

Ενδεικτικές απαντήσεις

2.1

α) Ενδείξεις αυχενικής έλξης:

- Αυχεναλγία- αυχενικό σύνδρομο, λόγω εκφυλιστικής σπονδυλοαρθροπάθειας
- Κάκωση μαλακών μορίων στον αυχένα
- Σύνδρομο καταπόνησης αυχένα
- Κεφαλαλγία μυϊκής τάσης
- Ήπια πρόπτωση μεσοσπονδυλίου δίσκου Α.Μ.Σ.Σ.

β) Να επιλέξετε τέσσερις (4) από τις ακόλουθες αντενδείξεις:

- Ασταθή κατάγματα στην Α.Μ.Σ.Σ.
- Οξεία φάση αυχεναλγίας
- Ρευματικές παθήσεις
- Κακοήθεις όγκοι
- Οστεοπόρωση σοβαρού βαθμού
- Παλαιό ή πρόσφατο χειρουργείο Σ.Σ. κυρίως Α.Μ.Σ.Σ.
- Υπερήλικες με βαρειές εκφυλιστικές σπονδυλοαρθροπάθειες.

2.2

α) Να επιλέξετε δύο (2) στόχους του προγράμματος μηχανοθεραπείας:

- Ενδυνάμωση του υγιούς άνω και κάτω άκρου
- Νευρομυϊκή επανεκπαίδευση
- Διατήρηση του φυσιολογικού εύρους κίνησης των αρθρώσεων
- Ισορροπία κορμού
- Βάδιση σε επίπεδο και ανηφορικό έδαφος.

β) Να επιλέξετε τέσσερα (4) από τα ακόλουθα μηχανικά μέσα:

- Ανακλινόμενο κρεβάτι
- Τροχαλία
- Μονάδα ανάρτησης
- Μηχάνημα τετρακέφαλου
- Μηχάνημα step
- Διάδρομος βάδισης

- Στατικό ποδήλατο
- Μηχάνημα πηγεοκαρπικής.