

# Τα Νέα του Bowtech

Ενημερωτικό Δελτίο

BOWEN ΕΛΛΑΔΑΣ

Ιανουάριος 2020



## LESS IS MORE

Είθε ο νέος χρόνος να μας φέρει  
λιγότερα

λιγότερο πόνο σε αυτούς που πονούν  
λιγότερο μίσος σε αυτούς που  
μάχονται  
λιγότερη στέρηση σε αυτούς που  
στερούνται  
λιγότερο πόνο σε αυτούς που πονούν  
λιγότερο πόλεμο, λιγότερο θάνατο  
λιγότερη καταπίεση, λιγότερη  
εκμετάλλευση  
λιγότερη δυστυχία και λιγότερη οδύνη.

Κι αν τύχει και φέρει μαζί  
λιγότερη αφθονία και λιγότερη  
απόλαυση  
λιγότερο πλούτο και λιγότερη  
καλοπέραση  
ίσως τότε μας χαρίσει  
λιγότερη ελαφρομυαλιά και λιγότερη  
σπατάλη  
λιγότερη επιπολαιότητα  
και λιγότερη αυθάδεια.

**Ίσως τα λιγότερα  
είναι περισσότερα...**

**Νίκος Δήμου (με άδεια του συγγραφέα)**

## Bowtech και Εμμηνόπαυση

**Αλεξάνδρα Αντωνίου**

Η εμμηνόπαυση είναι η μόνιμη διακοπή του κύκλου έμμηνης ρύσης, όταν οι ωοθήκες σταματούν να παράγουν οιστρογόνα και προγεστερόνη. Η διακοπή της περιόδου θεωρείται μόνιμη όταν διαρκεί από ένα έτος και πάνω. Το σώμα ωστόσο μπορεί να υποστεί ορμονικές αλλαγές και διακυμάνσεις λίγα χρόνια πριν ή μετά την πραγματική εμμηνόπαυση. Αυτή η περίοδος ονομάζεται περιεμμηνοπαυσιακή και η συνήθης διάρκειά της μπορεί να ποικίλει από ένα ως πέντε έτη σε εξαιρετικές περιπτώσεις. Τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης εμφανίζονται συνήθως σε γυναίκες ηλικίας 45 έως 55 ετών. Καθώς τα επίπεδα ορμονών πέφτουν αιφνιδιαστικά ή άτακτα, ορίζουν μία κατάσταση αλλαγής στη ζωή της γυναίκας, όπου η υποστήριξη μπορεί να είναι απλά χρήσιμη ή κυριολεκτικά απαραίτητη. Βέβαια, υπάρχουν πάντα γυναίκες, οι οποίες δεν εμφανίζουν έντονα ή ενοχλητικά συμπτώματα.

Κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης πολλές γυναίκες έχουν δυσάρεστα συμπτώματα. Τα πιο συνηθισμένα περιλαμβάνουν εξάψεις, βραδινούς ιδρώτες, κατάθλιψη, απώλεια της λίμπιντο, απώλεια μνήμης, αύξηση βάρους, απώλεια οστικής μάζας, τριχόπτωση και αίσθημα παλμών. Καθώς το ενδοκρινικό σύστημα παίζει κυρίαρχο ρόλο στην διατήρηση της ομοιόστασης του οργανισμού, οι διακυμάνσεις των ορμονών πιθανόν να προκαλέσουν έντονη δυσφορία τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά.

Υπάρχουν αλλαγές στον τρόπο ζωής που μπορούν να προετοιμάσουν τις γυναίκες για τα χρόνια της μέσης ηλικίας και να επηρεάσουν θετικά τα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Η θρεπτική διατροφή, τα κατάλληλα προγράμματα κίνησης και άσκησης, καθώς και οι συμπληρωματικές θεραπείες μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της ορμονικής ισορροπίας και υγείας, με σκοπό να αποφευχθούν μελλοντικά προβλήματα όπως η οστεοπόρωση, οι καρδιακές παθήσεις ή οι πεπτικές διαταραχές, και να μειωθούν τα δυσάρεστα επακόλουθα της εμμηνόπαυσης.

Ενώ ορισμένα συμπτώματα είναι πολύ συνηθισμένα και φαίνεται να επηρεάζουν την πλειονότητα των γυναικών, άλλα είναι λιγότερο γνωστά ή τους έχει δοθεί ελάχιστη προσοχή σε σχέση με την εμμηνόπαυση. Τα πιο σημαντικά συμπτώματα αναφέρονται παρακάτω, μαζί με μερικές ιδέες για πιθανές παρεμβάσεις με τη βοήθεια της τεχνικής Bowen. (συνέχεια στην 2η σελίδα)

**BOWTECH®**  
The Original Bowen Technique

(συνέχεια από την 1<sup>η</sup> σελίδα)

**Ανωμαλίες του κύκλου:** το πρωταρχικό σύμπτωμα της περιεμμηνοπαυσιακής περιόδου μπορεί να λάβει τη μορφή μεγαλύτερων ή μικρότερων χρονικά κύκλων, βαρύτερων ή ελαφρότερων περιόδων, με μειωμένη ή αυξημένη ροή αίματος, καθώς και απρόβλεπτες περιόδους.

Οι θεραπείες Bowtech - κυρίως στην οσφυοπυελική και ιεροκοκκυγική χώρα - μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της κανονικότητας και την πρόληψη επώδυνων ή εξαιρετικά επιμηκυμένων περιόδων με αυξημένη ροή αίματος. Η «Ορμονική Διαδικασία» έχει αποδειχθεί αποτελεσματική σε ανεπίσημες περιπτωσιολογικές μελέτες γυναικών που είχαν ήδη εισέλθει στην προ-εμμηνοπαυσιακή φάση και είχαν βιώσει τη διακοπή της περιόδου τους για περισσότερο από έξι μήνες. Η χειρισμοί Bowtech κατάφεραν να παρατείνουν την εμμηνορρουσία για έως και δύο χρόνια σε ορισμένες περιπτώσεις.

**Πόνοι που σχετίζονται με τον μηνιαίο κύκλο:** πόνος στο στήθος, κεφαλαλγίες και ημικρανίες. Λόγω της προαναφερθείσας ανωμαλίας του κύκλου, αυτοί οι πόνοι πιθανόν να επιδεινωθούν, ειδικά κατά τη διάρκεια των προ-εμμηνοπαυσιακών ετών, όπου μπορεί να αυξηθεί η ένταση ή η συχνότητά τους. Μόλις η περίοδος σταματήσει εντούτοις, και το σώμα δεν παράγει πλέον οιστρογόνα, ο πόνος στο στήθος συνήθως βελτιώνεται. Το ίδιο ισχύει για τους πονοκεφάλους και τις ημικρανίες, ειδικά όταν η χαλάρωση διεγείρεται και ενισχύεται από την τεχνική Bowen.

Περίπου το ένα τρίτο των ασθενών με ημικρανία ανταποκρίνεται καλά στην προληπτική θεραπεία (Goadsby & Sprenger, 2010). Η συνήθης συμβουλή πρόληψης είναι η καλή ενυδάτωση μέσω της πόσης άφθονου νερού και η αποφυγή της καφεΐνης, δεδομένου ότι υπάρχουν κάποιες ενδείξεις ότι υψηλότερες δόσεις πρόσληψης καφεΐνης μπορεί να προκαλέσουν αφυδάτωση (Ruxton, 2008). Ο χρόνιος πονοκέφαλος μπορεί ενδεχομένως να εντοπιστεί στη χρόνια χρήση καφεΐνης. Η καφεΐνη είναι ένα ψυχοδιεγερτικό φάρμακο, το οποίο μπορεί να προκαλέσει εξάρτηση και επακόλουθα συμπτώματα στέρησης (π.χ. κεφαλαλγία) μετά τη διακοπή της χρήσης του (Shapiro, 2008). Η έρευνα δείχνει ότι η εμφάνιση ημικρανίας είναι υψηλότερη στους καταναλωτές καφέ, ενώ η καφεΐνη συνδέεται και θεωρείται παράγοντας κινδύνου για τον χρόνια πονοκέφαλο (Scher et al, 2004). Οι διαδικασίες Bowtech που έχουν σχεδιαστεί ειδικά για να ανακουφίσουν από τα παραπάνω συμπτώματα, περιλαμβάνουν το στήθος, το κεφάλι, την κροταφογναθική άρθρωση και τον κόκκυγα. Σύμφωνα με το ερευνητικό άρθρο της **Sandra Gustafson με τίτλο "Bowenwork for Migraine Relief: Case Report" (2016)**, η ανταπόκριση των ασθενών με ημικρανία στο Bowtech ήταν πολύ θετική: η ημικρανία, ο πόνος στον αυχένα και η χρήση αναλγητικών μειώθηκαν, ενώ η ευεξία είχε αυξητική τάση.

**Οσφυαλγία και γενικά πόνοι στις αρθρώσεις:** υπάρχουν αποδεκτές ενδείξεις, ότι τα οιστρογόνα βοηθούν να περιοριστεί η φλεγμονή. Η μείωση των επιπέδων των οιστρογόνων πιθανώς είναι ο λόγος για την επιδείνωση του πόνου και / ή συμπτωμάτων αρθρίτιδας όπως το οίδημα των αρθρώσεων στα εμμηνοπαυσιακά χρόνια, καθώς και σημαντική αύξηση των επιπέδων προφλεγμονωδών δεικτών (Pfeilschifter et al., 2002). Οι γυναίκες στην εμμηνόπαυση τείνουν να εμφανίζουν συστηματική φλεγμονή είτε κατά τη διάρκεια της φυσικής εμμηνόπαυσης (Cioffi et al, 2002) είτε μετά από ωθηκεκτομή (Abu-Taha et al, 2009). Η αποτελεσματικότητα του Bowtech στην οσφυαλγία και στην αυτοαναφερόμενη λειτουργικότητα ήταν αυξημένη ως και 66% μετά από τρεις συνεδρίες Bowtech, όπως τεκμηριώνεται σε μια **πολωνική μελέτη 50 ασθενών με οσφυαλγία (Kopczykńska et al, 2018)** που διενεργήθηκε στην ιατρική σχολή του Πανεπιστημίου του Πόζναν. (συνέχεια στην 3η σελίδα)

(συνέχεια από την 2<sup>η</sup> σελίδα)

Σύμφωνα με τους ερευνητές, σημαντικά χαρακτηριστικά γνωρίσματα είναι η «αποκατάσταση της ακεραιότητας των ιστών, η μείωση της ευαισθησίας των νεύρων και η ανάπτυξη της ιδιοδεκτικότητας». Με την βοήθεια εξειδικευμένων διαδικασιών Bowen, όπως η ορμονική διαδικασία, δίνεται η δυνατότητα αποτελεσματικής στήριξης των γυναικών που πρέπει να διατηρήσουν την ορμονική τους ισορροπία και να βρουν ανακούφιση από τον πόνο. Η φλεγμονή ευρέος φάσματος μπορεί να αντιμετωπιστεί με την εκτέλεση των λεμφικών διαδικασιών, οι οποίες προάγουν την λεμφική παροχέτευση και βοηθούν στην απομάκρυνση των συσσωρευμένων τοξινών. Επιπλέον, τα επίπεδα οιστρογόνων πιθανόν να αυξηθούν καταναλώνοντας τροφές πλούσιες σε οιστρογόνα, όπως λιναρόσπορος, σόγια, ξηροί καρποί και αποξηραμένα φρούτα.

**Εξάψεις και νυχτερινή εφίδρωση:** αυτά τα αγγειοκινητικά συμπτώματα, τα οποία συχνά επιφέρουν αλλαγές στην οσμή του σώματος, μπορεί να παρουσιαστούν ξαφνικά και να προκαλέσουν μεγάλη αγωνία και άγχος. Το αγγειοκινητικό κέντρο μαζί με το καρδιαγγειακό και αναπνευστικό κέντρο ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση, μεταβάλλοντας τη διάμετρο των αιμοφόρων αγγείων. Καθώς η διαχείριση του στρες είναι πολύ σημαντική, ειδικά σε περιπτώσεις υψηλής αρτηριακής πίεσης, οι διαδικασίες Bowtech, όπως οι κινήσεις των νεφρών, του αναπνευστικού, του θώρακα ή του στέρνου, πρέπει να εκτελούνται σε τακτά χρονικά διαστήματα για να διατηρείται η ισορροπία. Οι διαφορές στις τιμές μεταβλητότητας της καρδιακής συχνότητας (HRV) έχουν μελετηθεί για διάφορες καρδιαγγειακές παθήσεις συμπεριλαμβανομένης της υπέρτασης (Cowan, 1995). Στη **μελέτη τους σχετικά με την ινομυαλγία οι Whitaker et al (1997)** δηλώνουν ότι η συχνότητα καρδιακών παλμών μειώθηκε μετά την συνεδρία Bowtech και οι αλλαγές έδειξαν αλλαγές στο ΑΝΣ. Η χαλάρωση που προκαλείται από τις βασικές κινήσεις χαλάρωσης Bowen κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, συνήθως τείνει να προκαλέσει παρασυμπαθητική κυριαρχία και αίσθηση μείωσης της θερμοκρασίας του σώματος και συνεπώς μπορεί να είναι εξαιρετικά ευεργετική για τα παραπάνω αγγειοκινητικά συμπτώματα. Σε μερικές περιπτώσεις η χαλάρωση των μυϊκών κυττάρων θα προκαλέσει αγγειοδιαστολή. Σε τέτοιες περιπτώσεις αλλοίωση (ερυθρότητα) του χρώματος του δέρματος και σημάδια εφίδρωσης είναι σίγουροι δείκτες της ανάγκης τερματισμού της συνεδρίας.

**Μεταβολές καρδιακού ρυθμού :** το αίσθημα παλμών και η αύξηση καρδιακού ρυθμού - ειδικά τη νύχτα - μπορεί να προκαλέσει έντονο φόβο, στρες και άγχος. **Ο Pritchard (1993) κατέγραψε τη μείωση της καρδιακής συχνότητας και της συμπαθητικής δραστηριότητας**, καθώς και μια πτώση των επιπέδων άγχους μετά από συνεδρίες Bowtech, γεγονός που δείχνει ότι η τεχνική θα μπορούσε ενδεχομένως να γίνει η θεραπεία επιλογής για διαταραχές που σχετίζονται με το άγχος, πέρα από τη χρήση τεχνικών χαλάρωσης και την αποχή από την κατανάλωση οινόπνευματος και καφεΐνης.

**Μείωση ή απώλεια της λίμπιντο, κολπική ξηρότητα, ακράτεια:** αυτά είναι κοινά συμπτώματα που προκαλούνται από την έλλειψη των ορμονών των ωοθηκών. Η εκπαίδευση του πυελικού εδάφους μπορεί να προσφέρει σημαντική ανακούφιση όταν οι ασκήσεις γίνονται με συνέπεια (Sherburn et al, 2011). Τα πρωτόκολλα Bowtech για ακράτεια πρέπει να περιλαμβάνουν τις διαδικασίες νεφρών, κόκκυγα και ουροδόχου κύστης. Η σεξουαλική λειτουργία θα μπορούσε επίσης να ωφεληθεί από το ορμονικό πρωτόκολλο.

**Αλλεργίες:** αλλεργικές αντιδράσεις πιθανόν να προκληθούν από αλλεργιογόνα ακίνδυνα πριν από την εμμηνόπαυση. Σε μια **μελέτη για το άσθμα που πραγματοποίησε η Nikke Ariff** από τον Οκτώβριο του 2002 έως τον Μάρτιο του 2004 για το Bowen Technique National Asthma Research Program, αποφάνθηκε ότι πέρα από την αποτελεσματικότητα των συνεδριών Bowtech στις κρίσεις άσθματος και την μείωση κατά 75% της χρήσης φαρμάκων για το άσθμα, οι πάσχοντες είχαν επίσης θετική ανταπόκριση σε δευτερεύοντα θέματα υγείας όπως η αλλεργική ρινίτιδα. (συνέχεια στην 4η σελίδα)

(συνέχεια από την 3<sup>η</sup> σελίδα)

**Αύξηση βάρους, τυμπανισμός, πεπτικές διαταραχές:** στην εμμηνόπαυση η αύξηση του σωματικού βάρους ξεκινά κυρίως γύρω από την κοιλιά. Οι φυσιολογικές μεταβολές στη σύνθεση του σώματος που συνδέονται με την πτώση του επιπέδου των οιστρογόνων, μπορεί να περιλαμβάνουν αύξηση της λιπώδους μάζας, του σπλαχνικούς λίπους ή του δείκτη μάζας σώματος (BMI) (Lizcano & Guzmán, 2014). Η καθημερινή, προγραμματισμένη άσκηση μπορεί να βελτιώσει τη σύνθεση του σώματος (Martínez-Domínguez et al, 2019). Μια δίαιτα πλούσια σε φυτικές ίνες (Dreher, 2018) και η αντικατάσταση των διαιτητικών ροφημάτων τα οποία πιθανώς προκαλούν τυμπανισμό με νερό, μπορεί να αποφέρει θετικά αποτελέσματα στη διατήρηση ενός υγιούς βάρους και στην αποφυγή συσσώρευσης σπλαχνικού λίπους (Madjd et al, 2018).

Το αλκοόλ και το κάπνισμα μπορούν επίσης να επιδεινώσουν τον τυμπανισμό και, ως εκ τούτου, πρέπει να αποφεύγονται. Οι ακανόνιστες κινήσεις του εντέρου μπορούν να αντιμετωπιστούν με πολλές διαδικασίες Bowtech, για παράδειγμα με τη διαδικασία του παχέως εντέρου. Τις περισσότερες φορές ωστόσο, η δυσκοιλιότητα θα επιλυθεί με τις βασικές κινήσεις χαλάρωσης ή την απλή διαδικασία του κόκκυγα.

**Οστεοπόρωση:** οι γυναίκες με αγγειοκινητικά συμπτώματα μπορεί να παρουσιάσουν υψηλότερο κίνδυνο απώλειας οστικής μάζας. Οι μεταβολές της οστικής πυκνότητας σε γυναίκες στην εμμηνόπαυση μπορεί να παρουσιαστούν ως συνέπεια της μειωμένης δυνατότητας βάρδισης οφειλόμενης στην μυϊκή αδυναμία (Ibeneme et al, 2018). Το καλύτερο προληπτικό μέτρο είναι η αύξηση οστικής πυκνότητας και δύναμης μέσω τακτικής άσκησης, και κυρίως της γρήγορης βάρδισης, όπως πρότεινε και ο ιδρυτής του Bowtech Τομ Μπόουεν. Ευεργετικές επιλογές συνεδριών Bowtech περιλαμβάνουν ενδεχομένως τις διαδικασίες Νεφρών, Οπίσθιων Μηριαίων και Γόνατος.

**Διαταραχές του ύπνου:** διαταραχές έναρξης ή διατήρησης του ύπνου, ελαφρύς αντί για βαθύ ύπνος και αϋπνία μπορούν να προκαλέσουν περαιτέρω συμπτώματα, όπως κόπωση, μεταβολές της διάθεσης και ευερεθιστότητα, με αποτέλεσμα την περαιτέρω μείωση της ποιότητας ζωής και των λειτουργικών δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια της ημέρας. Κυρίως υπεύθυνα για όλα τα παραπάνω συμπτώματα είναι τα ανώμαλα επίπεδα οιστρογόνων, τα οποία επηρεάζουν επίσης την σεροτονίνη. Επομένως, πρέπει να αντιμετωπιστούν το άγχος, η κατάθλιψη και οι απειλές που προκαλούν φόβο, όπως και οι κρίσεις πανικού, μαζί με τυχόν συμπτώματα που προκύπτουν από αυτές τις καταστάσεις: τα προβλήματα των πνευμόνων, οι αλλεργίες, το άσθμα ή ο υπεραερισμός μπορούν να βελτιωθούν με το Bowtech, χρησιμοποιώντας τις διαδικασίες αναπνευστικού, άνω αναπνευστικού και ιγμορείων. Η τακτική χαμηλής έντασης άσκηση όπως το περπάτημα, το κολύμπι, η γιόγκα ή το tai chi συνιστώνται ιδιαίτερα. Στο Bowtech η καθημερινή βάρδιση διάρκειας 60 λεπτών δεν θεωρείται σύσταση, αλλά αναγκαιότητα. Σε μια μελέτη που διεξήχθη από τον Dicker (2005) 31 εργαζόμενοι νοσοκομείων και υγειονομικών υπηρεσιών δέχθηκαν συνεδρίες της τεχνικής Bowen. Ο ερευνητής παρατήρησε μειωμένα επίπεδα άγχους και βελτίωση της ενέργειας, της ευεξίας και του ύπνου σύμφωνα με ποσοτικά και ποιοτικά κριτήρια. Τα αποτελέσματα μιας από τις πρώτες ερευνητικές εργασίες που δημοσιεύθηκαν για την Τεχνική Bowen, υποδηλώνουν σαφώς την αύξηση της ενέργειας και την μείωση της μυϊκής έντασης, του θυμού, της κόπωσης, της κατάθλιψης και της γνωστικής σύγχυσης, όπως μετρήθηκαν με επικυρωμένα ερωτηματολόγια και όργανα (Pritchard, 1993). (συνέχεια στην 5<sup>η</sup> σελίδα)



(συνέχεια από την 4<sup>η</sup> σελίδα)

**Γνωστικές διαταραχές:** τα χαμηλά επίπεδα οιστρογόνων έχουν συσχετιστεί με γνωστικές διαταραχές, όπως η έλλειψη συγκέντρωσης και η απώλεια μνήμης. Οι Au et al (2016) προτείνουν ότι η φλεγμονή μπορεί να παίξει τον ρόλο του μεσολαβητή μεταξύ των μειωμένων επιπέδων οιστρογόνων και του αυξημένου κινδύνου άνοιας και της νόσου του Alzheimer στις γυναίκες σε σύγκριση με τους άνδρες. Στο Bowtech η φλεγμονή τυπικά αντιμετωπίζεται χρησιμοποιώντας το πρωτόκολλο λεμφικής παροχέτευσης, όπως παρατίθεται στην πιλοτική μελέτη της Hansen (2015) σε ασθενείς με μαστεκτομή και λεμφοίδημα.

**Συμπέρασμα:** Οι συμπληρωματικές θεραπείες εν γένει και η τεχνική Bowen ειδικότερα μπορούν να βοηθήσουν τις γυναίκες στην εμμηνόπαυση να προσαρμοστούν στις ορμονικές αλλαγές και να ανακουφιστούν ή να βιώσουν μείωση μιας ποικιλίας συμπτωμάτων, με πολύ λίγους ή καθόλου κινδύνους για την υγεία. Συνιστάται η έναρξη των συνεδριών όσο το δυνατόν νωρίτερα για να αποφευχθεί η χρονιότητα και να προαχθεί η μακροπρόθεσμη υγεία και ευεξία.

## Βιβλιογραφία

1. M. Abu-Taha, C. Rius, C. Hermenegildo, I. Noguera, J.-M. Cerda-Nicolas, A.C. Issekutz, P.J. Jose, J. Cortijo, E.J. Morcillo, M.-J. Sanz (2009). Menopause and ovariectomy cause a low grade of systemic inflammation that may be prevented by chronic treatment with low doses of estrogen or losartan. *J. Immunol.*, 183 (2009), pp. 1393-1402, 10.4049/jimmunol.0803157
2. Arrif Nikke, (2004) <https://www.bowentherapy.org.uk/bowen-research.php>
3. Au, A., Feher, A., McPhee, L., Jessa, A., Oh, S., Einstein, G. (2016). Estrogens, inflammation and cognition. *Frontiers in Neuroendocrinology*, Volume 40, Pages 87-100, <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2016.01.002>
4. M. Cioffi, K. Esposito, M.T. Vietri, P. Gazzerri, A. D'Auria, I. Ardovino, G.A. Puca, A.M. Molinari (2002). Cytokine pattern in postmenopause, *Maturitas*, 41 pp. 187-192, 10.1016/S0378-5122(01)00286-9
5. Cowen, M. (1995) Measurement of Heart Rate Variability. *Western Journal of Nursing Research*, 17(1) 32-48
6. Dicker A. (2005). Using Bowen technique in a health service workplace to improve the physical and mental wellbeing of staff. *Aust J Holist Nurs.* Oct;12(2):35-42.
7. Dreher M.L. (2018) Dietary Patterns and Fiber in Body Weight and Composition Regulation. In: *Dietary Patterns and Whole Plant Foods in Aging and Disease. Nutrition and Health.* Humana Press, Cham
8. Goadsby PJ, Sprenger T. Current practice and future directions in the management of migraine: acute and preventive. *Lancet Neurol* 9: 285–298, 2010.
9. Gustafson SL. (2016) Bowenwork for migraine relief: a case report. *Int J Ther Massage Bodywork*;9 (1):19–28.
10. Hansen, C. A. (2012) A Pilot Study on Bowenwork® for Symptom Management of Women Breast Cancer Survivors with Lymphedema, University Libraries, University of Arizona, <https://repository.arizona.edu/handle/10150/222852>
11. Ibeneme, S.C., Ekanem, C., Ezuma, A. et al. Walking balance is mediated by muscle strength and bone mineral density in postmenopausal women: an observational study. *BMC Musculoskelet Disord* 19, 84 (2018) doi:10.1186/s12891-018-2000-3
12. Kopczyńska E., Malakb R, Kostiukowc A, Samborskid, W (2018). Bowen Technique for patients with low back pain. *WSN* 93 pp 81-94. <http://www.worldscientificnews.com/wp-content/uploads/2017/12/WSN-93-2018-81-94.pdf>
13. Lizcano F, Guzmán G. Estrogen deficiency and the origin of obesity during menopause. *BioMed research international*. 2014;2014.
14. Martínez-Domínguez S.J., Bueno-Notivol J., Chedraui P., Alonso-Ventura V., Calvo-Latorre J., Pérez-López F.R. (2019) Effects of Exercise on Menopausal Prevalent Conditions. In: Pérez-López F. (eds) *Postmenopausal Diseases and Disorders*. Springer, Cham
15. Madjd, A., Taylor, M., Delavari, A. et al. Effects of replacing diet beverages with water on weight loss and weight maintenance: 18-month follow-up, randomized clinical trial. *Int J Obes* 42, 835–840 (2018) doi:10.1038/ijo.2017.306
16. Pfeilstifter, J., Köditz, R., Pfohl, M., Schatz, H. (2002). Changes in proinflammatory cytokine activity after menopause. *Endocr Rev.* 2002 Feb;23(1):90-119.
17. Ruxton, C.H.S. (2008). The impact of caffeine on mood, cognitive function, performance and hydration: a review of benefits and risks. *Nutr. Bull.*, 33 (1) pp. 15-25, 10.1111/j.1467-3010.2007.00665.x
18. Shapiro, R.E. *Neurol Sci* (2007) 28(Suppl 2): S179. <https://doi.org/10.1007/s10072-007-0773-5>
19. Scher AI, Stewart WF, Lipton RB, (2004). Caffeine as a risk factor for chronic daily headache: A population-based study. *Neurology.*, 63: 2022-2027. DOI: <https://doi.org/10.1212/01.WNL.0000145760.37852.ED>
20. Sherburn, M., Bird, M., Carey, M., Bø, K. and Galea, M. P. (2011), Incontinence improves in older women after intensive pelvic floor muscle training: An assessor-blinded randomized controlled trial. *Neurourol. Urodyn.*, 30: 317-324. doi:10.1002/nau.20968
21. Whitaker, J.A., Gilliam, P.P., Seba, D.B. (1997). 'The Bowen Technique: a Gentle Hands-on Method That Affects the Autonomic Nervous System as Measured by Heart Rate Variability and Clinical Assessment'. Abstract presentation American Academy of Environmental Medicine 32nd Annual Conference La Jolla California.

# ΔΙΕΘΝΗ ΝΕΑ

## **Ένταξη του Bowtech στο Πρόγραμμα Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης στην Σερβία**

Τον Οκτώβριο του 2019 το Συμβούλιο Υγείας της Δημοκρατίας της Σερβίας εξέδωσε την απόφαση αριθ. 153-02-3645 / 2018-01 σχετικά με τη **διαπίστευση του Προγράμματος Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης της Ανώτατης Σχολής Ιατρικών Επαγγελματικών Σπουδών** στο Βελιγράδι με θέμα: «Μέθοδοι και διαδικασίες της παραδοσιακής ιατρικής ως θεραπείας επιλογής στην πράξη αποκατάστασης και φυσικοθεραπείας». Σύμφωνα με την παραπάνω απόφαση διάφορες συμπληρωματικές θεραπείες, μεταξύ των οποίων και το **Bowtech** εντάσσονται στο πρόγραμμα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης της σχολής και συγκεκριμένα του τμήματος φυσικοθεραπείας (αντίστοιχου των ελληνικών ΤΕΙ).

Στα πλαίσια της ένταξης αυτής θα γίνουν παρουσιάσεις παραδοσιακών τεχνικών άσκησης και θεραπείας, όπως το Τάι-Τσι, η Γιόγκα, η Τεχνική Bowen, η Ηχοθεραπεία και Μέθοδοι Χαλάρωσης, ακολουθούμενες από τα ανάλογα εργαστήρια τον Φεβρουάριο του 2020. Η μία ημέρα διδασκαλίας με τον κωδικό D-1-934 / 19 (Εθνικό μάθημα πρώτης κατηγορίας) δίνει την δυνατότητα αναγνώρισης 12 πιστωτικών μονάδων συνεχιζόμενης εκπαίδευσης για τους διδάσκοντες ή συμμετέχοντες και 6 για τους απλούς ακροατές των διαλέξεων.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε επαγγελματίες υγείας, φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές και σπουδαστές των ειδικοτήτων αυτών, με σκοπό να μπορούν να εφαρμόσουν τις παραδοσιακές αυτές μεθόδους, εντάσσοντάς τις στην καθημερινή τους πρακτική.

Η διάλεξη για το **Bowtech** έχει τίτλο «**Μια ολιστική προσέγγιση στην παραδοσιακή ιατρική μέσω της εφαρμογής της τεχνικής Bowen**» και ομιλήτρια είναι η Aleksandra Aleksic (MPhysio), καθηγήτρια στην σχολή φυσικοθεραπείας και ασκούσα το Bowtech. Μαζί της θα είναι η Stanka Stojkon και η Dr Jasmina Tadic, ασκούσες και εκπαιδευτριες Bowtech. Περισσότερες πληροφορίες, δυστυχώς αποκλειστικά στα σερβικά, μπορείτε να βρείτε στον παρακάτω σύνδεσμο:

[https://www.vzsbeograd.edu.rs/sr/kontinuirana-edukacija/265-akreditovana-kontinuirana-edukacija.html?fbclid=IwAR2iMdamuFmPtMEkXkz-t-3Km8KH8U\\_E2UbHVWkiHOInOmnnvMptjyJEo8g](https://www.vzsbeograd.edu.rs/sr/kontinuirana-edukacija/265-akreditovana-kontinuirana-edukacija.html?fbclid=IwAR2iMdamuFmPtMEkXkz-t-3Km8KH8U_E2UbHVWkiHOInOmnnvMptjyJEo8g)

Είμαι πολύ περήφανη που οι Σέρβες συνάδελφοι θα κάνουν την διάλεξη και θα πρωτοστατήσουν στο εργαστήριο που την ακολουθεί.

Ευελπιστώ, ότι με όλο και περισσότερους φυσικοθεραπευτές να διδάσκονται το Bowtech, θα μπορέσουμε κι εμείς κάποτε στην Ελλάδα να καλωσορίσουμε κινήσεις όπως αυτή!

*Αλεξάνδρα Αντωνίου*

Η ανταλλαγή και η ενότητα βοηθά τους ασκούντες όλων των βαθμίδων να διατηρούν υψηλό το επίπεδο της πρακτικής τους: Aleksandra Aleksic και Stanka Stojkon.



# Απόδραση με Bowtech στην Βόρεια Εύβοια!

14.–18.07.20



Έχει «κολλήσει» η πρακτική σας; Θέλετε να ανταλλάξετε απόψεις με άλλους ομοϊδεάτες ασκούντες την Τεχνική Bowen; Θέλετε απλά να επαναφορτίσετε τις μπαταρίες σας;

Οι κοντινές αποδράσεις είναι ιδανικές για τον συνδυασμό εργασίας και χαράς, περισυλλογής και δράσης!

Η Αγία Άννα στην Β. Εύβοια είναι κοντά στην Αθήνα και αποτελεί εξαιρετικό προορισμό για αναζωογόνηση, εξερεύνηση, πεζοπορία στα φαράγγια, χαλάρωση στη θάλασσα και ήρεμες βραδιές γύρω από μια φωτιά στην παραλία.

Το κάμπινγκ ΟΑΣΙΣ στην παραλία της Αγίας Άννας θα είναι το επίκεντρο των δραστηριοτήτων μας. Προσφέρει απομόνωση και ησυχία, απλά δωμάτια ή σκηνές και δυνατότητα παρασκευής των γευμάτων μας, καθώς και χώρο να εξασκήσουμε το Bowtech.

## • Τι θα κάνουμε;

Θα βελτιώσουμε τις γνώσεις και τις δεξιότητές μας στο Bowtech. Θα εργαστούμε σε ζευγάρια και θα μάθουμε να παίρνουμε πλήρες ιστορικό και να καταστρώνουμε ένα πλάνο θεραπείας, προσθέτοντας αν χρειάζεται τις κατάλληλες ασκήσεις αποκατάστασης.

Θα μαγειρέψουμε και θα φάμε παρέα, θα περπατήσουμε στην αρχαία Κήρυνθο και στο φαράγγι του Νηλέα και καιρού επιτρέποντος θα κωπηλατήσουμε ή θα κάνουμε ιππασία.

## • Τι θα χρειαστούμε;

Παπούτσια πεζοπορίας, μαγιώ, αντηλιακό, πετσέτα, φακό, αντικουνουπικό.

## • Τι να αποφύγουμε;

Τακούνια, άβολα ρούχα, κριτική διάθεση.

## • Πόσοι θα είμαστε;

Ως 16 άτομα

## • Τι θα μας στοιχίσει;

Η τιμή θα διαμορφωθεί ανάλογα με τις συμμετοχές.

## • Τι θα περιλαμβάνει η τιμή;

Διανυκτερεύσεις, πρωινό, γεύματα, Bowtech, πεζοπορίες.

Δεν περιλαμβάνονται έξοδα μεταφοράς από και προς Αθήνα.

## • Πως κλείνουμε θέση;

Με δήλωση συμμετοχής και προκαταβολή ως τις 31.05.20

## • Αν θέλουμε να ρωτήσουμε κάτι ακόμη;

Τηλ. 6946-898974

e-mail: info@bowen.gr



## ΙΣΤΟΡΙΚΟ

Αγόρι 12 ετών με σκολίωση σοβαρής μορφής, σκαφοειδή θώρακα, υποτονία στα πόδια, δυσγενεσία του μεσολοβίου, κοιλιομεγαλία εγκεφάλου, διανοητική καθυστέρηση, ψυχοκινητική καθυστέρηση, δυνατότητα κατανόησης μόνο απλών λεκτικών εκφράσεων, αλαλία, αγκυλογλωσσία. Το παιδί πάσχει από διάσπαση προσοχής, δεν έχει κατακτήσει την αυτόνομη βάδιση, βαδίζει κρατώντας τις παλάμες στις μασχάλες του, τα άνω άκρα του παρουσιάζουν οίδημα, δεν μπορεί να χειριστεί μαχαιροπίρουνα ή στυλό και δεν ελέγχει τους σφιγκτήρες, με αποτέλεσμα την ενούρηση και την εγκόπριση. Για την σκολίωση φορά κηδεμόνα και ο θεράπων ιατρός πρότεινε την χειρουργική αποκατάσταση της σπονδυλικής στήλης. Παράλληλα με τις τακτικές φυσιοθεραπείες του δέχθηκε συνεδρίες Bowtech, αρχής γενομένης από τον Οκτώβριο του 2019. Πιο συγκεκριμένα, δέχθηκε τις παρακάτω διαδικασίες:

1. ΚΧΒ 1, ΚΧΒ 2, Κεφαλή
2. ΚΧΒ 1, ΚΧΒ 2, Κεφαλή
3. ΚΧΒ 1, ΚΧΒ 2, Κεφαλή
4. ΚΧΒ 1, ΚΧΒ 2, Κεφαλή, Οπίσθιοι Μηριαίοι
5. ΚΧΒ 1, ΚΧΒ 2, Κεφαλή, Οπίσθιοι Μηριαίοι
6. ΚΧΒ 1, ΚΧΒ 2, Κεφαλή, Οπίσθιοι Μηριαίοι, Γόνατο
7. ΚΧΒ 1, ΚΧΒ 2, Κεφαλή, Οπίσθιοι Μηριαίοι, Ποδοκνημική
8. ΚΧΒ 1, ΚΧΒ 2, Κεφαλή, Οπίσθιοι Μηριαίοι
9. ΚΧΒ 1, ΚΧΒ 2, Κεφαλή, Αντιβράχιο
10. ΚΧΒ 1, ΚΧΒ 2, Οπίσθιοι Μηριαίοι, Ποδοκνημική
11. ΚΧΒ 1, ΚΧΒ 2, Κράμπα Θωρακικής Μοίρας, Γόνατο, Ποδοκνημική
12. ΚΧΒ 1, ΚΧΒ 2, ΚΧΒ 3, Άνω Αναπνευστικό/ΚΓΑ
13. ΚΧΒ 1, ΚΧΒ 2, ΚΧΒ 3, Άνω Αναπνευστικό/ΚΓΑ

Μετά από τις πρώτες πέντε συνεδρίες το παιδί άρχισε να βαδίζει χωρίς τροχήλατο περιπατητήρα, κατάφερε να τεντώσει τα χέρια του, με τον δεξιό δείκτη μπορεί να δείχνει διάφορα πράγματα κατανοώντας και εκτελώντας απλές λεκτικές εντολές, κρατά στυλό και μαχαιροπίρουνα μόνος του, προσπαθεί να σχεδιάσει κύκλους, φοράει και αφαιρεί μόνο του τα παπούτσια και τις κάλτσες του και προσπαθεί να ντυθεί. Ταυτόχρονα κινεί τη γλώσσα του στην προσπάθειά του να εκφέρει λόγο, λέει λέξεις όπως "οκοκα" (doctor), μπα-μπα, γελάει δυνατά για συγκεκριμένο λόγο, το βλέμμα του μπορεί να εστιάσει και έχει κατακτήσει τον έλεγχο των σφιγκτήρων του. Τώρα, και καθώς η σκολίωση βελτιώθηκε -όπως φαίνεται και από τις παρακάτω φωτογραφίες- η χειρουργική επέμβαση στην σπονδυλική στήλη αναβλήθηκε. Ευχαριστούμε πολύ την θεραπεύτρια Ν.Σ. για την παραχώρηση των φωτογραφιών και των συνοδευτικών βίντεο.

