



## Κλινικά Εργαστήρια

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 1

(ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 1 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023, 16:30-18:30)

*Η χρήση της μεθόδου Clinical Pilates στην αποκατάσταση και η διαφοροποίηση της από το κλασικό Pilates.*

Εισηγητής: Ματσούκη Ελένη

Το Clinical Pilates (κλινικό ή θεραπευτικό, όπως αναφέρεται συχνά στους χώρους αποκατάστασης) είναι μία ευρέως χρησιμοποιούμενη μέθοδος άσκησης, η οποία τα τελευταία χρόνια εφαρμόζεται σε πληθώρα μυοσκελετικών, νευρολογικών, καρδιοαναπνευστικών και άλλων προβλημάτων. Η πλειοψηφία των ερευνών δείχνουν ότι το Pilates μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως εργαλείο αποκατάστασης πετυχαίνοντας τα επιθυμητά αποτελέσματα σε διάφορες παθολογικές καταστάσεις κυρίως για την ελάττωση του πόνου και τη βελτίωση κινητικών δυσλειτουργιών. Μερικές από αυτές είναι η οσφυαλγία, η αγκυλοποιητική αρθρίτιδα, η υπέρταση, η Σκλήρυνση κατά Πλάκας, η σκολίωση και η οστεοπόρωση (Byrnes et al., 2018).

Η μέθοδος θεραπευτικής άσκησης Clinical Pilates μπορεί να πραγματοποιηθεί ατομικά ή ομαδικά, συνδυάζει ασκήσεις ενδυνάμωσης και διάταξης των συστατικών στοιχείων του σώματος (μυών, συνδέσμων, περιτονιών), αλλά και ασκήσεις κινητοποίησης και σταθεροποίησης της σπονδυλικής στήλης και των περιφερικών αρθρώσεων. Επίσης, παρότι υπάρχει εξειδικευμένος εξοπλισμός που χρησιμοποιείται στις ασκήσεις, δεν είναι πάντα απαραίτητος, κάτι που κάνει το Clinical Pilates εύκολο να εφαρμοστεί εκτός από τους χώρους αποκατάστασης και στο σπίτι ασθενών που δεν μπορούν να μετακινηθούν, αλλά και μέσω τηλε-συνεδριών με τον θεραπευτή να επιβλέπει τον ασθενή του απομακρυσμένα με τη χρήση ηλεκτρονικών μέσων (Lai et al., 2020; Tracy et al., 2022).

Το Clinical Pilates χρησιμοποιεί τις ίδιες βασικές αρχές με το κλασικό Pilates έτσι όπως περιγράφονται στη μελέτη των Phurhanich et al. (2020). Δεν υπάρχουν επιστημονικές έρευνες που να ορίζουν τη διαφορά του Clinical Pilates από το κλασικό Pilates. Παρόλα αυτά το Clinical Pilates εφαρμόζεται κυρίως από φυσικοθεραπευτές και επαγγελματίες υγείας στον χώρο της αποκατάστασης και στόχο έχει την αντιμετώπιση διάφορων προβλημάτων που εμφανίζονται στο ανθρώπινο σώμα. Οι χώροι εφαρμογής του είναι κλινικές και κέντρα αποκατάστασης, ενώ το κλασικό Pilates πραγματοποιείται σε χώρους άσκησης και αναψυχής. Η βασικότερη διαφορά του Clinical Pilates από το κλασικό Pilates είναι ότι έχει πάντα ως στόχο τη βελτίωση και αποκατάσταση συγκεκριμένων παθολογιών του ατόμου στο οποίο εφαρμόζεται η μέθοδος.

Στο εργαστήριο θα υπάρξει επίδειξη των τροποποιήσεων του ασκησιολογίου του Pilates σε ενδεικτικές παθήσεις.



---

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 2

(ΣΑΒΒΑΤΟ 2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023. 09:00-11:00)

*Αξιολόγηση παιδιού & εφήβου με ρευματικό νόσημα.*

Εισηγητές: Σταυρακίδου Μαρία, Σπανίδου Κυριακή

---

Το εργαστήριο τελεί υπό την αιγίδα και τη στήριξη του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων των παιδιών με Χρόνιες Ρευματοπάθειες.

**Εισαγωγή:** Τα Ρευματικά νοσήματα θεωρούνται από πολύ μεγάλο μέρος του πληθυσμού ως νοσήματα των ενηλίκων και ιδίως της τρίτης ηλικίας. Αυτό που πολλοί όμως αγνοούν είναι ότι και τα παιδιά σε κάποια στιγμή της ζωής τους, ακόμη και στην πολύ μικρή βρεφική τους ηλικία μπορεί να εμφανίσουν κάποια ρευματοπάθεια της παιδικής ηλικίας. Οι Ρευματοπάθειες είναι χρόνια νοσήματα τα οποία χαρακτηρίζονται από επίμονη φλεγμονή των αρθρώσεων. Οι τυπικές εκδηλώσεις της φλεγμονής των αρθρώσεων είναι ο πόνος, η διόγκωση και ο περιορισμός της κινητικότητας.

**Σκοπός:** Να εκπαιδευτούν οι συνάδελφοι στην αναγνώριση σημείων και συμπτωμάτων του μυοσκελετικού συστήματος παιδιών και εφήβων τα οποία μπορούν να οδηγήσουν τον κλινικό συλλογισμό τους.

**Εκπαιδευτικοί στόχοι:** Ολοκληρώνοντας το κλινικό εργαστήριο οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Λαμβάνουν Ιστορικό
- Παρατηρούν - επισκοπούν το δέρμα, τις αρθρώσεις, τους άξονες κίνησης
- Ελέγχουν το εύρος κίνησης των αρθρώσεων
- Ελέγχουν την λειτουργικότητα
- Ελέγχουν τα πρότυπα κίνησης
- Εφαρμόζουν δοκιμασίες αξιολόγησης μυοσκελετικού συστήματος
- Ελέγχουν σημεία - περιοχές ιδιαίτερου ενδιαφέροντος όπως η ιερολαγόνια, η στερνοκλειδική, η κροταφογοναθική και άλλες.



---

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 3

(ΣΑΒΒΑΤΟ 2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023, 11:00-13:00)

*Σύγχρονες συσκευές αναπνευστικής φυσικοθεραπείας για βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας.*

Εισηγητές: Παπαδοπούλου Ουρανία, Χριστάρα Αλεξάνδρα, Τσάκωνα Πελαγία

---

Εισαγωγή. Τα τελευταία χρόνια έχουν αναπτυχθεί διάφορα βοηθήματα-συσκευές για βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας με σκοπό την πρόληψη και θεραπεία διαφόρων παθήσεων. Οι συσκευές αυτές αποτελούν κίνητρο για τη συνέχιση και εφαρμογή της θεραπείας από τους ίδιους τους ασθενείς σε συνδυασμό με τις τεχνικές της αναπνευστικής φυσικοθεραπείας. Διάφορες μελέτες έχουν δείξει ότι συμβάλουν στη βελτίωση της πνευμονικής λειτουργίας και κυρίως στις παραμέτρους FEV1 και FVC.

Στόχος στο συγκεκριμένο work shop είναι να εκπαιδευτούν, να εξοικειωθούν οι φυσικοθεραπευτές με τα σύγχρονα βοηθήματα - συσκευές. Αυτά είναι: POSITIVE EXPIRATORY PRESSURE, (PEP), ORAL HIGH FREQUENCY OSCILLATION, (OHFO), HIGH FREQUENCY CHEST WALL OSCILLATION, (HFCWO), INCENTIVE SPIROMETRY, (IS), ΣΥΣΚΕΥΗ THREE FLOW, ΣΥΣΚΕΥΗ FLUTTER, ΣΥΣΚΕΥΗ ACAPELLA, ΣΥΣΚΕΥΗ CORNET, ΣΥΣΚΕΥΗ ΓΙΑ ΥΠΟΒΟΗΘΟΥΜΕΝΟ ΒΗΧΑ, (Cough assist).

Οι συσκευές αναπνευστικής φυσικοθεραπείας επιτρέπουν στους ασθενείς με αναπνευστικά προβλήματα να επιλέξουν τη θεραπεία που ταιριάζει καλύτερα στον τρόπο ζωής τους και τους δίνει τη δυνατότητα για μεγαλύτερη ανεξαρτησία και μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα καλύτερη προσκόλληση στη θεραπεία.

Στο χρονικό διάστημα των 2 ωρών οι φυσικοθεραπευτές θα μάθουν να χρησιμοποιούν σωστά τις συσκευές, σε συνδυασμό με την κατάλληλη αναπνευστική κίνηση.



---

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 4

(ΣΑΒΒΑΤΟ 2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023, 16:00-18:00)

*Kinesiotaping Method Workshop- Κλινικός Συλλογισμός και Λήψη Αποφάσεων.*

Εισηγητές: Διαμαντόπουλος Κωνσταντίνος, Καστρίνης Αλέξανδρος

---

Στη σύγχρονη κλινική πράξη, η μέθοδος Kinesiotaping αντιπροσωπεύει έναν ισχυρό σύμμαχο στην διαχείριση επώδυνων συμπτωμάτων και τη βελτίωση της κίνησης. Ωστόσο, κάθε περίπτωση ασθενούς είναι μοναδική, και η επιτυχία της προσέγγισης εξαρτάται από τον κλινικό συλλογισμό και τη λήψη αποφάσεων με βάση, την γνώση των υλικών αλλά και των αρχών της μεθόδου.

Στο εργαστήριο "Kinesiotaping: Κλινικός Συλλογισμός και Λήψη Αποφάσεων," θα εξετάσουμε κλινικά παραδείγματα με την συμβολή των συμμετεχόντων για να αναδείξουμε την πολυπλοκότητα της κλινικής αξιολόγησης και της λήψης αποφάσεων. Θα αναλύσουμε πώς η μέθοδος του Kinesiotaping μπορεί να προσαρμοστεί σε ποικίλες κλινικές καταστάσεις και παθήσεις.

Ο σκοπός αυτού του workshop είναι να καταστήσει σαφές ότι δεν υπάρχουν "έτοιμες" εφαρμογές του kinesiotaping για κάθε ζήτημα. Κάθε ασθενής απαιτεί μοναδική προσέγγιση. Εμπλουτίζοντας τις δεξιότητες τους στον κλινικό συλλογισμό, οι συμμετέχοντες θα ανακαλύψουν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να εξατομικεύσουν την εφαρμογή του kinesiotaping για κάθε ασθενή, επιτυγχάνοντας βέλτιστα αποτελέσματα.



**ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 5**

(ΣΑΒΒΑΤΟ 2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023, 18:30-20:30)

**6 Minute Walk Test (6MWT): Κλινική Δοκιμή Βάδισης 6 λεπτών.**

Υπό τη στήριξη του Ε.Τ. "Παιδιατρικής Φυσικοθεραπείας"

Εισηγητές: Τσιγάρας Γεώργιος, Χαλκιά Άννα, Παπαδοπούλου Ουρανία

Η δοκιμή βάδισης έξι λεπτών (6MWT) χρησιμοποιήθηκε το 2002 από την American Thoracic Society (ATS) και την European Respiratory Society (ERS)/ATS το 2014 όπου ανέπτυξαν κατευθυντήριες γραμμές για την τυποποίηση της εφαρμογής της έως και σήμερα. Αρχικά χρησιμοποιήθηκε ευρέως σε ασθενείς με καρδιο - αναπνευστικές παθήσεις αξιολογώντας την αερόβια ικανότητα, την αντοχή που αντικατοπτρίζουν την ικανότητα εκτέλεσης καθημερινών σωματικών δραστηριοτήτων, και σταδιακά εισήχθη σε ποικίλες ομάδες ασθενών διαφορετικών ηλικιών και παθήσεων.

Η αξιολόγηση των ασθενών με την χρήση του 6MWT έχει χρησιμοποιηθεί σε πολυάριθμες μελέτες στην διεθνή βιβλιογραφία με ενδεδειγμένη κλινική αξία του εργαλείου για την καταγραφή τυχόν αλλαγών της καρδιοαναπνευστικής λειτουργίας, της κινητικής απόδοσης και λειτουργικότητας, γεγονός που παρέχει πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με τη φυσική κατάσταση και εξέλιξη αυτών των διαταραχών.

Αποτελεί ένα σημαντικό εργαλείο μετρήσεων και καταγράφων σε παιδιατρικό πληθυσμό από την ηλικία των (2-18 ετών), σε εφήβους και ενήλικες (18-64 ετών) καθώς και ηλικιωμένους ενήλικες (65+). Εντούτοις θα εντοπιστούμε στην χρήση σε παιδιατρικούς ασθενείς με αναφορές ορισμένων όπως νευρομυϊκές παθήσεις, μυϊκή δυστροφία Duchenne/Becker, Νωτιαία μυϊκή ατροφία, η νόσος Charcot-Marie-Tooth.

Το (6MWT) χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο στην κλινική πρακτική και στις ερευνητικές μελέτες ως αντικειμενική μέτρηση της λειτουργικής κατάστασης σε ασθενείς με μέτρια έως σοβαρή λειτουργική έκπτωση για την ανάπτυξη θεραπειών και προγραμμάτων αποκατάστασης και αποθεραπείας.

Ως εκ τούτου προκύπτει η ανάγκη οργάνωσης εμπειριστατωμένης εκπαίδευσης της κλινικής δοκιμής βάδισης έξι λεπτών (6MWT) με σκοπό την οργάνωση, εφαρμογή και εξοικείωση με τις παραμέτρους μετρήσεων του κλινικού εργαλείου.

Στόχος του συγκεκριμένου workshop είναι ο εφοδιασμός και η εξοικείωση των συνάδελφων εφαρμόζοντας την κλινική δοκιμή σε συνδυασμό με την τεκμηριωμένη μεθοδολογία, αναλυτική πληροφόρηση και εμπειριστατωμένη γνώση με αποτέλεσμα να μεταβούν στην παραγωγή αξιόπιστων και αναπαραγωγικών αποτελεσμάτων στην κλινική πράξη.

Αναμενόμενα αποτελέσματα.

Στο χρονικό διάστημα της 2ωρών οι φυσικοθεραπευτές θα μάθουν να χρησιμοποιούν σωστά το κλινικό εργαλείο βάδισης έξι λεπτών (6MWT).



---

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 6

(ΚΥΡΙΑΚΗ 3 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023, 09:30-11:30)

*Κλινική Αξιολόγηση στην Καρδιακή Αποκατάσταση.*

*Υπό τη στήριξη του Ε.Τ. Καρδιαγγειακή και Αναπνευστική Φυσικοθεραπεία και Αποκατάσταση.*

Εισηγητές: Ανδριοπούλου Μαρία, Δημάκη Νίκη

---

Σκοπός του εργαστηρίου είναι η παρουσίαση των μεθόδων αξιολόγησης των ασθενών με καρδιαγγειακή νόσο (εμφραγματίες, στεφανιαίοι, καρδιακή ανεπάρκεια, περιφερειακή αγγειοπάθεια) που εντάσσονται σε ένα πρόγραμμα Φάσης II Καρδιακής Αποκατάστασης. Οι συμμετέχοντες θα εξοικειωθούν με τη διαδικασία αξιολόγησης πριν την ένταξη, κατά τη διάρκεια και στο τέλος του προγράμματος.

Συγκεκριμένα θα αναλυθούν:

- Λήψη ιστορικού, κριτήρια ένταξης - αποκλεισμού
- Διαστρωμάτωση κινδύνου (Risk stratification)
- Αξιολόγηση λειτουργικής ικανότητας - Εξάλεπτη δοκιμασία βάρδισης (6MWT)
- Αξιολόγηση αερόβιας ικανότητας - Δοκιμασία Καρδιοαναπνευστικής Κόπωσης
- Αξιολόγηση μυϊκής ισχύος
  - 1 μέγιστη επανάληψη
  - Δυναμομέτρηση
  - Υπερηχογραφία
- Αξιολόγηση εισπνευστικών μυών - MIP
- Ποιότητα Ζωής
- Παρακολούθηση κατά τη διάρκεια του προγράμματος (Monitoring)
- Συσκευές απομακρυσμένης παρακολούθησης – Τηλεαποκατάσταση



## ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ

31<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας  
1, 2, 3 Δεκεμβρίου 2023, Πολεμικό Μουσείο Αθηνών (Ριζάρη 2-4, Αθήνα)

### ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 7

(ΚΥΡΙΑΚΗ 3 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023, 12:00-14:00)

*Αυτοθεραπεία – Φυσικοθεραπευτικές τεχνικές στους επαγγελματίες υγείας για πρόληψη του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης.*

*Εισηγητές:* Χριστάρα Αλεξάνδρα, Τσάκωνα Πελαγία, Παπαδοπούλου Ουρανία, Μανουρά Αγάπη

Το Σύνδρομο Επαγγελματικής Εξουθένωσης (burnout syndrome) στους επαγγελματίες υγείας αποτελεί ένα παγκόσμιας κλίμακας ζήτημα το οποίο επιδρά τόσο στην υγεία όσο και στην απόδοση τους και συνεπώς στην αποτελεσματική άσκηση του λειτουργήματός τους.

Σκοπός του συγκεκριμένου εργαστηρίου είναι να καταστήσει τους θεραπευτές υγείας, γιατρούς, νοσηλευτές, μαίες, φυσικοθεραπευτές με κατάλληλη εκπαίδευση σε διάφορες φυσικοθεραπευτικές τεχνικές χαλάρωσης και θεραπευτικής άσκησης, ικανούς να προλάβουν και να αυτοδιαχειριστούν προβλήματα τα οποία μπορεί να προκύψουν λόγω των μεγάλων απαιτήσεων του επαγγέλματος, μεγάλος φόρτος εργασίας-ψυχολογική πίεση.

#### Αναμενόμενα αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες στο κλινικό φροντιστήριο, θα λάβουν γνώση των τεχνικών χαλάρωσης, θεραπευτικής άσκησης και αυτοθεραπείας, ώστε να μπορούν να προλάβουν και να διαχειριστούν τα διάφορα μυοσκελετικά και ψυχολογικά προβλήματα. Η εκπαίδευση αυτή θα έχει ως αποτέλεσμα τη πρόληψη του συνδρόμου επαγγελματικής εξουθένωσης, τη βελτίωση της υγείας τους, την ευεξία και την καλύτερη απόδοση στην εργασία τους προς όφελος των ασθενών και της υπηρεσίας τους.

Στο χρονικό διάστημα των 2 ωρών οι συμμετέχοντες θα εκπαιδευτούν σε τεχνικές φυσικοθεραπείας διαχείρισης άγχους.





## Κλινικά Εργαστήρια από εμπορικές εταιρείες

Από την εταιρεία **ANTISEL**

**ΣΑΒΒΑΤΟ 2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2023, 13:30-14:30**

**13:30-14:00: Shockwave in the pain management and Sports medicine: Biophysical parameters and Treatment principles.**

**Ομιλητής:** Maier Thomas, Physiotherapist OMPT, EMS Shockwave Trainer

**Περίληψη:** Στο workshop θα αναπτυχθεί η παρακάτω θεματολογία:

- Οι βιοχημικοί μηχανισμοί πίσω από τη θεραπευτική επιτυχία της εφαρμογής των κρουστικών κυμάτων
- Μηχανικές επιδράσεις και Cavitation
- Είναι ασφαλής η θεραπεία με Radial shock waves ?
- Πότε πρέπει να γίνεται χρήση και θεραπεία με Radial shock waves
- Κλινικές έρευνες και αποδείξεις
- Εφαρμογή στη θεραπεία του Πόνου
- Εφαρμογή σε Αθλητικές κακώσεις
- Τι κάνει τα Swiss DolorClast® Radial Shock Waves τόσο μοναδικά;

**14:00-14:30: Αξιολόγηση δύναμης- ισορροπίας- εύρους κίνησης με τις διαδραστικές συσκευές KINVENT.**

**Ομιλητής:** Δημητριάδης Θεμελης, KINVENT Product Specialist

**Περίληψη:** Σκοπός του συγκεκριμένου εργαστηρίου είναι να μάθουμε, πως μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την τεχνολογία, ώστε να έχουμε αντικειμενικές πληροφορίες για την αξιολόγηση της δύναμης, της ισορροπίας και του εύρους κίνησης, κατά την πρώτη συνεδρία ενός ασθενή, μετά από έναν τραυματισμό, καθώς και πως μπορούμε να κάνουμε θεραπευτική άσκηση και επανεκπαίδευση με τα ίδια εργαλεία.

**Ενημέρωση:**

- ✓ Όλα τα Κλινικά εργαστήρια θα πραγματοποιηθούν στην αίθουσα «**ΑΔΑΜΑΝΤΙΟΣ ΚΟΡΑΗΣ**».
- ✓ Το κόστος των κλινικών εργαστηρίων είναι 30,00€. Το κόστος κάθε επιπλέον κλινικού εργαστηρίου είναι 20,00€
- ✓ Η συμμετοχή στα κλινικά εργαστήρια από εμπορικές εταιρείες είναι δωρεάν.