

## **Βάση Δεδομένων Φυσικοθεραπείας ή "PEDro"**

### **Τι είναι το PEDro;**

Το PEDro είναι μια βάση δεδομένων με στοιχεία σχετικά με τη φυσικοθεραπεία. Διατίθεται δωρεάν στη διεύθυνση [www.pedro.org.au](http://www.pedro.org.au) όπου μπορεί να χρησιμοποιηθεί από οποιονδήποτε χωρίς σύνδεση(login), κωδικό πρόσβασης(password) ή συνδρομή. Το PEDro περιέχει αναφορές για πάνω από 40.000 τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές (trials), συστηματικές αναθεωρήσεις(reviews) και οδηγίες κλινικής πρακτικής σχετικές με τη φυσικοθεραπεία.

### **Πώς μπορεί να με βοηθήσει το PEDro;**

Εάν αναζητάτε στοιχεία σχετικά με τις επιδράσεις των παρεμβάσεων φυσικοθεραπείας, το PEDro μπορεί να σας βοηθήσει με πολλούς τρόπους:

- Όλες οι έρευνες που βρίσκονται στην πλατφόρμα του PEDro μπορούν να αναζητηθούν. Για παράδειγμα, αν ενδιαφέρεστε για θεραπείες για πόνο στον αγκώνα στους αθλητές, μπορείτε απλά να κάνετε κλικ σε αυτά τα κριτήρια στο μενού αναζήτησης. Μπορείτε επίσης να προσθέσετε τους δικούς σας όρους αναζήτησης πληκτρολογώντας τους.
- Οι τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες δοκιμές στο PEDro βαθμολογούνται για την ποιότητα, για να σας βοηθήσουν να δείτε γρήγορα ποιες δοκιμές είναι πιθανόν να είναι έγκυρες και χρήσιμες για τη λήψη κλινικών αποφάσεων.
- Τα στοιχεία που παρατίθενται στο PEDro έχουν συνδέσμους σε ηλεκτρονικές εκδόσεις πλήρους κειμένου των εγγράφων, πολλά από τα οποία είναι επίσης δωρεάν.
- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το PEDro σε οποιοδήποτε πρόγραμμα περιήγησης σε οποιουδήποτε μεγέθους συσκευής, από smartphone έως επιτραπέζιο υπολογιστή. Δεν χρειάζεται να κάνετε λήψη καμίας εφαρμογής. Το PEDro θα προσαρμοστεί στο μέγεθος της οθόνης σας.
- Νέες δοκιμές, αναθεωρήσεις και οδηγίες προστίθενται στο PEDro κάθε μήνα. Μπορείτε να ενημερώνετε μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου σχετικά με αυτά τα νέα αποδεικτικά στοιχεία κάθε μήνα, υπογράφοντας δωρεάν τα αποδεικτικά στοιχεία στην υπηρεσία Εισερχομένων εδώ: <https://www.pedro.org.au/english/evidence-in-your-inbox/>. Αυτό είναι επίσης δωρεάν.
- Εάν θέλετε να βελτιώσετε την αναζήτηση σας στο PEDro, μπορείτε να παρακολουθήσετε τα εκπαιδευτικά βίντεο στο κανάλι YouTube του PEDro: <https://www.youtube.com/channel/UCOz1EVhtpOMMQRzRioGI0tQ>. Αυτά είναι επίσης δωρεάν.

### **Πώς συντηρείται το PEDro;**

Το PEDro συντηρείται από μια μικρή ομάδα εθελοντών φυσιοθεραπευτών στο Σύνδευ της Αυστραλίας. Λειτουργούν ως μη κερδοσκοπικός οργανισμός για να βοηθήσουν το επάγγελμα να προσφέρει αποτελεσματικές θεραπείες. Αναζητούν τακτικά σχετικές

αποδείξεις για να ενημερώσουν τη βάση δεδομένων. Εκτιμάται ότι περιλαμβάνεται το 99,5% όλων των πειραμάτων φυσιοθεραπείας. Εάν γνωρίζετε μια δοκιμή, μια αναθεώρηση ή μια κατευθυντήρια γραμμή που νομίζετε ότι θα έπρεπε να είναι στο PEDro αλλά δεν είναι, παρακαλώ στείλτε μας email με τα στοιχεία: [sph.PEDro@sydney.edu.au](mailto:sph.PEDro@sydney.edu.au)

**Οι άλλοι φυσικοθεραπευτές χρησιμοποιούν PEDro;**

Ναί. Κάθε χρόνο, το PEDro χρησιμοποιείται για να απαντήσει πάνω από 2 εκατομμύρια ερωτήσεις σχετικά με τις επιπτώσεις των παρεμβάσεων φυσικοθεραπείας από χρήστες από σχεδόν όλες τις χώρες του κόσμου.

**Τι μπορώ να κάνω για να βοηθήσω?**

Ψάχνουμε πάντα για εθελοντές για να μας βοηθήσουν να εντοπίσουμε και να αξιολογήσουμε τις δοκιμές, τις αναθεωρήσεις και τις κατευθυντήριες γραμμές. Αν νομίζετε ότι θα θέλατε να βοηθήσετε με αυτόν τον τρόπο, στείλτε μας email στο [sph.PEDro@sydney.edu.au](mailto:sph.PEDro@sydney.edu.au). Μπορείτε να είστε εθελοντής από οπουδήποτε στον κόσμο.