

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

---

<b>1 ΟΡΘΙΑ ΣΤΑΣΗ – ΠΑΡΑΜΟΡΦΩΣΕΙΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ</b> .....	23
Λανθασμένη στάση του σώματος .....	23
Αντιμετώπιση παραμορφώσεων της σπονδυλικής στήλης .....	24
Καθημερινή σωματική επιβάρυνση και επαγγελματική δραστηριότητα .....	25
Αξιολόγηση του φυσικοθεραπευτή σε διαταραχές της σπονδυλικής στήλης και του κορμού .	26
Αναλυτική παρατήρηση του ασθενή .....	26
Από πίσω .....	26
Από εμπρός .....	26
Από πλάγια .....	27
Κύφωση .....	27
Εύκαμπτη κύφωση .....	28
Δύσκαμπτη κύφωση .....	28
Παιδική κύφωση .....	28
Εφηβική κύφωση .....	28
Κλινική εικόνα .....	29
Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση .....	29
Πρόγνωση – Αντιμετώπιση .....	29
Γεροντική κύφωση .....	29
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας σε κύφωση παιδικής ηλικίας .....	30
Διατάσεις .....	34
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι .....	35
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	38
Χρήσιμες συμβουλές .....	39
Λόρδωση .....	39
Κλινική εικόνα .....	40
Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση .....	40
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας σε λόρδωση παιδικής ηλικίας .....	40
Διατάσεις .....	46
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι .....	46
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	49

Χρήσιμες συμβουλές .....	49
Κυφωλόρδωση .....	49
Αίτια .....	49
Κλινική εικόνα .....	50
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας σε κυφωλόρδωση .....	50
Επίπεδη σπονδυλική στήλη .....	50
Κλινική εικόνα .....	51
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας σε επίπεδη σπονδυλική στήλη .....	57
Διατάσεις .....	58
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι .....	60
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	60
Χρήσιμες συμβουλές .....	60
Σκολίωση .....	60
Ταξινόμηση .....	61
Λειτουργικές .....	61
Αντισταθμιστική .....	61
Αντιαλγική .....	61
Στατική .....	61
Οργανικές .....	61
Συγγενής .....	61
Παραλυτική .....	61
Λόγω νευροϊνωμάτωσης .....	62
Ιδιοπαθής σκολίωση .....	62
Κλινική εικόνα .....	62
Εξέταση .....	63
Παθογενετικός μηχανισμός .....	63
Διάκριση του κυρτώματος .....	64
Ακτινογραφικός έλεγχος .....	64
Πρόγνωση .....	64
Επιπτώσεις στην υγεία .....	64
Αντιμετώπιση .....	65
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας για σκολίωση σε παιδιά .....	66
Διατάσεις .....	74
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι .....	75
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	80
Αναφορά σε μεθόδους φυσικοθεραπείας για σκολίωση σε παιδιά .....	80
Ασκήσεις Klapp .....	80
Ασκήσεις Gocht – Gessner .....	80
Ασκήσεις Lehnert – Schroth .....	80
Ασκήσεις Klein – Vogelbach .....	81
Ασκήσεις με αντίσταση του Brunkow .....	81
Ασκήσεις Niederhoffer .....	81
Βρεφική σκολίωση .....	81
Αίτια .....	81

Κλινική εικόνα	81
Εξέταση	81
Αντιμετώπιση	82
Χωνοειδής θώρακας	82
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας σε χωνοειδή θώρακα για παιδιά	83
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι	88
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία	88
Χρήσιμες συμβουλές	89
Πτηνοειδής θώρακας	89
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας σε πτηνοειδή θώρακα για παιδιά	89
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι	92
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία	92
<b>2 ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΥΧΕΝΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ</b>	<b>93</b>
Κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου	93
Αίτια	93
Κλινική εικόνα	93
Θεραπεία	95
Αυχενική σπονδυλαρθρίτιδα	95
Αίτια	96
Κλινική εικόνα	96
Θεραπεία	97
Αυχενικό σύνδρομο	97
Αίτια	97
Κλινική εικόνα	97
Αυχenoκεφαλικό	98
Αυχenoβραχιόνιο	98
Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση	98
Παρατήρηση	98
Ψηλάφηση	99
Έλεγχος κινητικότητας	99
Ειδικές δοκιμασίες	100
Δοκιμασία κάμψης	100
Δοκιμασία έλξης	101
Δοκιμασία συμπίεσης	101
Δοκιμασία Valsalva	101
Θεραπεία	101
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας σε παθήσεις της αυχενικής μοίρας	102
Διατάσεις	113
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι	113
Χρήσιμες συμβουλές	115
Ραιβόκρανο	115
Αίτια	115
Κλινική εικόνα	115

Διαφορική διάγνωση .....	116
Ενδεικτικές ασκήσεις για ραιβόκρανο σε νεογέννητα βρέφη .....	116
Ενδεικτικές ασκήσεις για ραιβόκρανο σε παιδιά .....	117
Ενδεικτικές ασκήσεις για ραιβόκρανο σε μεγαλύτερα παιδιά .....	117
<b>3 ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΟΣΦΥΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ .....</b>	<b>119</b>
Οσφυαλγία .....	119
Αίτια .....	119
Θεραπεία .....	120
Κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου .....	120
Κλινική εικόνα .....	121
Εκφυλιστική σπονδυλαρθρίτιδα .....	123
Κλινική εικόνα .....	123
Στένωση σπονδυλικού σωλήνα .....	123
Κλινική εικόνα .....	123
Θεραπεία .....	124
Σπονδυλόλυση - Ισθμόλυση .....	124
Κλινική εικόνα .....	124
Θεραπεία .....	124
Σπονδυλολίση .....	124
Κλινική εικόνα .....	125
Θεραπεία .....	125
Κοκκυγοδυνία .....	125
Θεραπεία .....	125
Συγγενείς ανωμαλίες της σπονδυλικής στήλης .....	125
Ιεροποίηση $O_5$ σπονδύλου .....	126
Κλινική εικόνα .....	126
Θεραπεία .....	126
Δισχιδής ράχη .....	126
Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση σε παθήσεις της σπονδυλικής στήλης .....	126
Δοκιμασία ανύψωσης τεταμένου σκέλους .....	127
Δοκιμασία Laseque .....	128
Δοκιμασία Laseque στο υγιές κάτω άκρο .....	128
Δοκιμασία διάτασης του μηριαίου νεύρου .....	128
Δοκιμασία Bowstring .....	128
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας σε παθήσεις της οσφυϊκής μοίρας .....	129
Εκπαίδευση μετακίνησης .....	129
Χρήσιμες συμβουλές .....	131
Εργονομικές θέσεις και στάσεις .....	136
Διατάσεις .....	136
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι .....	137
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	138
Εργονομικές συμβουλές .....	138

<b>4</b>	<b>ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΩΜΟΥ</b> .....	139
	Περιοδικές παθήσεις του ώμου .....	139
	Τενοντίτιδα υπερακανθίου .....	139
	Αίτια .....	139
	Κλινική εικόνα .....	139
	Αντιμετώπιση .....	140
	Οξεία τενοντίτιδα υπερακανθίου με εναπόθεση αλάτων ασβεστίου .....	140
	Σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής .....	140
	Αίτια .....	140
	Κλινική εικόνα .....	141
	Αντιμετώπιση .....	141
	Τενοντίτιδα μακράς κεφαλής δικεφάλου βραχιονίου .....	141
	Αίτια .....	141
	Κλινική εικόνα .....	141
	Αντιμετώπιση .....	141
	Εκφυλιστική αρθρίτιδα της ακρωμοκλειδικής άρθρωσης .....	142
	Κλινική εικόνα .....	142
	Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση σε παθήσεις του ώμου .....	142
	Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας σε περιοδικές παθήσεις του ώμου .....	142
	Διατάσεις .....	151
	Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι .....	152
	Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	152
	Αρθρικές παθήσεις του ώμου .....	152
	Συμφυτική θυλακίτιδα .....	153
	Αίτια .....	153
	Κλινική εικόνα .....	153
	Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση .....	153
	Αντιμετώπιση .....	154
	Οστεοαρθρίτιδα της άρθρωσης του ώμου .....	154
	Αίτια .....	154
	Κλινική εικόνα .....	154
	Ακτινολογικά ευρήματα .....	154
	Αντιμετώπιση .....	154
	Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας σε αρθρικές παθήσεις του ώμου .....	154
	Διατάσεις (οξύ στάδιο) .....	156
	Έλξεις .....	157
	Μηχανοθεραπεία .....	158
	Διατάσεις (χρόνιο στάδιο) .....	158
	Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι .....	158
	Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	159
<b>5</b>	<b>ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ</b> .....	161
	Οστεοαρθρίτιδα του αγκώνα .....	161
	Βλαισός αγκώνας .....	161

Ραιβός αγκώνας .....	162
Έξω επικονδυλίτιδα .....	162
Κλινική εικόνα .....	162
Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση .....	162
Δοκιμασία κατά Coren .....	163
Αντιμετώπιση .....	163
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας .....	163
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι (οξύ στάδιο) .....	164
Διατάσεις .....	169
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι (χρόνιο στάδιο) .....	169
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	169
Έσω επικονδυλίτιδα .....	170
Κλινική εικόνα .....	170
Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση .....	170
Σημείο Tinell .....	170
Αντιμετώπιση .....	170
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας .....	170
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι (οξύ στάδιο) .....	172
Διατάσεις .....	175
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι (χρόνιο στάδιο) .....	175
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	176
<b>6 ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΤΟΥ ΚΑΡΠΙΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ .....</b>	<b>177</b>
Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα .....	177
Αίτια .....	177
Κλινική εικόνα .....	177
Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση .....	178
Θεραπεία... .....	178
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας σε σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα .....	178
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι .....	181
Χρήσιμες συμβουλές .....	181
Γάγγλιο .....	181
Ρίκνωση παλαμιαίας απονεύρωσης .....	181
Στενωτική τενοντοελυτρίτιδα de Quervain .....	182
Σύνδρομο ωλένιου σωλήνα .....	182
Στενωτική τενοντοελυτρίτιδα των καμπήρων τενόντων των δακτύλων .....	182
<b>7 ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ .....</b>	<b>183</b>
Αναπτυξιακή δυσπλασία του ισχίου - Συγγενές εξάρθημα του ισχίου (ΣΕΙ) .....	183
Αίτια .....	183
Τύποι αναπτυξιακής δυσπλασίας .....	183
Κλινική εικόνα .....	184
Αντιμετώπιση .....	184
Βλαισό ισχίο .....	186

Ραιβό ισχίο .....	186
Έσω στροφή ισχίων .....	186
Οστεοαρθρίτιδα του ισχίου .....	187
Αίτια .....	187
Κλινική εικόνα .....	187
Αντιμετώπιση .....	188
Ολική αρθροπλαστική του ισχίου .....	188
Διάκριση των προθέσεων .....	188
Ενδείξεις .....	189
Αντενδείξεις .....	189
Επιπλοκές .....	189
Επέμβαση ολικής αρθροπλαστικής του ισχίου .....	189
Προεγχειρητική φυσικοθεραπεία .....	189
Μετεγχειρητική φυσικοθεραπεία .....	190
Χρήσιμες συμβουλές .....	198
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι .....	199
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	200
<b>8 ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ .....</b>	<b>201</b>
Βλαισό γόνατο .....	201
Αντιμετώπιση .....	201
Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση .....	202
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας .....	202
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	207
Ραιβό γόνατο .....	207
Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση .....	208
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας .....	208
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	211
Ανάκρτο γόνατο .....	211
Χονδρομαλάκυνση επιγονατίδας .....	212
Αίτια .....	212
Κλινική εικόνα .....	213
Ακτινολογικός έλεγχος .....	213
Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση .....	213
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας .....	214
Διατάσεις .....	218
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι .....	219
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	219
Τενοντίτιδα επιγονατιδικού τένοντα .....	219
Κλινική εικόνα .....	219
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας .....	220
Διατάσεις .....	224
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	224
Ολική αρθροπλαστική γόνατος .....	224

Διάκριση των προθέσεων	225
Ενδείξεις	225
Αντενδείξεις	225
Επιπλοκές	225
Προεγχειρητική φυσικοθεραπεία	225
Μετεγχειρητική φυσικοθεραπεία	226
Οδηγίες για το σπίτι	233
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι	233
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι (μετά τον επανέλεγχο)	234
Συμβουλές για το σπίτι	235
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία	235
<b>9 ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΑΚΡΟΥ ΠΟΔΑ</b>	<b>237</b>
Συγγενής ραιβοίπποποδία	237
Κλινική εικόνα	237
Αντιμετώπιση	237
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας	238
Συντηρητική αντιμετώπιση	238
Χειρουργική αντιμετώπιση	239
Παραμορφώσεις του άκρου πόδα	239
Ιπποποδία	239
Κοιλοποδία	239
Πτερνοποδία	239
Βλαισοποδία	240
Ραιβοποδία	240
Πλατυποδία	241
Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας	241
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι	242
Χρήσιμες συμβουλές	242
Επώδυνη πτέρνα	242
Νεύρωμα Morton	242
Φλεγμονή πελματιαίας απονεύρωσης	242
Νόσος Freiberg	243
Βλαισός μεγάλος δάκτυλος	243
Δύσκαμπτος μεγάλος δάκτυλος	243
Μεταταρσαλγία	244
Παραμορφώσεις των δακτύλων	244
Σφυροδακτυλία	244
Γαμψοδακτυλία	244
Επαλληλία του μικρού δακτύλου	244
Είσφρηση όνυχος	245
Ονυχογρύπωση	245



<b>10 ΦΛΕΓΜΟΝΩΔΕΙΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ (ΜΗ ΜΙΚΡΟΒΙΑΚΕΣ)</b> .....	247
Ρευματοειδής αρθρίτιδα .....	247
Ταξινόμηση .....	247
Κλινική εικόνα .....	247
Ακτινολογικά ευρήματα .....	248
Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση .....	248
Θεραπεία .....	248
Πρόγραμμα φυσικοθεραπείας .....	248
Νάρθηκες ακινητοποίησης .....	249
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι .....	259
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	261
Χρήσιμες συμβουλές .....	262
Νεανική ρευματοειδής αρθρίτιδα .....	262
Ταξινόμηση .....	262
Κλινική εικόνα .....	263
Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση .....	264
Πρόγραμμα φυσικοθεραπείας .....	264
Διατάσεις .....	270
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι .....	273
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	274
Χρήσιμες συμβουλές .....	275
Αγκυλωτική σπονδυλίτιδα .....	275
Κλινική εικόνα .....	275
Ακτινολογικά ευρήματα .....	276
Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση .....	276
Θεραπεία .....	277
Πρόγραμμα φυσικοθεραπείας .....	277
Αναπνευστική φυσικοθεραπεία .....	277
Διατάσεις .....	284
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι .....	285
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	286
Χρήσιμες συμβουλές .....	287
Ψωριασική αρθρίτιδα .....	287
Αίτια .....	287
Ταξινόμηση .....	288
Κλινική εικόνα .....	288
Αντιμετώπιση .....	289
<b>11 ΕΚΦΥΛΙΣΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ</b> .....	291
Οστεοαρθρίτιδα .....	291
Αίτια .....	291
Κλινική εικόνα .....	292
Ακτινολογικά ευρήματα .....	292
Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση .....	293

Θεραπεία .....	293
Πρόγραμμα φυσικοθεραπείας .....	293
Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι .....	296
Διατάσεις .....	299
Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....	300
<b>12 ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ .....</b>	<b>301</b>
Οστεοπόρωση .....	301
Επιδημιολογικά στοιχεία .....	301
Ταξινόμηση .....	301
Αίτια-προδιαθεσικοί παράγοντες .....	301
Κλινική εικόνα .....	302
Πρόληψη .....	302
Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση .....	302
Αντιμετώπιση .....	303
Πρόγραμμα φυσικοθεραπείας .....	303
Χρήσιμες συμβουλές .....	307
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ I: ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ .....	309
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ II: ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΤΑΣΕΙΣ .....	311
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ III: ΒΑΔΙΣΗ .....	319
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ IV: ΑΝΑΤΟΜΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ .....	329
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	343