

*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

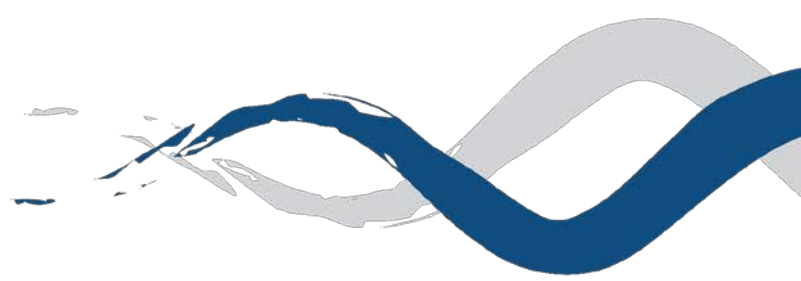
**Το Manual therapy ή αλλιώς Ορθοπαιδική Θεραπεία με χειρισμούς (OMT) είναι μια ειδική μορφή θεραπείας που εφαρμόζεται από εξειδικευμένο φυσικοθεραπευτή και αφορά την αντιμετώπιση χρόνιων και οξέων παθήσεων του νευρομυοσκελετικού συστήματος.**

Η θεραπεία εφαρμόζεται με τα χέρια του θεραπευτή και έχει ως στόχο όχι μόνο την ανακούφιση των συμπτωμάτων αλλά κυρίως την αντιμετώπιση της αιτίας που τα δημιουργεί.

Συνήθως πριν την έναρξη της θεραπείας ο φυσικοθεραπευτής πραγματοποιεί μια πλήρη αξιολόγηση της περιοχής που δυσλειτουργεί, χρησιμοποιώντας εξειδικευμένες δοκιμασίες αξιολόγησης, προκειμένου να αξιολογηθεί ποια ανατομική δομή (πχ άρθρωση, μυς, νευρικός ιστός) δημιουργεί τα συμπτώματα. Με βάση τα ευρήματα της κλινικής αξιολόγησης και λαμβάνοντας υπόψη το ιστορικό του ασθενούς, ο θεραπευτής είναι σε θέση να επιλέξει τις τεχνικές που θα χρησιμοποιήσει, σχεδιάζοντας έτσι μια εξατομικευμένη θεραπεία για τον ασθενή. Επίσης, πολύ σημαντικό είναι πως οι δοκιμασίες αξιολόγησης και οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται από τον θεραπευτή είναι έγκυρες, αποτελεσματικές και επιστημονικά τεκμηριωμένες από αξιόπιστες έρευνες.

Επιπλέον η φιλοσοφία του manual therapy στηρίζεται στην συνολική αντιμετώπιση του ασθενή, σύμφωνα με το ψυχοκοινωνικό μοντέλο. Αυτό σημαίνει πως ο θεραπευτής αξιολογεί, όχι μόνο την ανατομική δομή που πάσχει, αλλά και άλλους κοινωνικούς και ψυχολογικούς παράγοντες που επηρεάζουν τον ασθενή και μπορούν να τον οδηγήσουν σε χρόνια πόνο και κινητική δυσλειτουργία.

Το manual therapy απευθύνεται σε ασθενείς που αντιμετωπίζουν χρόνιες οι οξείες μυοσκελετικές καταστάσεις που προκαλούν πόνο, όπως διαταραχή φυσιολογικών κινητικών λειτουργιών, μειωμένη ελαστικότητα, δύναμη, αιμάτωση και σταθερότητα διαφόρων ανατομικών δομών. Πιο συγκεκριμένα, το manual therapy αποτελεί λύση για: παθήσεις που περιλαμβάνουν περιορισμό



*Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!*

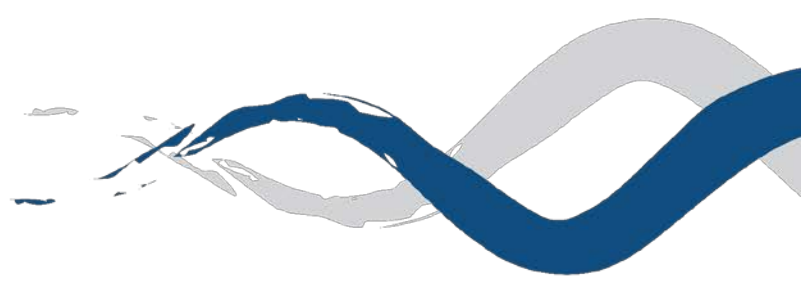
της κινητικότητας αρθρώσεων (πχ παγωμένος ώμος), παθήσεις της σπονδυλικής στήλης, μυϊκούς σπασμούς και μυοπεριτονιακό σύνδρομο, φλεγμονώδεις και κινητικές διαταραχές του νευρικού ιστού, αθλητικές κακώσεις, καθώς επίσης και σύνδρομα υπέρχρησης τενόντων.

### **Οι τεχνικές που χρησιμοποιούνται από το manual therapy έχουν σαν στόχο:**

- την μείωση του πόνου που μπορεί να δημιουργείται από μυϊκό σπασμό, μυϊκή τάση ή δυσλειτουργία μιας άρθρω Στεγνή Βελόνα - Dry Needling
- την αύξηση του εύρους κίνησης αρθρώσεων με ελλιπή κινητικότητα.
- την αύξηση της μυϊκής ενέργειας του ασθενούς με ενεργητικές ασκήσεις.

Επίσης το manual therapy περιλαμβάνει εκπαίδευση του ασθενούς ως προς την εκτέλεση των καθημερινών δραστηριοτήτων προκρινόμενου να προλαμβάνει την επιβάρυνση και την καταπόνηση των ανατομικών δομών που σχετίζονται με την παθολογία του. Τα μέσα που χρησιμοποιεί ο εξειδικευμένος θεραπευτής είναι:

- Οι τεχνικές κινητοποίησης και χειρισμού (mobilization-manipulation) των περιφερικών αρθρώσεων και της σπονδυλικής στήλης, οι πιο διαδεδομένες εκ των οποίων είναι οι τεχνικές Maitland, Mulligan, Kalteborn, Greenman, Combined Movement Theory κ.α.
- Η μέθοδος McKenzie η οποία αποτελεί μια ολοκληρωμένη μέθοδο αξιολόγησης και θεραπείας σπονδυλικών και περιφερικών αρθρώσεων στην οποία ο ασθενής συμμετέχει ενεργά.
- Οι τεχνικές κινητοποίησης νευρικού ιστού, όπου έχουμε διάταση δομών του κεντρικού και περιφερικού νευρικού συστήματος, με αποτέλεσμα την αύξηση της ελαστικότητας και την μύωση της πίεσης του νευρικού ιστού.
- Οι εφαρμογή taping (McConnell taping, Mulligan taping, kinesio taping) για υποστήριξη των αρθρώσεων, μείωση πόνου, διευκόλυνση μυϊκής ενέργειας.



Η φροντίδα μας, πάντα κοντά σας!

- Οι τεχνικές μαλακών μορίων (Τεχνικές Μυϊκής Ενέργειας, Positional Release, Strain - Counstrain, μιοπεριτονιακή απελευθέρωση) για λύση μυϊκών σπασμών και τάσης της περιτονίας.
- Η εφαρμογή φυσικών μέσων (Υπερθερμία, θερμά επιθέματα) όταν απαιτείται για προετοιμασία αρθρώσεων και μυϊκών ομάδων πριν από θεραπευτικούς χειρισμούς.

Στο Φυσιοθεραπευτήριο Ε.Γεωργακόπουλος υπάρχει η εξειδίκευση, η γνώση η εμπειρία και η ενσυναίσθηση για την αποκατάσταση μυοσκελετικών προβλημάτων χρησιμοποιώντας τη τεχνική *manual therapy*.