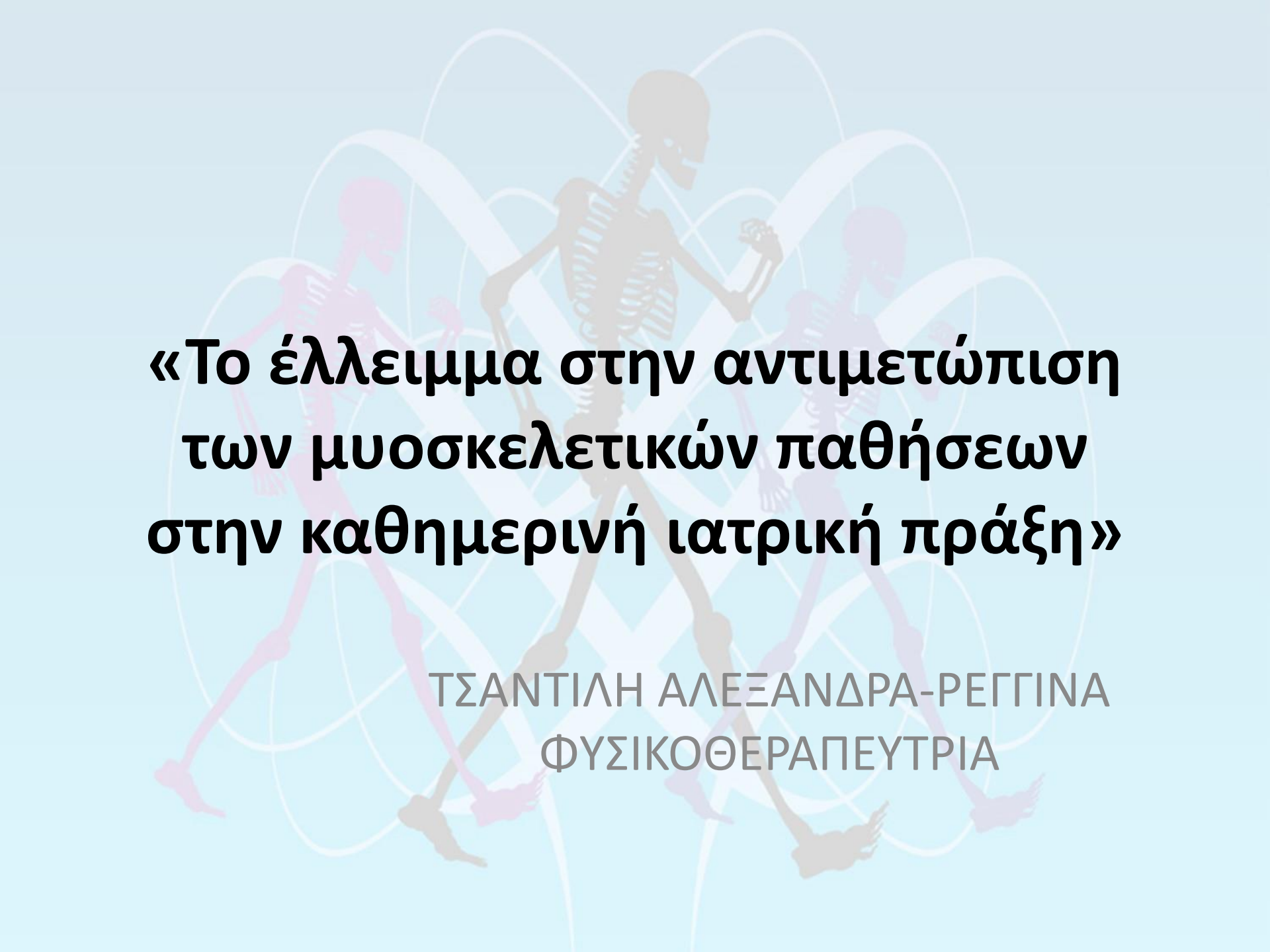
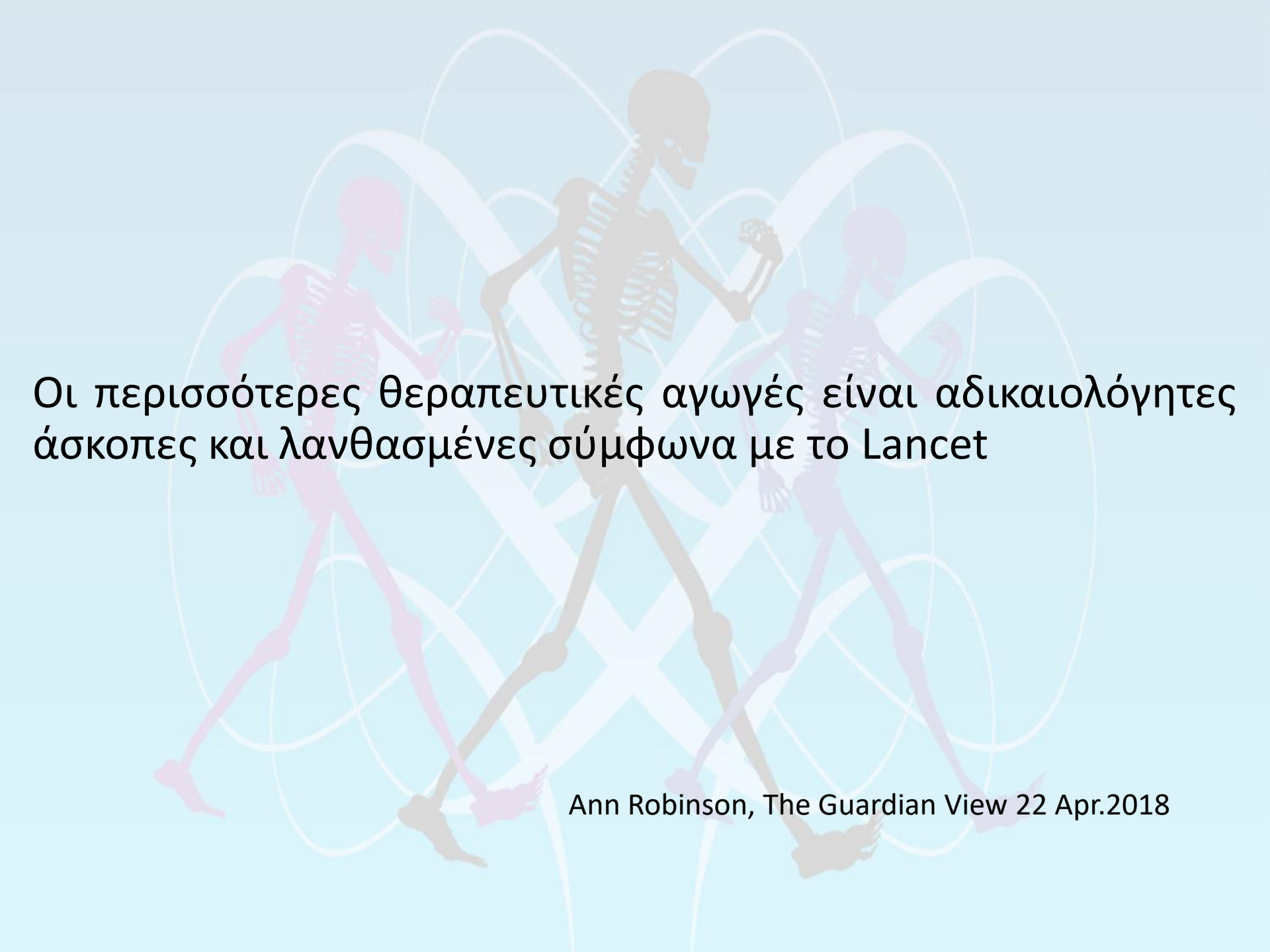




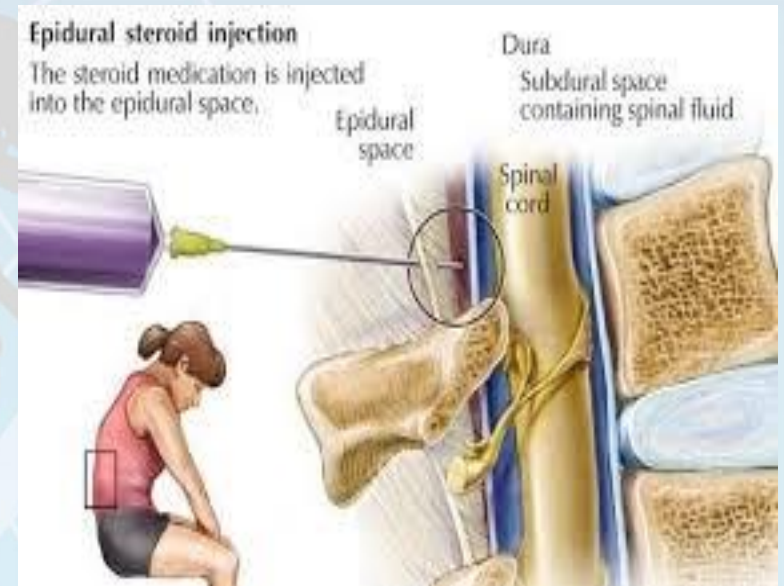
«Το έλλειμμα στην αντιμετώπιση των μυοσκελετικών παθήσεων στην καθημερινή ιατρική πράξη»

ΤΣΑΝΤΙΛΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ-ΡΕΓΓΙΝΑ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ



Οι περισσότερες θεραπευτικές αγωγές είναι αδικαιολόγητες
άσκοπες και λανθασμένες σύμφωνα με το Lancet

Ann Robinson, The Guardian View 22 Apr.2018



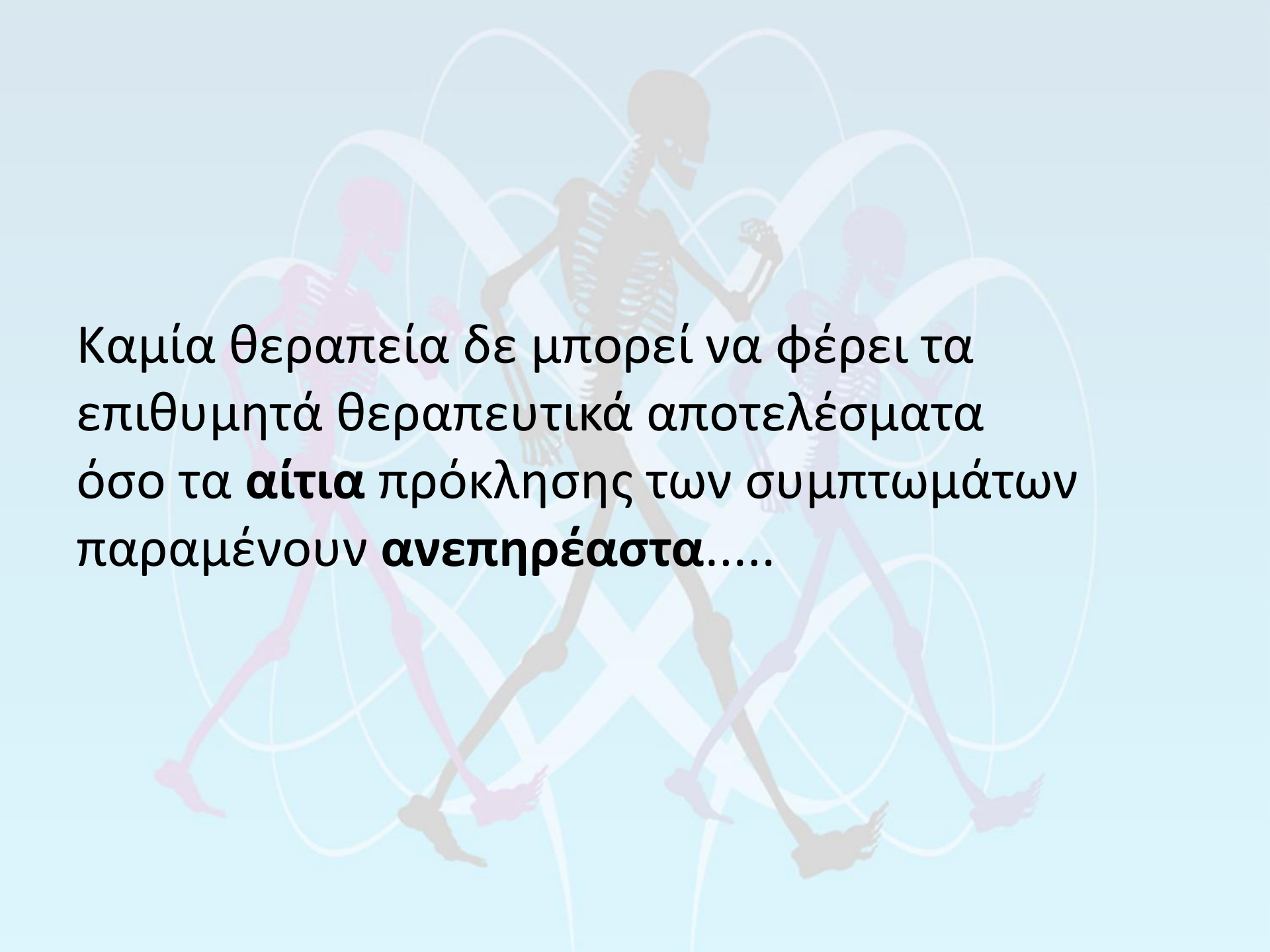
Θεραπευτικά Μέσα

.....Και
ΑΝΑΠΑΥΣΗ



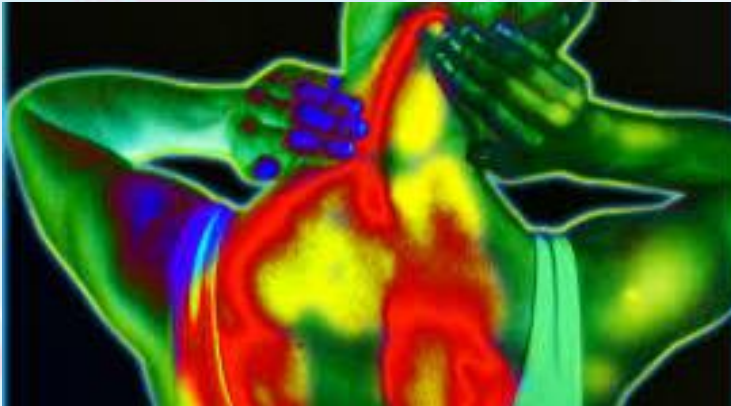






Καμία θεραπεία δε μπορεί να φέρει τα
επιθυμητά θεραπευτικά αποτελέσματα
όσο τα **αίτια** πρόκλησης των συμπτωμάτων
παραμένουν **ανεπηρέαστα.....**

ΠΟΝΟ



Θεέ μου πονάνε όλα
μου τα κόκαλα

-ΟΞΥ/ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ

-ΔΥΣΚΑΜΨΙΑ

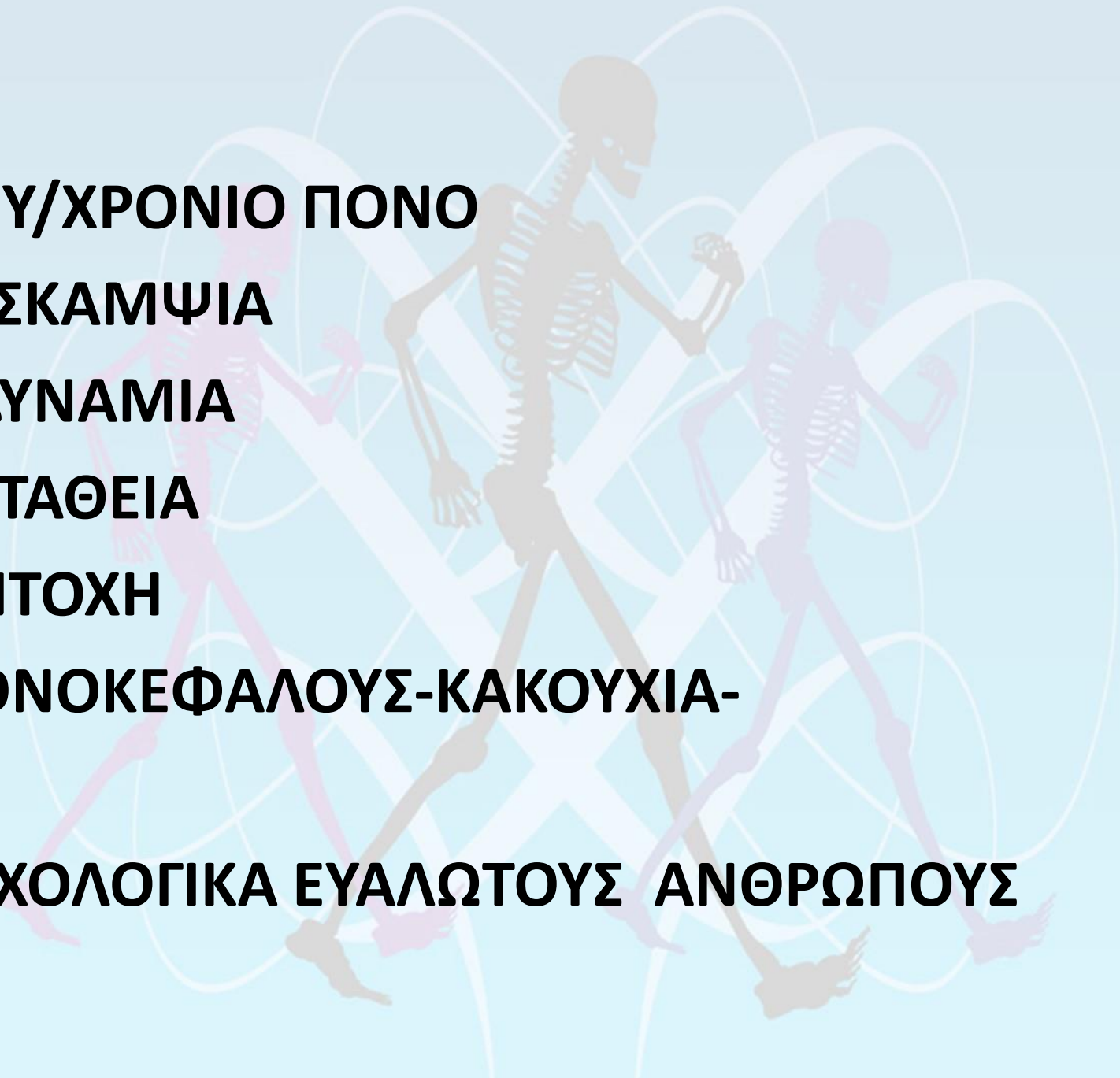
-ΑΔΥΝΑΜΙΑ

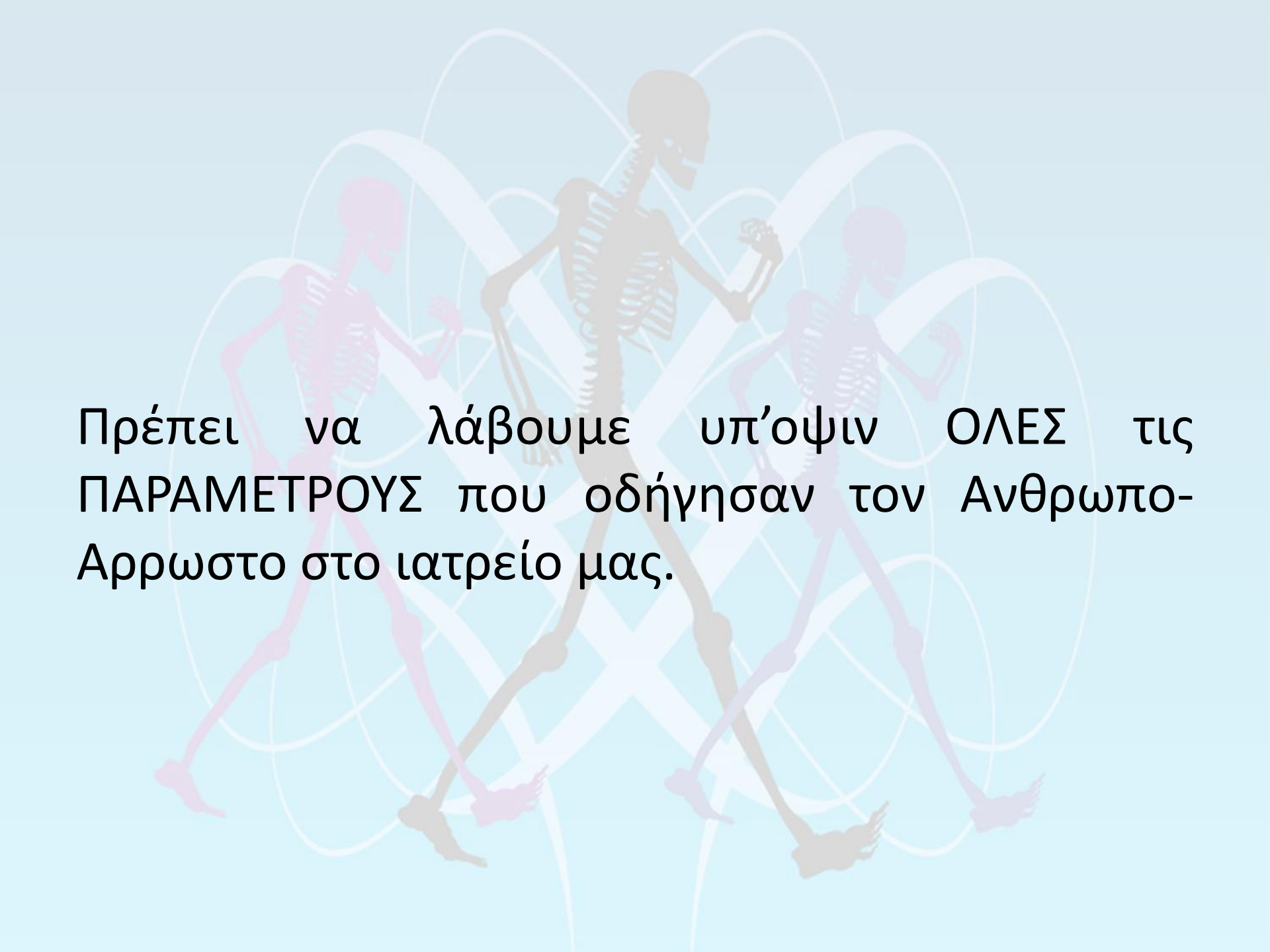
-ΑΣΤΑΘΕΙΑ

-ΑΝΤΟΧΗ

-ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΥΣ-ΚΑΚΟΥΧΙΑ-

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΕΥΑΛΩΤΟΥΣ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ





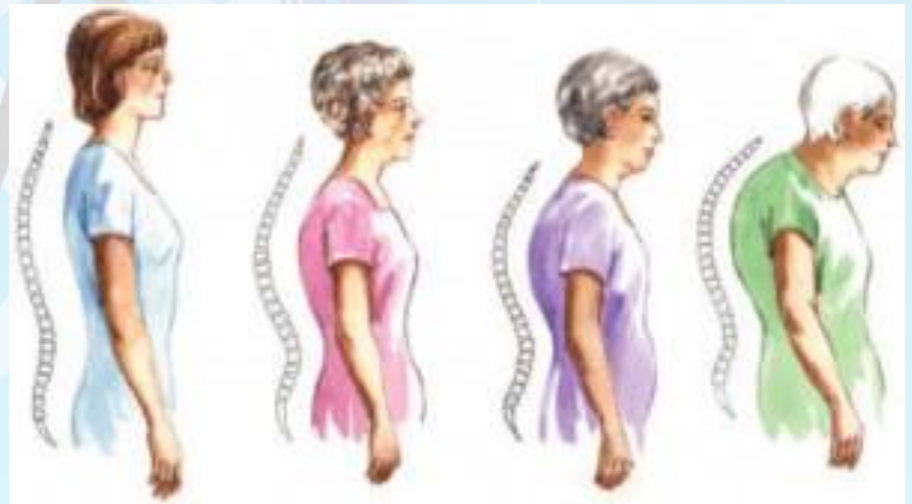
Πρέπει να λάβουμε υπόψιν ΟΛΕΣ τις
ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ που οδήγησαν τον Ανθρωπο-
Αρρωστο στο ιατρείο μας.



CARTOONSTOCK
.COM

Search ID: kscn3095

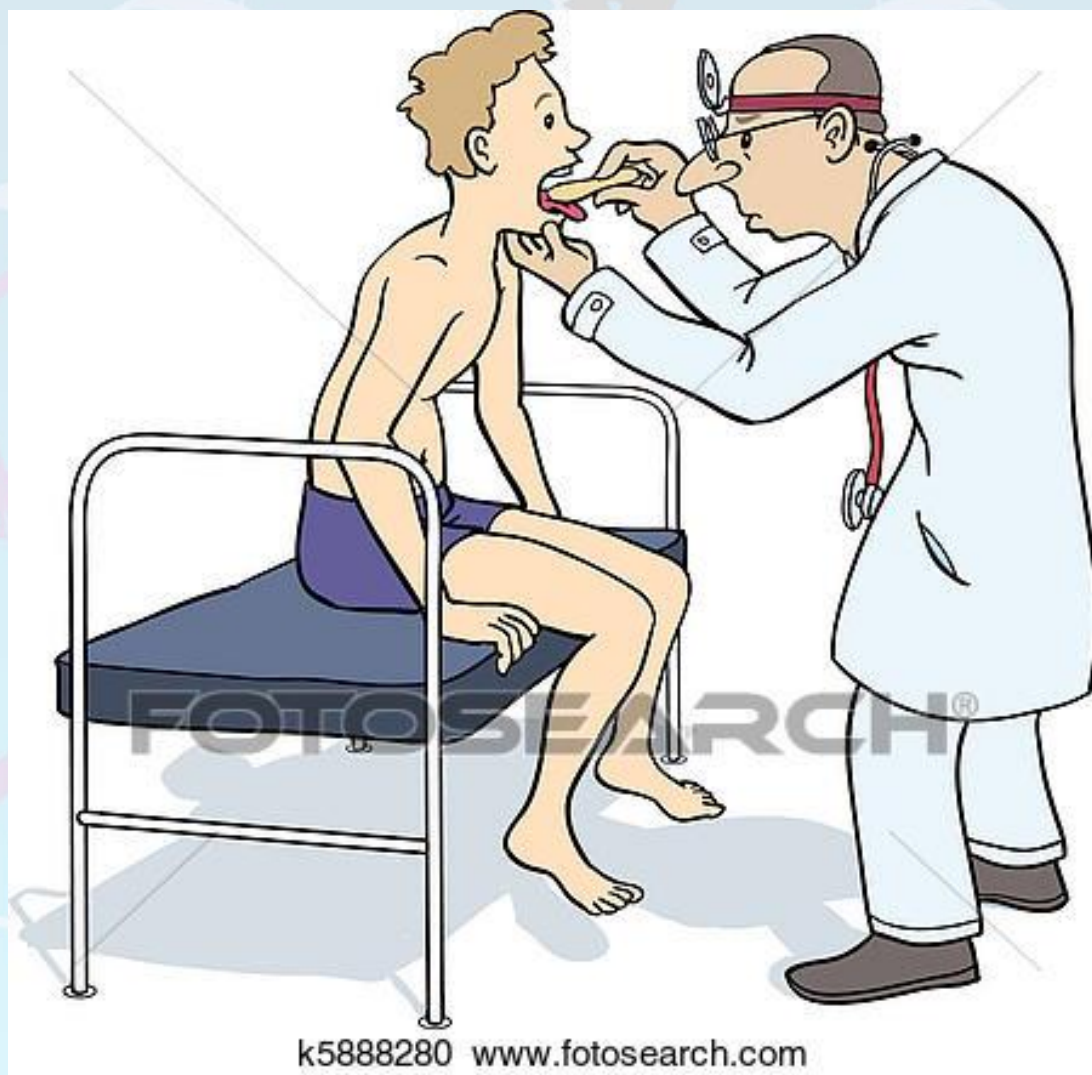
- Μην ξεχνάμε ότι οι παραμορφώσεις εγκαθίστανται **προοδευτικά** αλλάζοντας σιγά σιγά την εικόνα μας κι αν κάποιος δε μας το επισημάνει **δεν το συνειδητοποιούμε**.
- Συχνά ακούω: «μα μέχρι χτες έτσι στεκόμουν».



ΕΑΝ δε βρεθεί κάποιος να μας βοηθήσει να
συνειδητοποιήσουμε αυτή την αλλαγή.....

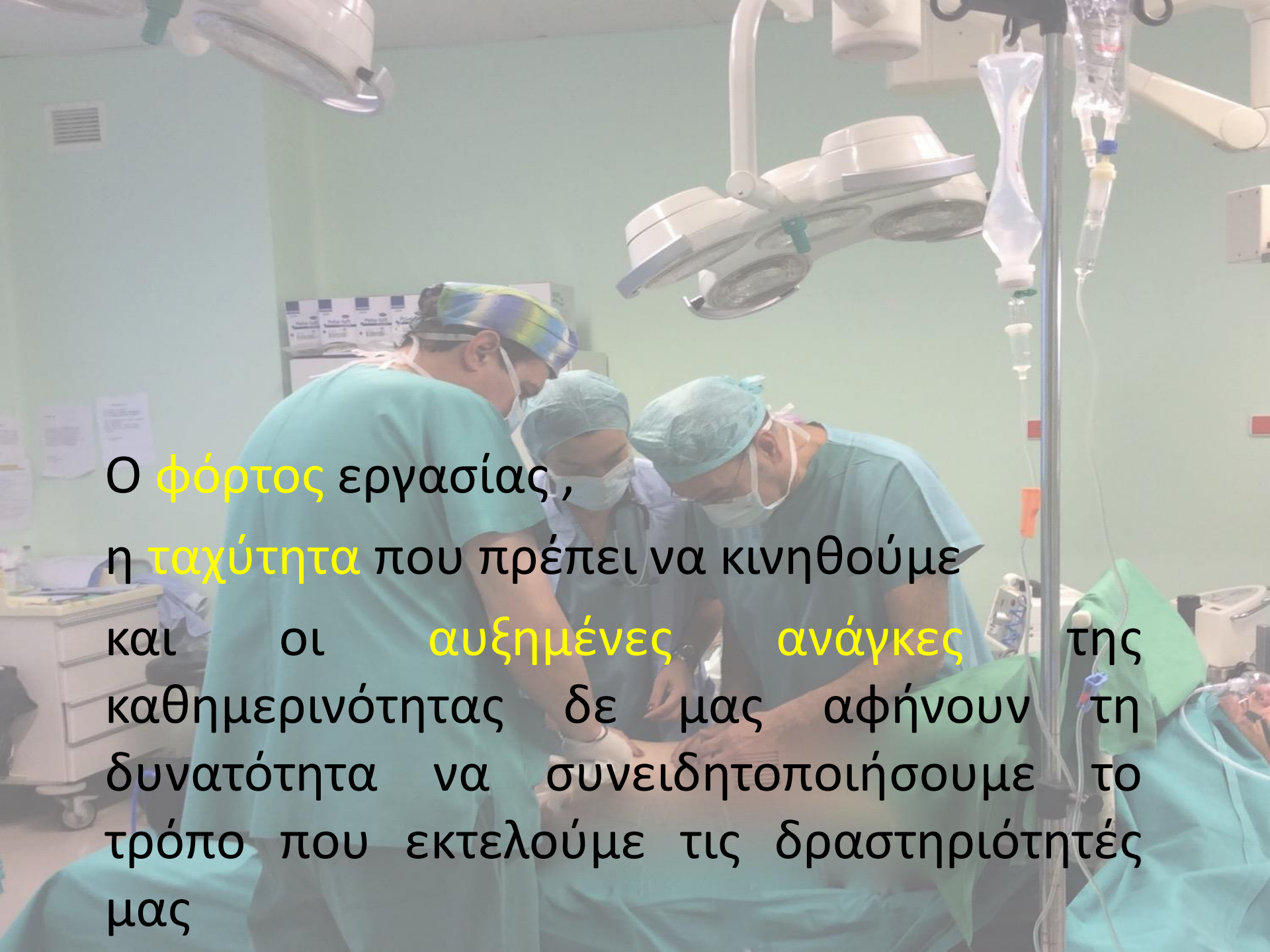


Ο ΠΟΝΟΣ επαναλαμβάνεται



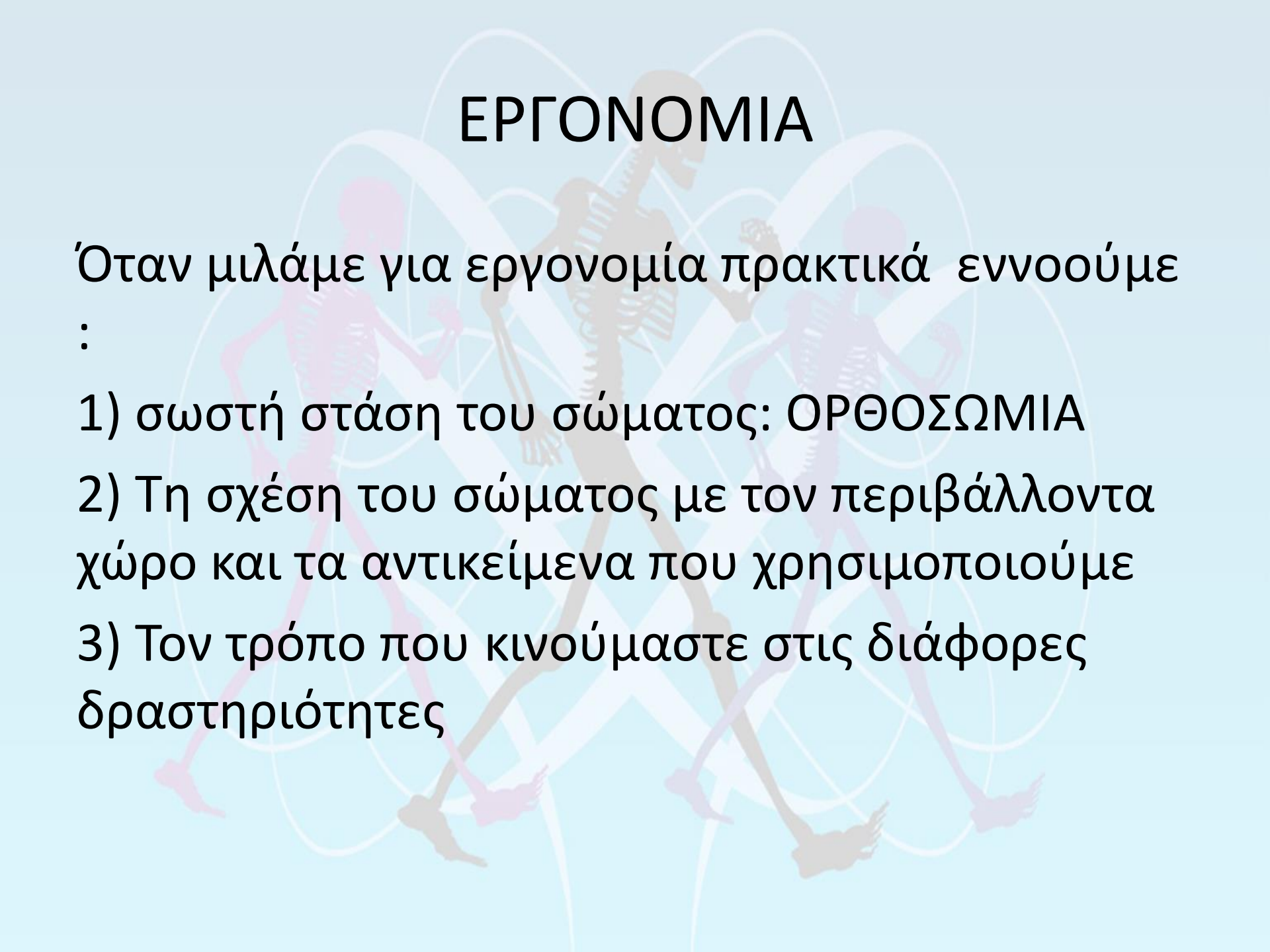
k5888280 www.fotosearch.com



A photograph of a surgical team in an operating room. Three surgeons in blue scrubs, masks, and hairnets are focused on a patient lying on the operating table. Large surgical lamps hang above them, and an IV stand with a drip chamber is visible on the right. The background shows medical equipment and a clean clinical environment.

Ο φόρτος εργασίας,
η ταχύτητα που πρέπει να κινηθούμε
και οι αυξημένες ανάγκες της
καθημερινότητας δε μας αφήνουν τη
δυνατότητα να συνειδητοποιήσουμε το
τρόπο που εκτελούμε τις δραστηριότητές
μας

ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ



Όταν μιλάμε για εργονομία πρακτικά εννοούμε :

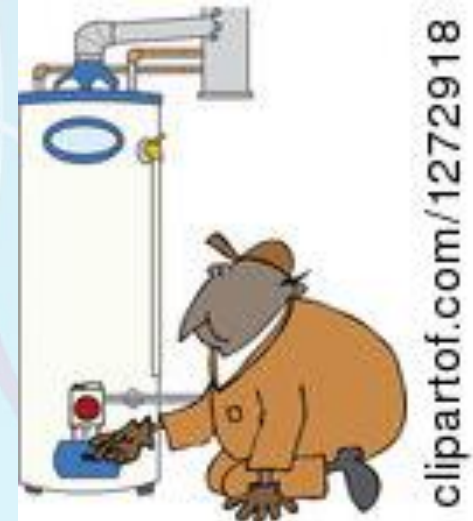
- 1) σωστή στάση του σώματος: ΟΡΘΟΣΩΜΙΑ
- 2) Τη σχέση του σώματος με τον περιβάλλοντα χώρο και τα αντικείμενα που χρησιμοποιούμε
- 3) Τον τρόπο που κινούμαστε στις διάφορες δραστηριότητες

- **Το εύκολο/βολικό**
δεν είναι απαραίτητα και το σωστό



Μικρά, ελαφρά και
επαναλαμβανόμενα
φορτία μπορούν να
βλάψουν
περισσότερο ακόμα
κι απ' ότι τα μεγάλα
και βαριά.

Δεν θέλει κόπο.....αλλά **τρόπο!**



Η ΣΥΝΗΘΕΙΑ ΕΙΝΑΙ Η
ΔΕΥΤΕΡΗ ΦΥΣΗ..

Frankly
we're far too

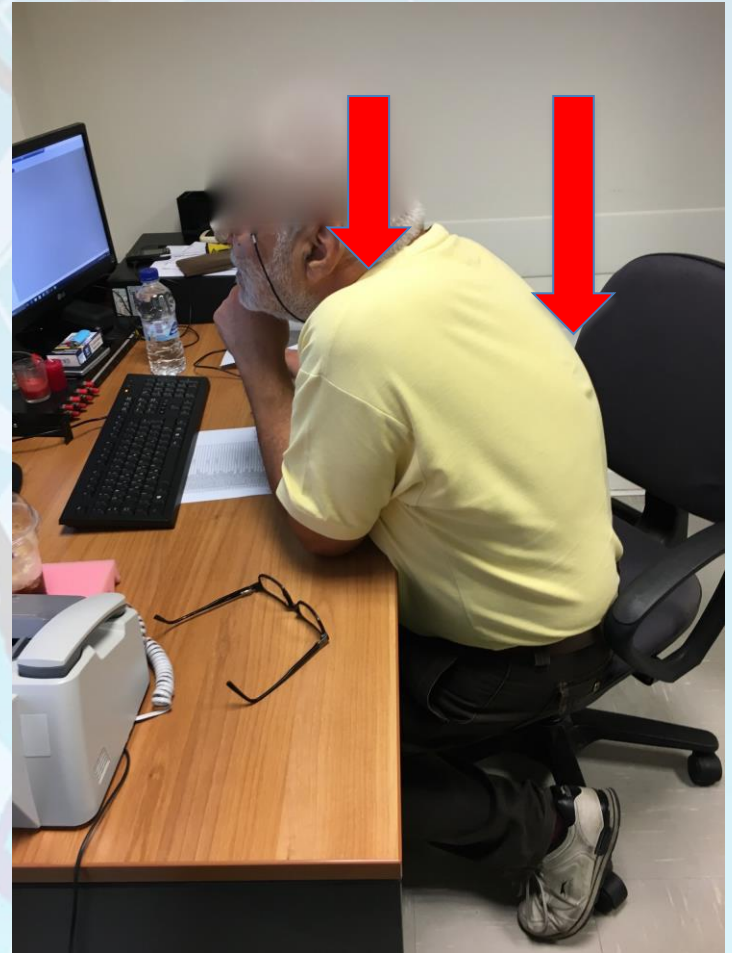
smug

to change
our Ways



Η Εργονομία είναι
προσωπική Υπόθεση

Πρέπει να το θέλουμε πολύ



Όπως λένε τα Μάτια είναι το παράθυρο
της
Ψυχής

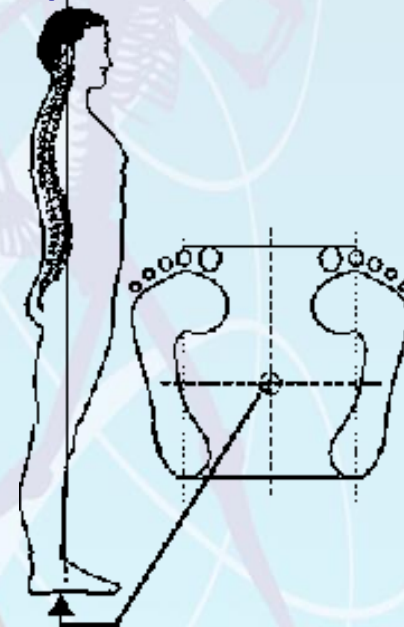


Έτσι και η Σωστή Στάση του Σώματος
είναι ο φακός της Υγείας

Πως ορίζεται το σωστό;



Κέντρο βάρους του σώματος



ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Από καθιστή θέση:

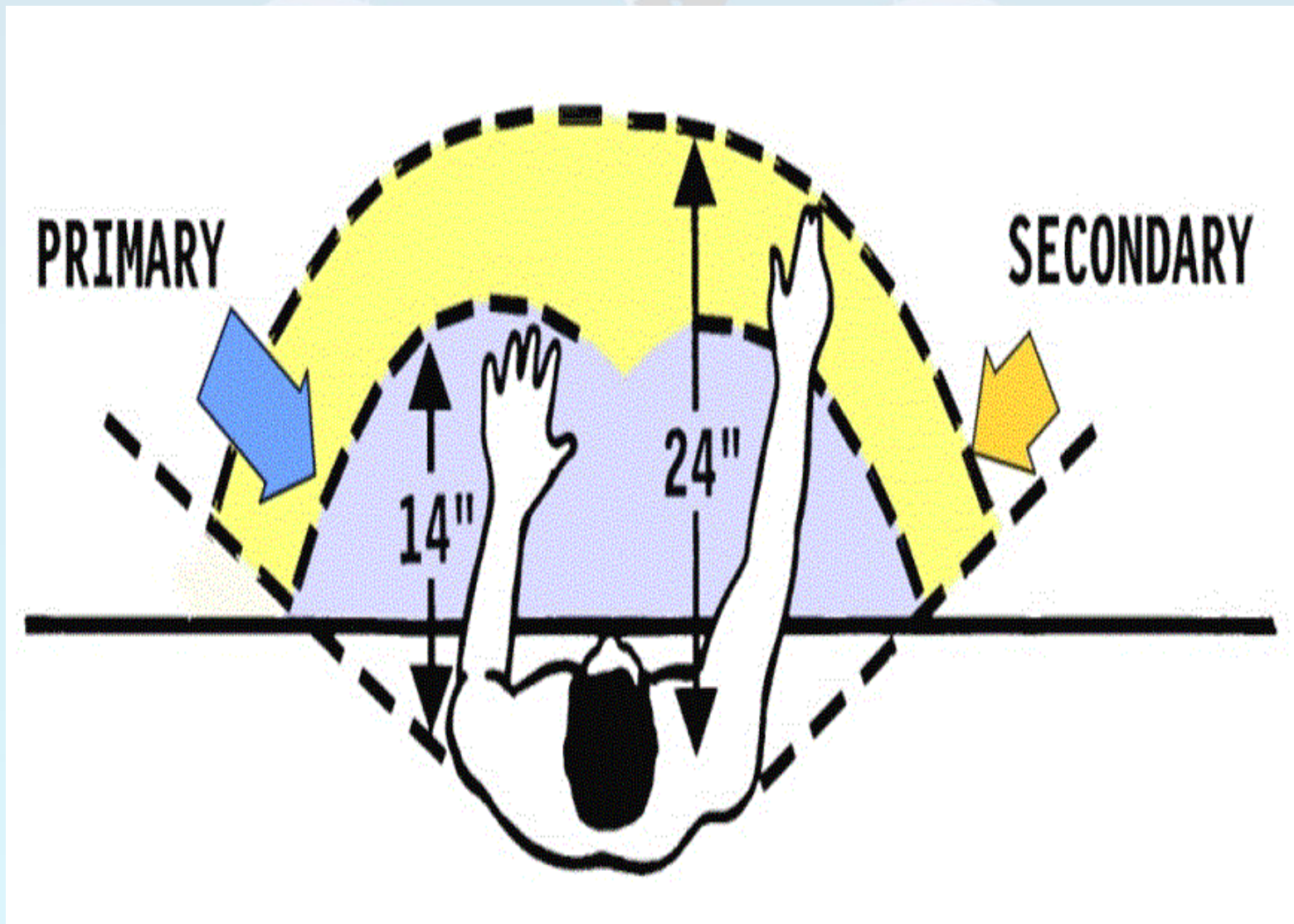


ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Από όρθια θέση;



Απόσταση ασφαλείας



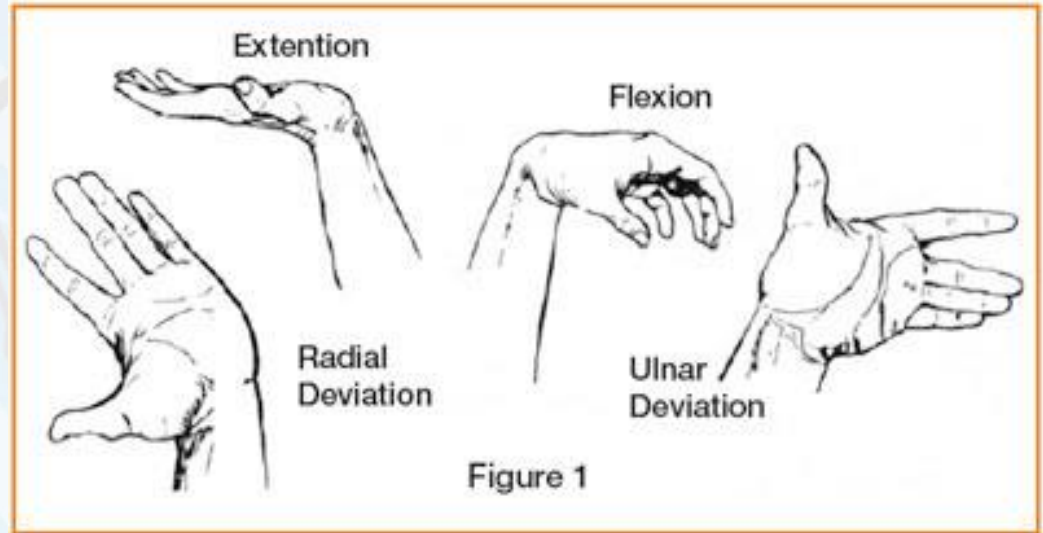
ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ:

- ΣΗΚΩΝΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΟΧΙ ΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ.
- Μεγάλη βάση στήριξης.
- Χαμηλό κέντρο βάρους.
- Το εξωτερικό βάρος να είναι παράλληλο με το κέντρο βάρους μας.
- Δουλεύουμε στο κατάλληλο ύψος.
- Ρολλάρουμε – σπρώχνουμε
(αποφεύγουμε: τραβάμε – σηκώνουμε)



ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ:

Δεν δουλεύουμε με τις αρθρώσεις σε ακραίες θέσεις



Να μη δουλεύουν με τα χέρια πάνω από 80° κάμψη

- Ο αυχένας να μη δουλεύει σε κάμψη

ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ

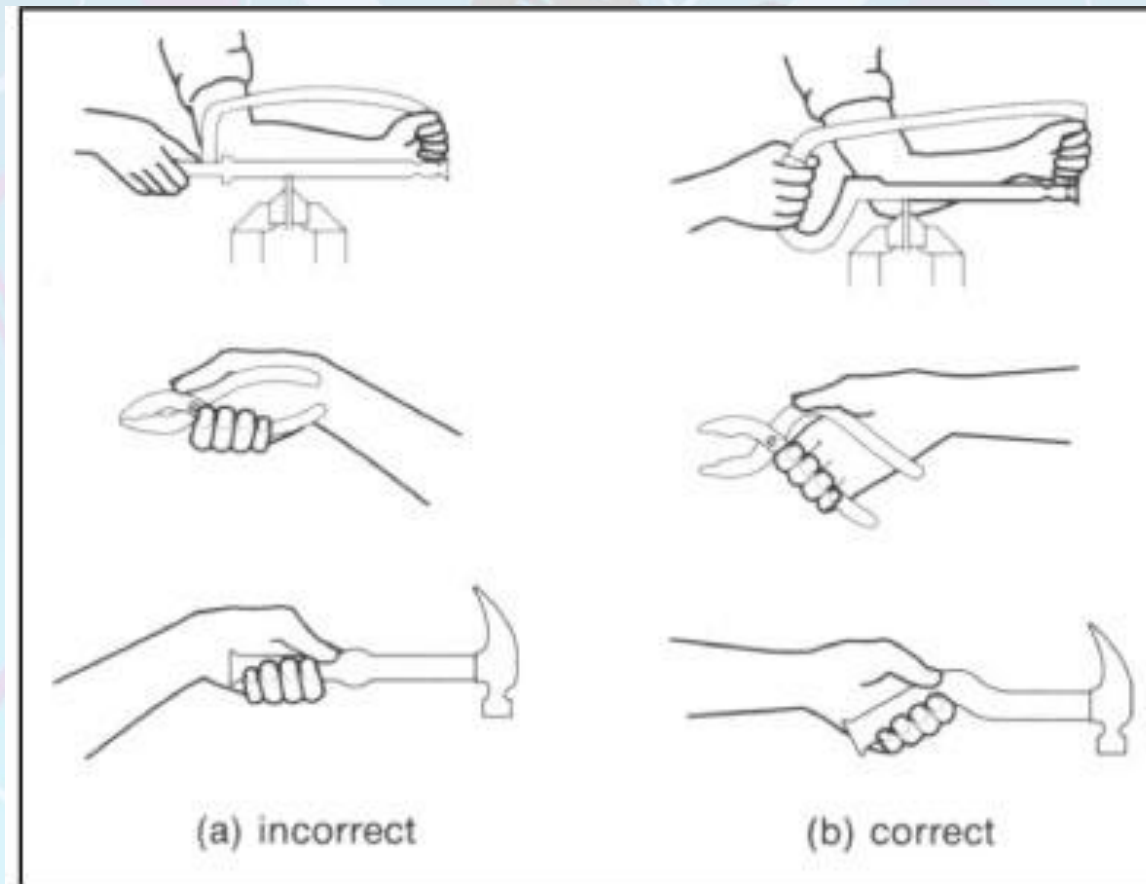
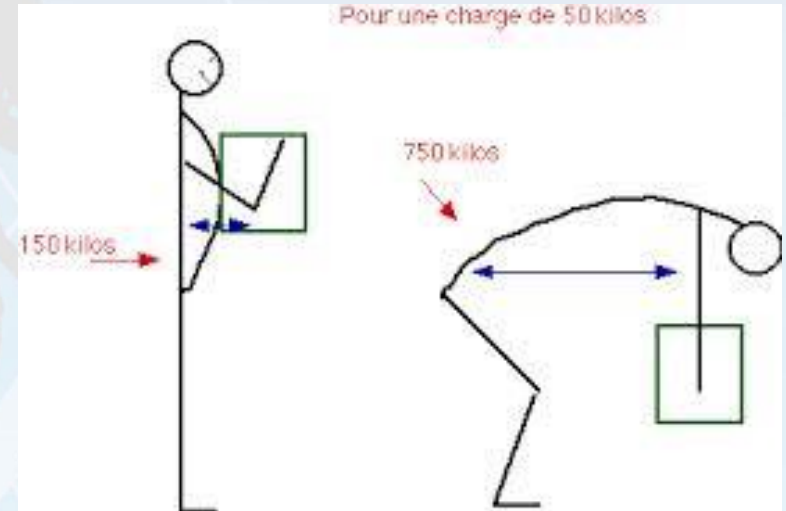


Figure 1: Recommendations for hand tool handle design [5]

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ:



- Δεν σκύβουμε προς τα εμπρός.
- Δεν στρίβουμε το κορμί μας.
- Δεν τεντώνουμε τους αγκώνες .
- Σηκώνουμε από το κέντρο βάρους της βαρύτερης πλευράς

Στον ύπνο:

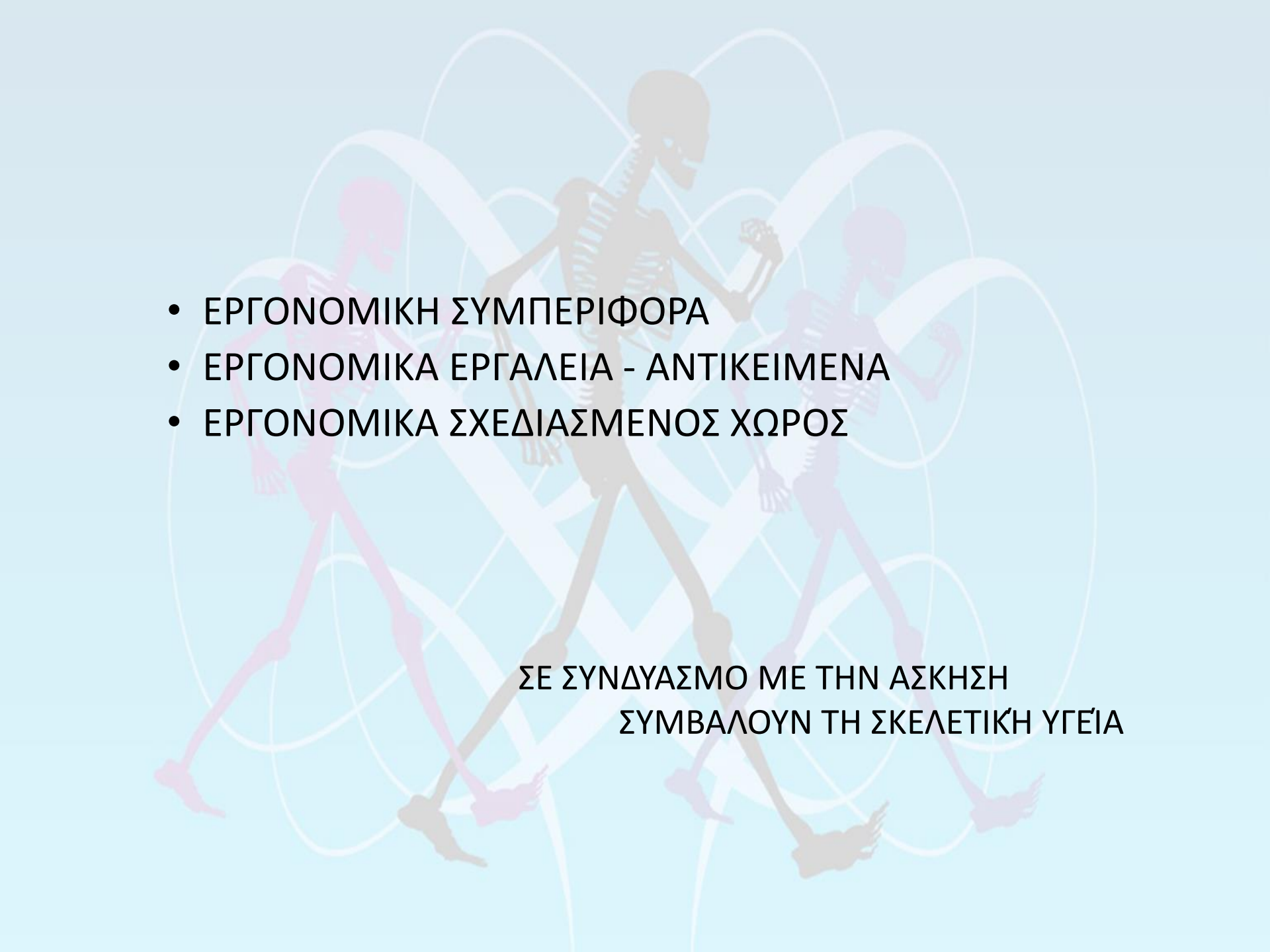
Η επιφάνεια θα πρέπει να διατηρεί τις καμπύλες του σώματος



ΣΩΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Στο αυτοκίνητο

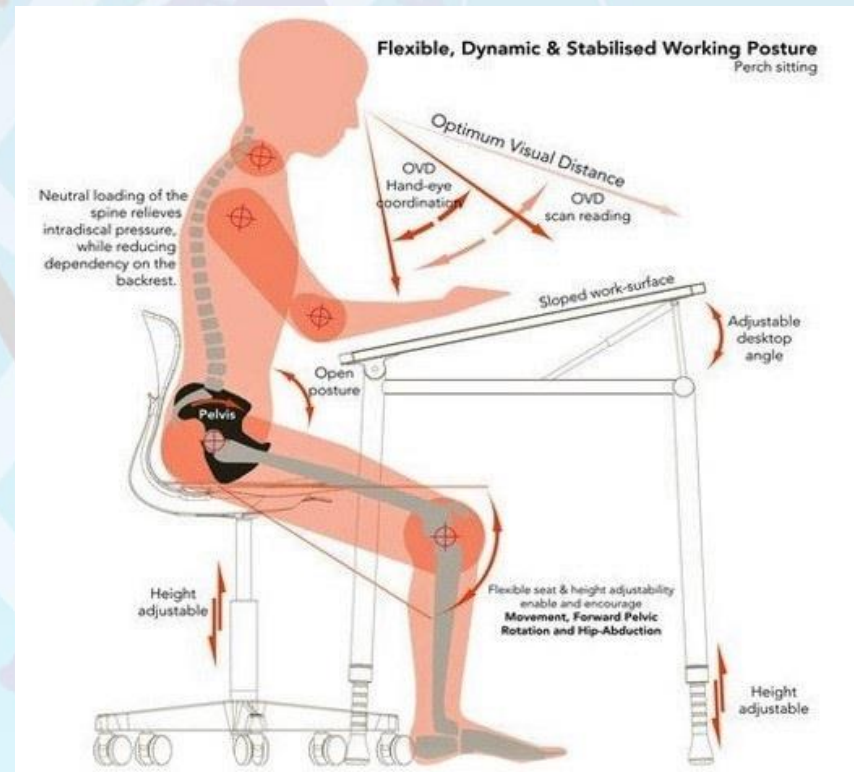


- 
- ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
 - ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΑ ΕΡΓΑΛΕΙΑ - ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ
 - ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑΣΜΕΝΟΣ ΧΩΡΟΣ

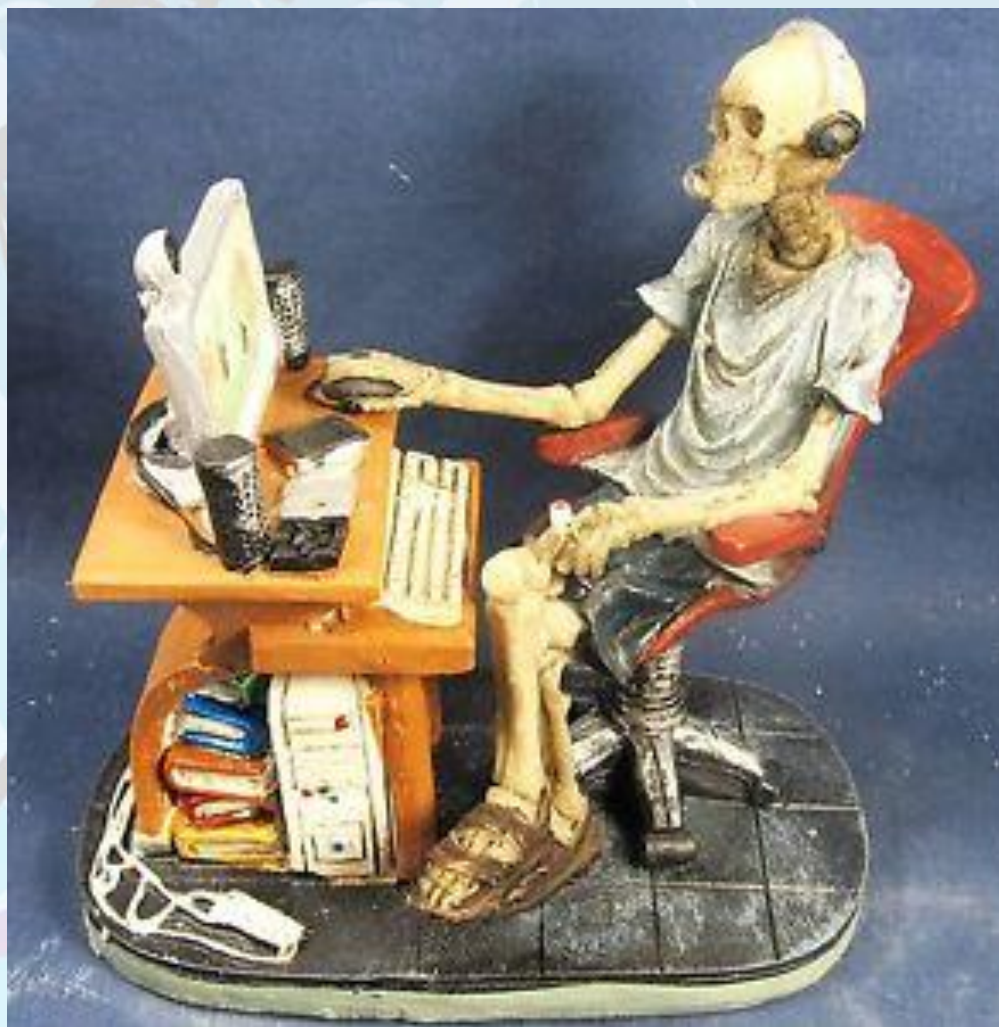
ΣΕ ΣΥΝΔΥΑΣΜΟ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ
ΣΥΜΒΑΛΟΥΝ ΤΗ ΣΚΕΛΕΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

- Κεφάλι ,αυτιά,αυχένας σε μια ευθεία στο ίδιο επίπεδο με τους ώμους.
- Μάτια ευθεία μπροστά.
- Ώμοι πίσω και κάτω.
- Αγκώνες κοντά στο σώμα σε 90ο.
- Πηχεοκαρπική σε ουδέτερη θέση.
- Ισχία γόνατα,ποδοκνημικές σε 90ο.
- Πόδια επίπεδα στο έδαφος,παράλληλα
- Ράχη ίσια (οχι κλίση προς τα πίσω) υποστήριξη στην οσφύ.
- Έχετε τα αντικείμενα που χρησιμοποιείται σε απόσταση ίση με το μήκος των χεριών.



Το σώμα «συγχωράει» αλλά δε ξεχνάει !!!!

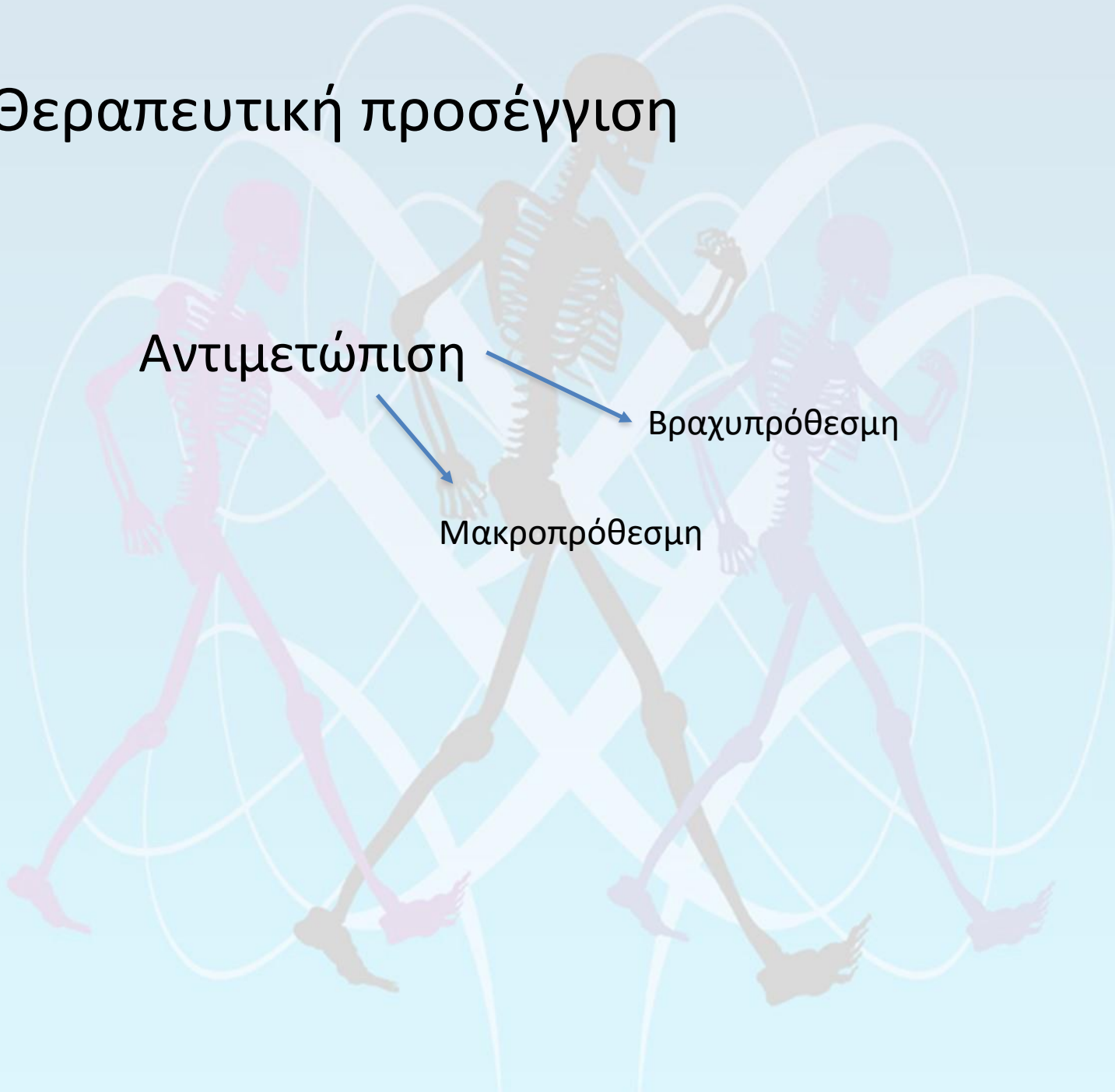


Θεραπευτική προσέγγιση

Αντιμετώπιση

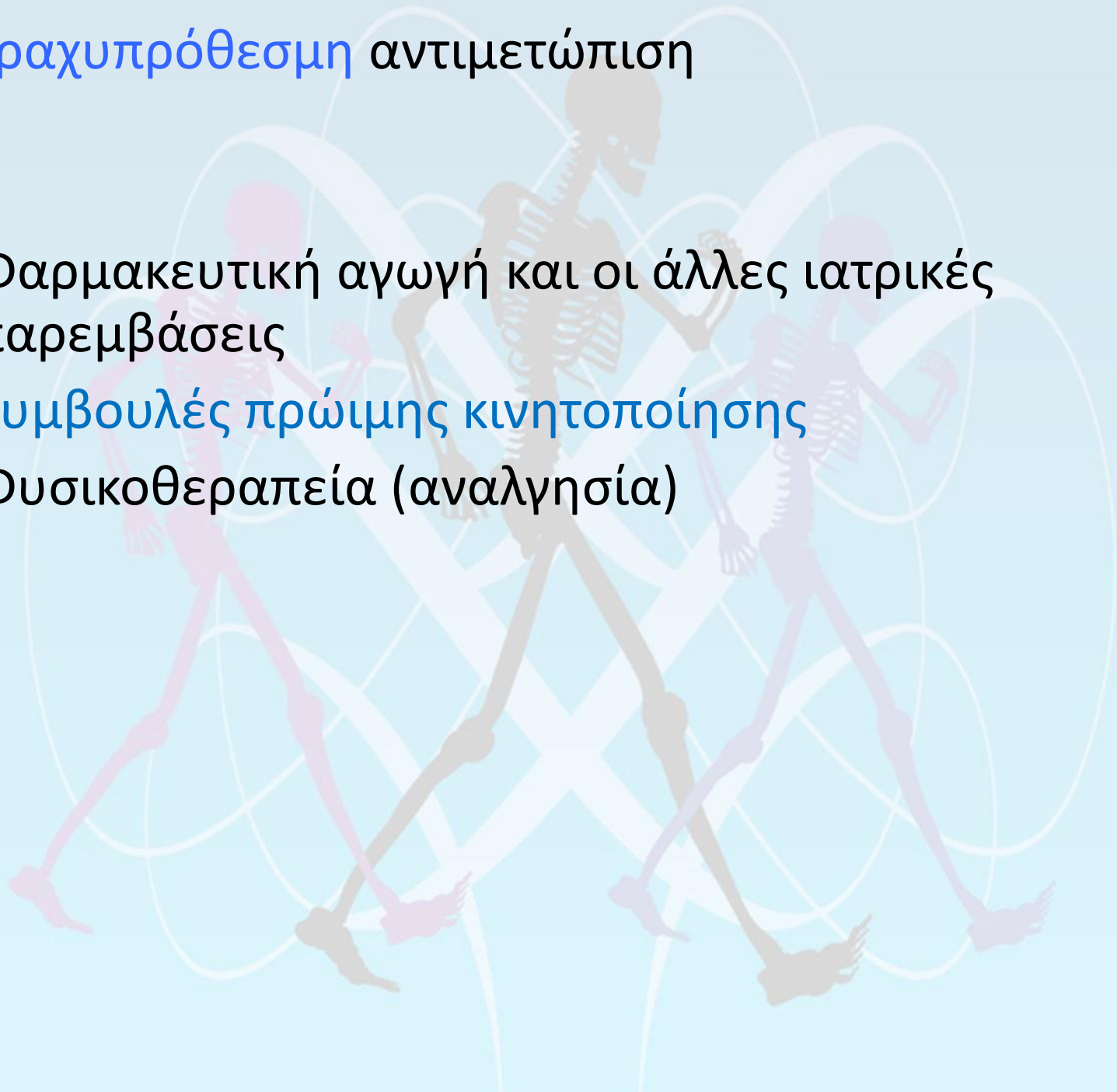
Βραχυπρόθεσμη

Μακροπρόθεσμη



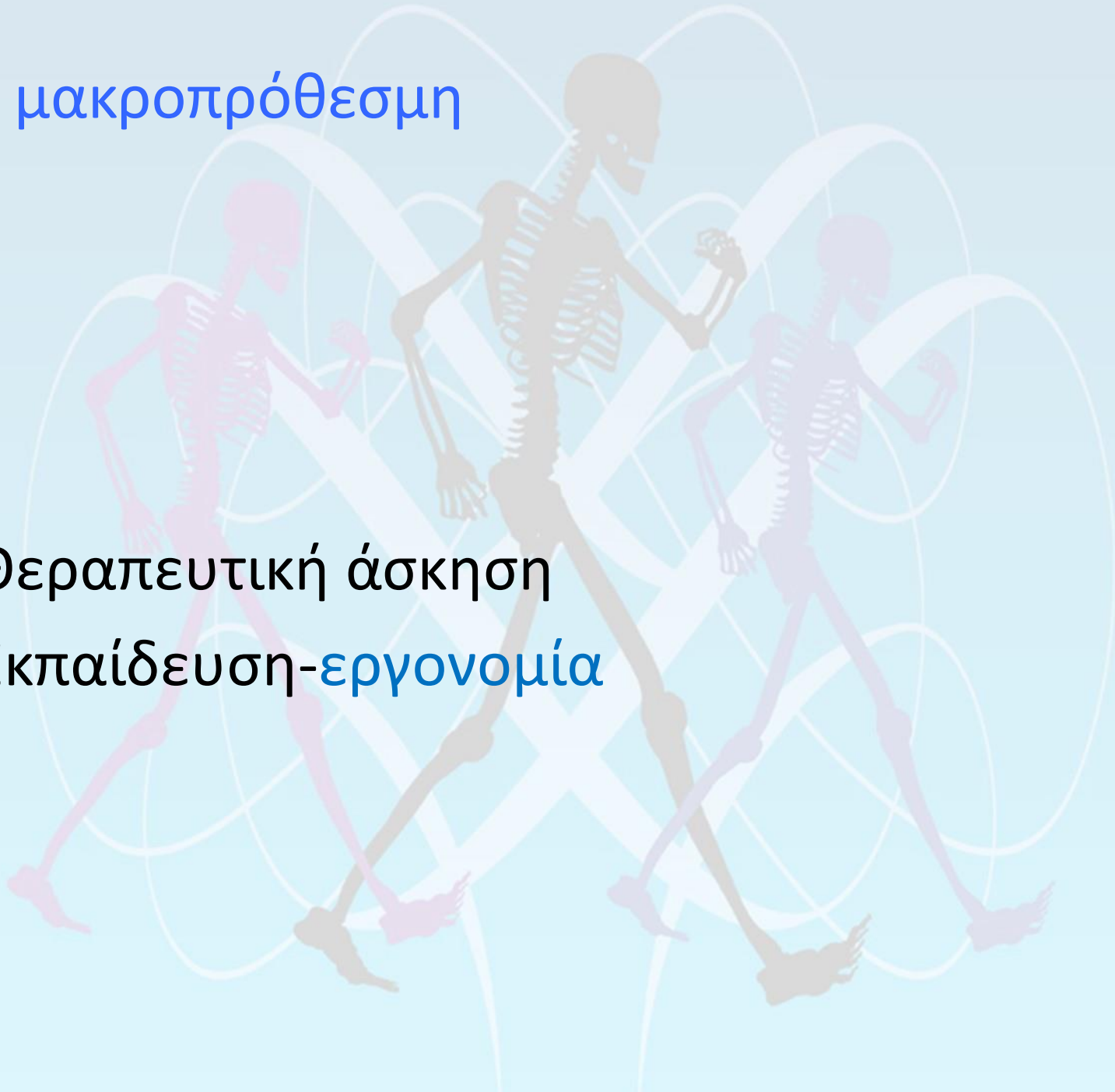
Βραχυπρόθεσμη αντιμετώπιση

- Φαρμακευτική αγωγή και οι άλλες ιατρικές παρεμβάσεις
- Συμβουλές πρώιμης κινητοποίησης
- Φυσικοθεραπεία (αναλγησία)



Η μακροπρόθεσμη

- Θεραπευτική άσκηση
- Εκπαίδευση-εργονομία

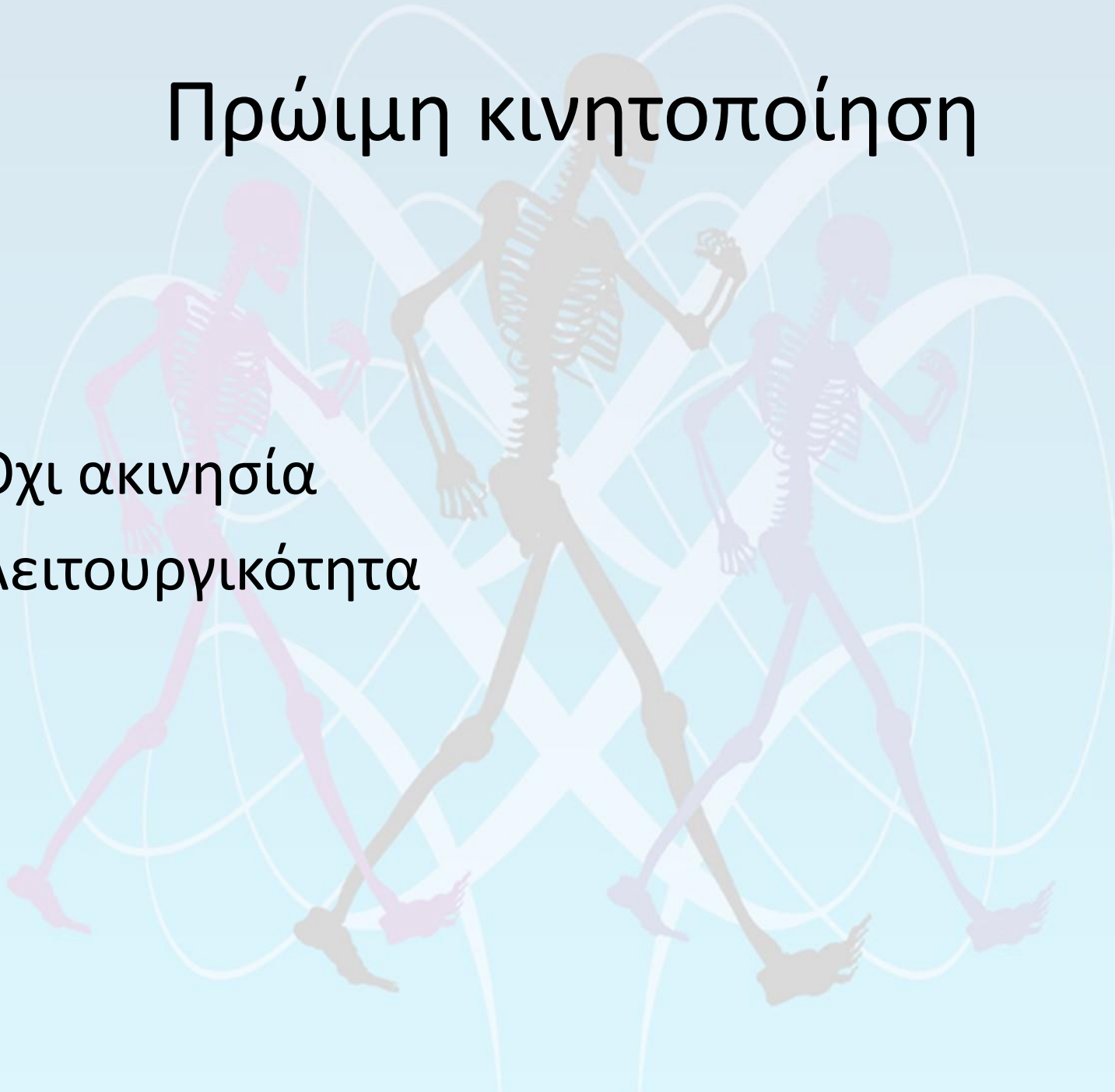


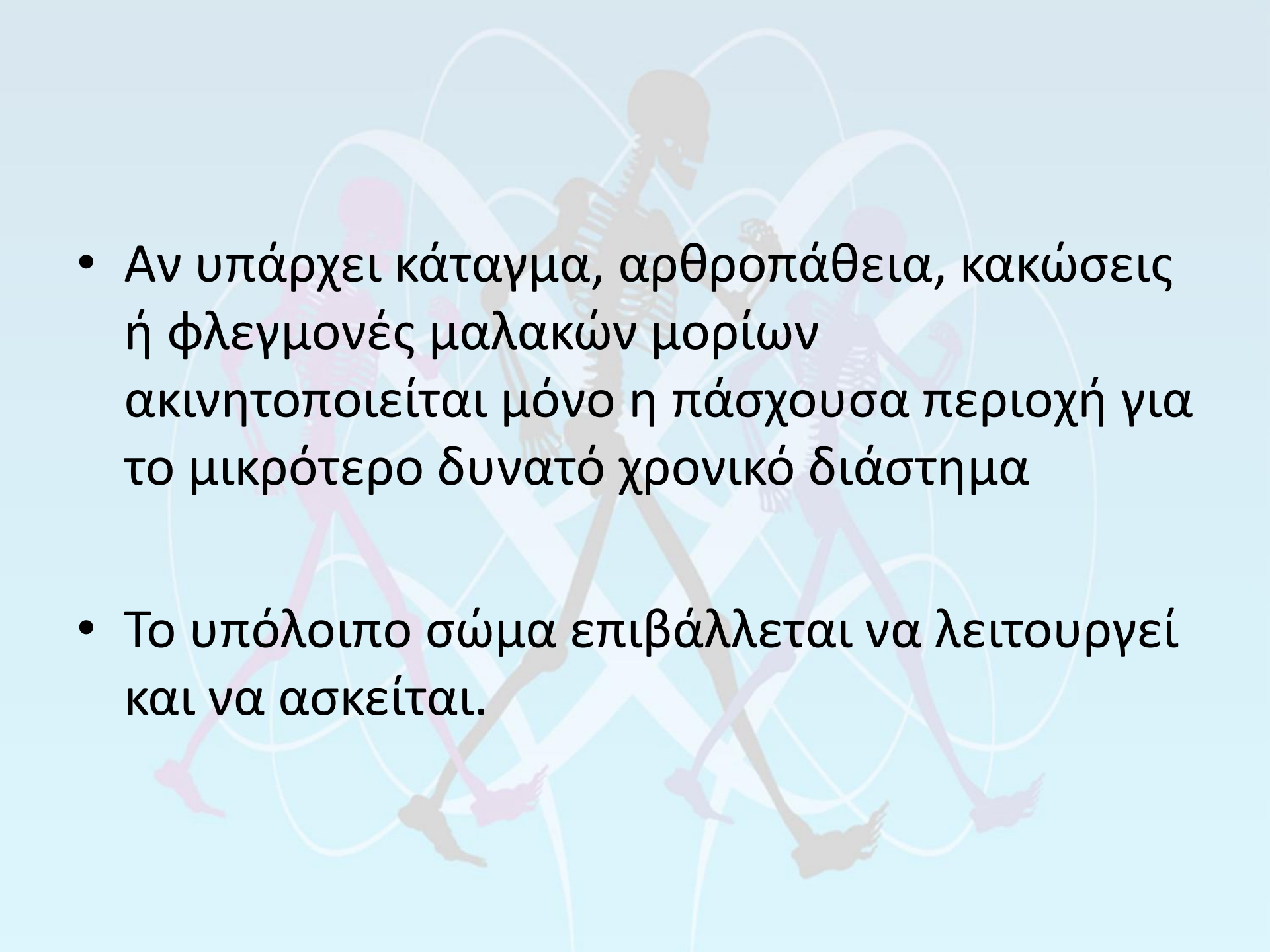
ΑΣΚΗΣΗ



Πρώιμη κινητοποίηση

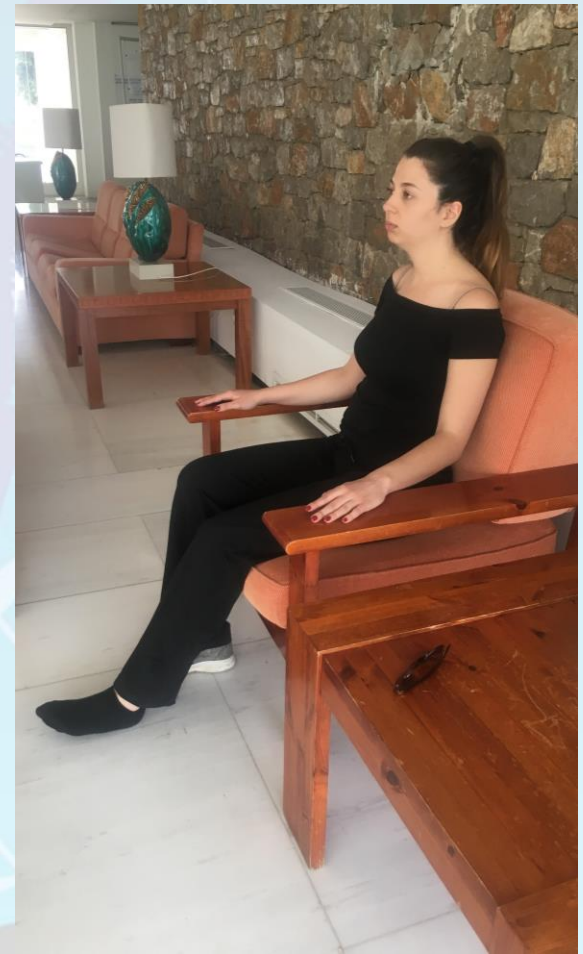
- Όχι ακινησία
- Λειτουργικότητα



- 
- Αν υπάρχει κάταγμα, αρθροπάθεια, κακώσεις ή φλεγμονές μαλακών μορίων ακινητοποιείται μόνο η πάσχουσα περιοχή για το μικρότερο δυνατό χρονικό διάστημα
 - Το υπόλοιπο σώμα επιβάλλεται να λειτουργεί και να ασκείται.

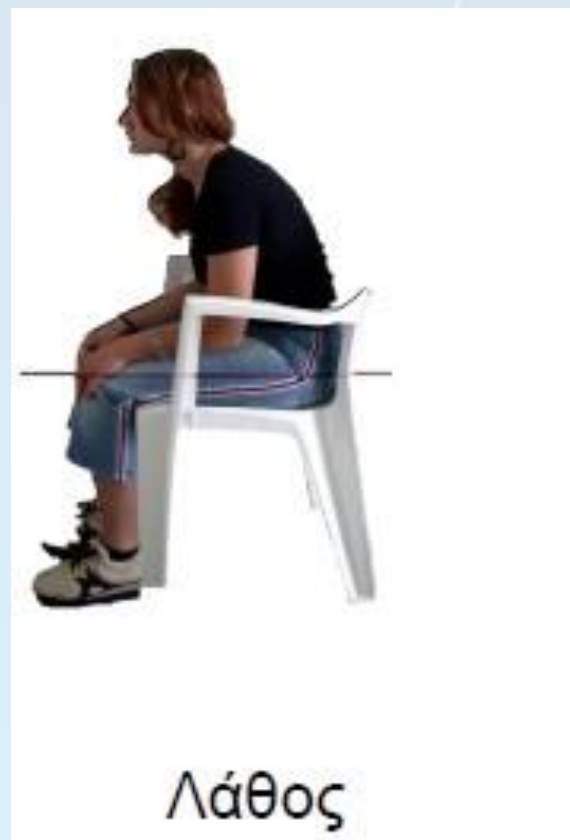
Συμβουλές

για Κάθισμα



Εγερση







Ξάπλωμα στο κρεβάτι 😊



Εγερση απο το κρεβάτι



Εγερση απο το κρεβάτι

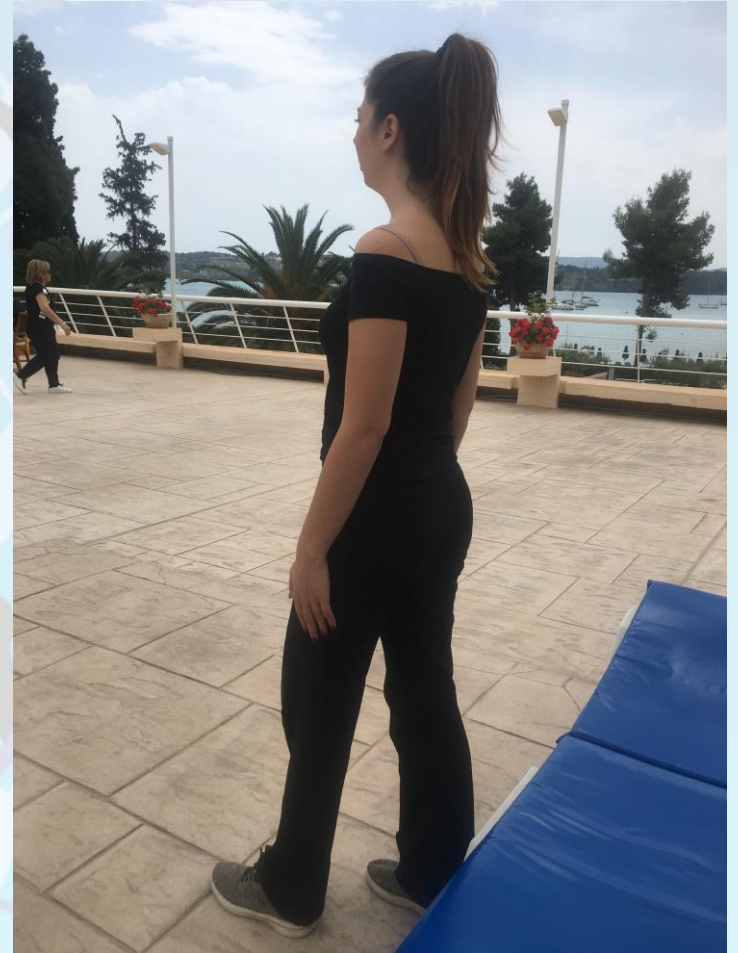


Εγερση

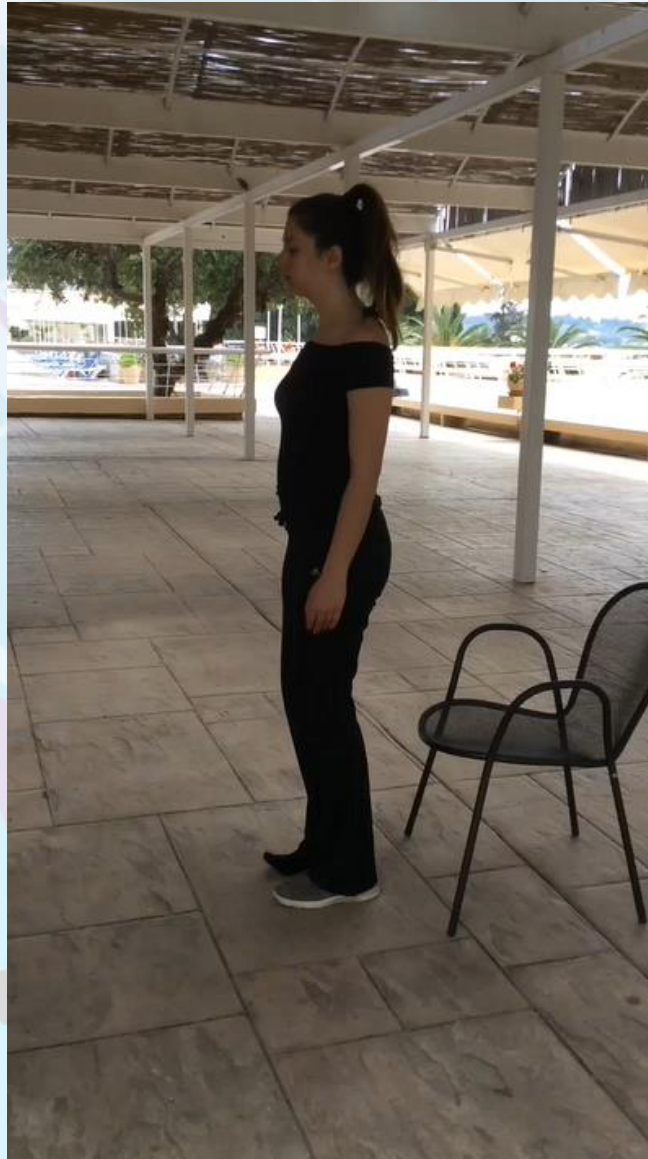


Εγερση





Κάθισμα στη καρέκλα



Σήκωμα απο τη καρέκλα





Και τώρα λίγη
ξεκούραση ???

Επιστροφή στην εργασία

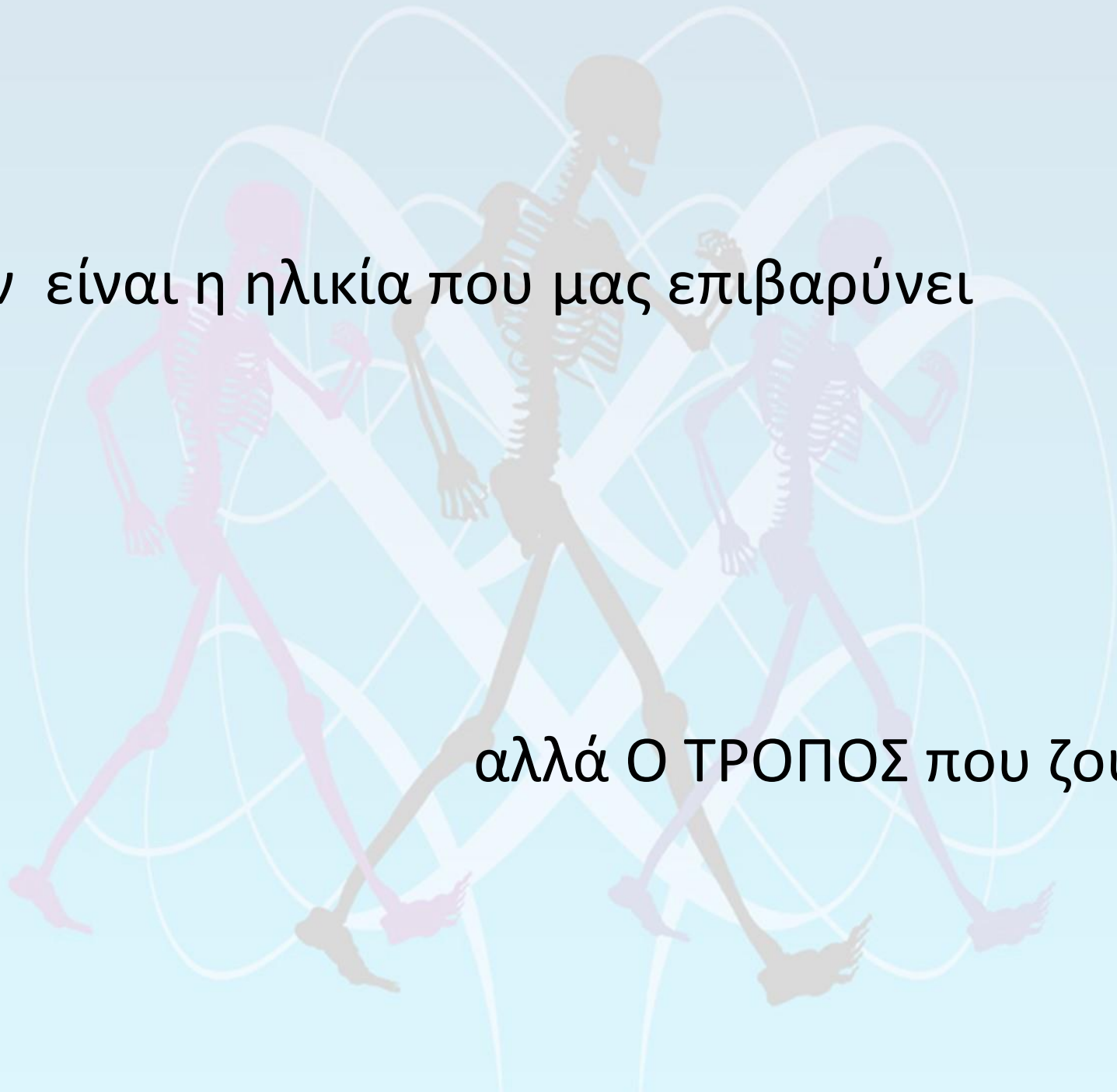


X

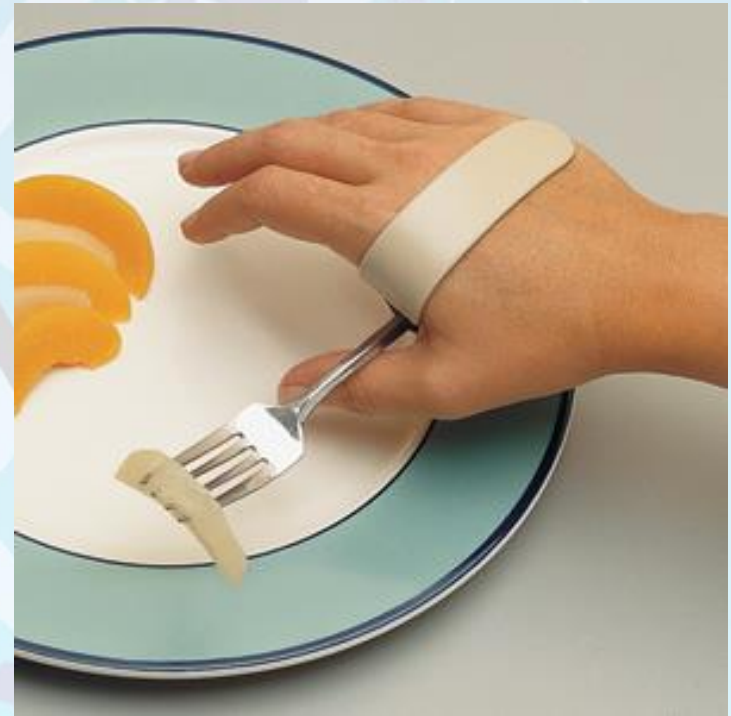


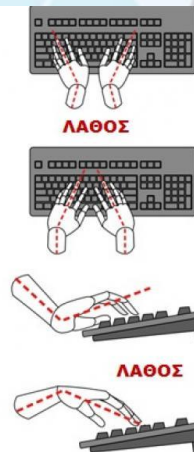
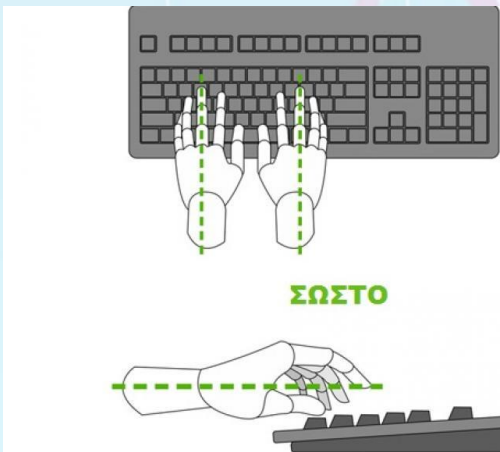
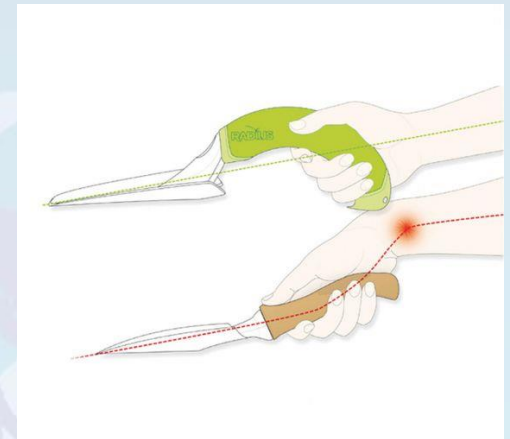
Δεν είναι η ηλικία που μας επιβαρύνει

αλλά Ο ΤΡΟΠΟΣ που ζούμε



Εργονομικά εφόδια, διευκολύνσεις





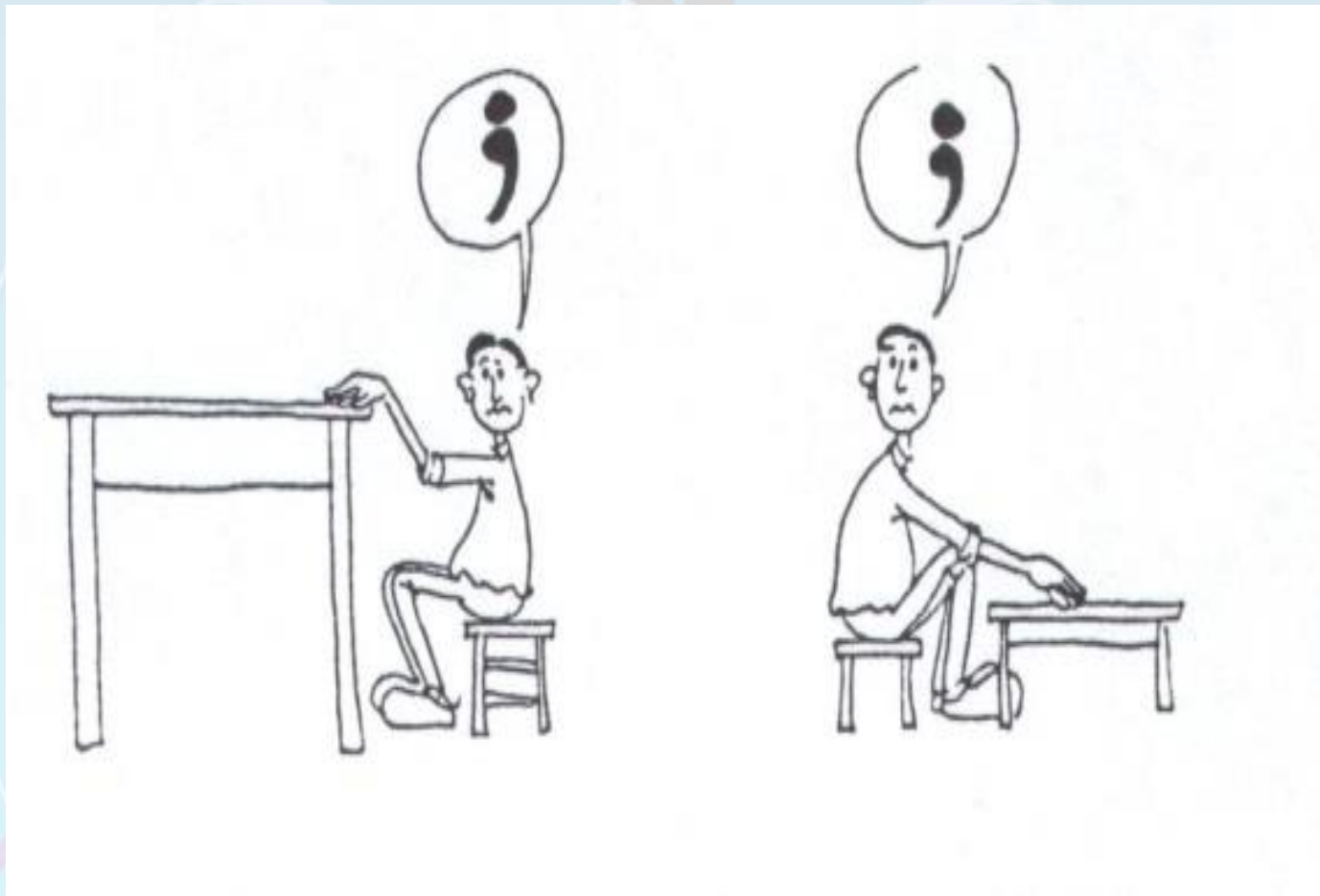
Εσείς ποιά θα επιλέγατε ?



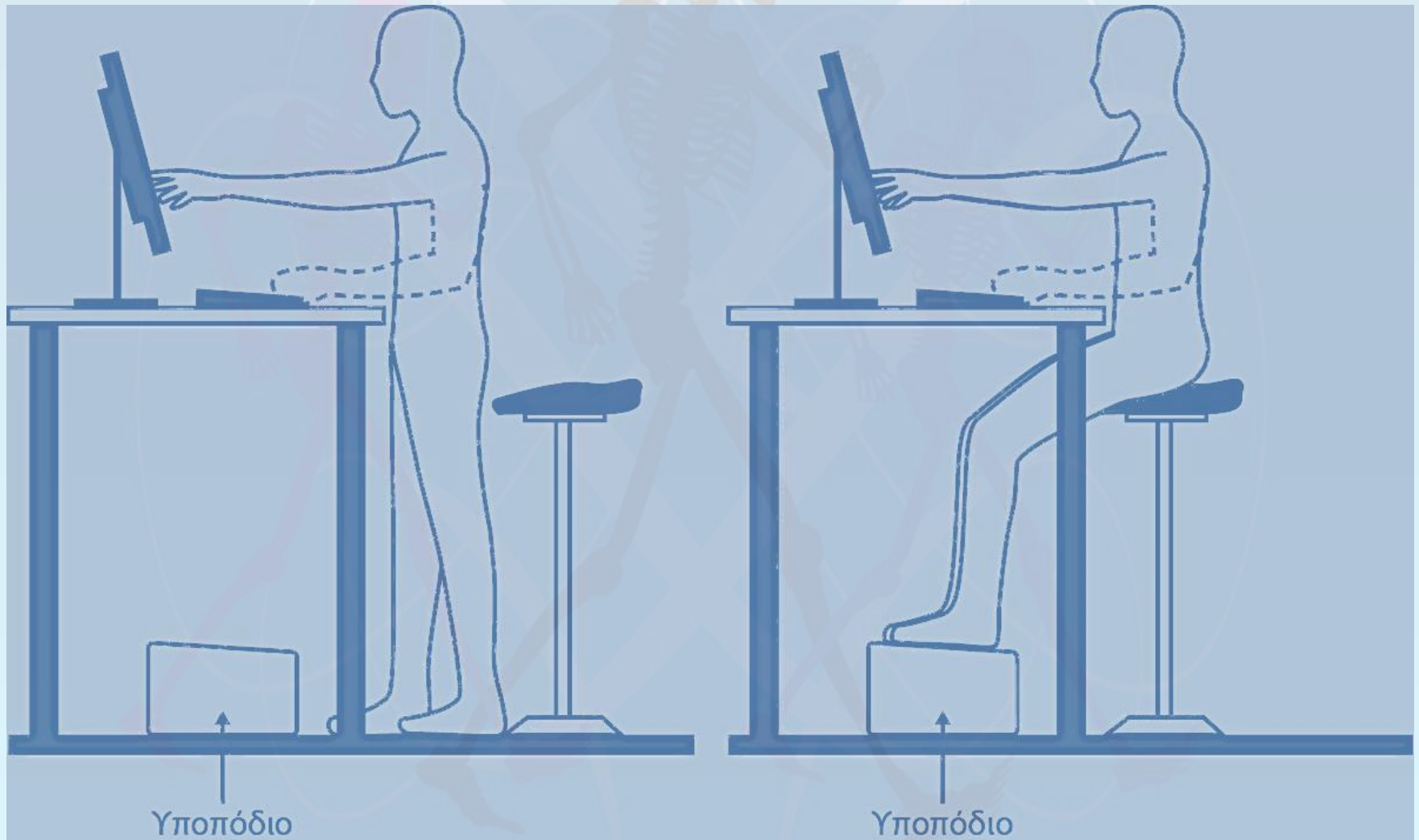


A NEW
TWIST
TO THE TASK CHAIR





Θέση εργασίας απο όρθια



Εργονομική συμπεριφορά ?



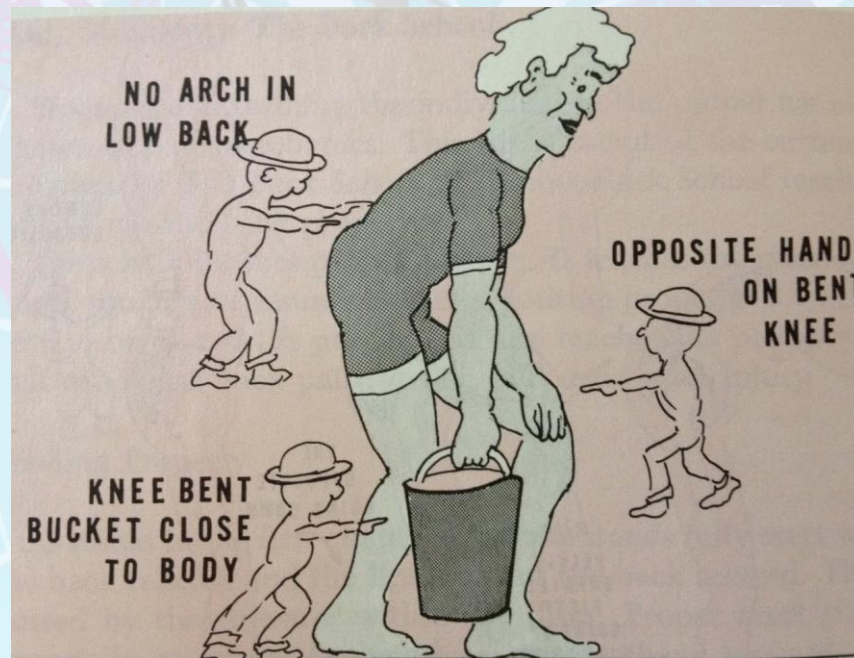


Σημασία έχει το κατάλληλο παπούτσι

Απορρόφηση κραδασμών - ποιότητα στη
βάδιση – σταθερότητα στο βήμα



Η κατάλληλη στάση και αρχές της εργονομίας
διατηρούν την υγεία μας



Η κατάλληλη στάση- αρχές της εργονομίας
προσαρμογές **διατηρούν την υγεία μας**



Η άσκηση δεν είναι προνόμιο των νέων και των υγιών



Συμβουλές προς τους ασθενείς

- Αντιστάσεις με το **βάρος** του σώματος, η τα λάστιχα
- **Ισομετρικά** σε διάφορες γωνίες του εύρους της κίνησης,
- **Η Αναπνοή** μέρος της άσκησης
- **Προσοχή στις υπερβολές**

“La marche anime ma pens

Η **βάδιση** αναζωογονεί τη σκέψη μου

Jean-Jacques Rousseau
Les rêveries du
promeneur solitaire

Préface de Jean Genet



filio
classique
texte intégral

**Η Σ.Σ πρέπει να είναι Εύκαμπτα
Σταθερή!**



Διατήρηση σωστού σωματικού βάρους





ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

ΟΧΙ στην Ακίνησία



ΝΑΙ
Ελεγχόμενη Κίνηση