

## Περιεχόμενα

|                                         |           |                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|-----------------------------------------|-----------|
| Αντί Προλόγου .....                     | 13        | <b>ΕΝΟΤΗΤΑ 3</b>                        |           |
| Πρόλογος Νικόλαου Τεντολούρη.....       | 15        | <b>ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ</b>          |           |
| <b>ΕΝΟΤΗΤΑ 1</b>                        |           | <b>ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ.....</b>                  | <b>39</b> |
| <b>ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΛΟΓΙΑ .....</b>    | <b>19</b> | Οστά και αρθρώσεις .....                | 39        |
| Ιστορική Αναδρομή .....                 | 19        | Σφηνοειδή οστά (cuneiforms) .....       | 40        |
| Τι είναι η ποδολογία .....              | 23        | Σκαφοειδές οστό (navicular) .....       | 40        |
| Ο ρόλος του ποδολόγου .....             | 23        | Κυβοειδές οστό (cuboid) .....           | 40        |
| Η σημασία της υγείας των ποδιών .....   | 23        | Αστράγαλος (talus) .....                | 40        |
| Επίδραση στην Καθημερινή Ζωή .....      | 24        | Πτέρνα (calcaneus) .....                | 41        |
| Επίδραση στην Εργασία .....             | 25        | Μετατάρσια (metatarsal) .....           | 41        |
| Σχέση με τη γενική υγεία .....          | 25        | Φάλαγγες (phalanx) .....                | 41        |
| <b>ΕΝΟΤΗΤΑ 2</b>                        |           | Αρθρώσεις-Συνδεσμολογία .....           | 41        |
| <b>ΑΡΧΕΣ ΒΑΔΙΣΗΣ</b>                    |           | Ποδοκνημική άρθρωση .....               | 42        |
| <b>ΚΑΙ ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑΣ.....</b>           | <b>27</b> | Μεσοτάρσιες αρθρώσεις .....             | 42        |
| Αρχές σταθερότητας .....                | 28        | Ταρσομετατάρσιες αρθρώσεις .....        | 43        |
| Κέντρο βάρους (κ.β.) .....              | 28        | Καθεκτικοί σύνδεσμοι .....              | 44        |
| Γραμμή βαρύτητας .....                  | 28        | Μύες ποδοκνημικής .....                 | 46        |
| Μοχλοί .....                            | 28        | Νεύρα και Αιμάτωση .....                | 46        |
| Μηχανικό Πλεονέκτημα .....              | 29        | Κεντρικό Νευρικό Σύστημα .....          | 47        |
| Επίπεδα κίνησης και άξονες .....        | 30        | Περιφερικό Νευρικό Σύστημα .....        | 49        |
| Άξονες κίνησης .....                    | 31        | Νεύρωση άκρου ποδός .....               | 50        |
| Ονοματολογία κινήσεων .....             | 31        | Δέρμα και Νύχια .....                   | 51        |
| Είδη μυϊκής δραστηριότητας .....        | 32        | Ανατομία δέρματος και λειτουργίες ..... | 51        |
| Βιοκινητική αλυσίδα .....               | 33        | Ανατομία νυχιών .....                   | 53        |
| Βάδιση .....                            | 34        | <b>ΕΝΟΤΗΤΑ 4</b>                        |           |
| Κύκλος βάδισης (gait cycle).....        | 34        | <b>ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ</b>                |           |
| Φάση στάσης ή στήριξης                  |           | <b>ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ.....</b>              | <b>55</b> |
| (Stance phase) .....                    | 34        | Δερματικές παθήσεις .....               | 57        |
| Φάση αιώρησης (swing phase) .....       | 35        | Μυρμηγκιές (warts) .....                | 57        |
| Κινήσεις των αρθρώσεων κατά τη βάδιση . | 35        | Στρεπτοκοκκιάσεις .....                 | 59        |
| Φάση στήριξης .....                     | 35        | Σταφυλοκοκκιάσεις .....                 | 59        |
| Φάση αιώρησης .....                     | 36        | Μυκητιάσεις του δέρματος .....          | 60        |
| Χαρακτηριστικά στοιχεία                 |           | Ονυχομυκητίαση (onychomycosis) .....    | 60        |
| της φυσιολογικής βάδισης .....          | 36        | Πόδι του αθλητή (Tinea pedis)           |           |
| Διαταραχές στη βάδιση .....             | 36        | ή Δερματομυκητίαση.....                 | 63        |
|                                         |           | Ψωρίαση ονύχων (Psoriasis) .....        | 65        |
|                                         |           | Κακόηθες Μελάνωμα του δέρματος .....    | 66        |

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Κοινές δερματικές παθήσεις .....                   | 67 |
| Κάλοι .....                                        | 67 |
| Ραγάδες πέλματος .....                             | 69 |
| Ξηροδερμία .....                                   | 71 |
| Προβλήματα νυχιών .....                            | 71 |
| Νύχια του Terry .....                              | 72 |
| Νύχια του Lindsay .....                            | 72 |
| Γραμμές του Muehrcke .....                         | 72 |
| Γραμμές του Beau .....                             | 73 |
| Αωνυχία .....                                      | 73 |
| Κοιλονυχία .....                                   | 73 |
| Ναπολιτάνικα Νύχια .....                           | 73 |
| Ονυχόλυση .....                                    | 73 |
| Ονυχογρύπωση (Γρύπος = κυρτός) .....               | 73 |
| Ονυχόρρηξη – Ονυχόσχαση .....                      | 74 |
| Παχυνυχία .....                                    | 74 |
| Παρωνυχία .....                                    | 75 |
| Υπονύχιο αιμάτωμα .....                            | 76 |
| Ονυχοφαγία .....                                   | 76 |
| Ονυχοτιλλομανία .....                              | 76 |
| Οπισθονυχία .....                                  | 76 |
| Τραχυονυχία .....                                  | 76 |
| Είσφρηση όνυχος (ingrowing toenail) ..             | 77 |
| Ονυχεκτομή .....                                   | 78 |
| Δυσμορφίες δακτύλων .....                          | 79 |
| Βλαισός μέγας δάκτυλος<br>(Hallux valgus) .....    | 79 |
| Δύσκαμπτος μέγας δάκτυλος<br>(Hallux Rigidus)..... | 81 |
| Συνδακτυλία .....                                  | 84 |
| Πολυδακτυλία .....                                 | 85 |
| Κλινοδακτυλία .....                                | 85 |
| Γαμψοδακτυλία .....                                | 86 |
| Σφυροδακτυλία (hammer toe<br>και mallet toe) ..... | 86 |
| Πληκτροδακτυλία<br>ή Ιπποκράτειοι όνυχες .....     | 87 |
| Συγγενής παραμορφώσεις του ποδιού .....            | 88 |
| Βλαιοσπλατυποδία .....                             | 88 |
| Εύκαμπτη βλαιοσπλατυποδία .....                    | 88 |
| Δύσκαμπτη βλαιοσπλατυποδία .....                   | 89 |
| Ραιβοίπποποδία .....                               | 89 |

## ΕΝΟΤΗΤΑ 5

### ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ..... 91

|                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|
| Κοιλοποδία .....                                                    | 91  |
| Πλατυποδία.....                                                     | 92  |
| Πλατυποδία στα παιδιά .....                                         | 92  |
| Πλατυποδία στους ενήλικες .....                                     | 92  |
| Μεταταρσαλγία .....                                                 | 94  |
| Τενοντοπάθεια Αχιλλείου .....                                       | 95  |
| Τενοντίτιδα ή τενοντοπάθεια; .....                                  | 95  |
| Αρθρίτιδα .....                                                     | 97  |
| Οστεοπόρωση .....                                                   | 98  |
| Παθοφυσιολογία .....                                                | 98  |
| Διαστρέμματα .....                                                  | 100 |
| Κατάγματα (fractures) .....                                         | 101 |
| Επιπολικές καταγμάτων .....                                         | 102 |
| Άμεσες επιπολικές .....                                             | 102 |
| Πρώιμες επιπολικές .....                                            | 103 |
| Απώτερες επιπολικές .....                                           | 104 |
| Κατάγματα Αστράγαλου .....                                          | 105 |
| Κατάγματα πτέρνας.....                                              | 106 |
| Κατάγματα τάρσου .....                                              | 107 |
| Κατάγματα μεταταρσίων.....                                          | 107 |
| Φάλαγγες .....                                                      | 108 |
| Ρήξη αχίλλειου τένοντα .....                                        | 108 |
| Κάκωση Lisfranc .....                                               | 111 |
| Ανατομία .....                                                      | 112 |
| Ανεπάρκεια οπίσθιου κνημιαίου .....                                 | 112 |
| Πελματιαία απονευρωσίτιδα (plantar<br>aponeurosis, fasciitis) ..... | 113 |

## ΕΝΟΤΗΤΑ 6

### ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ

### ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ..... 117

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Νευρολογική εξέταση .....           | 117 |
| Επιπολής .....                      | 117 |
| Εν τω βάθει .....                   | 118 |
| Εξετάζουμε .....                    | 118 |
| Ημιπληγία .....                     | 122 |
| Παραπληγία .....                    | 122 |
| Τετραπληγία .....                   | 123 |
| Πολιομυελίτιδα (polio) .....        | 124 |
| Αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο ..... | 128 |

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Θρόμβωση .....                                                                     | 129 |
| Ρήξη της αρτηρίας .....                                                            | 129 |
| Εμβολή .....                                                                       | 129 |
| Αιμορραγικό εγκεφαλικό.....                                                        | 130 |
| Ισχαιμικό εγκεφαλικό.....                                                          | 130 |
| Περιφερειακή νευροπάθεια .....                                                     | 130 |
| Πάρεση ισχιακού νεύρου .....                                                       | 132 |
| Παθήσεις φλεβών .....                                                              | 133 |
| Κιρσοί (φλεβική ανεπάρκεια επιπολής<br>φλεβικού συστήματος) .....                  | 134 |
| Χρόνια φλεβική νόσος (φλεβική<br>ανεπάρκεια) εν τω βάθει<br>συστήματος (DVT) ..... | 136 |
| Φλεβικά Έλκη (ulcers) .....                                                        | 137 |
| Φλεβική θρόμβωση .....                                                             | 138 |
| Επιπολής φλεβική θρόμβωση .....                                                    | 138 |
| Εν τω βάθει φλεβική θρόμβωση<br>άνω άκρων .....                                    | 140 |
| Επιπλοκές φλεβικής θρόμβωσης .....                                                 | 141 |
| A. Μεταθρομβωτική Χρόνια Φλεβική<br>Νόσος (Μεταθρομβωτικό<br>Σύνδρομο) .....       | 141 |
| B. Πνευμονική Εμβολή (pulmonary<br>embolism) .....                                 | 142 |
| Νεύρωμα Morton .....                                                               | 143 |
| Πνευμονική εμβολή.....                                                             | 143 |
| Λεμφοίδημα .....                                                                   | 146 |
| Χρόνια αποφρακτική αρτηριοπάθεια<br>κάτω άκρων (PAD) .....                         | 146 |
| Γάγγραινα .....                                                                    | 149 |
| Τύποι γάγγραινας .....                                                             | 149 |
| Ακροκυάνωση – Σύνδρομο Raynaud .....                                               | 150 |
| Οστεομυελίτιδα .....                                                               | 152 |

## ΕΝΟΤΗΤΑ 7

### ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟ ΠΟΔΙ ..... 155

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Διαβήτης και αριθμοί .....         | 155 |
| Τύποι Σακχαρώδη Διαβήτη .....      | 155 |
| Διαβητικό πόδι.....                | 157 |
| Διαβητικό πόδι και αριθμοί .....   | 159 |
| Περιφερική νευροπάθεια .....       | 160 |
| Διαχείριση Διαβητικού Ποδιού ..... | 162 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| Ανίχνευση και Διάγνωση ..... | 168 |
| Αρθροπάθεια Charcot COA..... | 170 |
| Επιδημιολογία .....          | 170 |
| Στάδια .....                 | 170 |

## ΕΝΟΤΗΤΑ 8

### ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

#### ΚΑΙ ΧΗΜΕΙΑΣ ..... 173

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| Τα πιο κοινά συστατικά<br>των καλλυντικών .....   | 174 |
| Επίδραση και δράση<br>των καλλυντικών .....       | 175 |
| Δράση των Καλλυντικών .....                       | 175 |
| 1. Ενυδατική Δράση .....                          | 175 |
| 2. Αντιγηραντική Δράση .....                      | 175 |
| 3. Καθαριστική Δράση .....                        | 176 |
| 4. Αντηλιακή Δράση .....                          | 176 |
| 5. Λευκαντική και Καταπραϋντική<br>Δράση .....    | 176 |
| Επίδραση των Καλλυντικών .....                    | 176 |
| Βερνίκια Νυχιών .....                             | 177 |
| Κοινά χημικά που βρίσκονται<br>στα βερνίκια ..... | 178 |
| Ποιοι κινδυνεύουν πιο πολύ .....                  | 178 |
| Τι μπορούμε να κάνουμε .....                      | 179 |
| Gel Νυχιών .....                                  | 179 |
| Ακετόνη .....                                     | 180 |

## ΕΝΟΤΗΤΑ 9

### Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ

#### ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΛΟΓΙΑ ..... 181

|                                                                      |     |
|----------------------------------------------------------------------|-----|
| Τι είναι η υπέρυθη ακτινοβολία<br>και ποιες οι εφαρμογές της .....   | 181 |
| Τι είναι η υπεριώδης ακτινοβολία<br>και ποιες οι εφαρμογές της ..... | 181 |
| Τα laser στην ποδολογία .....                                        | 182 |
| Για τις ονυχομυκητιάσεις .....                                       | 184 |
| Κανόνες ασφαλείας<br>και χρήσης .....                                | 185 |
| Εφαρμογές .....                                                      | 185 |
| Laser χαμηλής ισχύος .....                                           | 186 |

|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| Αντενδείξεις για θεραπείες<br>με λέιζερ ..... | 188 |
| Υψίσχνα ρεύματα και εφαρμογές .....           | 188 |

## ΕΝΟΤΗΤΑ 10

### ΦΑΡΜΑΚΑ ΚΑΙ ΠΟΔΟΛΟΓΙΑ ..... 189

|                                                                  |     |
|------------------------------------------------------------------|-----|
| Τι είναι η φαρμακοδυναμική<br>(pharmacodynamic) .....            | 189 |
| Τι είναι η φαρμακοκινητική<br>(pharmacokinetic) .....            | 190 |
| Είδη φαρμάκων χρησιμοποιούμενα<br>στην ποδολογία .....           | 191 |
| Τοπικά αναισθητικά .....                                         | 191 |
| Αιμοστατικά .....                                                | 192 |
| Αντιμυκητιασικά .....                                            | 192 |
| Αντισηπτικά .....                                                | 193 |
| Κερατολυτικά .....                                               | 193 |
| Τι είναι ιατροτεχνολογικό προϊόν; .....                          | 194 |
| Η πολιτική των φαρμάκων<br>στην Ελλάδα .....                     | 194 |
| Τι φάρμακα επιτρέπεται να<br>χρησιμοποιήσει ένας ποδολόγος ..... | 194 |
| Δηλητηριάσεις από φάρμακα .....                                  | 195 |
| Αρχές απολύμανσης και<br>αποστείρωσης .....                      | 195 |
| Απολύμανση .....                                                 | 195 |
| Αποστείρωση .....                                                | 196 |
| Κλίβανοι ξηράς θερμότητας .....                                  | 197 |
| Κλίβανοι υγρής θερμότητας .....                                  | 197 |
| Διήθηση .....                                                    | 198 |
| Κλίβανοι ιονίζουσας<br>ακτινοβολίας .....                        | 198 |
| Διήθηση .....                                                    | 198 |
| Υπέρηχοι .....                                                   | 198 |
| Αντισηψία .....                                                  | 198 |

## ΕΝΟΤΗΤΑ 11

### ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

#### ΤΩΝ ΠΟΔΙΩΝ ..... 201

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Σωστή επιλογή υποδημάτων .....                            | 201 |
| Γιατί πρέπει να αποφεύγουμε<br>να φοράμε σαγιονάρες ..... | 202 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| Γενικές συμβουλές για τα πόδια .....                              | 202 |
| Πώς να Φροντίζουμε την Υγεία<br>των Ποδιών .....                  | 203 |
| Ασκήσεις ενδυνάμωσης<br>και ευλυγισίας .....                      | 204 |
| Μυϊκές διατάσεις .....                                            | 204 |
| Ενδεικτικό Ασκησιολόγιο<br>Ποδοκνημικής .....                     | 205 |
| Ενδυνάμωση ραχιαίας κάμψης<br>με λάστιχο .....                    | 205 |
| Ενδυνάμωση ανάσπασης έξω χείλους<br>ποδοκνημικής με λάστιχο ..... | 206 |
| Κάμψη δακτύλων και κράτημα<br>πετσέτες/χαρτιού .....              | 206 |
| Ενδυνάμωση μυών γαστροκνημίας .....                               | 206 |
| Διάταση γαστροκνημίου .....                                       | 206 |
| Αλφάβητο με την ποδοκνημική .....                                 | 206 |
| Μονοποδική θέση σε ασταθή<br>επιφάνεια .....                      | 206 |
| Ισορροπία σε θέση βηματισμού<br>με κλειστά πόδια .....            | 207 |
| Η σημασία του περπατήματος .....                                  | 207 |
| Οφέλη του Περπατήματος .....                                      | 207 |
| Καθημερινή Ζωή και Περπάτημα .....                                | 208 |
| Περπάτημα για Όλες τις Ηλικίες .....                              | 208 |
| Συμβουλές για Αποτελεσματικό<br>Περπάτημα .....                   | 208 |
| Συμπέρασμα .....                                                  | 208 |

## ΕΝΟΤΗΤΑ 12

### ΜΑΛΑΞΗ ΚΑΙ ΡΕΦΛΕΞΟΛΟΓΙΑ

#### ΑΚΡΟΥ ΠΟΔΟΣ ..... 209

|                                                                                   |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Μάλαξη του άκρου ποδός .....                                                      | 209 |
| Ρεφλεξολογία .....                                                                | 210 |
| Δέκτες συνεδριών .....                                                            | 210 |
| Πώς λειτουργεί η ρεφλεξολογία .....                                               | 211 |
| Τα σημεία ρεφλεξολογίας στα πόδια<br>και τα όργανα στα οποία<br>αντιστοιχούν..... | 211 |
| Πρώτη Συνάντηση –<br>Τι να περιμένετε .....                                       | 212 |
| Οφέλη της ρεφλεξολογίας .....                                                     | 213 |



|                                                                |     |                                                       |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------|-----|
| και έλεγχο βιοκτόνων προϊόντων .....                           | 242 | Οφέλη από τη Συνεργασία .....                         | 253 |
| Νομοθεσία συλλογής και επεξεργασίας προσωπικών δεδομένων ..... | 242 | Ρόλος του Ποδολόγου σε Δομές Υγείας .....             | 254 |
| Νομοθεσία και κώδικας ιατρικής δεοντολογίας .....              | 243 | Πρόληψη Παθήσεων και Συμπτωμάτων .....                | 254 |
| Μέτρα ατομικής προστασίας .....                                | 244 | Διάγνωση και Θεραπεία Παθήσεων των Ποδιών .....       | 254 |
| Κανόνες υγιεινής χώρου .....                                   | 244 | Αποκατάσταση και Θεραπεία με Ορθωτικά Υλικά .....     | 254 |
| Βασικοί Κανόνες Υγιεινής Χώρου .....                           | 245 | Κατάρτιση και Εκπαίδευση Στελεχών Υγείας .....        | 254 |
| Οφέλη της Υγιεινής Χώρου .....                                 | 246 | Οφέλη της Παρουσίας Ποδολόγου στις Δομές Υγείας ..... | 255 |
| Καθημερινές Συνήθειες για Υγιεινή Χώρου .....                  | 246 |                                                       |     |
| Υγειονομικές διατάξεις .....                                   | 246 |                                                       |     |
| <b>ΕΝΟΤΗΤΑ 16</b>                                              |     | <b>ΕΠΙΛΟΓΟΣ</b> .....                                 | 257 |
| <b>ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΟΔΟΛΟΓΙΑ</b> .....                                | 249 | <b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ</b> .....                             | 259 |
| Παρουσίαση κλινικού περιστατικού και διαχείριση .....          | 249 | <b>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ</b> .....                              | 263 |
| Διαδικασία παροχής .....                                       | 250 | <b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ</b> .....                                | 265 |
| Συνεργασία ποδολόγου με άλλους επαγγελματίες υγείας .....      | 251 | <b>ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ</b> .....                                | 268 |
| 1. Ορθοπεδικοί .....                                           | 251 | <b>ΣΥΝΟΠΤΙΚΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ</b> .....           | 271 |
| 2. Δερματολόγοι .....                                          | 251 |                                                       |     |
| 3. Διαβητολόγοι .....                                          | 252 |                                                       |     |
| 4. Φυσικοθεραπευτές .....                                      | 252 |                                                       |     |
| 5. Γενικοί Ιατροί (Παθολόγοι) .....                            | 252 |                                                       |     |
| 6. Ορθοπεδικοί Χειρουργοί .....                                | 252 |                                                       |     |