

Περιεχόμενα

Κεφάλαιο 1 Εισαγωγή

- 1.1 Η λειτουργική ανατομική της αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης (ΑΜΣΣ) 2
- 1.2 Η αρτηριακή και η φλεβική κυκλοφορία της αυχενικής περιοχής 31
- 1.3 Νευρολογία της ΑΜΣΣ 33
- 1.4 Το εγκεφαλονωτιαίο υγρό (ΕΝΥ) 41
- 1.5 Βασικές τεχνικές εξισορρόπησης και διευκόλυνσης του ΕΝΥ 51
- 1.6 Ο νευρομυϊκός έλεγχος στην ΑΜΣΣ 57
- 1.7 Ειδικές δοκιμασίες για την ΑΜΣΣ 61
- 1.8 Ψηλάφηση των μυών της ΑΜΣΣ 78

Κεφάλαιο 2 Τεχνικές μυϊκής ενέργειας

- 2.1 Γενικά για τις τεχνικές μυϊκής ενέργειας (ΜΕΤ) 94
- 2.2 Τα αποτελέσματα από την εφαρμογή ΜΕΤ 94
- 2.3 Η μεθοδολογία των ΜΕΤ 94
- 2.4 Στάση του σώματος και μυϊκές ανισορροπίες 96
- 2.5 Η δυσλειτουργία της ΑΜΣΣ 99
- 2.6 ΜΕΤ στους εν τω βάθει οπίσθιους μυς του τραχήλου 99
- 2.7 ΜΕΤ στους προσπονδυλικούς μυς της ΑΜΣΣ 112
- 2.8 ΜΕΤ στους σκαληνούς 119
- 2.8 ΜΕΤ στους πρόσθιους μυς του τραχήλου, άνωθεν και κάτωθεν του υοειδούς οστού 124
- 2.9 ΜΕΤ στη μέση στοιβάδα των οπίσθιων μυών του τραχήλου 125
- 2.11 ΜΕΤ στην επιπολής στοιβάδα των οπίσθιων μυών του τραχήλου 131
- 2.12 ΜΕΤ στους στερνοκλειδομαστοειδείς 136
- 2.13 ΜΕΤ στους μυς των κροταφογναθικών διαρθρώσεων (ΚΦΓ) 142
- 2.14 Ο δυναμικός περιορισμός και η λειτουργική σταθερότητα στη ΑΜΣΣ 147

Κεφάλαιο 3 Τεχνικές απελευθέρωσης των μυών και των περιτονιών του αυχένα

- 3.1 Γενικά για την περιτονία 156
- 3.2 Η μυϊκή περιτονία 156
- 3.3 Οι περιτονίες του αυχένα 158

- 3.4 Γενικές οδηγίες για την απελευθέρωση των περιτονιών 161
- 3.5 Η τεχνική μυϊκής απελευθέρωσης (ΤΜΑ) 161
- 3.6 Χειρισμοί μυοπεριτονιακής απελευθέρωσης στους αυχενικούς μυς 164
- 3.7 Εφαρμογή τεχνικών μάλαξης για μυοπεριτονιακή απελευθέρωση 173
- 3.8 Χειρισμοί μάλαξης για λεμφική παροχέτευση στην ΑΜΣΣ 179
- 3.9 Εφαρμογή απελευθέρωσης μέσω θέσης στην ΑΜΣΣ 183
- 3.10 Εφαρμογή απελευθέρωσης μέσω θέσης και ρυθμικής ταλάντωσης στην ΑΜΣΣ 184
- 3.11 Εφαρμογή της μεθόδου απελευθέρωσης με τη χρήση ειδικών εργαλείων (ΙΑΣΤΜ) (ΙΑΣ 1) 185

Κεφάλαιο 4 Εφαρμογές τεχνικών αυτοδιάτασης στην ΑΜΣΣ

- 4.1 Γενικά 192
- 4.2 Η νευροφυσιολογική βάση των διατάσεων 192
- 4.3 Εφαρμογή διατάσεων στην ΑΜΣΣ 194

Κεφάλαιο 5 Εφαρμογή τεχνικών ολίσθησης των νευρικών δομών που ξεκινούν από την αυχενική μοίρα

- 5.1 Γενικά για την ολίσθηση του νευρικού ιστού 218
- 5.2 Η διαγνωστική αποτελεσματικότητα των νευροδυναμικών τεστ 218
- 5.3 Οι πρωταρχικές μηχανικές λειτουργίες του νευρικού συστήματος 218
- 5.4 Πώς κινούνται τα νεύρα; 219
- 5.5 Οι φυσιολογικές λειτουργίες των νεύρων 219
- 5.6 Νευρογενής φλεγμονή 220
- 5.7 Νευροδυναμικές κινήσεις αλληλουχίας 220
- 5.8 Νευροδυναμική ολίσθηση 220
- 5.9 Νευροδυναμικό τεστ τάσης 220
- 5.10 Η επίδραση των σπονδυλικών κινήσεων στον νευρικό ιστό 221
- 5.11 Παράμετροι που λαμβάνονται υπ' όψιν κατά τη διάρκεια των τεστ 221
- 5.12 Τα νευροδυναμικά τεστ του αυχένα 222
- 5.13 Τεχνικές ολίσθησης και διάτασης των νεύρων στην ΑΜΣΣ 227

Κεφάλαιο 6 Τεχνικές βελονισμού για απελευθέρωση της ΑΜΣΣ

- 6.1** Πώς ο βελονισμός μειώνει τον πόνο; 236
- 6.2** Ο πόνος στους μυς 236
- 6.3** Το σύνδρομο των βραχυσμένων μυών 236
- 6.4** Μυϊκή βράχυνση, «σπασμός» και σύσπαση 237
- 6.5** Ο δευτεροπαθής πόνος που προκαλείται από μυϊκή βράχυνση 237
- 6.6** Η αντίδραση του βελονισμού σε χρόνιες δυσλειτουργίες 238
- 6.7** Η τεχνική του βελονισμού 238
- 6.8** Το φαινόμενο «TEH CH'I» ή «DEQI» 239
- 6.9** Ο βελονισμός στην ΑΜΣΣ 239
- 6.10** Κεφαλαλγίες: αίτια και θεραπεία 245
- 6.11** Η δυσλειτουργία της κροταφογναθικής άρθρωσης 251

Κεφάλαιο 7 Σημεία πυροδότησης (Trigger Points) και ζώνες του αναφερόμενου πόνου στην ΑΜΣΣ

- 7.1** Πώς περιγράφεται ένα σημείο πυροδότησης (trigger point); 256
- 7.2** Ποιος είναι ο μηχανισμός σχηματισμού ενός trigger point; 256
- 7.3** Η υπόθεση της ενεργειακής μυϊκής κρίσης 256
- 7.4** Η υπόθεση της δυσλειτουργικής κινητικής πλάκας 257
- 7.5** Τα αίτια δημιουργίας των trigger point 257
- 7.6** Τα αποτελέσματα της δημιουργίας των trigger point 257
- 7.7** Τα κεντρικά και τα δορυφορικά trigger point 257
- 7.8** Πώς ορίζεται η αναφερόμενη ζώνη κάθε trigger point; 258
- 7.9** Η σωστή ψηλάφηση και η θεραπεία των trigger point 258
- 7.10** Τα trigger point και οι αναφερόμενες ζώνες των μυών της αυχενικής περιοχής 259

Κεφάλαιο 8 Ο ρόλος του διαφράγματος και της αναπνοής στον χρόνιο πόνο και στην αποκατάσταση

- 8.1** Η διαφραγματική κίνηση (Εικόνα 8-1) 272
- 8.2** Το άγχος και η επίδρασή του στον μηχανισμό της αναπνοής 273
- 8.3** Οι γενικότερες συνέπειες του άγχους στο σώμα μας 273
- 8.4** Εκτίμηση της αναπνευστικής λειτουργίας 275
- 8.5** Τρόπος τόνωσης και επανεκπαίδευσης του διαφράγματος 278
- 8.6** Ασκήσεις για ενδυνάμωση του διαφράγματος 279
- 8.7** Ο ρόλος των πλευρών και της θωρακικής μοίρας στη λειτουργία της αναπνοής 283

Κεφάλαιο 9 Θεραπευτικές ασκήσεις και συμβουλές

- 9.1** Δυσλειτουργία 291
- 9.2** Υποκινητικότητα 291
- 9.3** Υπερκινητικότητα 291
- 9.4** Η υπερκινητικότητα στην ΑΜΣΣ 291
- 9.5** Ενδεικτικές ασκήσεις σταθεροποίησης των υπερκινητικών τμημάτων της σπονδυλικής στήλης (Α4-Α5) και (Ο5-Ι1) 291
- 9.6** Βασικές αρχές της θεραπευτικής άσκησης 291
- 9.7** Σχολή σπονδυλικής στήλης 291
- 9.8** Ασκήσεις κινητοποίησης-ενδυνάμωσης και διάτασης στην αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης 291
- 9.1** Δυσλειτουργία 292
- 9.2** Υποκινητικότητα 292
- 9.3** Υπερκινητικότητα 295
- 9.4** Η υπερκινητικότητα στην ΑΜΣΣ 295
- 9.5** Ενδεικτικές ασκήσεις σταθεροποίησης των υπερκινητικών τμημάτων της σπονδυλικής στήλης (Α4-Α5) και (Ο5-Ι1) 296
- 9.6** Βασικές αρχές της θεραπευτικής άσκησης 298
- 9.7** Σχολή σπονδυλικής στήλης 298
- 9.8** Ασκήσεις κινητοποίησης-ενδυνάμωσης και διάτασης στην αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης 303