

**ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ**  
**ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΜΑΛΗΣ ΡΤ, ΜΤ, ΜSc**

**Θέμα:**

«Παρουσίαση κλινικού περιστατικού με θωρακικό πόνο»

ΑΘΗΝΑ, 2022

## Περιεχόμενα

1.ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
2.ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΙΣΜΟΣ.....	2
3.ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ.....	3
4.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ.....	10
5.ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	11
6.ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	12

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Στα πλαίσια αυτής της εργασία συντάχθηκε ο κλινικός συλλογισμός, η φυσιοθεραπευτική παρέμβαση, η αναφορά της βιβλιογραφίας για τους τρόπους και τα μέσα αντιμετώπισης του πόνου που χρησιμοποιήσα καθώς και η ενότητα της συζήτησης για να αναλύσω τα συμπεράσματα που απεκόμισα από ασθενή που διαχειριστικά τον πόνο και τα συμπτώματά της στην κλινική πράξη.

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η συγκεκριμένη εργασία γίνεται για να αναφερθεί η ο κλινικός συλλογισμός, η φυσιοθεραπευτική παρέμβαση, η αναφορά της βιβλιογραφίας για τους τρόπους και τα μέσα αντιμετώπισης του πόνου που χρησιμοποιήσα καθώς και η ενότητα της συζήτησης για να αναλύσω τα συμπεράσματα που απεκόμισα από την Χρύσα Λ. ασθενή που διαχειριστικά τον πόνο και τα συμπτώματά της στην κλινική πράξη.

Η ασθενής που θα παρουσιάσω είναι η Χρύσα Λ. Η Χρύσα είναι 35 ετών και εργάζεται σε ναυτιλιακή εταιρεία στην θέση της γραμματειακής υποστήριξης. Η εργασία της προϋποθέτει παρατεταμένο και πολύωρο κάθισμα στην καρέκλα ενώ η εργονομία του ηλεκτρονικού υπολογιστή και της καρέκλας του γραφείου που χρησιμοποιεί είναι κάτι άγνωστο τόσο για εκείνη όσο και για τον εργοδότη της. Η Χρύσα όταν τελειώνει την δουλειά της προτιμά να πηγαίνει βόλτες, να βλέπει ταινίες στο σινεμά ή να παρακολουθεί θεατρικές παραστάσεις. Με την γυμναστική, είτε αυτό είναι γυμναστήριο είτε είναι άλλοι τρόποι πχ τρέξιμο, ή ποδηλασία όπως η ίδια λέει "έχει μαλώσει" γιατί ποτέ δεν ήταν κάτι που της άρεσε να κάνει.



1η εικόνα: Κατά προσέγγιση η θέση της Χρύσας στην δουλειά της.  
([www.elenivosniadou.com](http://www.elenivosniadou.com))

Τα συμπτώματα της Χρύσας είναι πόνος που υπάρχει στα πλευρά και καμία φορά μετά από πολλές ώρες στην δουλειά της πάει και μέχρι το στέρνο. Η ένταση που αυτή η αίσθηση έχει είναι 6/10 ενώ όταν ο πόνος μεταφέρεται στο στέρνο ο πόνος ανεβαίνει στο 8/10 και δεν μπορεί να ανασάνει με ευκολία. Αυτό της έχει συμβεί όμως μόνο μια φορά και αναφέρει ότι τρόμαξε αρκετά. Μάλιστα την αμέσως επόμενη ημέρα έκλεισε ραντεβού με καρδιολόγο ο οποίος όμως δεν βρήκε κάτι παθολογικό στην καρδιά της. Η Χρύσα πονά περισσότερο όταν τελειώνει την δουλειά της και τον τελευταίο καιρό έχει παρατηρήσει ότι γενικά οι καμπτηκές δραστηριότητες την χειροτερεύουν. Ο πόνος την αφήνει το βράδυ να κοιμηθεί ενώ δεν είχε στο παρελθόν συμπτώματα με την ΘΜΣΣ. Η γενική κατάσταση της υγείας της είναι καλή και δεν έχει σημεία κόκκινη σημαίας. Η Χρύσα είχε επισκεφτεί ορθοπεδικό ο οποίος όμως της είπε ότι η καθιστική θέση είναι υπαίτια και πως αν μπορούσε να αλλάξει θέσεις συχνά θα ήταν καλό.

Για το πόνο της έδωσε μη στεροειδή αντιφλεγμονώδες φάρμακο για 1 εβδομάδα. Όταν η εβδομάδα πέρασε η Χρύσα είχε ακόμη το πόνο της και έτσι ο ορθοπεδικός της πρότεινε να κάνει φυσιοθεραπείες.

Όταν λοιπόν ήλθε σε εμένα και μου είπε όλα τα παραπάνω έκανα μια παρατήρηση της στάσης της τόσο στην όρθια όσο και στην καθιστή θέση. Να αναφέρω ότι η Χρύσα διαθέτει ένα πλούσιο μπούστο αν και λεπτή κοπέλα με αποτέλεσμα όλο αυτό να την επιβαρύνει και να της προκαλεί μια επιπλέον καμπτική και κυφωτική θέση τόσο στην όρθια θέση όσο και στην καθιστή. Ακόμη είχε μια αυξημένη πρόσθια προβολή της κεφαλής, συνέπεια της κυφώσεως που είχε στην ΘΜΣΣ. Στην συνέχεια έκανα μια ψηλάφηση της περιοχής του θώρακα από την πρηνή θέση και παρατήρησα την μέση ΘΜΣΣ πολύ σκληρή και άκαμπτη με αρκετά trigger points γύρω της. Στο ίδιο ήταν και η άνω ΘΜΣΣ, η κάτω ΘΜΣΣ και η ΟΜΣΣ ήταν σε πολύ καλύτερη κατάσταση.

## **2. ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΙΣΜΟΣ**

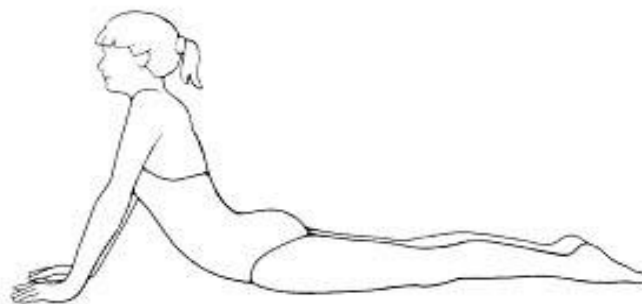
Για την Χρύσα έθεσα τρεις σε αριθμό πιθανές υποθέσεις για το σημείο προέλευσης του πόνου της. Ο λόγος που το έκανα ήταν καθώς ήθελα να είμαι βεβαίως ότι αν η πρώτη αιτία που είχα στο μυαλό μου δεν ήταν η αληθείς δεν θα έχανα το παιχνίδι της αποκατάστασης της Χρύσας απλά θα ακολουθούσα διαφορετική στρατηγική. Η πρώτη ήταν ότι λόγω πολύωρης και παρατεταμένης καμπτικής θέσης στην εργασία της αλλά και σε συνδυασμό με το ότι δεν έκανε καθόλου άσκηση και στον ελεύθερο χρόνο της ακόμη επέλεγε δραστηριότητες που ήταν καμπτηκές μπορεί να είχε δημιουργηθεί κάποια μικρή ρήξη μεσοσπονδύλιου δίσκου στην μέση ΘΜΣΣ όχι απαραίτητα με προβολή του πυρήνα προς τα έξω στο σπονδυλικό κανάλι αλλά μια ρήξη ενός δακτυλίου του μεσοσπονδύλιου δίσκου. Γνωρίζω ότι από την βιβλιογραφία το ποσοστό για κήλη στην ΘΜΣΣ δεν είναι υψηλό αλλά νομίζω ότι αυτή ήταν η αιτία των προβλημάτων και έτσι αποφάσισα να θέσω αυτή την υπόθεση ως πρώτη στην λίστα μου. Η δεύτερη υπόθεση ήταν πως λόγω πρόσθιας προβολής της κεφαλής η οπίσθια επιπολής και εν το βάθει περιτονίες έχουν διαταθεί στην πίσω πλευρά και η πρόσθια επιπολής και εν το βάθει περιτονίες έχουν βραχυυνθεί μπροστά. Μην ξεχνάμε άλλωστε ότι οι περιτονίες έχουν νεύρωση και έτσι ένας πόνος μπορεί να υπάρξει στην ΘΜΣΣ αλλά και στα πλευρά σημεία όπου διέρχονται και ενώνονται διάφορες περιτοναϊκές γραμμές. Η τρίτη υπόθεση ήταν πως κάποιο trigger point από την άνω ή την μέση ΘΜΣΣ είναι ενεργό σημείο και δίνει τον πόνο στην μέση ΘΜΣΣ και στα πλευρά.

### 3. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Στην συνεδρία νούμερο ένα έκανα έλξη στην ΘΜΣΣ με την βοήθεια ειδικής ζώνης. Αυτό θα βοηθούσε τη ΘΜΣΣ να γίνει πιο κινητή και εύκαμπτη. Στη συνέχεια έβαλα την Χρύσα να κάνει μόνη της την κλασική άσκηση έκτασης του McKenzie έτσι ώστε αφενός να γίνει πιο κινητή η ΘΜΣΣ αλλά και αφετέρου να γίνει και μια πρώτης μορφής διατάσεις των κοιλιακών μυών που λόγω κυφωτικής θέσεως είναι πολύ βραχυσμένοι. Ακόμη έκανα εφαρμογή βεντουζοθεραπείας στην άνω και μέση ΘΜΣΣ προκειμένου να χαλαρώσουν και οι μυϊκοί σπασμοί της ΘΜΣΣ. Στην ΘΜΣΣ έβαλε kinesio tape για να έχει η Χρύσα μια πιο κοντά στο φυσιολογικό θέση της ΘΜΣΣ. Με τον τρόπο αυτό ολοκληρώθηκε η συνεδρία νούμερο ένα.



2η εικόνα: Έλξη με ζώνη για την ΘΜΣΣ.  
(από [www.mulliganconcept.com](http://www.mulliganconcept.com))



3η εικόνα: Έκταση McKenzie.  
(από [www.hep2go.com](http://www.hep2go.com))



4η εικόνα: Εφαρμογή βεντουζοθεραπείας στην άνω και μέση ΘΜΣΣ.  
(<https://essmc.com>)



5η εικόνα: Εφαρμογή kisesio tape την ΘΜΣΣ.  
([www.pinterest.com](http://www.pinterest.com))

Στην συνεδρία νούμερο δύο έκανα έλξη στην ΘΜΣΣ με την βοήθεια ειδικής ζώνης. Αυτό θα βοηθούσε τη ΘΜΣΣ να γίνει πιο κινητή και εύκαμπτη. Στην συνέχεια έκανα εφαρμογή βεντουζών στην άνω και μέση ΘΜΣΣ προκειμένου να χαλαρώσουν οι μυϊκοί σπασμοί της ΘΜΣΣ. Μετά το τέλος της βεντουζοθεραπείας χρησιμοποίησα την μέθοδο ERGON έτσι ώστε να χαλαρώσω και να επανατροχοδρομήσω τις περιτονίες στην περιοχή της ΘΜΣΣ, των πλευρών αλλά και στην περιοχή της ΑΜΣΣ που λόγω πρόσθιας προβολής της κεφαλής έχει γίνει διαταραχή των περιτοναϊκών ισορροπιών. Για το τέλος έβαλα την Χρύσα να κάνει διατάσεις των πρόσθιων μυών του αυχένα όπως ο στερνοκλειδομαστοειδής μυς αλλά και για τους θωρακικούς μύες όπως ο μέγας και μικρός θωρακικός, μετά της είπα να εκτελέσει την κλασική έκταση του McKenzie προκειμένου αφενός να γίνει πιο κινητή η ΘΜΣΣ αλλά και αφετέρου να γίνει και μια πρώτης μορφής διάταση των κοιλιακών μυών που λόγω κυφωτικής θέσεως είναι πολύ βραχυσμένοι. Η εφαρμογή του kinesio tape ήταν ίδια όπως την περασμένη συνεδρία.

Την κλασική έκταση του McKenzie θα την έκανε και στο σπίτι της όποτε ένοιωθε πόνο στην ΘΜΣΣ ενώ τις διατάξεις του στερνοκλειδομαστοειδούς μυ αλλά και για του μέγα και μικρού θωρακικού θα την έκανε 2-3 φορές την ημέρα.



6η εικόνα: Εφαρμογή μέθοδο ERGON στην ΘΜΣΣ. ([www.mandarinochiropractic.com](http://www.mandarinochiropractic.com))



7η εικόνα: Εφαρμογή μεθόδου ERGON στην ΑΜΣΣ. ([www.mandarinochiropractic.com](http://www.mandarinochiropractic.com))

Στην συνεδρία νούμερο τρία έκανα εφαρμογή βεντουζών στην άνω και μέση ΘΜΣΣ προκειμένου να χαλαρώσουν οι μυϊκοί σπασμοί της ΘΜΣΣ. Μετά το τέλος της βεντουζοθεραπείας χρησιμοποίησα την μέθοδο ERGON έτσι ώστε να χαλαρώσω και να επανατροχοδρομήσω τις περιτονίες στην περιοχή της ΘΜΣΣ, των πλευρών αλλά και την περιοχή της ΑΜΣΣ. Οι διατάξεις των πρόσθιων μυών του αυχένα όπως ο στερνοκλειδομαστοειδής μυς αλλά και για τους θωρακικούς μύες όπως ο μέγας και μικρός θωρακικός συνεχίστηκαν ενώ σε αυτή την συνεδρία πρόσθεσα και την ενδυνάμωση του πλατύ ραχιαίου, του τραπεζοειδούς μυ αλλά και του υποπλατίου καθώς λόγω κύφωσης οι ωμοπλάτες είχαν θέση απαγωγής στο θωρακικό τοίχωμα. Η εφαρμογή του kinesio tape ήταν ίδια όπως την περασμένη συνεδρία. Η Χρύσα θα έπρεπε να κάνει τις διατάξεις αλλά και τις ασκήσεις ενδυνάμωσης μόνη της στο σπίτι όσο πιο συχνά μπορούσε.



Στην συνεδρία νούμερο τέσσερα έκανα την πρώτη επαναξιολόγηση για να δω πως πάει η Χρύσα με τον πόνο και τα συμπτώματα της. Η Χρύσα μου ανέφερε πως αισθάνεται πολύ βελτιωμένη με τον πόνο της να μην υπάρχει πλέον στα πλευρά αλλά να είναι κεντρικά στην μέση ΘΜΣ με ένταση 3/10. Από όταν ξεκινήσαμε τις συνεδρίες δεν έχει νοιώσει εκείνο το αίσθημα το πόνου μπροστά στο στήρνο.

Στην συνεδρία νούμερο τέσσερα έκανα εφαρμογή βεντουζών στην άνω και μέση ΘΜΣΣ προκειμένου να χαλαρώσουν οι μυϊκοί σπασμοί της ΘΜΣΣ. Μετά το τέλος της βεντουζοθεραπείας χρησιμοποίησα την μέθοδο ERGON έτσι ώστε να χαλαρώσω και να επανατροχοδρομήσω τις περιτονίες στην περιοχή της ΘΜΣΣ, των πλευρών αλλά και την περιοχή της ΑΜΣΣ.

Οι διατάσεις των πρόσθιων μυών του αυχένα όπως ο στερνοκλειδομαστοειδής μυς αλλά και για τους θωρακικούς μύες όπως ο μέγας και μικρός θωρακικός συνεχίστηκαν ενώ σε αυτή την συνεδρία πρόσθεσα και την ενδυνάμωση του πλατύ ραχιαίου, του τραπεζοειδούς μυ αλλά και του υποπλατίου καθώς λόγω κύφωσης οι ωμοπλάτες είχαν θέση απαγωγής στο θωρακικό τοίχωμα. Η εφαρμογή του kinesio tape ήταν ίδια όπως την περασμένη συνεδρία. Το επιπλέον που πρόσθεσα ήταν οι ασκήσεις για ενδυνάμωση των εν τω βάθη μυών του κορμού. Για να γίνει αυτό χρησιμοποίησα απλές ασκήσεις πάνω στο Bosu όπως το να κάθεται πάνω στο Bosu ή το να ξαπλώνει σε αυτό.



8η εικόνα: Άσκηση ενδυνάμωσης κορμού στο Bosu. ([www.dangerouslyfit.com.au](http://www.dangerouslyfit.com.au))



9η εικόνα: Άσκηση ενδυνάμωσης κορμού στο Bosu. ([www.greteroede.no](http://www.greteroede.no))

Στην συνεδρία νούμερο πέντε έκανα ακριβώς ότι και στην συνεδρία νούμερο τέσσερα με την μόνη διαφορά ότι είπα στην Χρύσα να αγοράσει μια μπάλα Bosu για να μπορεί να εκτελεί τις ασκήσεις αυτές και μόνη της στο σπίτι. Ο λόγος που το πρωτινά αυτό είναι καθώς η Χρύσα δεν έχει καλές σχέσεις με την γυμναστική οπότε θα ήταν αδύνατο να της πω στο τέλος των συνεδριών να πάει σε ένα γυμναστήριο προκειμένου να έχει ένα υγιές μυϊκό υπόβαθρο. Οπότε με αφορμή της άσκησης που της έκανα πάνω στο Bosu σε συνδυασμό ότι και η ίδια θα το έχει στο σπίτι της αλλά και του γεγονότος ότι θα της αναφέρω με κάθε λεπτομέρεια πως μας βοηθά να έχουμε ένα υγιές μυϊκό σύστημα νομίζω πως θα την έκανε να αλλάξει ιδέα για την γυμναστική κάτι το οποίο θα έπρεπε φυσικά να κάνει λόγω της δουλειάς της αλλά και λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του σώματός της.

Στην συνεδρία νούμερο έξι έκανα ότι και στην συνεδρία νούμερο πέντε με την μόνη διαφορά ότι έκανα στην Χρύσα λίγο πιο δύσκολες ασκήσεις πάνω στο Bosu όπως η εναλλαγή χεριού ποδιού στην τετραποδική θέση και η οπίσθια προβολή του ποδιού. Φυσικά τις ασκήσεις αυτές θα τις έκανε και μόνη στο σπίτι της.



10η εικόνα: Άσκηση ενδυνάμωσης κορμού στο Bosu.  
([www.yurielkaim.com](http://www.yurielkaim.com))



11η εικόνα: Άσκηση ενδυνάμωσης κορμού στο Bosu.  
([www.blog.fittpass.com](http://www.blog.fittpass.com))

Στην συνεδρία νούμερο επτά έκανα επαναξιολόγηση. Η Χρύσα δεν είχε καθόλου πόνο και γενικά αισθανόταν και η ίδια πολύ καλύτερα. Στην συνεδρία νούμερο επτά έκανα ότι και στην συνεδρία νούμερο έξι με την μόνη διαφορά ότι έκανα στην Χρύσα λίγο πιο δύσκολες ασκήσεις πάνω στο Bosu όπως η σανίδα με το Bosu ίσια αλλά και ανάποδα.



12η εικόνα: Άσκηση ενδυνάμωσης κορμού στο Bosu.  
([www.slender.com](http://www.slender.com))



13η εικόνα: Άσκηση ενδυνάμωσης κορμού στο Bosu.  
([www.youtube.com](http://www.youtube.com))

Η συνεδρία νούμερο οκτώ θα ήταν και η τελευταία συνεδρία που θα κάναμε για τώρα. Εστίασα πολύ στην άσκηση και ιδιαίτερα στην σταθεροποίηση του κορμού. Η Χρύσα έκανε ασκήσεις πιο δύσκολες τόσο στο Bosu όσο και στα TRX.



14η εικόνα: Άσκηση ενδυνάμωσης κορμού στο Bosu.  
([www.fitmw.com](http://www.fitmw.com))



18

15η εικόνα: Άσκηση ενδυνάμωσης κορμού στο Bosu.  
([www.play.google.com](http://www.play.google.com))



16η εικόνα: Άσκηση ενδυνάμωσης κορμού στο TRX.  
(www. mx.depositphotos.com)

#### 4. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ

Στην ενότητα αυτή θα προσθέσω άρθρα από την διεθνή βιβλιογραφία τα οποία θα υποστηρίξουν ή θα απορρίπτουν της τεχνικές και γενικά τις μεθόδους αποκατάστασης που χρησιμοποίησα στην Χρύσα. Στην αρχή έκανα χρήση της έλξης με ζώνη για ΘΜΣΣ. Από την βιβλιογραφία δεν βρήκα κάποιο άρθρο που να δοκιμάζει έλξη στην ΘΜΣΣ σε κοίλη με την μορφή που την εφάρμοσα εγώ, όπως δηλαδή την αναφέρει ο Mulligan και αυτό συμβαίνει ίσως επειδή η κοίλη δίσκου στην ΘΜΣΣ δεν είναι κάτι κοινό όπως στην ΟΜΣΣ. Μετά έκανα την κλασική έκταση που ο McKenzie αναφέρει. Η βιβλιογραφία προτείνει την χρήση της άσκησης αυτής για την ΘΜΣΣ (Vaughn et al. 2007  $p < 0.05$ ; Shavandi et al.2011  $p < 0.001$ ) μόνη ή σε συνδυασμό με άλλες παρεμβάσεις όπως Pilates (Roşu et al. 2014  $p = 0.001$ ). Ακόμη έκανα εφαρμογή βεντουζοθεραπείας στην ΘΜΣΣ. Στη βιβλιογραφία δεν βρήκα κάποια μελέτη που να έχει κάνει εφαρμογή βεντουζοθεραπείας για να λύσει προβλήματα της ΘΜΣΣ. Για την ΟΜΣΣ και την ΑΜΣΣ η βεντουζοθεραπεία έχει μελετηθεί αρκετά και προτείνεται (Abdullah et al. 2015; Cramer et al.2011; Lauche et al. 2011; Lauche et al. 2012; Rozenfeld et al. 2016; Wong et al. 2016). Στο τέλος της πρώτης συνεδρίας εφάρμοσα kinesio tape στην ΘΜΣΣ. Η βιβλιογραφία αναφέρει ότι το Kinesio tape μπορεί να βελτιώσει την στάση των ατόμων που εφαρμόστηκε είτε αυτοί είναι μυοσκελετικού είτε νευρολογικοί ασθενείς (Jaraczewska et al. 2015; Han et al. 2015; Tarsuslu et al. 2011)

Την δεύτερη φορά που επισπεύτηκα την Χρύσα εφάρμοσα εκτός των άλλων που έχω παραθέσει την βιβλιογραφία παραπάνω και την μέθοδο ERGON για την ΘΜΣΣ που αποτελεί μια μέθοδο με γενική ονομασία IASTM. Η βιβλιογραφία αναφέρει καλά αποτελέσματα στην εφαρμογή των τεχνικών IASTM στην ΘΜΣΣ (Aspegren et al. 2007; Crothers et al. 2008; Crothers et al 2016 ( $p < 0.01$ ); Lawson et al. 2011; Papa et al. 2012). Την τέταρτη αλλά και όλες τις επόμενες φορές που επισπεύτηκα την Χρύσα εφάρμοσα εκτός των άλλων και ασκήσεις για σταθεροποίηση κορμού με διάφορες παραλλαγές όπως με την βοήθεια του Bosu ή με την χρήση των ιμάντων TRX.

Σε κάθε περίπτωση η βιβλιογραφία προτείνει τις ασκήσεις για ενδυνάμωση και σταθεροποίηση των μυών του κορμού (Hibbs et al. 2008; Queiroz et al. 2010; Willardson et al.2007).

## 5. ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η Χρύσα έχει μια ιδιαίτερη μορφολογία στο σώμα της με συνέπεια μια καθημερινή επιπλέον φόρτιση προς θωρακική κύφωση ενώ η καθημερινότητά της δεν την βοηθά ιδιαίτερα σε αυτό. Είναι λογικό λοιπόν όταν από τις 24 ώρες της ημέρας οι 12 ώρες ξοδεύονται στην καθιστή θέση να εμφανίζονται διάφορες παθολογίες στην ΘΜΣΣ αλλά και στην ΑΜΣΣ και στην ΟΜΣΣ. Με τα όσα εφάρμοσα στην Χρύσα πέρασε ο πόνος της και έθεσα βάσεις για ένα υγιές μυϊκό σύστημα. Φυσικά όπως ανέφερα και στην ίδια εξαρτάται από εκείνη αν το αποτέλεσμα που είδε με την φυσιοθεραπεία θα διατηρηθεί πολύ ή λίγο καθώς και η ίδια θα πρέπει να αρχίσει να κάνει κάποιες λίγες μεν αλλά αποτελεσματικές ασκήσεις στο σπίτι της προκειμένου το σώμα της να έχει ερεθίσματα πολύπλευρα και όχι μόνο προς την σκυφτή καθιστή θέση. Με τον τρόπο αυτό θα διορθώσει μυϊκές ανισορροπίες αλλά και νέους πόνους τόσο στην σπονδυλική της στήλη όσο και στα άκρα της. Άλλωστε η σπονδυλική στήλη και τα άκρα συνδέονται, επικοινωνούν και επηρεάζονται μεταξύ τους.

Αναφορικά με τις φυσιοθεραπευτικές παρεμβάσεις που εφάρμοσα σε συνάρτηση με την υπάρχουσα βιβλιογραφία θα έλεγα ότι παρά το γεγονός ότι ο όγκος των μελετών έχει αυξηθεί κατακόρυφα τα τελευταία χρόνια η ΘΜΣΣ παραμένει ακόμη και σήμερα λίγο παραμερισμένη σε σχέση με την ΑΜΣΣ και την ΟΜΣΣ. Για παράδειγμα στην εφαρμογή βεντουζών στην ΘΜΣΣ υπάρχουν αρκετά άρθρα για την ΑΜΣΣ και την ΟΜΣΣ τίποτα όμως για την ΘΜΣΣ με αποτέλεσμα να μην γνωρίζουμε την αποτελεσματικότητα της τεχνικής αυτής στην ΘΜΣΣ. Φυσικά ένας κλινικός θα πρέπει να κοιτά την επιστημονικά τεκμηριωμένη έρευνα αλλά και να βλέπει στην δική του κλινική πρακτική τι είναι αυτό που βοηθά τους ασθενείς του και να το εφαρμόζει ανεξάρτητα του γεγονότος αν υπάρχει βιβλιογραφία πίσω από αυτό απλά η εφαρμογή θα πρέπει να είναι πιο επιφυλακτική.

Συμπερασματικά θα έλεγα πως προσπάθησα έναν ασθενή όπως η Χρύσα που δεν είχε καμία επαφή με την άσκηση να την κάνω να "αγαπήσει" την άσκηση και να καταλάβει τα οφέλη της. Αυτό νομίζω είναι πολύ σημαντικό στοιχείο καθώς το καλύτερο όπλο της φυσιοθεραπείας για την αποκατάσταση των ασθενών αλλά για την πρόληψη παθολογιών είναι η άσκηση.

## 6. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Aspegren D, Hyde T, Miller M. Conservative Treatment of a Female Collegiate Volleyball Player with Costochondritis. *Journal of manipulative and physiological therapeutics* 2007; 30 (4): 321-325.

Abdullah A, Mohamed K, Ahmed Hussein Asim A. AlQaed Meshari Al Mudaiheem Abdullah Abutalib Raid A. Bazaid Faisal Mohamed Bafail Ahmad Saeed Essa AboBakr Bakrain Mohammed Yahia. The Use of Wet Cupping for Persistent Nonspecific Low Back Pain: Randomized Controlled Clinical Trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2015; 12 (8).

Cramer H, Lauche R. Hohmann C, Choi K.-E Rampp T. Musial F. Langhorst J. Dobos G. Randomized Controlled Trial of Pulsating Cupping (Pneumatic Pulsation Therapy) for Chronic Neck Pain. *CMD* 2011;18:327–334.

Crothers A, Walker B, French S. Spinal manipulative therapy versus Graston Technique in the treatment of non-specific thoracic spine pain: Design of a randomised controlled trial. *Chiropractic & Osteopathy* 2008; 16: 134-142.

Crothers A, French S, Hebert J, Walker B. Spinal manipulative therapy, Graston technique® and placebo for non-specific thoracic spine pain: a randomised controlled trial. *Chiropractic & Manual Therapies* 2016; 24:1

Jaraczewska E ,Long C. Kinesio® Taping in Stroke: Improving Functional Use of the Upper Extremity in Hemiplegia. *Topics in Stroke Rehabilitation* 2015; 13 (3): 31-42.

Han J, Lee J, Yoon C. The mechanical effect of kinesiology tape on rounded shoulder posture in seated male workers: a single-blinded randomized controlled pilot study. *Physiotherapy Theory and Practice* 2015; 31: 120-125.

Hibbs E, Kevin G. Thompson Duncan French Allan Wrigley Iain Spears. Optimizing Performance by Improving Core Stability and Core Strength. *Sports Medicine* 2008; 38, (12) :995–1008.

Lauche R, Holger Cramer, Claudia Hohmann, Kyung-Eun Choi, Thomas Rampp, Felix Joyonto Saha, Frauke Musial, Jost Langhorst, Gustav Dobos. The Effect of Traditional Cupping on Pain and Mechanical Thresholds in Patients with Chronic Nonspecific Neck Pain: A Randomised Controlled Pilot Study. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine* 2012; 5 (1): 25-35.

Lauche R, Holger Cramer, Kyung-Eun Choi, Thomas Rampp, Felix Joyonto Saha, Gustav J Dobos, Frauke Musial. The influence of a series of five dry cupping treatments on pain and mechanical thresholds in patients with chronic non-specific neck pain - a randomised controlled pilot study . *BMJ* 2011; 11: 63-72.

Lawson G, Hung L, Ko G, Laframboise M. A case of pseudo–angina pectoris from a pectoralis minor trigger point caused by cross-country skiing. *Journal Of CHIROPRACTIC MEDICINE* 2011; 10 ( 3):173–178.

Papa J. Conservative management of a lumbar compression fracture in an osteoporotic patient: a case report. *Journal Can Chiropr Assoc* 2012; 56(1): 29–39.

Queiroz B, Mariana F. Cagliari, César, F. Amorim, Isabel C. Sacco. Muscle Activation During Four Pilates Core Stability Exercises in Quadruped Position. *Physical Medicine and Rehabilitation* 2010; 91( 1): 86–92.

Rozenfeld E, Kalichman L. New is the well-forgotten old: The use of dry cupping in musculoskeletal medicine. *Journal of Bodywork and movement therapies* 2016; 20(1): 173–178.

Roşu M.O, Țopa I, Chirieac I, Ancut C. Effects of Pilates, McKenzie and Heckscher training on disease activity, spinal motility and pulmonary function in patients with ankylosing spondylitis: a randomized controlled trial. *Journal of Rheumatology International* 2014; 34 (3): 367–372.

Shavandi N Shahrjerdi Sh Heidarpor R Sheikh, Hoseini R. The effect of 7 weeks corrective exercise on thoracic kyphosis in hyper-kyphotic students. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences* 2011; 13(4): 42-50.

Tarsuslu Ş, Türkücüoğlu B, Çokal N, Üstünbaş G, ŞŞimşek I. The effects of Kinesio® taping on sitting posture, functional independence and gross motor function in children with cerebral palsy. *Disability and Rehabilitation* 2011; 2058-2063.

Vaughn D.W., Brown E. W. The influence of an in-home based therapeutic exercise program on thoracic kyphosis angles. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 2007; 20 (4): 155-165.

Wong J, Shearer M, Mior S, Jacobs C, Côté P, Randhawa K. et al. Are manual therapies, passive physical modalities, or acupuncture effective for the management of patients with whiplash-associated disorders or neck pain and associated disorders? An update of the Bone and Joint Decade Task Force on Neck Pain and Its Associated Disorders by the OPTIMA collaboration. *The Spine journal* 2016; 16 (12): 1598–1630.

Willardson J. CORE STABILITY TRAINING: APPLICATIONS TO SPORTS CONDITIONING PROGRAMS. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2007, 21(3), 979-985.