

Μέθοδος Mulligan

Την δεκαετία του 1970 ο **Brian Mulligan** ανέπτυξε μια θεραπευτική προσέγγιση που περιλαμβάνει ένα συνδυασμό ενδοαρθρικής κινητοποίησης(manual therapy) με ενεργητικές κινήσεις. Οι τεχνικές χρησιμοποιούνται σε ολόκληρη τη Σ.Σ. και τις περιφερικές αρθρώσεις. Ο ασθενής μπορεί να εκπαιδευτεί σε τεχνικές αυτοθεραπείας.

Όλες οι τεχνικές εκτελούνται ανώδυνα με οδηγό πάντα τον πόνο του ασθενούς και βασίζεται πάντα στην κλινική αξιολόγηση.

- ✚ Ανώδυνη τεχνική
- ✚ Γρηγορότερη αποκατάσταση και επανένταξη σε λειτουργικές δραστηριότητες
- ✚ μείωση του πόνου
- ✚ βελτίωση της κινητικότητας της άρθρωσης
- ✚ βελτίωσης της ελαστικότητας των μυών

Είναι απόλυτα ενδεδειγμένη σε μυοσκελετικές παθήσεις και βασίζεται στην κλινική αξιολόγηση.

Παθήσεις που εκτελείται:

- ✓ Επικονδυλίτιδα αγκώνα
- ✓ Αυχενικό σύνδρομο
- ✓ Κακώσεις γόνατος
- ✓ Διαστρέμματα ποδοκνημικής
- ✓ Συμφυτική θυλακίτιδα(Παγωμένος ώμος)
- ✓ Παθήσεις της σπονδυλικής στήλης

