

# ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

## ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

2 Οκτωβρίου 2026

Εξετάστηκε η νέα βιβλιογραφία που δημοσιεύθηκε μετά το δελτίο της 25ης Σεπτεμβρίου, αποφεύγοντας τις δημοσιεύσεις για πτώσεις μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, νευροτεχνολογία, TENS, έκκεντρη προπόνηση μετά από αρθροπλαστική γόνατος, τηλε-αποκατάσταση, έλεγχο στάσης και εικονική πραγματικότητα στη χρόνια οσφυαλγία που είχαν ήδη παρουσιαστεί. Η εβδομάδα αυτή παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τη θεραπευτική άσκηση, τη βιολογία της άσκησης, την ποιότητα και τις επαγγελματικές δεξιότητες στη φυσικοθεραπεία, την επιστροφή στην αθλητική απόδοση και την ακριβέστερη συνταγογράφηση της άσκησης.

| Δημοσίευση                                                                                                                                                                                        | Πηγή / ενεργός σύνδεσμος                                                                                   | Πρακτικό συμπέρασμα                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Ισχύς τεκμηρίωσης                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Η άσκηση ενισχύει την υγεία των γηρασμένων χονδροκυττάρων μέσω εξωκυττάρων κυστιδίων εμπλουτισμένων με microRNA-29                                                                             | Nature Aging — 29 Σεπτεμβρίου 2026<br><a href="#">Ενεργός σύνδεσμος</a>                                    | Τρίμηνο πρόγραμμα αερόβιας άσκησης σε ηλικιωμένους αύξησε το microRNA-29 σε κυκλοφορούντα εξωκυττάρια κυστίδια. Εργαστηριακά και ζωικά πειράματα έδειξαν μηχανισμούς μέσω των οποίων τα κυστίδια που επηρεάζονται από την άσκηση μπορούν να προάγουν έναν πιο «νεανικό» φαινότυπο στα κύτταρα του χόνδρου. Αποτελεί εντυπωσιακό βιολογικό παράδειγμα ότι η θεραπευτική άσκηση μπορεί να δημιουργεί συστηματικά μοριακά σήματα που επηρεάζουν την υγεία των ιστών. | Μέτρια για τον μηχανισμό / προκαταρκτική για κλινική εφαρμογή — προηγμένη μεταφραστική έρευνα σε ανθρώπους, in vitro και ζωικά μοντέλα, αλλά δεν αποδεικνύει ακόμη ότι ο συγκεκριμένος μηχανισμός βελτιώνει κλινικά αποτελέσματα σε ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα. |
| 2. Προσφέρουν οι ασκήσεις με περιορισμό της αιματικής ροής πρόσθετα οφέλη σε σύγκριση με τις συμβατικές ασκήσεις στη μυοσκελετική αποκατάσταση; Συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση           | British Journal of Sports Medicine — 24 Σεπτεμβρίου 2026<br><a href="#">Ενεργός σύνδεσμος</a>              | Ιδιαίτερα χρήσιμη για τον Π.Σ.Φ., επειδή θέτει το σωστό ερώτημα εφαρμογής: όχι απλώς αν το BFR «λειτουργεί», αλλά αν προσφέρει ουσιαστικό πρόσθετο όφελος σε σχέση με τη συμβατική άσκηση στη μυοσκελετική αποκατάσταση. Παρέχει τεκμηρίωση ανώτερου επιπέδου σε σχέση με τη μικρή μελέτη για BFR που είχε παρουσιαστεί στο δελτίο της 11ης Σεπτεμβρίου.                                                                                                          | Υψηλή προς μέτρια — συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση σε σημαντικό περιοδικό αθλητιατρικής: η κλινική ερμηνεία εξαρτάται από την πάθηση, το πρόγραμμα σύγκρισης και την έκβαση που εξετάζεται.                                                            |
| 3. Συγκριτική αποτελεσματικότητα άσκησης με έμφαση στην ενδυνάμωση έναντι άλλων συντηρητικών θεραπειών σε παθολογία του στροφικού πετάλου: συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση RCTs           | BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation — 28 Σεπτεμβρίου 2026<br><a href="#">Ενεργός σύνδεσμος</a> | Δεκαπέντε μελέτες με 1.084 συμμετέχοντες έδειξαν ότι άλλες θεραπείες εμφάνισαν καλύτερη πολύ βραχυπρόθεσμη ανακούφιση πόνου, ενώ οι συγκριτικές επιδράσεις στις 4-12 εβδομάδες ήταν ιδιαίτερα αβέβαιες. Η ενδυνάμωση έδειξε πλεονεκτήματα μέτριας βεβαιότητας σε συγκεκριμένες μετρήσεις εύρους κίνησης μεσοπρόθεσμα. Το χρήσιμο μήνυμα είναι ότι έχει σημασία ποια έκβαση εξετάζουμε και σε ποιο χρονικό σημείο.                                                 | Υψηλή προς μέτρια — συστηματική ανασκόπηση/μετα-ανάλυση RCTs με GRADE, αλλά η σημαντική ετερογένεια των συγκριτικών παρεμβάσεων μειώνει τη βεβαιότητα για αρκετές σημαντικές εκβάσεις.                                                                          |
| 4. Ένα συνεχές επιστροφής στην απόδοση για ποδοσφαιριστές μετά από ανακατασκευή πρόσθιου χιαστού: γεφυρώνοντας την αποκατάσταση, την επιστροφή στο παιχνίδι και τη διατηρήσιμη αγωνιστική απόδοση | Sports Medicine — 30 Σεπτεμβρίου 2026<br><a href="#">Ενεργός σύνδεσμος</a>                                 | Το προτεινόμενο μοντέλο επεκτείνεται από την αποκατάσταση στο γήπεδο έως την επιστροφή στην ομαδική προπόνηση και στους αγώνες και τελικά στη διατήρηση της απόδοσης. Ενσωματώνει ποιότητα κίνησης, τεχνική/τακτική επανεκπαίδευση, φυσική επαναπροσαρμογή, ανοχή φορτίου και μέγιστη/έκρηκτική νευρομυϊκή απόδοση. Το βασικό                                                                                                                                     | Μέτρια — τεκμηριωμένη ανασκόπηση και πλαίσιο ειδικών, όχι μελέτη αποτελεσματικότητας, αλλά ιδιαίτερα εφαρμόσιμη κλινικά.                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                      |                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                      |                                                                                                            | μήνυμα είναι ότι η άδεια επιστροφής στον αθλητισμό δεν αποτελεί το τέλος της αποκατάστασης.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                     |
| 5. Σταθερή και όχι αναλογική διαφορά καρδιακής συχνότητας μεταξύ ποδηλασίας και διαδρόμου στα αναπνευστικά κατώφλια: τυχαιοποιημένη crossover μελέτη | BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation — 29 Σεπτεμβρίου 2026<br><a href="#">Ενεργός σύνδεσμος</a> | Σε 23 υγιείς ενήλικες, η καρδιακή συχνότητα στην ποδηλασία ήταν περίπου 14 παλμούς/λεπτό χαμηλότερη από τον διάδρομο και στα δύο αναπνευστικά κατώφλια, ενώ ο δείκτης VE/VCO <sub>2</sub> ήταν ανεξάρτητος από το μέσο άσκησης. Το σημαντικό μάθημα για την ακριβή συνταγογράφηση είναι ότι ο ίδιος στόχος καρδιακής συχνότητας δεν πρέπει να μεταφέρεται αυτόματα από τον διάδρομο στο ποδήλατο. Οι συγγραφείς ορθά επισημαίνουν ότι η διόρθωση των περίπου 14 παλμών δεν πρέπει να εφαρμόζεται άκριτα σε ηλικιωμένους ή καρδιοαναπνευστικούς πληθυσμούς μέχρι να επιβεβαιωθεί κλινικά. | Προκαταρκτική προς μέτρια — τυχαιοποιημένη crossover φυσιολογική μελέτη, αλλά μικρό δείγμα και υγιείς ενήλικες, όχι πληθυσμός αποκατάστασης.                                        |
| 6. Αξιολόγηση πρακτικών αποκατάστασης του ώμου και ανάπτυξη τυποποιημένου εργαλείου τεκμηρίωσης φυσικοθεραπείας                                      | Bulletin of Faculty of Physical Therapy — 29 Σεπτεμβρίου 2026<br><a href="#">Ενεργός σύνδεσμος</a>         | Έλεγχος 333 φακέλων ανέδειξε σημαντικά κενά στην καταγραφή, μεταξύ άλλων στον έλεγχο ανενεργής μοίρας (42,6%), στην καταγραφή εύρους κίνησης (36,3%) και στον σχεδιασμό θεραπείας (34,5%). Το νέο εργαλείο εμφάνισε ισχυρή προκαταρκτική αξιοπιστία και χρησιμότητα. Το μήνυμα είναι ότι η τεκμηρίωση δεν είναι γραφειοκρατία: η δομημένη αξιολόγηση, ο θεραπευτικός σχεδιασμός και η καταγραφή εκβάσεων αποτελούν στοιχεία της κλινικής συλλογιστικής, της συνέχειας της φροντίδας, της ασφάλειας και της επαγγελματικής λογοδοσίας.                                                    | Μέτρια για τις επιπτώσεις στην ποιότητα πρακτικής — σημαντικός κλινικός έλεγχος και ανάπτυξη ψυχομετρικού εργαλείου, αλλά μονοκεντρική μελέτη και απαιτείται πολυκεντρική εφαρμογή. |
| 7. Από την αισθητηριακή ρύθμιση στη συμμετοχή: πλαίσιο κλινικής συλλογιστικής για την υδροθεραπεία σε παιδιά με διαταραχή αυτιστικού φάσματος        | Children — 30 Σεπτεμβρίου 2026<br><a href="#">Ενεργός σύνδεσμος</a>                                        | Η ανάλυση συνδέει την υδροθεραπευτική παρέμβαση με αισθητηριακή ρύθμιση, κινητική απόδοση, δεξιότητες στο νερό, κοινωνική αλληλεπίδραση και συμμετοχή, αντί να αντιμετωπίζει τη θεραπεία στο νερό ως παρέμβαση που στοχεύει μόνο μία διαταραχή. Η κύρια αξία της είναι το πλαίσιο κλινικής συλλογιστικής: η επιλογή της παρέμβασης πρέπει να προχωρά από την αισθητηριακή και κινητική εικόνα του παιδιού προς ουσιαστικές εκβάσεις συμμετοχής, ενισχύοντας μια προσέγγιση συμβατή με το ICF και όχι τεχνικοκεντρική.                                                                    | Προκαταρκτική προς μέτρια — χρήσιμη κλινική σύνθεση/πλαίσιο, όχι οριστική συγκριτική μελέτη αποτελεσματικότητας.                                                                    |
| 8. Εφικτότητα και διερευνητικά αποτελέσματα του εργαλείου eHealth COMPANION για οικογενειακούς φροντιστές ατόμων με κάκωση νωτιαίου μυελού           | Spinal Cord — 30 Σεπτεμβρίου 2026<br><a href="#">Ενεργός σύνδεσμος</a>                                     | Σε feasibility RCT 51 ατόμων επιτεύχθηκαν 8 από τα 12 προκαθορισμένα κριτήρια εφικτότητας, αλλά παρέμειναν προβλήματα προσήλωσης, σταθερότητας πλατφόρμας/διαδικτύου και μέτρησης σχέσης δόσης-απόκρισης. Δεν υπήρχαν σημαντικές κλινικές διαφορές μεταξύ ομάδων. Αποτελεί χρήσιμη υπενθύμιση ότι η                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Προκαταρκτική — feasibility RCT σχεδιασμένη κυρίως για αξιολόγηση εφαρμογής και όχι για απόδειξη κλινικής αποτελεσματικότητας.                                                      |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                    |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  | τεχνική εφικτότητα δεν ισοδυναμεί με κλινική αποτελεσματικότητα. Η συμμετοχή, η χρηστικότητα, η προσήλωση και η συνδεσιμότητα πρέπει να αντιμετωπίζονται ως βασικά στοιχεία του σχεδιασμού ψηφιακής αποκατάστασης. |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

### Σημείωση

Η παρούσα απόδοση αποτελεί πιστή μετάφραση της εβδομαδιαίας αναφοράς της 2ας Οκτωβρίου 2026. Οι ενεργοί σύνδεσμοι παραπέμπουν στις διαθέσιμες επίσημες σελίδες των περιοδικών ή σε σχετικές βιβλιογραφικές εγγραφές.