτοέλεγχος).

MANUAL THERAPY

Μεθοδολογία

Πρώτη προτεραιότητα είναι η εκτίμηση της κατάστασης του ασθενή, η κατανόηση του μηχανισμού που προκάλεσε την δυσλειτουργία και φυσικά μέσα από αυτά η προοπτική για αποκατάσταση. Μέσα από την λεπτομερή αξιολόγηση μπορούμε να διαπιστώσουμε αν η δυσλειτουργία οφείλεται σε περιτονιακό περιορισμό, σε φλεγμονή νεύρου, είναι αρθρικής ή μυϊκής προέλευσης. Στις περισσότερες περιπτώσεις διαπιστώνεται συνδυασμός προβλημάτων, άρα απαιτείται συνδυασμός τεχνικών για την αποκατάσταση.

Ακολουθεί ο σχεδιασμός της θεραπείας, λαμβάνοντας υπόψιν παράγοντες όπως πρόληψη από επιπλοκές και αντενδείξεις.

Η εφαρμογή του προγράμματος πρέπει να γίνεται με τρόπο ασφαλή και απόλυτα ελεγχόμενο.

Τέλος σε τακτά χρονικά διαστήματα πρέπει να επανεκτιμούμε την αποτελεσματικότητα του προγράμματος.

As περιγράψουμε συνοπτικά τις τεχνικές που χρησιμοποιούμε:

• MUSCLE ENERGY TECHNIQUES - ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ:

Τοποθετώντας το σώμα του ασθενή σε κατάλληλες θέσεις και αξιοποιώντας την μυϊκή δύναμη αποκαθιστούμε την λειτουργικότητα στις δύσκαμπτες "μπλοκαρισμένες" αρθρώσεις.

• STRAIN AND COUNTER STRAIN - ΤΕΧΝΙΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ:

Η δυσλειτουργία και ο πόνος ενεργοποιούν ένα αμυντικό μηχανισμό προστασίας των μυών του σώματος. Αυτός εκφράζεται με μυϊκό σπασμό και μείωση του μήκους του. Μέσω της τεχνικής αυτής επιτυγχάνουμε να απομακρύνουμε τον προστατευτικό μυϊκό σπασμό και να αποκαταστήσουμε την μυϊκή ελαστικότητα.

• MYOFASCIAL RELEASE - ΜΥΟΠΕΡΙΤΟΝΙΑΚΗ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ:

Η περιτονία είναι ιστός που βοηθά τους μύες να διατηρούν την μορφή τους. Αυτή η τεχνική απελευθερώνει τις συμφύσεις και τους περιορισμούς που προκαλούν την δυσλειτουργία στην περιτονία και η οποία μπορεί να μεταφερθεί οπουδήποτε στο σώμα.

• NEURAL TENSION - ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΝΕΥΡΙΚΟΥ ΙΣΤΟΥ:

Όπως υπάρχει η ελαστικότητα των μυών έτσι υπάρχει μία σχετική ελαστικότητα στα νεύρα. Τα περιφερειακά νεύρα συχνά παγιδεύονται μέσα στους ιστούς. Αποτέλεσμα αυτού είναι να χάνουν την ελαστικότητα τους και να έλκονται με τις κινήσεις προκαλώντας πόνο και περιορισμό των κινήσεων. Η τεχνική αυτή χρησιμοποιείται για να ελαττωθεί η μηχανική τάση που ασκείται πάνω νεύρα ώστε να γλιστρούν ελεύθερα μέσα στο έλυτρο τους.

• MOBILIZATION - ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ:

Χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση πόνου και δυσκαμψίας των αρθρώσεων. Συνδυάζονται με ασκήσεις διάτασης και πρόγραμμα ισχυροποίησης ώστε να επιτύχουμε το καλύτερο δυνατό λειτουργικό αποτέλεσμα απαλλαγμένο από πόνο.

