

Τα Νέα του Bowtech

Ενημερωτικό Δελτίο

BOWEN ΕΛΛΑΔΑΣ

Μάρτιος 2020



Κορωνοϊός και Bowtech

Αγαπητά μέλη του σωματείου,
αγαπητοί συμμαθητές και εκπαιδευτές,

λόγω του κορωνοϊού εξαναγκαστήκαμε ομαδικά να τροποποιήσουμε την καθημερινότητά μας και αυτό πιθανόν να επέτρεψε να αναδυθούν μέσα μας αισθήματα αβεβαιότητας, φόβου, άγχους ή ανησυχίας, τόσο για την υγεία όσο και για τις παράπλευρες απώλειες στην εργασία, την οικονομία, το σχολείο ή τις κοινωνικές επαφές.

Όπως όμως το έθεσε κομψά η βραβευμένη συγγραφέας Jodi Picoult:

«Το άγχος είναι σαν κουνιστή πολυθρόνα. Σας δίνει κάτι να κάνετε, αλλά δεν σας πάει πολύ μακριά.»

Αυτός ο εγκλεισμός που βιώνουμε τεστάρει την ετοιμότητά μας, τις αντοχές μας, αλλά κυρίως την πίστη μας σε αυτό που κάνουμε. Μοιάζει ωστόσο συχνά να ξεχνάμε, ότι η πίστη θέλει πρακτική εξάσκηση προς επιβεβαίωσή της. Σε αυτήν την περίπτωση ισχύει ο αντίθετος του Bowtech νόμος: όσο περισσότερη, τόσο το καλύτερο.

Η αδράνεια, η μοιρολατρεία και η συνομωσιολογία μας προτρέπουν μόνο να μηρυκάζουμε ανυπόστατες εικασίες, οι οποίες δεν γεννούν ποτέ ερωτήσεις, απορίες και σκοτεινά σημεία! Μόνο η πρακτική μπορεί να μας φέρει μπροστά σε αδιέξοδα και να μας κάνει να αναρωτηθούμε που σφάλσαμε και πως θα μπορούσαμε να παραλλάξουμε αυτό που κάναμε, για να επιτύχουμε καλύτερο και μεγαλύτερης διάρκειας αποτέλεσμα.

Καθώς, λοιπόν, ακυρώθηκαν τα μελλοντικά σεμινάρια, ας φρεσκάρουμε την μνήμη μας -έστω φωτογραφικά.

Σε αυτό το ενημερωτικό δελτίο θα βρείτε τις περιδέσεις που διδάσκονται στο σεμινάριο των Επιπέδων 3 & 4. Σας εύχομαι να βρείτε σύντομα πολλούς ανθρώπους και να κάνετε πρακτική πάνω τους.

Να είστε ακμαίοι και χαρούμενοι!
Αλεξάνδρα Αντωνίου

Κείμενα & Φώτο ©Αλεξάνδρα Αντωνίου

ΕΠΙΔΕΣΕΙΣ BOWTECH

1. ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ



1. ΤΟΠΟΘΕΤΟΥΜΕ ΤΟΝ ΑΝΑΒΟΛΕΑ (ΣΤΙΣ ΕΠΟΜΕΝΕΣ ΦΩΤΟ ΔΕΝ ΦΑΙΝΕΤΑΙ Ο ΑΝΑΒΟΛΕΑΣ)



2. ΚΟΛΛΑΜΕ ΤΕΝΣΟΠΛΑΣΤ ΠΛΑΤΟΥΣ 7,5 ΕΚ. ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΛΙΓΟ ΠΑΝΩ ΑΠΟ ΤΟ ΕΣΩ ΣΦΥΡΟ



3. ΠΕΡΝΑΜΕ ΤΟΝ ΕΠΙΔΕΣΜΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΑ ΚΑΙ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΤΕΡΝΑ ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΕΙΝΕΙ ΕΞΩ ΤΟ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ



4. ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΣΗΜΕΙΟ ΠΙΕΖΟΥΜΕ ΛΙΓΟ ΤΟ ΠΕΛΜΑ ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΑΝΩ ΚΑΙ ΕΞΩ ΣΕ ΑΝΑΣΠΑΣΗ ΕΞΩ ΧΕΙΛΟΥΣ ΚΑΙ ΣΦΙΓΓΟΥΜΕ ΕΛΑΦΡΩΣ ΤΟΝ ΕΠΙΔΕΣΜΟ.



5. ΚΟΒΟΥΜΕ



6. ΟΙ ΣΦΥΡΟΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΥΜΜΕΝΟΙ ΑΛΛΑ Η ΠΤΕΡΝΑ ΔΕΝ ΚΑΛΥΠΤΕΤΑΙ ΕΝΤΕΛΩΣ



7. ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΗΝ ΕΠΙΔΕΣΗ ΜΕ ΛΕΥΚΟΠΛΑΣΤ



8. ΚΑΙ ΜΙΑ ΛΩΡΙΔΑ ΛΟΞΑ ΣΤΟ ΠΛΑΪ...



9. Η ΠΤΕΡΝΑ ΕΙΝΑΙ ΚΥΡΙΩΣ ΕΞΩ



10. ΦΑΙΝΕΤΑΙ Η ΠΛΑΓΙΑ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ



11. ΑΠΟ ΜΠΡΟΣΤΑ



12. ΑΠΟ ΚΑΤΩ

2. ΣΦΥΡΟΔΑΚΤΥΛΙΑ



1. ΤΟΠΟΘΕΤΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΠΙΔΕΣΜΟ ΣΤΗΝ ΒΑΣΗ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΖΟΥΜΕ ΜΕ ΜΟΛΥΒΙ ΤΟ ΣΧΗΜΑ ΤΟΥ ΠΕΛΜΑΤΟΣ.



2. ΚΟΒΟΥΜΕ ΣΤΟ ΕΠΙΘΥΜΗΤΟ ΣΧΗΜΑ.



3. ΕΠΑΝΑΤΟΠΟΘΕΤΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΠΙΔΕΣΜΟ.



4. ΚΑΜΠΤΟΥΜΕ ΕΛΑΦΡΑ ΤΑ ΔΑΚΤΥΛΑ ΓΙΑ ΝΑ ΑΥΞΗΘΕΙ Η ΠΟΔΙΚΗ ΚΑΜΑΡΑ.



5. ΚΟΛΛΑΜΕ ΤΟΝ ΕΠΙΔΕΣΜΟ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΤΕΡΝΑ.



6. ΠΑΙΡΝΟΥΜΕ ΕΝΑ ΔΕΥΤΕΡΟ ΤΕΝΣΟΠΛΑΣΤ...



7. ΚΟΛΛΑΜΕ ΣΤΙΣ ΒΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟ 5^ο ΜΕΤΑΤΑΡΣΙΟ...



8. ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΗΓΟΝΤΑΣ ΣΤΟ 1^ο ΜΕΤΑΤΑΡΣΙΟ (1,5 ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ).



9. ΚΟΒΟΥΜΕ ΟΤΙ ΠΕΡΙΣΣΕΥΕΙ.



10. ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΚΟΛΛΗΣΟΥΜΕ ΛΕΥΚΟΠΛΑΣΤ ΣΤΙΣ ΑΚΡΕΣ ΓΙΑ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ.



11. ΤΟ ΤΕΛΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ.



12. Ο ΑΣΘΕΝΗΣ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΤΑΙ ΑΝΕΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΒΑΔΙΣΗ!

3. ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΑ ΑΠΟΝΕΥΡΩΣΙΤΙΔΑ & ΑΚΑΝΘΑ ΠΤΕΡΝΑΣ



1. ΚΟΒΟΥΜΕ ΤΟΝ ΕΠΙΔΕΣΜΟ ΣΕ ΚΑΜΠΥΛΗ ΠΟΥ ΝΑ ΤΑΙΡΙΑΖΕΙ ΜΕ ΤΟ ΣΧΗΜΑ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ.



2. ΤΟΝ ΚΟΛΛΑΜΕ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΣΦΥΡΟΥΣ ΑΦΗΝΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΠΤΕΡΝΑ ΕΛΕΥΘΕΡΗ.



3. ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΟΥΜΕ ΜΕ ΤΙΣ ΑΚΡΕΣ ΚΑΛΑ ΚΟΛΛΗΜΕΝΕΣ.



4. ΚΟΛΛΑΜΕ ΣΤΙΣ ΒΑΣΕΙΣ ΤΩΝ ΔΑΚΤΥΛΩΝ ΔΕΥΤΕΡΟ ΕΠΙΔΕΣΜΟ ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΟ 5^ο ΜΕΤΑΤΑΡΣΙΟ...



5. ΚΑΙ ΚΑΤΑΛΗΓΟΝΤΑΣ ΣΤΟ 1^ο ΜΕΤΑΤΑΡΣΙΟ (1,5 ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ) ΚΑΙ ΚΟΒΟΥΜΕ .



6. ΤΕΛΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΚΑΙ... ΚΑΛΗ ΒΟΛΤΑ!

4. ΠΟΝΟΣ ΣΤΗΝ ΠΤΕΡΝΑ

Κάνουμε την επίδεση της ποδοκνημικής με βοηθό, ο οποίος πιέζει την πτέρνα, έτσι ώστε να δημιουργηθεί ένα παχύτερο προστατευτικό στρώμα ιστού πριν την περίδεση, Αυτό θα χρησιμεύσει στην σχετική ανακούφιση από τον πόνο και στην επούλωση του κατεστραμμένου ιστού.

5. ΠΟΝΟΣ ΣΤΟ ΓΟΝΑΤΟ

Κάνουμε την επίδεση υποστηρικτικά για αθλητικές κακώσεις, έτσι ώστε να μπορεί ο αθλητής να συνεχίσει την προσπάθειά του στον αγώνα, αν ο τραυματισμός δεν είναι σοβαρός.



1. ΜΕΤΡΑΜΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ.



2. ΚΟΛΛΑΜΕ ΛΕΥΚΟΠΛΑΣΤ ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΓΝΥΑΚΗ ΧΩΡΑ .



3. ΠΕΡΝΑΜΕ ΤΟ ΛΕΥΚΟΠΛΑΣΤ 1,5 ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑ...



4. ...ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΕΤΟΙΜΗ ΓΙΑ ΚΛΩΤΣΙΑ.

5. ΠΟΝΟΣ ΣΤΟΝ ΑΓΚΩΝΑ

Κάνουμε την επίδεση υποστηρικτικά για αθλητικές κακώσεις, έτσι ώστε να μπορεί ο αθλητής να συνεχίσει την προσπάθειά του στον αγώνα, αν ο τραυματισμός δεν είναι σοβαρός.



1. ΜΕΤΡΑΜΕ ΤΗΝ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΤΟΥ ΑΓΚΩΝΑ.



2. ΚΟΛΛΑΜΕ ΛΕΥΚΟΠΛΑΣΤ ΕΞΚΙΝΩΝΤΑΣ ΔΥΟ ΔΑΧΤΥΛΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΠΙΚΟΝΔΥΛΟ.



3. ΠΕΡΝΑΜΕ ΤΟ ΛΕΥΚΟΠΛΑΣΤ 1,5 ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ ΓΥΡΩ ΑΠΟ ΤΟ ΑΝΤΙΒΡΑΧΙΟ...



4. ...ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΕΤΟΙΜΗ ΓΙΑ ΤΕΝΙΣ.

Περιγραφή των επιδέσμων θα βρείτε εδώ:

<https://www.bsnmedical.com/products/orthopaedics/category-product-search-0/physiotherapy-bandages/physiotherapy/tensoplastr.html>

<https://www.bsnmedical.com/products/wound-care-vascular/category-product-search/acute-wound-care/fixation/leukoplastr.html>

Στην Ελλάδα μπορείτε να τους παραγγείλετε από εδώ:

<https://www.germanos-medicals.gr/products/epidesmos-aytokollitos-tensoplast>

<https://www.skroutz.gr/s/7619333/BSN-Medical-Tensoplast-7-5cm-x-4-5m.html>

Καλή 25^η Μαρτίου!



Ευαγγελισμός - Sandro Botticelli 1489-1490
Galleria degli Uffizi - Φλωρεντία

Από commons.wikimedia.org/wiki/File:Sandro_Botticelli_080.jpg διαθέσιμη ως κοινό κτήμα