

33^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΕΞΕΛΙΣΣΟΝΤΑΣ ΤΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- *Θεραπευτική Άσκηση*
- *Καινοτόμες Πρακτικές*
- *Νέες Τεχνολογίες*



ΣΤΑΔΙΟ ΕΙΡΗΝΗΣ
& ΦΙΛΙΑΣ

13-15 Μαρτίου
2026

Χορηγούνται
Μονάδες
Συνεχόμενης
Επαγγελματικής
Επιμόρφωσης
Φυσικοθεραπευτών



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ
PANHELLENIC PHYSIOTHERAPISTS' ASSOCIATION
www.congress.psf.org.gr





ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας

ΝΠΔΔ

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών

Κλινικά Εργαστήρια (Workshops)

ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 1 (WS1)

Παρασκευή 13 Μαρτίου 2026, 11:15-12:45 (Βοηθητική Αίθουσα Α')

Beyond the Symptom: How Compensation Creates the Real Problem

Καστόρη Χριστίνα, Φυσικοθεραπεύτρια, Διευθύντρια στην Waterbear LTD

El-Khazen Nour, Physiotherapist, Co-Founder and Head of Physical Therapy at Waterbear LTD

Το workshop “Beyond the Symptom: How Compensation Creates the Real Problem” εστιάζει στην κατανόηση των προτύπων αντιστάθμισης ως βασικό παράγοντα που οδηγεί σε εμμένουσες ή υποτροπιάζουσες δυσλειτουργίες. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς η βελτίωση των συμπτωμάτων δεν ισοδυναμεί πάντα με αποκατάσταση της λειτουργίας και πώς οι μηχανισμοί αντιστάθμισης μπορούν να αποκρύπτουν τη πραγματική αιτία του προβλήματος. Το workshop συνδυάζει αντικειμενική αξιολόγηση στάσης και κίνησης μέσω του Posture Scan της MotiPhysio με νευρομυϊκή επανεκπαίδευση χρησιμοποιώντας το Neurac[®] method της Redcord, προσφέροντας ένα ολοκληρωμένο κλινικό πλαίσιο από την αξιολόγηση έως την παρέμβαση. Η προσέγγιση είναι πρακτική, εφαρμοσμένη και άμεσα μεταφέρσιμη στην καθημερινή κλινική πράξη.

Σκοποί & Μαθησιακά Αποτελέσματα:

Μετά την ολοκλήρωση του εργαστηρίου οι συμμετέχοντες, θα μπορούν να

- Αναγνωρίζουν πρότυπα αντιστάθμισης στη στάση και την κίνηση που σχετίζονται με χρόνια πόνο και υποτροπές
- Διαχωρίζουν το σύμπτωμα από τη λειτουργική αιτία της δυσλειτουργίας
- Χρησιμοποιούν το Posture Scan της MotiPhysio για αντικειμενική αξιολόγηση στάσης και κινητικών προτύπων
- Κατανοούν τις βασικές αρχές του Neurac[®] method (Redcord) για νευρομυϊκή επανεκπαίδευση
- Σχεδιάζουν παρεμβάσεις που στοχεύουν στη ρίζα του προβλήματος και όχι απλώς στην αντιστάθμιση

Αναφορές

1. Jeong, H. & Park, C. (2023). Immediate Effects of Sling Neurac Exercise on Craniosacral Angulation, Range of Motion, and Postural Alignment in Adults with Forward Head Posture. *Journal of international academy of physical therapy research*, 14(4), 3014-3022. DOI : <https://doi.org/10.20540/JIAPTR.2023.14.4.3014>
2. Oh, Y.-J., Choi, J.-Y., Lim, J.-O., Sim, K.-H., Hong, S.-H., & Lee, M.-M. (2023). Effects of a sling and gym ball exercise program on postural alignment and lung function in adults with forward head posture: A randomized controlled trial. *Physical Therapy Rehabilitation Science*, 12(4), 465–473. doi:10.14474/ptrs.2023.12.4.465
3. Mun D.-J., Oh H.-J., & Lee S.-H. (2022). Effects of Sling Exercise on Pain, Trunk Strength, and Balance in Patients with Chronic Low Back Pain. *J Kor Phys Ther.* 34(3):110-115. <https://doi.org/10.18857/jkpt.2022.34.3.110>

Θεματικό Πεδίο: Μυοσκελετική Φυσικοθεραπεία

Ομάδα-Στόχος: Το workshop απευθύνεται σε:

- Φυσικοθεραπευτές όλων των ειδικοτήτων (ορθοπεδική, αθλητική, νευρολογική αποκατάσταση)
- Φοιτητές Φυσικοθεραπείας που επιθυμούν να αναπτύξουν κλινική σκέψη πέρα από τα συμπτώματα
- Επαγγελματίες που ενδιαφέρονται για αξιολόγηση στάσης, κινητικό έλεγχο και νευρομυϊκή επανεκπαίδευση

Επίπεδο Εργαστηρίου: Βασικό, δεν απαιτείται προηγούμενη εμπειρία με MotiPhysio ή Redcord.

Διάρκεια: 90 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: 30

Κόστος Συμμετοχής: 40€

ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 2 (WS2)

Παρασκευή 13 Μαρτίου 2026, 12:45-14:15 (Βοηθητική Αίθουσα Α')

Θεραπευτικός Χορός στη Νόσο Πάρκινσον

Ελπιδοφόρου Μιχάλης, Φυσικοθεραπευτής, Καθηγητής Προσαρμοσμένης Φυσικής Αγωγής, Καθηγητής Χορού, Ειδικός στον Θεραπευτικό Χορό, Υποψήφιος Διδάκτορας, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Κακαραντζά Ηλιάνα, Ψυχολόγος, Καθηγήτρια Χορού, Εκπαιδευόμενη Χοροθεραπείας
Σκούρη Μαρκέλλα, Συνθέτρια, Πιανίστα – Καθηγήτρια Πιάνου, Μουσικός

Η Νόσος Πάρκινσον (ΝΠ) είναι μία ιδιοπαθής, νευροεκφυλιστική, χρόνια, και προϊούσα κινητική διαταραχή με ένα σύνολο κινητικών και μη κινητικών συμπτωμάτων, που – μεταξύ άλλων – επηρεάζουν τη λειτουργική αυτονομία και την ποιότητα ζωής του εν λόγω πληθυσμού. Τα οφέλη της θεραπευτικής άσκησης στη ΝΠ είναι τεκμηριωμένα, ενώ πλήθος μελετών έχουν δείξει ότι άτομα με ΝΠ παρακινούνται πιο εύκολα στο να παρακολουθήσουν τάξεις χορού συστηματικά σε σχέση με άλλες μορφές άσκησης, με τις τάξεις χορού να έχουν σημαντικά υψηλότερα ποσοστά συμμόρφωσης και χαμηλότερα ποσοστά εγκατάλειψης. Το συγκεκριμένο κλινικό σεμινάριο θεραπευτικού χορού θα υλοποιηθεί υπό την καθοδήγηση ομάδας νευρολογικού φυσικοθεραπευτή ειδικού στον θεραπευτικό χορό, καθηγήτριας χορού-ψυχολόγου και επαγγελματία μουσικού με σκοπό την γνωριμία των επαγγελματιών υγείας σε πρακτικό επίπεδο με τον σχεδιασμό και υλοποίηση ενός τεκμηριωμένου προγράμματος θεραπευτικού χορού βασισμένου σε ενδείξεις που στοχεύει στην ειδική συμπτωματολογία της ΝΠ. Το σεμινάριο θα περιλαμβάνει βιωματική πράξη θεραπευτικού χορού με ζωντανή μουσική συνοδεία πιάνου, τεχνικές θεραπευτικού χορού και χοροθεραπείας, καθώς και ανάλογη συζήτηση στο τέλος του βιωματικού μέρους.

Σκοποί & Μαθησιακά Αποτελέσματα: Οι συμμετέχοντες/ουσες μετά το τέλος του κλινικού αυτού σεμιναρίου θα είναι σε θέση να κατανοούν:

- Τους βασικούς στόχους ενός προγράμματος θεραπευτικού χορού για άτομα με ΝΠ
- Τις βασικές διαφορές ενός προγράμματος θεραπευτικού χορού από ένα άλλο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης για άτομα με ΝΠ
- Τις βασικές αρχές σχεδιασμού μίας τάξης θεραπευτικού χορού για άτομα με ΝΠ
- Τη σημαντικότητα διεπιστημονικής και διακαλλιτεχνικής συνεργασίας στον σχεδιασμό και υλοποίηση ενός προγράμματος θεραπευτικού χορού για άτομα με ΝΠ

Αναφορές

1. Dos Santos Delabary M, Komeroski IG, Monteiro EP, Costa RR, Haas AN. Effects of dance practice on functional mobility, motor symptoms and quality of life in people with Parkinson's disease: a systematic review with meta-analysis. *Aging Clin Exp Res*. 2018 Jul;30(7):727-735. doi: 10.1007/s40520-017-0836-2.
2. Elpidoforou M, Grimani I, Papadopoulou M, Papagiannakis N, Bougea A, Simitsi AM, Sfikas E, Alexandratou I, Alefanti I, Antonelou R, Koros C, Mavroyianni I, Chrysovitsanou C, Stefanis L, Bakalidou D. An In-Person and Online Intervention for Parkinson Disease (UPGRADE-PD): Protocol for a Patient-Centered and Culturally Tailored 3-Arm Crossover Trial. *JMIR Res Protoc*. 2025 May 2;14:e65490. doi: 10.2196/65490.
3. Westheimer O, McRae C, Henchcliffe C, Fesharaki A, Glazman S, Ene H, Bodis-Wollner I. Dance for PD: a preliminary investigation of effects on motor function and quality of life among persons with Parkinson's disease (PD). *J Neural Transm (Vienna)*. 2015 Sep;122(9):1263-70. doi: 10.1007/s00702-015-1380-x.

Θεματικό Πεδίο: Νευρολογική Φυσικοθεραπεία

Ομάδα-Στόχος: φοιτητές και επαγγελματίες φυσικοθεραπευτές, οι οποίοι επιθυμούν να γνωρίσουν τα θεραπευτικά οφέλη του χορού στη ΝΠ και να εμπλουτίσουν την κλινική τους πρακτική με αντίστοιχες τεχνικές.

Επίπεδο Εργαστηρίου: Βασικό

Διάρκεια: 90 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: 30

Κόστος Συμμετοχής: 40€

ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 3 (WS3)

Παρασκευή 13 Μαρτίου 2026, 14:45-16:45 (Βοηθητική Αίθουσα Α')

Θεραπευτική Άσκηση στην Οστεοπόρωση-ΕΕΕΦ Clinical Pilates Concept, Μύθος και Πραγματικότητα

Πέττα Γεωργία, Φυσικοθεραπεύτρια, π. Επίκουρη Καθηγήτρια Τμήματος Φυσικοθεραπείας Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, Πρόεδρος ΕΕΕΦ, Μέλος Εκπαιδευτικής Επιτροπής Τμ. Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας ΠΣΦ
Καρακασίδου Παλίνα, Φυσικοθεραπεύτρια, π. Επίκουρη Καθηγήτρια Τμήματος Φυσικοθεραπείας Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, MManipTher., Μέλος Εκπαιδευτικής Επιτροπής ΕΕΕΦ
Κόρδα Δήμητρα, Φυσικοθεραπεύτρια, MSc cand., Πιστοποιημένη εκπαιδευτρια στη μέθοδο Clinical Pilates

Η Οστεοπόρωση αποτελεί μεταβολική νόσο που μελετάται στον σύγχρονο κόσμο λόγω των επιπτώσεων που προκαλούνται από την αύξηση του ΜΟ του γενικού πληθυσμού, της καθιστικής ζωής και των αλλαγών στη καθημερινή διαβίωση όπως διατροφή και άλλοι παράμετροι. Οι σύγχρονες μελέτες αναδεικνύουν ότι είναι απαραίτητη η κατάλληλη θεραπευτική άσκηση σε συνδυασμό με φαρμακευτική υποστήριξη, και συμβουλευτική στη διατροφή και την εργονομία. Το ασκησιολόγιο πρέπει να περιλαμβάνει φόρτιση των οστών και ενεργοποίηση μυϊκής μάζας, τροποποιημένες εκτάσεις ΣΣ, χωρίς ασκήσεις κάμψης ΣΣ. Σε σχέση με τα προγράμματα κλινικού Pilates διαπιστώνεται ότι η εκπαίδευση διαφραγματικής αναπνοής σε συνδυασμό με τις αρχές της συγκέντρωσης και του ελέγχου του πυρήνα είναι πολύ ωφέλιμες, αλλά απαιτείται προσαρμογή των αυθεντικών ασκήσεων που περιλαμβάνουν συσπειρωτικές-καμπτικές ασκήσεις ΣΣ. Η χρήση εξοπλισμού επίσης είναι χρήσιμη διότι δημιουργεί συνθήκες κλειστής κινητικής αλυσίδας με την ανάλογη εσωτερική φόρτιση. Έχει παρατηρηθεί μεγάλη προβολή προγραμμάτων χωρίς καλή ερευνητική τεκμηρίωση στις τροποποιημένες ασκήσεις για την οστεοπόρωση.

Σκοποί & Μαθησιακά Αποτελέσματα (έως 5 bullets):

Σκοπός του εργαστηρίου είναι η ανάδειξη και υπόδειξη της σπουδαιότητας δημιουργίας κατάλληλων προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης για οστεοπορωτικούς ασθενείς και η ενσωμάτωση ασκήσεων με θεωρητικό υπόβαθρο το clinical pilates. Οι συμμετέχοντες μετά την ολοκλήρωση του εργαστηρίου θα είναι σε θέση να αναγνωρίζουν :

- Την αναγκαιότητα θεραπευτικής άσκησης σε οστεοπορωτικούς ασθενείς 2. Την τεκμηριωμένη αιτιολογία της τροποποίησης των κλασικών ασκήσεων
- Την ενσωμάτωση των αρχών του clinical pilates στα εν λόγω θεραπευτικά προγράμματα
- Την κλινική σκέψη συμβουλευτικής τροποποίησης των καθημερινών δραστηριοτήτων μέσω των τροποποιημένων ασκήσεων
- Ενδείξεις και αντενδείξεις του συσχετισμού θεραπευτικών ασκήσεων με διαφορετική κινησιολογική προσέγγιση

Αναφορές

1. Karakasidou P. et al, Motor control exercise can reduce pain and kyphosis in osteoporotic women with vertebral fractures: a randomized controlled trial. Review Clinical Pharmacology and Pharmacokinetics (International). 2013; 27(3):99-106.
2. Sevim Oksuz The effect of the clinical pilates exercises on kinesiophobia and other symptoms related to osteoporosis: Randomised controlled trial, Complementary Therapies in Clinical Practice Volume 26, February 2017, Pages 68-72
3. Petta G et al, Physiotherapy in urban elderly population: Degree of satisfaction and perception of patients with musculoskeletal problems, Epitheorese Klinikes Farmakologias kai Farmakokinetikes 37 (1), 11-23

Θεματικό Πεδίο: Γηριατρική Φυσικοθεραπεία

Ομάδα-Στόχος: Τελειόφοιτοι φοιτητές και φυσικοθεραπευτές, με εμπειρία στο ασκησιολόγιο Pilates

Επίπεδο Εργαστηρίου: Προχωρημένο

Διάρκεια: 120 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: 30

Κόστος Συμμετοχής: 40€



ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 4 (WS4)

Παρασκευή 13 Μαρτίου 2026, 17:00-18:30 (Βοηθητική Αίθουσα Α')

Βασικές αρχές στην κατανόηση της χρήσης της Βελόνας από το Φυσικοθεραπευτή για την αντιμετώπιση του Χρόνιου Πόνου

Γεωργούδης Γεώργιος, Φυσικοθεραπευτής, Καθηγητής Τμήματος Φυσικοθεραπείας Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, Πρόεδρος Δ.Σ. Ελληνική Φυσικοθεραπευτική Εταιρεία Αλγολογίας. Αντιπρόεδρος ομάδας εξειδίκευσης στον Βελονισμό Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Φυσικοθεραπευτών (IADAPT -Subgroup of World Physio)

Xu Weinjie, Associate Professor, Traditional Chinese Medicine University of Shanghai, Director of Confucius Institute at University of West Attica

Σωτηρόπουλος Σπύρος, Φυσικοθεραπευτής, PhD, MSc, Γενικός Γραμματέας - Ελληνική Φυσικοθεραπευτική Εταιρεία Αλγολογίας, μέλος διοικούσας επιτροπής της ομάδας εξειδίκευσης στον Βελονισμό Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Φυσικοθεραπευτών (IADAPT -Subgroup of World Physio)

Σιδέρης Αλέξανδρος, Φυσικοθεραπευτής, MSc, Αντιπρόεδρος Δ.Σ. Ελληνική Φυσικοθεραπευτική Εταιρεία Αλγολογίας

Ο χρόνιος πόνος αποτελεί σημαντική αιτία λειτουργικής αναπηρίας και μείωσης της ποιότητας ζωής παγκοσμίως, με τις μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις να αποτελούν βασικό πυλώνα των σύγχρονων κατευθυντήριων οδηγιών. Ο βελονισμός, ως τεχνική εισαγωγής λεπτών βελονών σε συγκεκριμένα ανατομικά σημεία, έχει μελετηθεί εκτενώς σε διάφορες μορφές χρόνιου μυοσκελετικού πόνου, παρουσιάζοντας στατιστικά σημαντική μείωση της έντασης του πόνου και βελτίωση της λειτουργικότητας σε σχέση με ομάδες ελέγχου, σύμφωνα με μεγάλες μετα-αναλύσεις, ενώ ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει εκπονήσει διεθνή πρότυπα πρακτικής για τον βελονισμό, τα οποία εστιάζουν στην ασφάλεια, την τυποποίηση και την επαγγελματική επάρκεια των εφαρμογών του στο πλαίσιο της κλινικής πρακτικής. Το εργαστήριο θα παρουσιάσει τις βασικές αρχές εφαρμογής της βελόνας από τον φυσικοθεραπευτή, τους προτεινόμενους βιολογικούς μηχανισμούς δράσης, τις ενδείξεις και αντενδείξεις στην κλινική πράξη, καθώς και βασικές δεξιότητες ασφαλούς και αποτελεσματικής ένθεσης, δίνοντας έμφαση στη σύνδεση θεωρίας, κλινικού συλλογισμού και πρακτικής στη διαχείριση του χρόνιου πόνου.

Σκοποί & Μαθησιακά Αποτελέσματα: Με την ολοκλήρωση του εργαστηρίου οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- Κατανοούν το θεωρητικό πλαίσιο χρήσης της βελόνας στη διαχείριση του χρόνιου μυοσκελετικού πόνου.
- Αναγνωρίζουν βασικές ενδείξεις και αντενδείξεις εφαρμογής στην κλινική πράξη.
- Περιγράφουν τις θεμελιώδεις αρχές ασφάλειας και πρόληψης επιπλοκών.
- Παρακολουθούν και εφαρμόζουν, βασική ένθεση βελόνας σε επιλεγμένα ασφαλή σημεία υπό καθοδήγηση.
- Κατανοούν τα όρια εφαρμογής της τεχνικής στο πλαίσιο της επαγγελματικής τους ευθύνης.

Αναφορές

1. Ho, L., Lai, C.N.T., Chen, H., Law, S.W., Yu, E.C.L., Cheung, Y.C., Sit, R.W.S., et al., 2025. Systematic review of clinical practice guidelines on acupuncture for chronic musculoskeletal pain. BMC Complementary Medicine and Therapies, 25(1), article 322. <https://doi.org/10.1186/s12906-025-05070-y>
2. Vickers, A.J., Vertosick, E.A., Lewith, G., MacPherson, H., Foster, N.E., Sherman, K.J., Irnich, D., Witt, C.M. and Linde, K., 2018. Acupuncture for chronic pain: update of an individual patient data meta-analysis. The Journal of Pain, 19(5), pp.455–474.
3. World Health Organization (WHO), 2022. WHO benchmarks for training in acupuncture. Geneva: World Health Organization.

Θεματικό Πεδίο: Νευρομυοσκελετική Φυσικοθεραπεία

Ομάδα-Στόχος: Φοιτητές, νέοι φυσικοθεραπευτές, κλινικοί με εμπειρία, εξειδικευμένοι επαγγελματίες

Επίπεδο Εργαστηρίου: Βασικό

Διάρκεια: 90 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: 30

Κόστος Συμμετοχής: 40€

ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 5 (WS5)

Σάββατο 14 Μαρτίου 2026, 9:00-11:00 (Βοηθητική Αίθουσα Α')

Αρχές Εργονομικής και Ασφαλούς Μετακίνησης Ασθενών- ΕΤ Εργασιακής Υγείας και Εργονομίας-ΗΟΗΕ

Δούκας Αντώνης, Φυσικοθεραπευτής, MT, MSc Ergonomics / Διευθυντής Τμημάτων Αποκατάστασης ΚΑΑ «Θησέας»
Ζαχαρή Ελένη, Φυσικοθεραπεύτρια
Ζίγκιρη Ελένη, Φυσικοθεραπεύτρια, Υποψήφια Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Συντονίστρια
Ε.Τ. «Εργασιακή Υγεία και Εργονομία»
Μεζίνη Σοφία, Φυσικοθεραπεύτρια MSc, Εξειδικευμένη στη μυοσκελετική αποκατάσταση (MMACP) και την
εργασιακή υγεία (MACPOHE)
Παναγιωτόπουλος Ιωάννης, Φυσικοθεραπευτής – Συγγραφέας, Προϊστάμενος Φυσικοθεραπείας Μ.Φ.Η.
Σακελλάρη Παρασκευή, Φυσικοθεραπεύτρια, PhD, Εργαστήριο Εμβιομηχανικής και Ανάλυσης Βάδισης – Π.Γ.Ν.
Αλεξανδρούπολης

Η εργονομική μετακίνηση ασθενών αποτελεί ζωτικό παράγοντα στην αποκατάστασή τους, συμβάλλοντας ουσιαστικά στην πρόληψη επιπλοκών, την κινητοποίηση, την ενίσχυση της αυτονομίας, τη γρηγορότερη κοινωνική επανένταξη και τη βελτίωση της ψυχολογικής τους κατάστασης. Ποικίλες παθήσεις, όπως μυοσκελετικά, ορθοπεδικά, νευρολογικά και γηριατρικά προβλήματα, δημιουργούν διαφορετικούς βαθμούς δυσκολιών στη μετακίνηση των ασθενών. Για τον λόγο αυτό, καθίσταται απαραίτητη η άριστη γνώση και εφαρμογή σύγχρονων, εργονομικών και ασφαλών τεχνικών μετακίνησης. Ο φυσικοθεραπευτής διαδραματίζει και εκπαιδευτικό ρόλο, καθώς οι εργονομικές τεχνικές μετακίνησης πρέπει να διδάσκονται τόσο στους ασθενείς όσο και στους φροντιστές τους επαγγελματίες ή μη—με πρωταρχικό στόχο την πρόληψη τραυματισμών σε όλες τις εμπλεκόμενες πλευρές. Αντιθέτως, η χρήση εσφαλμένων τεχνικών μπορεί να προκαλέσει στους ασθενείς κινησιοφοβία, πόνο ή τραυματισμούς και στους επαγγελματίες υγείας μυοσκελετικές κακώσεις, επαγγελματικό στρες ή ακόμη και αποχή από την εργασία τους. Στο παρόν κλινικό εργαστήριο θα παρουσιαστούν θεμελιώδεις τεχνικές ασφαλούς μετακίνησης, προσαρμοσμένες στα συνηθέστερα σενάρια ασθενών μέσω προσομοιώσεων (role playing), όπως επεμβάσεις ισχίου ή γόνατος, κακώσεις σπονδυλικής στήλης, τραυματισμοί άνω και κάτω άκρων, ημιπληγία, παραπληγία, τετραπληγία και άνοιες. Επιπλέον, θα παρέχονται πρακτικές συμβουλές και λύσεις για την ορθή εφαρμογή των τεχνικών αυτών στο οικιακό περιβάλλον.

Σκοποί & Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- Εργονομία: Ενημέρωση για τις θεμελιώδεις εργονομικές αρχές και την πρόληψη τραυματισμών κατά τη μετακίνηση ασθενών.
- Τεχνικές Ασφαλείας: Εκπαίδευση σε ασφαλείς μεθόδους ανύψωσης και μεταφοράς, χρήση βοηθημάτων και αναγνώριση κινδύνων μυοσκελετικών κακώσεων.
- Συνεργασία & Πρακτική: Ανάπτυξη ομαδικών δεξιοτήτων και συμμετοχή σε βιωματικές ασκήσεις για τη βελτίωση της συνεργασίας και της πρακτικής εφαρμογής στις μετακινήσεις ασθενών.

Αναφορές

1. Fray M, Davis KG. Effectiveness of Safe Patient Handling Equipment and Techniques: A Review of Biomechanical Studies. Hum Factors. 2024 Oct;66(10):2283-2322.
2. Kugler HL, Taylor NF, Brusco NK. Patient handling training interventions and musculoskeletal injuries in healthcare workers: Systematic review and meta-analysis. Heliyon. 2024 Jan 26;10(3):e24937. doi: 10.1016/j.heliyon.2024.e24937.
3. OSHA Patient Handling Techniques to Prevent Musculoskeletal Disorders — Practical ergonomic techniques (European OSHA guidance).

Θεματικό Πεδίο: Εργασιακή Υγεία και Εργονομία

Ομάδα-Στόχος: φοιτητές, και φυσικοθεραπευτές, που επιθυμούν να εμβαθύνουν στους τομείς της εργασιακής υγείας, εργονομίας, και διαχείρισης ασθενών με κινητικές δυσκολίες και προκλήσεις λειτουργικής αυτοδιαχείρισης.

Επίπεδο Εργαστηρίου: Μέτριο

Διάρκεια: 120 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: 30

Κόστος Συμμετοχής: 40€

ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 6 (WS6)

Σάββατο 14 Μαρτίου 2026, 11:30-13:30 (Βοηθητική Αίθουσα Α')

Σύνδρομο Υπακρωμιακής προστριβής- σημεία κλειδιά στην σύγχρονη κλινική προσέγγιση - πρακτική

Μαρσέλου Ελένη, Φυσικοθεραπεύτρια, MSc, Ναυτικό Νοσοκομείο Σαλαμίνας, Πιστοποιημένη θεραπεύτρια άνω άκρου ECHT (NNΣ, ΕΕΕΦ)

Πέττα Γεωργία, Φυσικοθεραπεύτρια, π. Επίκουρη Καθηγήτρια Τμήματος Φυσικοθεραπείας Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, Πρόεδρος ΕΕΕΦ, Μέλος Εκπαιδευτικής Επιτροπής Τμ. Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας ΠΣΦ

Στόχος του εργαστηρίου είναι να περιγράψει με σαφήνεια και ακρίβεια ένα εμπειριστατωμένο πρωτόκολλο ασκήσεων ώμου για το σύνδρομο υπακρωμιακής προστριβής. Το πρωτόκολλο αυτό είναι προσαρμοσμένο στις κλινικές εκδηλώσεις και δυσλειτουργίες του συνδρόμου βάση προοδευτικού κλινικού συλλογισμού. Περιλαμβάνει συγκεκριμένο είδος τεκμηριωμένων ασκησιολογικών προτάσεων. Αφορά επιφανειακούς και εν των βάθει μυς που επιδρούν στον ώμο σε λειτουργική συσχέτιση με ολόκληρο τον κορμό. Ο εξοπλισμός είναι ελάχιστος και μπορεί να εφαρμοστεί παντού. Η φιλοσοφία του εργαστηρίου έγκειται στην κατανόηση της παθολογίας και στη συνέχεια την προοδευτική εφαρμογή του πλάνου των ασκήσεων έτσι ώστε να αντιμετωπιστούν τα κλινικά σημεία και συμπτώματα. Οι ασκησιολογικές προτάσεις είναι ερευνητικά τεκμηριωμένες απόφθεγμα της σύγχρονης βιβλιογραφίας μελετών υψηλού επιπέδου. Παρόλη την πολυπλοκότητα θα δοθεί έμφαση στα σημεία κλειδιά που αφορούν την ερευνητική απόδειξη και την κλινική πρακτική. Η δομή του εργαστηρίου περιλαμβάνει την σύντομη επεξήγηση των προβλημάτων που συνοδεύουν το σύνδρομο και η εφαρμογή του πρωτοκόλλου των ασκήσεων με την σειρά που θα εφαρμοζόταν στην κλινική με λεπτομέρειες στην δοσολογία και την συχνότητα.

Σκοποί & Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- Κατανόηση των σημείων κλειδιών της αξιολόγησης της υπακρωμιακής προστριβής
- Κατανόηση του πλάνου των ασκήσεων και της προοδευτικότητας τους
- Κατανόηση του στόχου κάθε άσκησης
- Πρακτική εφαρμογή του πρωτοκόλλου
- Πρόσβαση στο πρωτόκολλο και δυνατότητα εφαρμογής στην κλινική πράξη.

Αναφορές

1. Azin Z, Kamali F, Salehi Dehno N, Abolahrari-Shirazi S. Comparison of Manual Therapy Technique to Therapeutic Exercise in the Treatment of Patients With Subacromial Impingement Syndrome: A Randomized Clinical Trial. *J Manipulative Physiol Ther.* 2023 Feb;46(2):98-108. doi: 10.1016/j.jmpt.2023.06.002.
2. Sharma S, Ejaz Hussain M, Sharma S. Effects of exercise therapy plus manual therapy on muscle activity, latency timing and SPADI score in shoulder impingement syndrome. *Complement Ther Clin Pract.* 2021 Aug;44:101390. doi: 10.1016/j.ctcp.2021.101390.
3. Tauqeer S, Arooj A, Shakeel H. Effects of manual therapy in addition to stretching and strengthening exercises to improve scapular range of motion, functional capacity and pain in patients with shoulder impingement syndrome: a randomized controlled trial. *BMC Musculoskelet Disord.* 2024 Mar 2;25(1):192. doi: 10.1186/s12891-024-07294-4.

Θεματικό Πεδίο: Μυοσκελετική Φυσικοθεραπεία

Ομάδα-Στόχος: Νέοι φυσικοθεραπευτές

Επίπεδο Εργαστηρίου: Προχωρημένο

Διάρκεια: 120 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: 30

Κόστος Συμμετοχής: 40€

ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 7 (WS7)

Σάββατο 14 Μαρτίου 2026, 15:00-16:30 (Βοηθητική Αίθουσα Α')

Επαναπροσδιορίζοντας τον Χρόνιο Αυχενικό Πόνο: Επιστημονική Τεκμηρίωση, Τεχνολογία και Κλινικές Δεξιότητες

Αλμπανίδης Ευάγγελος, Φυσικοθεραπευτής, MSc, Υποψήφιος Διδάκτορας, Κέντρο Στοχευμένης Αποκατάστασης Σπονδυλικού Πόνου, Σχολή Επιστημών Αθλητισμού, Άσκησης & Αποκατάστασης, Πανεπιστήμιο Μπέρμινγχαμ, Ηνωμένο Βασίλειο

Σιδηρόπουλος Γεώργιος, Φυσικοθεραπευτής, MSc, Υποψήφιος Διδάκτορας Τμήμα Φυσικοθεραπείας Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Αρβανιτίδης Μιχαήλ, Φυσικοθεραπευτής, MSc, PhD, Μεταδιδακτορικός Ερευνητής, Κέντρο Στοχευμένης Αποκατάστασης Σπονδυλικού Πόνου, Σχολή Επιστημών Αθλητισμού, Άσκησης & Αποκατάστασης, Πανεπιστήμιο Μπέρμινγχαμ, Ηνωμένο Βασίλειο

Το παρόν κλινικό εργαστήριο στοχεύει στην εμπάθυνση της κλινικής συλλογιστικής γύρω από τον Χρόνιο Αυχενικό Πόνο, συνδέοντας τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα με την καθημερινή πράξη. Αρχικά, θα αναλυθούν οι νευρομυϊκές προσαρμογές (neuromuscular adaptations) και οι μορφολογικές αλλαγές που υφίστανται οι ασθενείς, αναδεικνύοντας τη σημασία της αντικειμενικής αξιολόγησης ως απαραίτητο συστατικό για τον εντοπισμό της νευρομυϊκής δυσλειτουργίας. Στο πρακτικό μέρος, οι συμμετέχοντες θα εκπαιδευτούν σε εξειδικευμένες μεθόδους αξιολόγησης, όπως η μέτρηση της μυϊκής δύναμης, η σταθερότητα παραγωγής δύναμης (force steadiness), η ιδιοδεκτικότητα και η δοκιμασία κρανιοαυχενικής κάμψης (CCFT). Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην κλινική διαχείριση της ζάλης και στη διαφοροδιάγνωση μεταξύ αυχενογενούς, αιθουσαίας και αγγειακής αιτιολογίας. Τέλος, θα παρουσιαστεί ο ρόλος της τεχνολογίας και του μυοσκελετικού υπερήχου ως μέσου βιοανάδρασης, οδηγώντας στη σύνθεση εξατομικευμένων παρεμβάσεων που στοχεύουν στη βελτιστοποίηση του κινητικού ελέγχου και της λειτουργικότητας.

Σκοποί & Μαθησιακά Αποτελέσματα: Μετά την ολοκλήρωση του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

- Να κατανοούν τις νευρομυϊκές/μορφολογικές προσαρμογές του χρόνιου αυχενικού πόνου και τις επιπτώσεις τους στη λειτουργία.
- Να αναγνωρίζουν τη σημασία της αντικειμενικής αξιολόγησης για την ακριβή καταγραφή των ελλειμμάτων.
- Να εφαρμόζουν κλινικές δοκιμασίες για την αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης των αυχενικών μυών, της σταθερότητας παραγωγής δύναμης (force steadiness), της ιδιοδεκτικότητας και του ελέγχου των εν τω βάθει καμπτήρων μυών της αυχενικής μοίρας (CCFT).
- Να διενεργούν διαφοροδιάγνωση σε περιστατικά ζάλης, διακρίνοντας μεταξύ αυχενογενούς (cervical), αιθουσαίας (vestibular) και αγγειακής (vascular)

Αναφορές

1. Diritto, A.M., Abichandani, D., Jadhakhan, F. and Falla, D., 2024. The effects of exercise on neuromuscular function in people with chronic neck pain: A systematic review and meta-analysis. PLoS ONE, 19(1), e0315817. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0315817>
2. Li, Y., Peng, B., Liu, H. et al., 2022. Proprioceptive cervicogenic dizziness: A narrative review of pathogenesis, diagnosis, and treatment. Journal of Vestibular Research, 32(5), pp.287–299. <https://doi.org/10.3233/VES-210169>
3. De Vestel, C., Van Rompaey, V., Truijten, S. et al., 2022. Clinical characteristics and diagnostic aspects of proprioceptive cervicogenic dizziness. Journal of Vestibular Research, 32(6), pp.345–356. <https://doi.org/10.3233/VES-220021>

Θεματικό Πεδίο: Μυοσκελετική Φυσικοθεραπεία

Ομάδα-Στόχος: Νέοι Φυσικοθεραπευτές

Επίπεδο Εργαστηρίου: Μέτριο

Διάρκεια: 90 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: 30

Κόστος Συμμετοχής: 40€

ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 8 (WS8)

Σάββατο 14 Μαρτίου 2026, 16:30-18:00 (Βοηθητική Αίθουσα Α')

Οι τεχνικές κινητοποιήσεις με κίνηση Mulligan Manual Therapy®: Άλματα μακριά από τη θεωρία του “positional fault” στη διαχείριση των συμπτωμάτων του γόνατος

Σταθόπουλος Νικόλας, Φυσικοθεραπευτής, MSc, Διαπιστευμένος θεραπευτής στη μέθοδο Mulligan Manual Therapy

Καριαμπά Ευφροσύνη, Φυσικοθεραπεύτρια, Διαπιστευμένη θεραπεύτρια στη μέθοδο Mulligan Manual Therapy
Αδαμίδης Σάκης, Φυσικοθεραπευτής, PhD, Εκπαιδευτής στην μέθοδο Mulligan Manual Therapy

Το παρόν κλινικό εργαστήριο εστιάζει στην εφαρμογή των τεχνικών κινητοποιήσεων Mulligan, με στόχο την κατανόηση και πρακτική αξιοποίησή τους πέρα από το θεωρητικό πλαίσιο του “positional fault”. Στο πλαίσιο του κλινικού μαθήματος θα παρουσιαστεί η προσέγγιση Mulligan Manual Therapy® για τα προβλήματα του γόνατος. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει σύντομη θεωρητική διάλεξη 10 λεπτών, πρακτικές επιδείξεις σε μοντέλα και σε πιθανά προβλήματα των συναδέλφων, προσφέροντας στους συμμετέχοντες μια κλινική προσπάθεια κατανόησης της προσέγγισης Mobilization With Movement® για όλο το γόνατο αλλά και για το κάτω άκρο. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται στη χρήση ανώδυνων τεχνικών, με τεκμηριωμένη αποτελεσματικότητα (evidence-based), που στοχεύουν στην απευαισθητοποίηση των αρθρώσεων, την αποκατάσταση της λειτουργικότητας και τη διαχείριση του πόνου.

Σκοποί & Μαθησιακά Αποτελέσματα: Με την ολοκλήρωση του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- κατανοούν τις βασικές αρχές της προσέγγισης Mulligan στη χειροθεραπεία
- εφαρμόζουν ανώδυνες τεχνικές Mobilization With Movement στο γόνατο
- αναγνωρίζουν κλινικά συμπτώματα του γόνατος που μπορούν να αντιμετωπιστούν με τις τεχνικές Mulligan
- ενσωματώνουν evidence-based πρακτικές στη διαχείριση μυοσκελετικών διαταραχών
- βελτιώνουν τη λειτουργικότητα των ασθενών με ασφαλείς και αποτελεσματικές τεχνικές

Αναφορές

1. Li LL, Hu XJ, Di YH, Jiao W. Effectiveness of Maitland and Mulligan mobilization methods for adults with knee osteoarthritis: A systematic review and meta-analysis. World J Clin Cases 2022; 10(3): 954-965 DOI: <https://dx.doi.org/10.12998/wjcc.v10.i3.954>
2. Reep NC, Leverett SN, Heywood RM, Baker RT, Barnes DL, Cheatham SW. The Efficacy of the Mulligan Concept to Treat Meniscal Pathology: A Systematic Review. IJSPT. 2022;17(7):1219-1235. doi:10.26603/001c.55540.
3. Tabassum, H., Qaiser, F., Bhatti, H. N., Ashraf, S., Ijaz, A., Janjua, U. I., & Hassan, S. M. (2024). Efficacy of Mulligan MWMs along with Conventional Physical Therapy in Knee Osteoarthritis. Journal of Health and Rehabilitation Research, 4(1), 1349–1354. <https://doi.org/10.61919/jhrr.v4i1.603>

Θεματικό Πεδίο: Μυοσκελετική Φυσικοθεραπεία

Ομάδα-Στόχος: Φοιτητές, νέοι φυσικοθεραπευτές, κλινικοί με εμπειρία, εξειδικευμένοι επαγγελματίες

Επίπεδο Εργαστηρίου: Βασικό

Διάρκεια: 90 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: 30

Κόστος Συμμετοχής: 40€

ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 9 (WS9)

Σάββατο 14 Μαρτίου 2026, 18:30-20:00 (Βοηθητική Αίθουσα Α')

Η συμβολή της εμβιομηχανικής επίδεσης (Dynamic Tape) στην αποκατάσταση των τενοντοπαθειών

Αυτοσμίδης Δημήτριος, Φυσικοθεραπευτής, Dynamic Tape Instructor / Biomechanical Tape™

Το Dynamic Tape είναι μια μηχανική ταινία από ελαστικά υλικά, διαφορετική από τις συμβατικές ταινίες αθλητικής ανελαστικής επίδεσης ή τις κινησιολογικές ταινίες, που λειτουργεί βάσει των αρχών της εμβιομηχανικής και ονομάζεται Biomechanical Tape®. Υπάρχουν θεμελιώδεις διαφορές σχετικά με την δράση και την χρήση των τεχνικών επίδεσης. Οι βασικές αρχές χρήσης της εμβιομηχανικής επίδεσης είναι:

- Ελαχιστοποίηση Φορτίου: Χρησιμοποιείται όταν το κανονικό φορτίο υπερβαίνει την τρέχουσα αντοχή ενός ιστού (π.χ. σε τενοντοπάθεια).
- Ενίσχυση Ελέγχου: Μπορεί να παρέχει μηχανική υποστήριξη σε μια άρθρωση ή μυ για βελτιωμένο έλεγχο.
- Τροποποίηση Κίνησης: Βοηθά στη διόρθωση μοτίβων κίνησης που προκαλούν πόνο ή υποτροπή.

Οι περισσότεροι τραυματισμοί των τενόντων είναι αποτέλεσμα υπερφόρτωσης. Οι τένοντες χρειάζονται την βέλτιστη επιβάρυνση για να επουλωθούν. Σε αυτές τις περιπτώσεις, χρησιμοποιούμε την εμβιομηχανική επίδεση για να αφήσουμε την ταινία να πάρει μέρος του φορτίου. Θα εξακολουθεί να μπορεί να μετακινηθεί ο ασθενής ενώ το Dynamic tape αποτρέπει την υπερβολική τάση (εφελκυστικές δυνάμεις) και λειτουργεί σαν ελατήριο για να επιστρέψει ο τένοντας πίσω στην «ασφάλεια» του φυσιολογικού του μήκους. Αυτό σημαίνει ότι ο τένοντας δεν χρειάζεται να εργάζεται τόσο σκληρά, αλλά μπορεί ακόμα να αρχίσετε να χτίζετε την λειτουργική ικανότητα και να ενισχύετε τις γύρω δομές.

Σκοποί & Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- Κατανόηση των βασικών αρχών της εμβιομηχανικής επίδεσης.
- Αναγνώριση των διαφορών ανάμεσα στην μηχανική, νευροφυσιολογική και εμβιομηχανική επίδεση.
- Βέλτιστη επιβάρυνση στην αποκατάσταση των τενοντοπαθειών.
- Κλινικός συλλογισμός της εμβιομηχανικής επίδεσης στην αποκατάσταση των τενοντοπαθειών
- Εκπαίδευση στις τεχνικές εφαρμογής του Dynamic Tape σε Τενοντοπάθειες για την άμεση εφαρμογή τους στην κλινική πράξη

Αναφορές

1. Kodesh E, Benzoor MC, Dar G. Effect of dynamic tape on postural sway in individuals with chronic ankle instability. J Bodyw Mov Ther. 2021 Oct;28:62-67. doi: 10.1016/j.jbmt.2021.07.026.
2. Alahmari KA, Rengaramanujam K, .. Ahmad I. The immediate and short-term effects of dynamic taping on pain, endurance, disability, mobility and kinesiophobia in individuals with chronic non-specific low back pain: A randomized controlled trial. PLoS One. 2020 Sep 29;15(9):e0239505. doi: 10.1371/journal.pone.0239505.
3. Robinson NA, Spratford W, Welvaert M, Gaida J, Fearon AM. Does Dynamic Tape change the walking biomechanics of women with greater trochanteric pain syndrome? A blinded randomised controlled crossover trial. Gait Posture. 2019 May;70:275-283. doi: 10.1016/j.gaitpost.2019.02.031.

Θεματικό Πεδίο: Μυοσκελετική Φυσικοθεραπεία

Ομάδα-Στόχος: Φοιτητές Φυσικοθεραπείας, Νέοι φυσικοθεραπευτές χωρίς μεγάλη κλινική εμπειρία, Έμπειροι Φυσικοθεραπευτές που θέλουν να εμβαθύνουν την γνώση τους

Επίπεδο Εργαστηρίου: Μέτριο

Διάρκεια: 90 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: 30

Κόστος Συμμετοχής: 40€

ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 10 (WS10)

Σάββατο 14 Μαρτίου 2026, 19:30-21:00 (Βοηθητική Αίθουσα Β')

Κλινική Φυσικοθεραπευτική εξέταση βρέφους: Ένας κοινός δρόμος της διεπιστημονικής ομάδας

Χαλκιά Άννα, Φυσικοθεραπεύτρια, Επίκουρη Καθηγήτρια Τμήμα Φυσικοθεραπείας, ΔΙ.ΠΑ.Ε.

Τσιγάρας Γεώργιος, Παιδιατρικός Φυσικοθεραπευτής, Διδάκτωρ Ιατρικής Α.Π.Θ, Μεταδιδακτορικός, Ερευνητής, Ακαδημαϊκός Υπότροφος Τμήμα Φυσικοθεραπείας ΔΙ.ΠΑ.Ε.

Καταγράφοντας μια ολοκληρωμένη φυσικοθεραπευτικής εκτίμησης με εντοπισμό σε παράγοντες όπως το πλήρες ιστορικό, τα συμπτώματα, η ηλικία αλλά και η συνολική υγεία του παιδιού. Η μη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος, μπορεί να προκαλέσει καθυστερήσεις στην κιναισθητική ομαλή ανάπτυξη και λειτουργία του βρέφους. Ωστόσο η συνεκτίμηση από ειδικούς της διεπιστημονικής ομάδας βελτιστοποιεί την έγκαιρη ανίχνευση, αυξάνει αυτόματα τις πιθανότητες να εντοπιστεί και να αντιμετωπιστεί η αιτία, ώστε να μειωθούν οι πιθανότητες να υπάρξουν μακροχρόνιες επιπλοκές. Η αξιολόγηση του βρέφους συνδυαστικά με άλλες ειδικότητες έγκειται στον προσδιορισμό της ακεραιότητας των συστημάτων του βρέφους με εντοπισμό στο κεντρικό και περιφερικό νευρικό σύστημα. Παράλληλα η πρώτη κλινική συνεκτίμηση και αξιολόγηση τίθεται ως και η πρώτη ευκαιρία έτσι ώστε να τεθούν οι βάσεις προς έγκαιρη ανίχνευση, διάγνωση, πρώιμη παρέμβαση, οργάνωση και ενημέρωση των οικογενειών.

Σκοποί & Μαθησιακά Αποτελέσματα:

Σκοπός του συγκεκριμένου εργαστηριακού μαθήματος είναι να εντοπιστούμε στην αξία και κοινά σημεία για την στρατηγική της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης και αντιμετώπισης του βρέφους. Το εργαστήριο θα διακριθεί σε δύο ενότητες: Στην πρώτη θεωρητική ενότητα οι συμμετέχοντες θα διδαχθούν τις βασικές αρχές που διέπουν την φυσικοθεραπευτική εκτίμηση. Στη δεύτερη ενότητα θα γίνει πρακτική εφαρμογή και προβολή σε πρόπλασμα των βασικών αρχών της φυσικοθεραπευτικής εκτίμησης ώστε οι συμμετέχοντες να κατανοήσουν τα κοινά σημεία ως ουσιαστική πληροφορία είτε για την αξιολόγηση είτε για την στρατηγική φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης του βρέφους. Ολοκληρώνοντας το εργαστηριακό μάθημα οι συμμετέχοντες θα έχουν γνωρίσει θεωρητικά και μέσω πρακτικής προβολής την πλήρη φυσικοθεραπευτική εξέταση βρέφους και πως αυτή μπορεί να γίνει στρατηγική ολιστικής παρέμβασης με όλη τη διεπιστημονική ομάδα αποθεραπείας, ιατρούς και γονείς.

Αναφορές

1. Dubowitz V. The floppy infant—a practical approach to classification. *Dev Med Child Neurol*.1968;10:706–710. doi: 10.1111/j.1469-8749.1968.tb02967.x.
2. Mercuri E, Pera MC, Brogna C. Handb Neonatal hypotonia and neuromuscular conditions. *Clin Neurol*. 2019; 162:435-448. doi: 10.1016/B978-0-444-64029-1.00021-7.
3. Hart, A.R., Sharma, R., Rittney, C.D. and Mordekar, S.R. (2015), Neonatal hypertonia – a diagnostic challenge. *Dev Med Child Neurol*, 57: 600-610. <https://doi.org/10.1111/dmnc.12658>

Θεματικό Πεδίο: Παιδιατρική Φυσικοθεραπεία

Ομάδα-Στόχος: Φοιτητές Φυσικοθεραπείας, Νέοι φυσικοθεραπευτές χωρίς μεγάλη κλινική εμπειρία, Έμπειροι Φυσικοθεραπευτές που θέλουν να εμβαθύνουν την γνώση τους

Επίπεδο Εργαστηρίου: Βασικό

Διάρκεια: 90 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: 30

Κόστος Συμμετοχής: 40€

ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 11 (WS11)

Κυριακή 15 Μαρτίου 2026, 9:15-10:45 (Βοηθητική Αίθουσα Α')

Συνδυάζοντας την Κλινική Εξέταση με τον Μυοσκελετικό Υπέρηχο (MSK US) στη Φυσικοθεραπευτική Πράξη. Αξιολόγηση της Ωμικής Ζώνης

Πουλής Ιωάννης, Φυσικοθεραπευτής, Καθηγητής, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Γεωργία Ιατρίδου, Φυσικοθεραπεύτρια, PhD, MSc in Musculoskeletal Ultrasound Imaging

Το παρόν workshop γεφυρώνει την παραδοσιακή κλινική αξιολόγηση με τη σύγχρονη απεικονιστική τεχνολογία. Σκοπός του είναι η ανάδειξη του μυοσκελετικού υπέρηχου (MSK US) ως συμπληρωματικό εργαλείο που ενισχύει τον κλινικό συλλογισμό, στην αξιολόγηση της ωμικής ζώνης. Ο απεικονιστικός υπέρηχος, επιτρέποντας την άμεση οπτικοποίηση της μορφολογίας και της λειτουργικής συμπεριφοράς των ιστών, συμβάλλει στη καλύτερη κατανόηση της ανατομίας ενισχύοντας της κλινική συλλογιστική του φυσικοθεραπευτή. Το θεωρητικό μέρος περιλαμβάνει ανασκόπηση των βασικών αρχών της κλινικής αξιολόγησης του ώμου, των κλινικών δοκιμασιών, την παθοφυσιολογία των συχνότερων μυοσκελετικών προβλημάτων του ώμου (στροφικό πέταλο, μακρά κεφαλή δικεφάλου, παγωμένος ώμος, κλπ), και των ενδείξεων χρήσης του υπέρηχου στα πλαίσια της φυσικοθεραπευτικής αξιολόγησης. Στο πρακτικό σκέλος, οι συμμετέχοντες θα εκπαιδευτούν στην υπερηχογραφική αναγνώριση των βασικών ανατομικών δομών του ώμου, στην βαθύτερη κατανόηση των πιο συχνών παθολογικών διαταραχών, στη συσχέτισή τους με κλινικά ευρήματα μέσα από μελέτες περιστατικών (case studies). Ο υπέρηχος παρουσιάζεται ως εργαλείο εκπαιδευτικής και κλινικής υποστήριξης, συμβάλλοντας στη βελτίωση της κατανόησης των μηχανισμών δυσλειτουργίας και στη λήψη τεκμηριωμένων θεραπευτικών αποφάσεων. Το workshop απευθύνεται σε φυσικοθεραπευτές που επιθυμούν να εμπλουτίσουν τις δεξιότητές τους στην αξιολόγηση του ώμου και να ενσωματώσουν σύγχρονες, τεκμηριωμένες προσεγγίσεις στην καθημερινή τους πρακτική.

Σκοποί & Μαθησιακά Αποτελέσματα: Οι συμμετέχοντες με την ολοκλήρωση του εργαστηρίου θα είναι σε θέση να,

- Αναγνωρίζουν την ανατομία των τενόντων και μυών του στροφικού πετάλου, της μακράς κεφαλής του δικεφάλου και των συνδεσμικών στοιχείων της ωμικής ζώνης.
- Εκτελούν συνδυαστική αξιολόγηση σε πραγματικό χρόνο.
- Συσχετίζουν τα απεικονιστικά ευρήματα με την κλινική εικόνα, ώστε να επιβεβαιώνουν ή να απορρίπτουν κλινικές υποθέσεις.
- Ενσωματώνουν τις πληροφορίες του υπέρηχου στον σχεδιασμό εξατομικευμένων προγραμμάτων αποκατάστασης.

Αναφορές

1. Chang KV, Wu WT, Hsu PC, Lew HL, Özçakar L. Clinical tests of the shoulder: accuracy and extension using dynamic ultrasound. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*. 2020 Feb 1;99(2):161-9. doi: 10.1097/PHM.0000000000001311.
2. Kumar R, Marla K, Sporn K, Paladugu P, Khanna A, Gowda C, Ngo A, Waisberg E, Jagadeesan R, Tavakkoli A. Emerging Diagnostic Approaches for Musculoskeletal Disorders: Advances in Imaging, Biomarkers, and Clinical Assessment. *Diagnostics*. 2025 Jun 27;15(13):1648. doi: 10.3390/diagnostics15131648.
3. Zhang M, Xie K. Advances in Musculoskeletal Ultrasound for Assistive Diagnosis in Pain Clinics. *Pain and Therapy*. 2025 Mar 15:1-1. doi: 10.1007/s40122-025-00721-x.

Θεματικό Πεδίο: Μυοσκελετική Φυσικοθεραπεία

Ομάδα-Στόχος: Φοιτητές, νέοι φυσικοθεραπευτές, κλινικοί με εμπειρία, εξειδικευμένοι επαγγελματίες

Επίπεδο Εργαστηρίου: Βασικό

Διάρκεια: 90 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: 30

Κόστος Συμμετοχής: 40€

ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 12 (WS12)

Κυριακή 15 Μαρτίου 2026, 11:30-13:00 (Βοηθητική Αίθουσα Α')

Αποκατάσταση κινητικότητας θώρακα και άνω άκρων μετά από μαστεκτομή με την εφαρμογή θεραπευτικών ασκήσεων Clinical Pilates

Ματσούκη Ελένη, Φυσικοθεραπεύτρια, MSc, cred.MDT, CKTP, Clinical Pilates Trainer

Τριανταφύλλου Ευριπίδης, Φυσικοθεραπεύτρια, MSc, MLD/CDT Cert Instructor, Συντονιστής ΟΕΕ ΑΠΛΕΣΟ

Τα τελευταία χρόνια η εμφάνιση καρκίνου μαστού έχει αυξηθεί δραματικά σε γυναίκες κάθε ηλικίας και σε όλο πιο νεαρά άτομα. Η αντιμετώπιση του γίνεται με μαστεκτομή ή ογκεκτομή. Οι πιο συχνές παρενέργειες ενός τέτοιου χειρουργείου είναι το λεμφοίδημα και ο περιορισμός κίνησης του ομόπλευρου άνω άκρου, καθώς και η μείωση της κινητικότητας του θώρακα που επηρεάζει άμεσα την αναπνευστική ικανότητα. Ο ρόλος της άσκησης είναι τεκμηριωμένος στην αντιμετώπιση των παραπάνω καταστάσεων από τη διεθνή βιβλιογραφία. Το Clinical Pilates είναι μία μορφή θεραπευτικής άσκησης που χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο με πολύ ενθαρρυντικά αποτελέσματα. Στο εργαστήριο θα συζητηθούν οι μηχανισμοί που προκαλούν το λεμφοίδημα και τον περιορισμό της κίνησης του θώρακα και των άνω άκρων λόγω των χειρουργικών τομών, των τραυματισμών των μαλακών ιστών και των νεύρων, αλλά και του λεμφαδενικού καθαρισμού. Στη συνέχεια οι συμμετέχοντες θα έχουν τη δυνατότητα να δουν και εφαρμόσουν μεταξύ τους τεχνικές αναπνοής, ασκήσεις κινητοποίησης της θωρακικής μοίρας, του θωρακικού κλωβού και ασκήσεις που στοχεύουν στην αύξηση του εύρους κίνησης των άνω άκρων μετά από μαστεκτομή. Τέλος θα συζητηθούν οι αντενδείξεις και οι πιθανές αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει ένα μη επιστημονικά τεκμηριωμένο και εξατομικευμένο θεραπευτικό πλάνο αποκατάστασης. Το εργαστήριο θα ολοκληρωθεί με επίλυση αποριών και συζήτηση μεταξύ των εκπαιδευτών και των συμμετεχόντων.

Σκοποί & Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- θεωρητική γνώση του χειρουργείου μαστεκτομής
- πότε και πως επηρεάζεται η κινητικότητα του θώρακα και των άνω άκρων
- τρόποι αντιμετώπισης ουλώδους ιστού και λεμφοιδήματος μέσω της άσκησης
- ενδεικτικές ασκήσεις Clinical Pilates Mat για αποκατάσταση κινητικότητας θώρακα και άνω άκρων

Αναφορές

1. Bertoli J, Bandeira ACN, Freitas CR, Freitas Júnior IF. Can mat Pilates improve quality of life components in breast cancer survivors receiving hormone therapy? A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2025 May;59:101972. doi: 10.1016/j.ctcp.2025.101972. Epub 2025 Mar 17. PMID: 40112490.
2. Bertoli J, Bezerra ES, Winters-Stone KM, Alberto Gobbo L, Freitas IF Júnior. Mat Pilates improves lower and upper body strength and flexibility in breast cancer survivors undergoing hormone therapy: a randomized controlled trial (HAPiMat study). *Disabil Rehabil*. 2023 Feb;45(3):494-503. doi: 10.1080/09638288.2022.2032410. Epub 2022 Feb 2. PMID: 35107399
3. Quintero-Lopez DS, Rosero ID, Guil R, Fernández-Huerta L, Ordoñez-Mora LT. Effectiveness of Pilates in cancer patients for pain and functionality measures: A systematic review. *Eur J Oncol Nurs*. 2025 Oct;78:102968. doi: 10.1016/j.ejon.2025.102968. Epub 2025 Aug 29. PMID: 40945166.

Θεματικό Πεδίο: Θεραπευτική άσκηση

Ομάδα-Στόχος: Όλοι οι φυσικοθεραπευτές ανεξαρτήτου εμπειρίας και ειδίκευσης

Επίπεδο Εργαστηρίου: Μέτριο

Διάρκεια: 90 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: 30

Κόστος Συμμετοχής: 40€

ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 13 (WS13)

Κυριακή 15 Μαρτίου 2026, 13:00-14:30 (Βοηθητική Αίθουσα Α')

Κλινική εφαρμογή της μεθόδου PSSE-Schroth στην αντιμετώπιση της Ιδιοπαθούς Σκολίωσης

Καραβίδας Νίκος, Φυσικοθεραπευτής / Schroth Scoliosis & Spine Clinic

Το κλινικό εργαστήριο παρουσιάζει τη σύγχρονη εφαρμογή των Ειδικών Φυσικοθεραπευτικών Ασκήσεων για την Σκολίωση σύμφωνα με τη μέθοδο PSSE-Schroth, μια επιστημονικά τεκμηριωμένη προσέγγιση για τη συντηρητική αντιμετώπιση της Ιδιοπαθούς Σκολίωσης σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες. Η μέθοδος PSSE-Schroth βασίζεται στην τρισδιάστατη κατανόηση της σκολιωτικής παραμόρφωσης και στη χρήση ειδικών εξατομικευμένων ασκήσεων, προσαρμοσμένων στον τύπο της σκολίωσης, που στοχεύουν στην ενεργητική αυτοδιόρθωση της στάσης, τη στροφική διόρθωση της σπονδυλικής στήλης και τη βελτίωση της αναπνευστικής λειτουργίας μέσω ειδικών διορθωτικών τεχνικών αναπνοής. Παράλληλα, δίνεται έμφαση στη νευρομυϊκή εκπαίδευση, τη σταθεροποίηση και τη λειτουργική ενσωμάτωση της διόρθωσης στις καθημερινές δραστηριότητες του ασθενή. Το εργαστήριο θα έχει πρακτικό προσανατολισμό και θα περιλαμβάνει παρουσίαση βασικών αρχών αξιολόγησης, εισαγωγή στη λογική ταξινόμησης των κυρτωμάτων, καθώς και εφαρμογή επιλεγμένων βασικών ασκήσεων PSSE-Schroth. Στόχος είναι η κατανόηση της φιλοσοφίας της μεθόδου και η ασφαλής αρχική εφαρμογή της στην κλινική φυσικοθεραπευτική πρακτική.

Σκοποί & Μαθησιακά Αποτελέσματα: Με την ολοκλήρωση του εργαστηρίου οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση να:

- κατανοούν τη βασική φιλοσοφία και τους στόχους της μεθόδου PSSE-Schroth στη συντηρητική αντιμετώπιση της σκολίωσης
- αναγνωρίζουν βασικά πρότυπα σκολιωτικών καμπυλών και τη σημασία της εξατομικευμένης προσέγγισης
- εφαρμόζουν απλές τεχνικές ενεργητικής αυτοδιόρθωσης της στάσης
- εξοικειώνονται με βασικές διορθωτικές τεχνικές αναπνοής της μεθόδου
- εντάσσουν βασικές αρχές της μεθόδου PSSE-Schroth στην καθημερινή κλινική φυσικοθεραπευτική πρακτική

Αναφορές

1. Karavidas N, Tzatzaliaris D. Brace and Physiotherapeutic Scoliosis Specific Exercises (PSSE) for Adolescent Idiopathic Scoliosis (AIS) treatment: a prospective study following Scoliosis Research Society (SRS) criteria. Arch Physiother. 2022 Nov 1;12(1):22. doi: 10.1186/s40945-022-00150-5.
2. Karavidas N, Iakovidis P, Chatziprodomidou I, Lytras D, Kasimis K, Kyrkousis A, Apostolou T. Physiotherapeutic Scoliosis-Specific Exercises (PSSE-Schroth) can reduce the risk for progression during early growth in curves below 25°: prospective control study. Eur J Phys Rehabil Med. 2024 Apr;60(2):331-339. doi: 10.23736/S1973-9087.24.08177-2.
3. Negrini S, Donzelli S, Aulisa AG, Czaprowski D, Schreiber S, de Mauroy JC, Diers H, Grivas TB, Knott P, Kotwicki T, Lebel A, Marti C, Maruyama T, O'Brien J, Price N, Parent E, Rigo M, Romano M, Stikeleather L, Wynne J, Zaina F. 2016 SOSORT guidelines: orthopaedic and rehabilitation treatment of idiopathic scoliosis during growth. Scoliosis Spinal Disord. 2018 Jan 10;13:3. doi: 10.1186/s13013-017-0145-8.

Θεματικό Πεδίο: Μυοσκελετική / Παιδιατρική Φυσικοθεραπεία

Ομάδα-Στόχος: Φοιτητές Φυσικοθεραπείας, Νέοι φυσικοθεραπευτές χωρίς μεγάλη κλινική εμπειρία, Έμπειροι Φυσικοθεραπευτές που θέλουν να εμβαθύνουν την γνώση τους

Επίπεδο Εργαστηρίου: Βασικό

Διάρκεια: 90 λεπτά

Αριθμός Συμμετεχόντων: 30

Κόστος Συμμετοχής: 40€