

# 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 σε παιδιά .....     | 83        |
| Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι .....                                    | 88        |
| Υδροθεραπεία - Υδροκινησιοθεραπεία .....                                    | 88        |
| Χρήσιμες συμβουλές .....                                                    | 89        |
| Πτηνοειδής θώρακας .....                                                    | 89        |
| Ενδεικτικό πρόγραμμα φυσικοθεραπείας σε πτηνοειδή θώρακα σε 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 Ο <sub>5</sub> 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>                                 | <b>139</b> |
|          | Περιορθικές 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 περιορθικές παθήσεις του ώμου | 142        |
|          | Διατάσεις                                                             | 151        |
|          | Θεραπευτικές ασκήσεις για το σπίτι                                    | 152        |
|          | Υδροθεραπεία                                                          | 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>                               | <b>161</b> |
|          | 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                                  | 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        |
| Ανάκλυτο 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        |