

Τα Νέα του Bowtech

Ενημερωτικό Δελτίο

BOWEN ΕΛΛΑΔΑΣ

Ιανουάριος 2021

BOWTECH®

The Original Bowen Technique

Αγαπητοί συνάδελφοι,

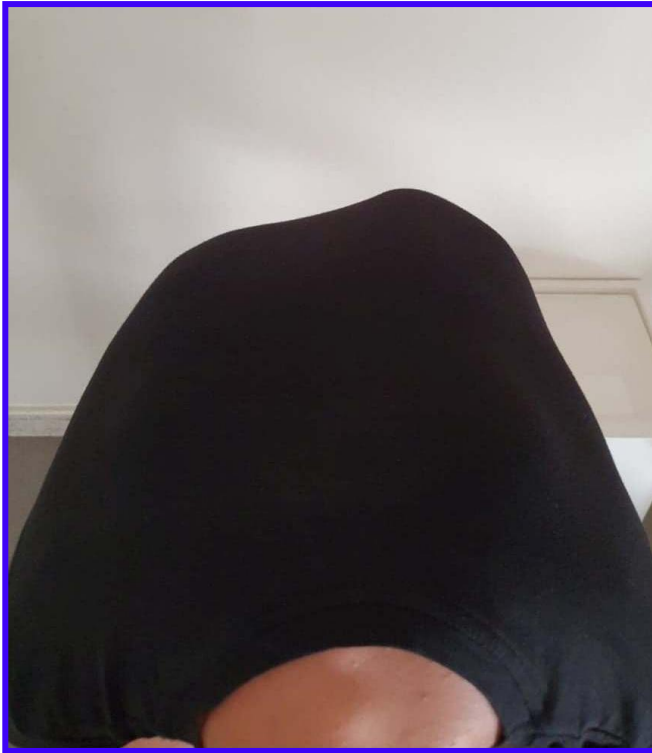
η απαρχή ενός νέου έτους είναι πάντα μια ευκαιρία για γιορτή, επιθυμία και προσμονή για δραστικές αλλαγές, αλλά κυρίως καινούριους στόχους. Ακόμη και εν μέσω δυσεπίλυτων καταστάσεων και δυσθεράπευτων συνθηκών η ανθρώπινη ευφυΐα βρίσκει τρόπους να συνδράμει όχι απλώς στην επιβίωση αλλά και στην ευημερία και στην ευόδωση των μακροπρόθεσμων σχεδίων μας. Το ανθρώπινο είδος διακρίνεται από επιμονή, υπομονή, μεθοδικότητα, κριτική ικανότητα, δημιουργικότητα μα και αυτοσυγκράτηση, περιόδους πάθους αλλά και ήρεμης περισυλλογής, καθώς και ροπή προς τη μάθηση και την αυτοβελτίωση. Είμαι πολύ χαρούμενη, που τόσοι καταξιωμένοι θεραπευτές αποφάσισαν να αγκαλιάσουν το Bowtech ως μια ακόμη τεχνική στο επαγγελματικό βιογραφικό τους, βιώνοντας από πρώτο χέρι τα εξαιρετικά αποτελέσματά της. Όμως νοιώθω ακόμη μεγαλύτερη ικανοποίηση, που τόσοι από τους νέους σπουδαστές του Bowtech αποφάσισαν να επεκτείνουν τη γνώση τους σε παρεμφερείς, αναγνωρισμένους τομείς εκπαίδευσης όπως η φυσικοθεραπεία. Τόσο την περασμένη χρονιά όσο και φέτος, δεν μπορώ παρά να υποκλιθώ σε όλες και όλους τους ασκούντες που κυριολεκτικά άνθισαν και άλλαξαν τις ζωές τους, διεύρυναν το γνωστικό τους πεδίο και είδαν να ανοίγονται μπροστά τους νέες δυνατότητες. Ανεξάρτητα από οποιοσδήποτε εξωτερικές παρεμβολές ας γιορτάσουμε, λοιπόν, τις επιτυχίες μας κι ας τις προσμετρήσουμε στις θετικές εξελίξεις αυτής της χρονιάς και της ζωής μας.

Μαζί μπορούμε να πετύχουμε πολλά, πιο εύκολα!

Αλεξάνδρα Αντωνίου

Περιστατικό σκολίωσης από την Κύπρο

Του ασκούντα Κύπρου Κυπριανού



Η Ν.Μ. (όνομα αλλαγμένο από τη σύνταξη) είναι 12 ετών, μαθήτρια και το πάθος της είναι το κλασσικό μπαλέτο με το οποίο ασχολείται από την πρώιμη παιδική της ηλικία. Όπως και η μητέρα της πάσχει από ιδιοπαθή, προεφηβική σκολίωση, η οποία στάθηκε το αίτιο αποκλεισμού της από έναν σημαντικό για την ίδια διαγωνισμό μπαλέτου, με όλα τα αρνητικά, συναισθηματικά επακόλουθα.

Στην πρώτη φωτογραφία φαίνεται η επιβεβαίωση της οργανικής σκολίωσης με την παρουσία ύβου κατά την επίκυψη (Adam's Test), αλλά δεν διακρίνεται η απόκλιση των ακανθωδών αποφύσεων των σπονδύλων λόγω του ρούχου. Στη δεύτερη φωτογραφία φαίνεται η ακτινογραφική απεικόνιση, η οποία δυστυχώς έχει ληφθεί φορώντας τον κηδεμόνα, κάτι που επηρεάζει αρνητικά τη μέτρηση της γωνίας Cobb, με αποτέλεσμα την λανθασμένη εκτίμηση και την καταγραφή λιγότερων μοιρών σκολίωσης από την πραγματική.

Οι γονείς της μαθήτριας είχαν συμβουλευθεί αρκετούς ορθοπαιδικούς, η σύσταση των οποίων ήταν αρχικά η χρήση κηδεμόνα -ο οποίος όμως δεν αποδείχθηκε αποτελεσματικός στον έλεγχο της σκολίωσης καθώς προκαλούσε δυσφορία στην μαθήτρια και η χρήση του δεν έγινε σύμφωνα με τις συστάσεις- και έπειτα η χειρουργική αντιμετώπιση με σπονδυλοδεσία.

Συνέχεια από τη σελίδα 2

Η μαθήτρια δεν είχε κάνει φυσικοθεραπεία, παρά μόνο ασκήσεις ενδυνάμωσης χωρίς εμφανή θετικά αποτελέσματα.

Όταν οι γονείς άκουσαν θετικά σχόλια για την Τεχνική Bowen αποφάσισαν να δοκιμάσουν την μέθοδο, παρακολουθώντας ωστόσο ακόμη με τακτικές διαγνωστικές απεικονίσεις την πορεία της σκολίωσης, καθώς η μαθήτρια δεν έχει εισέλθει στην εφηβεία, δεν έχει ακόμη μηνιαίο κύκλο και σε αυτήν την περίπτωση δεν μπορεί να αποκλειστεί μια ραγδαία επιδείνωση σε μικρό χρονικό διάστημα λόγω των ορμονικών αλλαγών και της ατελούς σκελετικής ωρίμανσης.

Στις παρακάτω φωτογραφίες φαίνονται η σκολίωση πριν την έναρξη των συνεδριών Bowen σύμφωνα με το πρωτόκολλο για τις παρεκκλίσεις της σπονδυλικής στήλης (βλ. επόμενη σελίδα) και μετά από 10 συνεδρίες, οι οποίες έγιναν ανά 15νήμερο. Κατά τη διάρκεια των συνεδριών η Ν.Μ. ένοιωθε κάποιες από τις συνηθισμένες ανταποκρίσεις στο Bowtech: αίσθημα θερμότητας, αιμωδίες, και μικρού εύρους ακούσιες κινήσεις, τις οποίες περιέγραψε ως «τινάγματα». Οι ανταποκρίσεις αυτές συνεχίζονταν διάσπαρτα και στα μεσοδιαστήματα των θεραπειών. Παρόλο που το πρωτόκολλο δεν έχει ολοκληρωθεί ακόμη και οι συνεδρίες συνεχίζονται, η διαφορά είναι σημαντική και η μαθήτρια δήλωσε ότι αισθάνεται πιο ευλύγιστη και πιο ψηλή. Το Bowtech έχει αποδειχθεί πολλές φορές ότι μπορεί να αποτελέσει τον καταλύτη για την ευθυγράμμιση της σπονδυλικής στήλης, ειδικά όταν γίνεται σε συνδυασμό με ειδικές φυσικοθεραπευτικές ασκήσεις (PSSE).

Περισσότερες πληροφορίες για την αντιμετώπιση της σκολίωσης και της κύφωσης με εξειδικευμένες φυσικοθεραπευτικές ασκήσεις (PSSE) μπορείτε να πάρετε από τον διακεκριμένο φυσικοθεραπευτή Νίκο Καραβίδα, στον ιστότοπο του οποίου (<http://www.skoliosi.com>) θα βρείτε και πληροφορίες για την εκπαίδευση φυσικοθεραπευτών στις ασκήσεις αυτές.



Πρωτόκολλο Bowtech:

Παθολογικές Παρεκκλίσεις της Σπονδυλικής Στήλης

Πρώτη Θεραπεία: αν ο θεραπευόμενος μπορεί να τις δεχθεί κάνετε τις ΚΧΒ ή κάνετε όσες συνεδρίες ΚΧΒ χρειάζονται για να τις ολοκληρώσετε, και συνεχίστε με τις ακόλουθες διαδικασίες:

2. Νεφροί, προαιρετικά ΚΧΒ 3
3. Οπίσθιοι Μηριαίοι
4. Λεκάνη, Ιερό
5. Οπίσθιοι Μηριαίοι, Γόνατο, Αστράγαλος, Σφυροδακτυλίαση, Λεκάνη, Ιερό
6. Γόνατο
7. Λεκάνη
8. Αναπνευστικό, Χολή
9. Νεφροί, Αναπνευστικό, Χολή
10. Θώρακας, 20' διάλειμμα, Hit the lat
11. Νεφροί
12. Ορμονικό
13. Ώμος, Βορράς, Νότος, Ανατολή, Δύση
14. Ώμος, Βορράς, Δύση
15. Λεμφικοί Τερματιστές, Άνω Αναπνευστικό/ΚΓΑ
16. Λεμφικοί Τερματιστές, Στήθος, Άνω Αναπνευστικό/ΚΓΑ
17. Λεμφικοί Τερματιστές, Στήθος
18. Λεμφικοί Τερματιστές, Στήθος
19. Κόκκυγας
20. Κόκκυγας, Λεμφικοί Τερματιστές, Κεφαλή

Κάνετε ένα διάλειμμα τουλάχιστον 6 ως 8 εβδομάδων, επαναλάβετε τις κλινικές εξετάσεις, επαναξιολογείστε και αν χρειάζεται επαναλάβετε το πρωτόκολλο. Το αυθεντικό πρωτόκολλο αποτελείται από συνολικά 31 συνεδρίες, ενώ σε αυτό που αναδημοσιεύω εδώ, λείπουν οι διαδικασίες που διδάσκονται στα επίπεδα Advanced και Master's.

Για να έχετε πλήρη εικόνα της προόδου των συνεδριών, αποθηκεύστε σε αρχείο τις ακτινογραφίες ή το Spinal Mouse Test και αξιολογείστε σε τακτική βάση.

Επίσης έχετε υπόψη σας, ότι η σκολίωση πιθανόν να έχει ταχύτατη εξέλιξη, ακόμα και εντός μερικών εβδομάδων, αν οι έφηβοι δέκτες δεν έχουν φτάσει στην ηλικία οστικής ωρίμανσης, δηλαδή ± 16 ετών ή ανάλογα με το είδος σκολίωσης που έχουν. Αν παρατηρείτε οποιαδήποτε αρνητική εξέλιξη κατά τη διάρκεια χρήσης του πρωτοκόλλου, **πρέπει να τους παραπέμπετε εκ νέου στον υπεύθυνο ορθοπεδικό**, ο οποίος θα κρίνει την ανάγκη ή μη χρήσης κηδεμόνα, καθώς και **σε φυσικοθεραπευτή, ειδικευμένο και πιστοποιημένο σε τεχνικές ειδικών φυσικοθεραπευτικών ασκήσεων** (PSSE - Physiotherapeutic Scoliosis Specific Exercises) όπως οι μέθοδοι Schroth, SEAS, DoboMed, Side Shift, κ.ά.

Υπέρυθρη Απεικονιστική Θερμογραφία ΥΑΘ και Bowtech

Η εξ αποστάσεως ΥΑΘ είναι απεικονιστική μέθοδος, η οποία χρησιμοποιείται στην ιατρική ήδη από τα τέλη της δεκαετίας του '50, με σκοπό τη διάγνωση παθήσεων μέσω υπέρυθρων φωτογραφιών ή βίντεο του ανθρώπινου δέρματος.

Αυτή η ασφαλής, μη επεμβατική εξέταση συνίσταται στη λήψη φωτογραφιών με υπέρυθρη, θερμογραφική κάμερα και στην μέτρηση, καταγραφή και αξιολόγηση των αλλαγών της θερμοκρασίας στην επιφάνεια του δέρματος σε δεδομένες χρονικές στιγμές, π.χ. με την εμφάνιση ενός ανεπιθύμητου συμπτώματος όπως το οίδημα ή πριν και μετά από μια θεραπεία.

Με αυτόν τον τρόπο βοηθά -πάντα ταυτόχρονα με άλλες εξετάσεις, καθώς η διαγνωστική της αξία περιορίζεται σε εστίες που βρίσκονται μέχρι και σε 9 εκ. βάθος- στον εντοπισμό των περιοχών του σώματος, οι οποίες αποτελούν πιθανή πηγή ενόχλησης, δυσλειτουργίας, μυϊκού κάματος ή πόνου και όπου ανιχνεύονται συμπτώματα αυξομείωσης της θερμοκρασίας, της αιματικής ροής και της μεταβολικής δραστηριότητας.

Η θερμότητα που παράγεται από το ανθρώπινο σώμα, βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με τη δραστηριότητα των αγγείων και τις μεταβολικές αντιδράσεις των διαφόρων ιστών. Πολλές ασθένειες χαρακτηρίζονται από διακυμάνσεις της αιματικής ροής, οι οποίες επηρεάζουν τη θερμοκρασία του δέρματος. Οι αφύσικες μεταβολές της σωματικής θερμοκρασίας πιθανόν να υποδηλώνουν την ύπαρξη νοσογόνων παραγόντων, όπως η φλεγμονές, και συχνά αποτελούν προάγγελους σοβαρών καταστάσεων, όπως τα ρευματικά, καρδιαγγειακά, δερματικά και ορθοπεδικά νοσήματα.

Η απεικόνιση του θερμικού "χάρτη" του σώματος δημιουργείται χάρη σε οποιαδήποτε μεταβολή στη θερμοκρασία, η οποία συνεπάγεται αλλαγή στην εκπομπή υπέρυθρης ακτινοβολίας από το δέρμα. Ο εντοπισμός θερμικών ανωμαλιών παρέχει στον διαγνώστη πληροφορίες σχετικά με τις πιθανότητες ανάπτυξης βλαβών σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος, και καθιστά εύκολη την πρόληψη, παρακολούθηση και εξέλιξή τους, καθώς και τον έλεγχο της προόδου μιας θεραπείας.

Η διάγνωση και αξιολόγηση μέσω ΥΑΘ μπορεί να γίνει για μια πληθώρα συμπτωμάτων (πυρετός, φλεγμονή, οίδημα, λοίμωξη, πόνος, έγκαυμα) και παθήσεων, από τις οποίες ενδεικτικά αναφέρουμε τις παρακάτω:

Συνέχεια από τη σελίδα 5

◆ **Μυοσκελετικές παθήσεις:**

αθλητικές και τραυματικές κακώσεις, κατάγματα, διαστρέμματα, εξάρθρατα, θλάσεις, βλάβες μαλακών μορίων, σύνδρομα (π.χ. κροταφογναθικής άρθρωσης, καρπιαίου ή ταρσιαίου σωλήνα, σύνδρομο θωρακικής εξόδου, σύνδρομο περιοχικού πόνου) δισκοπάθειες, κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου

◆ **Δερματικά νοσήματα:**

εγκαύματα, σκληρόδερμα, νεοπλασίες, ινοκυστική μαστοπάθεια, καλοήθη και κακοήθη μορφώματα του μαστού

◆ **Αυτοάνοσες / Ρευματικές παθήσεις:**

ρευματοειδής αρθρίτιδα, ουρική αρθρίτιδα, οστεοαρθρίτιδα, αγκυλοποιητική σπονδυλαρθρίτιδα, ινομυαλγία, φαινόμενο Raynaud's

◆ **Καρδιαγγειακά νοσήματα:**

περιφερική αγγειακή νόσος, αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, επιφανειακές και εν τω βάθει φλεβικές παθήσεις

◆ **Νευρολογικές παθήσεις:**

κεφαλαλγία, ημικρανία, νευραλγία, νευροπαθητικός πόνος, περιφερική νευροπάθεια

◆ **Πεπτικές διαταραχές:**

εντερική απόφραξη του λεπτού ή του παχέως εντέρου

◆ **Ενδοκρινολογικά νοσήματα:**

διαβήτης, παθήσεις του θυρεοειδούς

◆ **Νεοπλασίες**

◆ **Οδοντιατρικές / Στοματολογικές παθήσεις:**

φλεγμονές των δοντιών, των ούλων, των σιελογόνων αδένων και της στοματικής κοιλότητας

Απαραίτητη προϋπόθεση για την ορθή απεικόνιση είναι η προσεκτική διακρίβωση της φωτεινής και θερμικής ακτινοβολίας τόσο του ασθενούς όσο και του περιβάλλοντος χώρου. Γι' αυτόν τον λόγο οι φωτογραφικές λήψεις πρέπει να γίνονται κάτω από ελεγχόμενες συνθήκες (σκοτεινό και ψυχρό περιβάλλον, αποφυγή θερμού λουτρού πριν την εξέταση, κ.λπ.)

Οι πληροφορίες σχετικά με την ΥΑΘ που παρατίθενται εδώ με άδεια του **ορθοπαιδικού - χειρουργού Παναγιώτη Βούλγαρη**, προέρχονται από τον ιστότοπό του <https://www.orthopaidikos.org>. Το ιατρείο του είναι το μοναδικό ορθοπαιδικό ιατρείο στην Ελλάδα σήμερα, που χρησιμοποιεί θερμική κάμερα υψηλής ανάλυσης, για διαγνωστικούς σκοπούς. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφθείτε και στην σελίδα της American Academy of Thermology <https://aathermology.org/>

Συνέχεια από τη σελίδα 6

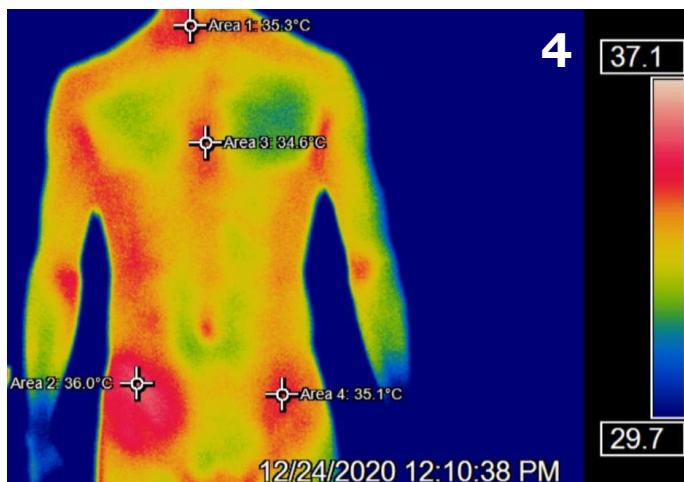
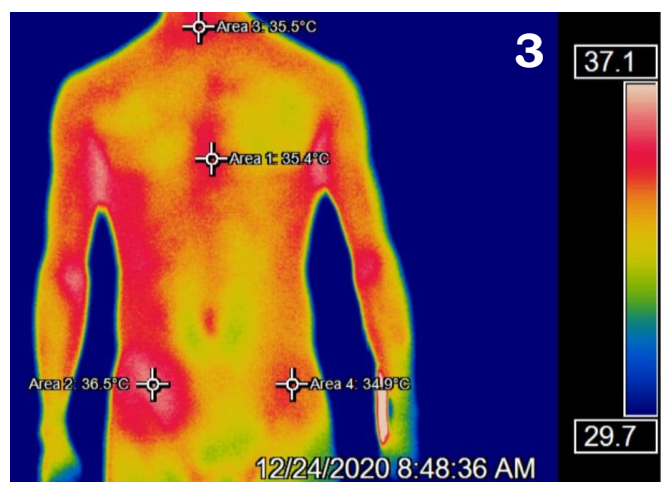
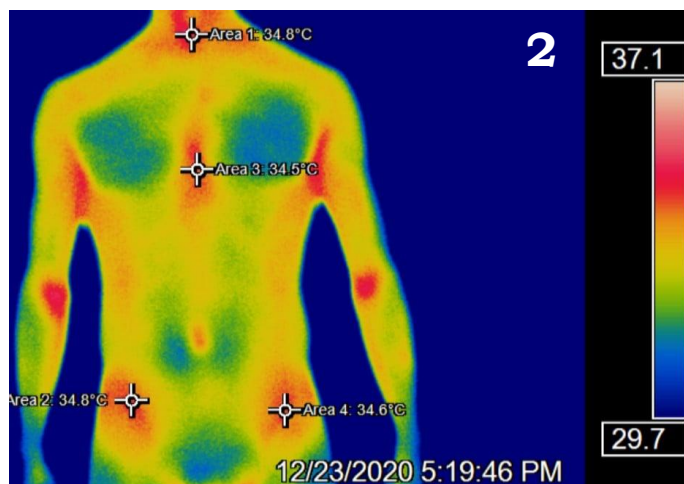
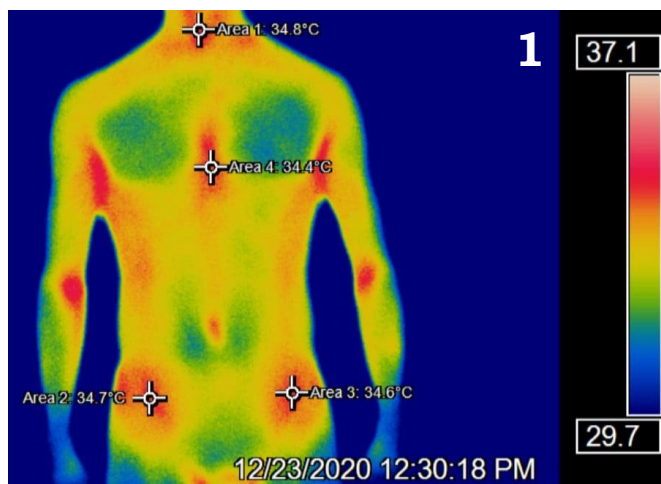
Πώς όμως μπορεί να σχετίζεται η ΥΑΘ με την πρακτική του Bowtech; Παρακάτω είναι μια σειρά θερμογραφιών που ελήφθησαν πριν και μετά από μια συνεδρία Bowen από τον Άγγλο συνάδελφο Andrew Morey, με την ευγενική άδεια του οποίου τις αναδημοσιεύω εδώ, σύμφωνα με την χρονική τους ακολουθία:

No 1: πριν από τη θεραπεία.

No 2: μετά τη θεραπεία, όπου διακρίνεται απειροελάχιστη διαφορά.

No 3: το πρωί της επόμενης μέρας, απεικονίζεται αύξηση της θερμότητας, που αποτελεί ένδειξη αυξημένης αιματικής/μεταβολικής δραστηριότητας, ειδικά στη δεξιά πλευρά, στο ισχίο και στην πυελική χώρα.

No 4: το μεσημέρι της ίδιας ημέρας απεικονίζεται η σταδιακή εξάλειψη της αιματικής/μεταβολικής δραστηριότητας στη δεξιά πλευρά, με μια εστιακή περιοχή να παραμένει στο ύψος του δεξιού ισχίου και της πυελικής χώρας.



Συνέχεια από τη σελίδα 7

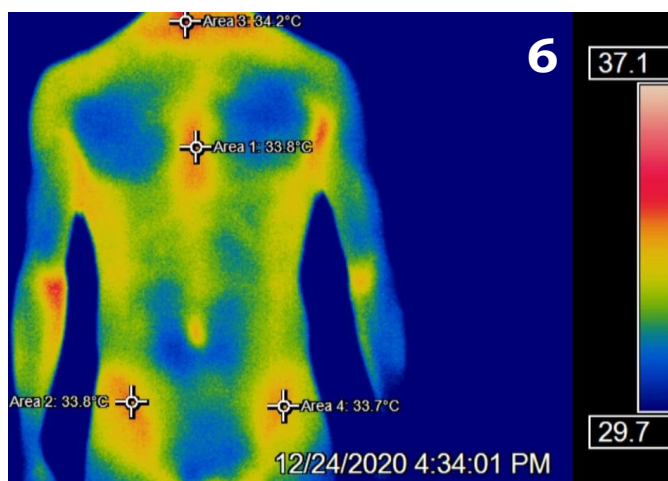
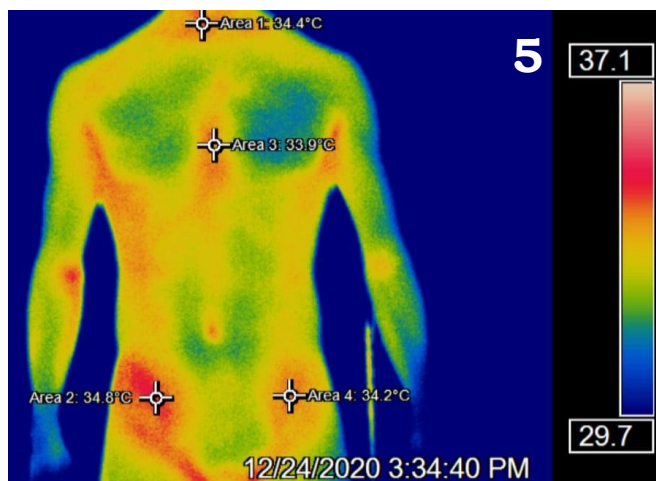
No 5: στις 3.34 μ.μ. η αιματική / μεταβολική δραστηριότητα έχει μειωθεί περαιτέρω, και η απεικόνιση μοιάζει περισσότερο με αυτές της προηγούμενης ημέρας, ωστόσο ακόμη εξακολουθεί να φαίνεται μια εστιακή περιοχή στο δεξιό ισχίο / πυελική χώρα.

No 6: στις 4.34 μ.μ. η συμμετρία του σώματος έχει επιστρέψει.

Οι επιδράσεις του Bowen είναι συνήθως αισθητές περίπου 1 - 3 ημέρες μετά τη θεραπεία. Σε αυτό το διάστημα οι δέκτες συχνά παραπονούνται για ένταση του πόνου και άλλων συμπτωμάτων όπως οι αλλεργικές αντιδράσεις, η ναυτία, η αϋπνία, η υπεριδρωσία. κ.λπ. Ειδικά για τους νέους ασκούντες χωρίς μακρόχρονη εμπειρία, από επισύρει ανάμικτα, αλλά κυρίως αρνητικά συναισθήματα: απογοήτευσης για την ίδια την Τεχνική Bowen, αμφιβολίας για τις δεξιότητές τους, φόβου επιδείνωσης των συμπτωμάτων και ανασφάλειας για την έκβαση της θεραπείας.

Ωστόσο αυτές οι πολύ ενδιαφέρουσες θερμογραφικές απεικονίσεις δείχνουν, πως το σώμα ανταποκρίνεται στη συνεδρία κατά τη διάρκεια της επόμενης ημέρας, και εξηγούν με γλαφυρό τρόπο, γιατί δεν πρέπει να διακόψουμε μια ανταπόκριση -όσο οδυνηρή κι αν είναι για τον δέκτη- κάνοντας πολύ θερμά λουτρά ή βάζοντας πάγο στο σημείο του πόνου.

Το Bowtech ενεργοποιεί τους μηχανισμούς αυτοϊασης του οργανισμού, και θα το κάνει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, όσο αποφεύγονται οι έντονες εξωτερικές παρεμβολές!



BOWEN GREECE

Πρόγραμμα Σεμιναρίων 2021

Αθήνα

Με την Αλεξάνδρα Αυτωνίου

Επίπεδα 5 & 6	11.03. – 14.03.21
Επίπεδο 7	11.06. – 14.06.21
Advanced SP1 a & b	23.01. – 24.01.21
Master's SP2 a & b	30.01. – 31.01.21
Practitioner Course (PTC)	24.04. – 25.04.21
Επανορθωτική Άσκηση Σοτάι	06.03. – 07.03.21

Με την Αιμιλία Πούλου

Επίπεδο 5	20.03. – 21.03.21
Επίπεδο 6	27.03. – 28.03.21
Επίπεδο 7	11.06. – 14.06.21

Θεσσαλονίκη

Με την Αιμιλία Πούλου ή την Αλεξάνδρα Αυτωνίου

Επίπεδο 1 & 2	20.02. – 23.02.21
Επίπεδο 5 & 6	25.02. – 28.02.21
Επίπεδο 7	06.05. – 09.05.21
Advanced SP1 a & b	26.03. – 27.03.21
Επανορθωτική Άσκηση Σοτάι	28.03. – 29.03.21

Χανιά

Με την Μαρία Μπικάκη

Επίπεδο 5 & 6	08.04. – 11.04.21
Επίπεδο 7	08.07. – 11.07.21

Ρέθυμνο

Με την Κατερίνα Αργέντη

Επίπεδο 3 & 4	11.03. – 15.03.21
Επίπεδο 5 & 6	13.05. – 16.05.21
Επίπεδο 7	08.07. – 11.07.21



Το μνημείο «Healing Hands» που τιμά το έργο του Thomas Ambrose Bowen (1916-1982) και βρίσκεται στο West Park του Geelong στην Αυστραλία, απέναντι από την κατοικία που αποτέλεσε τον πρώτο χώρο θεραπειών του.

Το χάλκινο γλυπτό είναι σχεδιασμένο και κατασκευασμένο στα Moongate Studios.

Αναπαριστά τα ανοιχτά και δοτικά, θεραπευτικά χέρια του Tom Bowen να κρατούν μια σφαίρα, η οποία συμβολίζει την ανάπαυση της κεφαλής του δέκτη στα χέρια του θεραπευτή, αλλά ταυτόχρονα και την παγκόσμια αποδοχή της Τεχνικής Bowen. Τα έξι τμήματα της σφαίρας αντιπροσωπεύουν τους έξι μαθητές της περιόδου της δεκαετίας του 1970, που ο Tom Bowen αποκαλούσε στοργικά τα «αγόρια» του.