

## Χειροπρακτική - Οστεοπαθητική

### Τι είναι το Manual Medicine/Therapy, η Χειροπρακτική και η Οστεοπαθητική;



Η **Οστεοπαθητική**, η **Χειροπρακτική** και το **Manual Medicine/Therapy** ουσιαστικά είναι δια των χειρών θεραπευτικές προσεγγίσεις των δυσλειτουργιών του νευρομυοσκελετικού συστήματος ταυτόσημες σ' ένα μεγάλο βαθμό. Η βασική αρχή που διέπει την θεωρία της Οστεοπαθητικής και της Χειροπρακτικής είναι πως «η δομή κυβερνάει τη λειτουργία». Ότι δηλαδή, το ανθρώπινο σώμα ως ζωντανός οργανισμός, είναι ένας άρτιος συνδυασμός συγκεκριμένης ανατομικής δομής με ζωτικές φυσιολογικές λειτουργίες, το οποίο όμως μπορεί να είναι υγιές για όσο καιρό παραμένει δομικά ακέραιο. Και πως όταν επηρεάζεται η δομική του ακεραιότητα, αυτό έχει μια αντίστοιχη επίδραση στις φυσιολογικές λειτουργίες. Σε αρκετές περιπτώσεις, κύρια αιτία ενός προβλήματος υγείας είναι μια διαταραχή της δομικής ακεραιότητας του σώματος. Έχοντας αυτό σαν βασική αρχή οι Χειροπράκτες Οστεοπαθητικοί και Manual Therapists ειδικεύονται στις μηχανικές διαταραχές των αρθρώσεων και νευρομυϊκών δομών, ιδιαίτερα της σπονδυλικής στήλης και στις επιπτώσεις που έχουν οι διαταραχές αυτές στο νευρικό σύστημα, στο μυϊκό σύστημα και κατ' επέκταση στους μηχανισμούς που προκαλούν πόνο

### Πως γίνεται η θεραπεία στο Manual Medicine/Therapy, σε Χειροπρακτική και Οστεοπαθητική;

#### Η θεραπεία γίνεται:

- 1) με επιδέξιους χειρισμούς (manipulation) με τα χέρια, επάνω στη σπονδυλική στήλη ή σε κάποιες άλλες αρθρώσεις. Αυτοί οι χειρισμοί λέγονται ανατάξεις (adjustments), επειδή ο σκοπός που συνήθως επιδιώκεται είναι να αποκατασταθεί η ανατομική και λειτουργική σχέση μεταξύ των σπονδυλικών επιπέδων. (Σε μερικές περιπτώσεις, όταν το πρόβλημα που προκαλεί τον πόνο είναι ο μυϊκός σπασμός, χωρίς κατ' ανάγκη να υπάρχει διαταραχή στις ανατομικές σχέσεις των σπονδύλων, οι χειρισμοί αποσκοπούν σε χαλάρωση του μυϊκού σπασμού.)
- 2) με τεχνικές Μυϊκής Ενέργειας (Muscle Energy Techniques) όπου με την εκλεκτική σύσπαση συγκεκριμένων μυών επαναφέρουμε την ισορροπία στην πάσχουσα περιοχή.
- 3) με τεχνικές Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης (Myofascial Release Techniques) όπου χρησιμοποιούμε ειδικές πιέσεις, θέσεις και διατάσεις για να λυθεί ο μυϊκός σπασμός και να μειωθεί ο πόνος.

### Τι είναι οι ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΙ ;

Σπονδυλικοί Χειρισμοί ή "Ανατάξεις" είναι ειδικές τεχνικές κινητοποίησης που χρησιμοποιούνται από την αρχαιότητα. Η ιστορία της Δια χειρών θεραπείας και των σπονδυλικών χειρισμών ξεκινάει πριν από περίπου 4000 χρόνια. Αρχικά εφαρμόστηκαν από Αιγυπτίους, Ταϊλανδούς, Κινέζους, Θιβετιανούς εν συνεχεία από τον πατέρα της Ιατρικής, τον Ιπποκράτη καθώς επίσης και άλλους αρχαίους Έλληνες στα Ασκληπεία. Ο Ιπποκράτης χρησιμοποιούσε σπονδυλικούς χειρισμούς και έλξη για την θεραπεία των σπονδυλικών παραμορφώσεων. Ο Ασκληπιός, υποστήριξε ότι πρέπει πάντα να αναζητούμε την βασική αιτία μιας ασθένειας στην σπονδυλική στήλη. Στον 19ο αιώνα δημοφιλείς είναι οι λεγόμενοι "bonesetters" σε Αμερική και Αγγλία οι οποίοι χρησιμοποίησαν τους σπονδυλικούς χειρισμούς ως μορφή θεραπείας μυοσκελετικών προβλημάτων. Στα τέλη του 19ου αιώνα ο D.D Palmer και ο Andrew Taylor Still, ιδρυτές της Χειροπρακτικής και Οστεοπαθητικής, συγκεντρώνουν τις μέχρι τότε δια των χειρών θεραπευτικές προσεγγίσεις και τις εντάσσουν σε ένα σύστημα. Ιδρύουν τις πρώτες σχολές Χειροπρακτικής και Οστεοπαθητικής με αντικείμενο την φυσική θεραπευτική του μυοσκελετικού συστήματος μέσω ειδικών τεχνικών. Εκείνη την περίοδο και λίγο αργότερα γιατροί γνωστοί ως "medical manipulators" όπως ο Mennell, ο Cyriac και ο Paget εξελίσσουν και διαδίδουν ακόμη περισσότερο τους σπονδυλικούς χειρισμούς και τις υπόλοιπες θεραπευτικές προσεγγίσεις.

### Πόσο χρόνο διαρκεί η θεραπεία;

Όπως είναι λογικό, ο χρόνος που απαιτείται για την αποκατάσταση ενός προβλήματος έχει σχέση με τον κάθε ασθενή ατομικά και η αλήθεια είναι πως κανείς δεν μπορεί να προβλέψει με ακρίβεια την πορεία αυτή. Στη διάρκεια της περιόδου της θεραπείας, η συζήτηση με τον ασθενή είναι αυτή που καθορίζει, ανάλογα με την βελτίωση, το ποιος είναι ο ενδεδειγμένος τρόπος αντιμετώπισης. Με την προσεκτική αξιολόγηση της πορείας της αποκατάστασης, γίνεται προσαρμογή στον τρόπο προσέγγισης του προβλήματος που υφίσταται και αναζητείται ο πιο κατάλληλος. Στα συνήθη προβλήματα πόνου της σπονδυλικής στήλης η ανακούφιση επέρχεται γενικά γρήγορα σε έναν μέσο όρο 8 έως 12 συνεδριών, με συχνότητα από μία έως τρεις φορές την εβδομάδα. Μια συνεδρία διαρκεί περίπου είκοσι με σαράντα λεπτά. Μερικοί ασθενείς επιλέγουν να ακολουθήσουν ένα πρόγραμμα συντήρησης είτε επειδή το πρόβλημά τους έχει μια χρονιότητα είτε λόγω αυτής της ίδιας της ωφελιμότητας της θεραπείας, μια και συνεισφέρει στην υγεία και ευεξία τους.

### Υπάρχουν “παρενέργειες” μετά από την εφαρμογή Θεραπευτικών χειρισμών;

Το μόνο ενόχλημα που θα μπορούσε να υπάρξει μερικές φορές είναι ίσως κάποιος ήπιος πόνος ή ελαφρό μούδιασμα στη περιοχή που έχουν γίνει χειρισμοί, για την επόμενη μέρα της θεραπείας, κάτι που θεωρείται αναμενόμενη φυσιολογική αντίδραση. Με τους κατάλληλους θεραπευτικούς χειρισμούς, το μόνο που μπορεί να περιμένει κανείς είναι ωφέλιμα αποτελέσματα. Φυσικά κάθε ασθενής είναι διαφορετικός άρα θα ανταποκριθεί και με κάποιες μικρές διαφοροποιήσεις στην θεραπεία .

### Ποιες είναι οι αντενδείξεις των Σπονδυλικών χειρισμών;

Οι σπονδυλικοί χειρισμοί “Ανατάξεις” αποφεύγονται γενικότερα σε περιπτώσεις όπου υπάρχει λοίμωξη ή φλεγμονή των οστών και των αρθρώσεων, καταστάσεις κακοήθειας των οστών, βαριάς μορφής οστεοπόρωση, ασταθείς αρθρικές δομές, καταγματικές εστίες, αιμορραγική προδιάθεση, μετά τον 3ο μήνα εγκυμοσύνης , νευροφυτικές διαταραχές και νευρολογική συνδρομή. Στις παραπάνω περιπτώσεις ο θεραπευτής έχει στην φαρέτρα του αρκετές εναλλακτικές θεραπευτικές τεχνικές και μέσα, να χρησιμοποιήσει.

### ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΕΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΩΝ ΝΕΥΡΩΝ

Ο χάρτης περιγράφει την Σπονδυλική και Συμπαθητική αντιστοιχία νεύρωσης των περιοχών (Areas Supplied) και τις πιθανές Παθολογικές καταστάσεις (Possible effects) που μπορεί να προκληθούν λόγω δυσλειτουργίας του ανάλογου σπονδυλικού επιπέδου. Ο ρόλος του θεραπευτή είναι να εντοπίσει και να διορθώσει τα σπονδυλικά επίπεδα που ευθύνονται για την συγκεκριμένη παθολογική κατάσταση.

Vertebrae	Areas Supplied	Possible effects
1 Cervical	Blood supply to the head, the pituitary gland, the scalp, bones of the face, the brain itself, inner and middle ear, the sympathetic nervous system	Headaches, nervousness, insomnia , head colds, high blood pressure, migraine headaches, mental conditions, nervous breakdowns, amnesia, sleeping sickness, chronic tiredness, dizziness or vertigo, St Vitus dance
2 C	Eyes, optic nerve, auditory nerve, sinuses, mastoid bones, tongue, forehead	Sinus trouble, allergies, crossed eyes, deafness, erysipelas, eye troubles, earache, fainting spells, certain cases of blindness.
3 C	Cheeks, outer ear, face bones, teeth, trifacial nerve	Neuralgia, neuritis, acne or pimples, eczema
4 C	Nose, lips, mouth, eustachian tube	Hay fever, catarrh, hard of hearing, adenoids
5 C	Vocal cords, neck glands, pharynx	Laryngitis, hoarseness, throat conditions like a sore throat or quinsy
6 C	Neck Muscles, shoulders, tonsils	Stiff neck, pain in upper arm, tonsils, whooping cough, croup

7 C	Thyroid gland, bursae in the shoulders, the elbows	Bursitis, colds, thyroid conditions
1 Thoracic	Arms from the elbows down, including the hands, the wrists and fingers, also the esophagus and trachea	Asthma, cough, difficult breathing, shortness of breath, pain in lower arms and hands.
2 T	Heart including its valves and covering, also coronary arteries	Functional heart condition and certain chest pains
3 T	Lungs, bronchial tubes, pleura, chest, breast, nipples	Bronchitis, pleurisy, pneumonia, congestion, influenza
4 T	Gall bladder and common duct	Gall bladder condition, jaundice, shingles
5 T	Liver, solar plexus, blood	Liver condition, fevers, low blood pressure, anemia, poor circulation, arthritis
6 T	Stomach	Stomach troubles including nervous stomach, indigestion, heartburn, dyspepsia
7 T	Pancreas, islands of Langerhans, duodenum	Diabetes, ulcers, gastritis
8 T	Spleen, diaphragm	Hiccoughs, lowered resistance
9 T	Adrenals or supra-renals	Allergies, hives
10 T	Kidneys	Kidney troubles, hardening of the arteries, chronic tiredness, nephritis, pyelitis
11 T	Kidneys, ureters	Skin conditions like acne, pimples, eczema, or boils
12 T	Small intestines, Fallopian tubes, lymph circulation	Rheumatism, gas pains, certain types of sterility
1 Lumbar	Large intestines or colon, inguinal rings	Constipation, colitis, dysentery, diarrhea, ruptures or hernias
2 L	Appendix, abdomen, upper leg, cecum	Appendicitis, cramps, difficult breathing, acidosis, varicose veins
3 L	Sex organs, ovaries or testicles, uterus, bladder, knee	Bladder troubles, menstrual troubles like painful or irregular periods, miscarriages, bed wetting, impotency, change of life symptoms, many knee pains
4 L	Prostate gland, muscles of the lower back, sciatic nerve	Sciatica, lumbago, difficult, painful, or too frequent urination, backaches
5 L	Lower legs, ankles, feet, toes, arches	Poor circulation in the legs, swollen ankles, weak ankles and arches, cold feet, weakness in the legs, leg cramps
Sacrum	Hip bones, buttocks	Sacroiliac conditions, spinal curvatures
Coccyx	Rectum, anus	Hemorrhoids or piles, pruritus or itching, pain at end of spine on sitting