

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

4 Σεπτεμβρίου 2026

Το ισχυρότερο νέο υλικό αυτής της εβδομάδας επικεντρώνεται στη δοσολογία της άσκησης, την τεχνολογία αποκατάστασης, την ψυχολογικά ενημερωμένη αποκατάσταση, τη συνεχιζόμενη επαγγελματική ανάπτυξη (CPD) και τον σαφή προσδιορισμό του θεραπευτικού σκοπού της άσκησης. Έχουν αποφευχθεί οι δημοσιεύσεις που παρουσιάστηκαν στα δελτία της 14ης, 21ης και 28ης Αυγούστου.

Δημοσίευση	Πηγή / ενεργός σύνδεσμος	Πρακτικό συμπέρασμα	Ισχύς τεκμηρίωσης
1. Εξατομίκευση της άσκησης αντίστασης για την οστεοαρθρίτιδα γόνατος: συστηματική ανασκόπηση παρεμβάσεων με μετα-ανάλυση σχέσης δόσης-απόκρισης για τις επιδράσεις της έντασης και του όγκου	Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy, Vol. 56(9), Σεπτέμβριος 2026· ηλεκτρονική δημοσίευση 6 Αυγούστου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Είκοσι RCTs με 791 συμμετέχοντες δείχνουν ότι η άσκηση αντίστασης στην οστεοαρθρίτιδα γόνατος δεν είναι απλώς ζήτημα «άσκηση ή όχι άσκηση»: η ένταση και ο συνολικός όγκος προπόνησης έχουν σημασία. Η μέτρια ένταση συσχετίστηκε με τη μεγαλύτερη λειτουργική βελτίωση, ενώ τόσο τα κατ'οίκον όσο και τα οργανωμένα προγράμματα σε κέντρο ήταν ωφέλιμα, με μεγαλύτερα αποτελέσματα στα δεύτερα.	Υψηλή προς μέτρια — συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση δόσης-απόκρισης RCTs, αλλά η βεβαιότητα της τεκμηρίωσης αξιολογήθηκε ως χαμηλή έως πολύ χαμηλή.
2. Η εφαρμογή διεπαφής εγκεφάλου-υπολογιστή σε συνδυασμό με νευροτροποποίηση για την αποκατάσταση του άνω άκρου μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο: συστηματική ανασκόπηση και δικτυωτή μετα-ανάλυση	BMC Neurology — 3 Σεπτεμβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Σε 49 μελέτες και 2.209 συμμετέχοντες, οι συνδυασμοί διεπαφών εγκεφάλου-υπολογιστή με κινητική φαντασία, ρομποτική, λειτουργικό ηλεκτρικό ερεθισμό (FES) ή μη επεμβατική νευροτροποποίηση έδειξαν υποσχόμενες επιδράσεις στη λειτουργία του άνω άκρου και στις δραστηριότητες καθημερινής ζωής μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο. Οι συγγραφείς επισημαίνουν ορθά ότι οι κατατάξεις των θεραπειών δεν πρέπει να ερμηνεύονται αυτομάτως ως κλινική υπεροχή.	Μέτρια προς υψηλή — μεγάλη δικτυωτή μετα-ανάλυση, αλλά τα μικρά επιμέρους δείγματα και η περιορισμένη βεβαιότητα περιορίζουν την ισχύ των κατατάξεων.
3. Παρεμβάσεις αποκατάστασης και διαχείρισης για άτομα με χρόνιες μυοσκελετικές παθήσεις και ψυχική επιβάρυνση: συστηματική ανασκόπηση πεδίου	Systematic Reviews — 2 Σεπτεμβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Σε 57 μελέτες, κάθε παρέμβαση περιλάμβανε στοιχείο σωματικής δραστηριότητας/άσκησης, ενώ το 65% ενσωμάτωνε στρατηγικές ψυχολογικού προσανατολισμού και οι φυσικοθεραπευτές συμμετείχαν σε πολλά διεπιστημονικά προγράμματα. Η ανασκόπηση υποστηρίζει ισχυρά τη μετάβαση της φυσικοθεραπείας πέρα από	Μέτρια προς υψηλή — συστηματική scoring review με 57 μελέτες, εκ των οποίων περίπου 70% RCTs· η ετερογένεια δεν επιτρέπει απλό ενιαίο συμπέρασμα θεραπευτικού αποτελέσματος.

		ένα αμιγώς βιομηχανικό μοντέλο στις επίμονες μυοσκελετικές παθήσεις.	
4. Επιδράσεις της προπόνησης ιδιοδεκτικής νευρομυϊκής διευκόλυνσης (PNF) στην ιδιοδεκτικότητα του ώμου και στον έλεγχο της στάσης σε εφήβους με ιδιοπαθή σκολίωση: τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη	BMC Musculoskeletal Disorders — 3 Σεπτεμβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Η προσθήκη PNF στη συμβατική αποκατάσταση βελτίωσε περισσότερο την ιδιοδεκτικότητα του ώμου και τον νευρομυϊκό έλεγχο της ωμοπλάτης σε σχέση με τη συμβατική αποκατάσταση μόνη της. Ωστόσο, οι αλλαγές αυτές δεν μεταφράστηκαν σε βραχυπρόθεσμη βελτίωση της στροφής του κορμού ή της ποιότητας ζωής — ένα χρήσιμο παράδειγμα του γιατί οι φυσιολογικές βελτιώσεις δεν πρέπει να ταυτίζονται με εκβάσεις που έχουν άμεση σημασία για τον ασθενή.	Μέτρια — RCT με τυφλοποιημένο αξιολογητή, αλλά μόνο 46 έφηβοι τυχαιοποιήθηκαν και 37 ολοκλήρωσαν τη θεραπεία.
5. Καθηλωτική μάθηση: ο ρόλος της εικονικής πραγματικότητας στην εκπαίδευση ασθενών με μυοσκελετικές παθήσεις — συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση	Physiotherapy, Vol. 132 — Σεπτέμβριος 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Είκοσι μία μελέτες, συμπεριλαμβανομένων 18 RCTs, υποδεικνύουν ότι η εικονική πραγματικότητα μπορεί να είναι κάτι περισσότερο από μέσο παροχής άσκησης: μπορεί να λειτουργήσει και ως εργαλείο εκπαίδευσης του ασθενή. Στις RCTs για οσφυαλγία, η εκπαίδευση μέσω VR οδήγησε σε μικρή έως μέτρια μείωση του πόνου και έδειξε ευνοϊκές λειτουργικές και ψυχολογικές εκβάσεις.	Υψηλή προς μέτρια — συστηματική ανασκόπηση/μετα-ανάλυση με σημαντική συμμετοχή RCTs, αλλά με ετερογένεια στις παρεμβάσεις και στους μυοσκελετικούς πληθυσμούς.
6. Συνεχιζόμενη Επαγγελματική Ανάπτυξη για φυσικοθεραπευτές: η υφιστάμενη κατάσταση στην Ευρωπαϊκή Περιφέρεια της World Physiotherapy	Physiotherapy, Vol. 132 — Σεπτέμβριος 2026· διαδικτυακή δημοσίευση 29 Μαΐου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Ιδιαίτερα σχετική με την πολιτική του Π.Σ.Φ., η εργασία εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο οργανώνεται η Συνεχιζόμενη Επαγγελματική Ανάπτυξη (CPD) στην Ευρωπαϊκή Περιφέρεια της World Physiotherapy. Παρέχει χρήσιμο ευρωπαϊκό σημείο αναφοράς για συζητήσεις σχετικά με τη δομημένη CPD, την επαγγελματική ανάπτυξη και την αναγνώριση της συνεχιζόμενης εκπαίδευσης.	Μέτρια ως προς την πολιτική — άμεσα σχετική ευρωπαϊκή επαγγελματική ανάλυση και όχι μελέτη αποτελεσματικότητας παρέμβασης.
7. Επανεξέταση της άσκησης στη μονάδα εντατικής θεραπείας: μηχανισμοί, κατώφλια και θεραπευτικός σκοπός	Physiotherapy, Vol. 132 — Σεπτέμβριος 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Οι συγγραφείς καλούν τους ερευνητές της αποκατάστασης να ορίσουν τι πραγματικά συνιστά θεραπευτική δόση άσκησης σε βαρέως πάσχοντες ασθενείς — ποιοι πρέπει να την λαμβάνουν, πότε πρέπει να αρχίζει, τι πρέπει να συνταγογραφείται και πώς πρέπει να ποσοτικοποιείται η παρέμβαση. Είναι	Μέτρια/εννοιολογική — peer-reviewed ανασκόπηση και μηχανιστική ανάλυση και όχι μετα-ανάλυση αποτελεσματικότητας.

		ιδιαίτερα σχετικό με το ευρύτερο μήνυμα του Π.Σ.Φ. ότι η θεραπευτική άσκηση απαιτεί κλινική πρόθεση και δοσολογία, όχι απλώς κίνηση.	
8. Στρατηγικές αποκατάστασης σε μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες: συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση τυχαιοποιημένων μελετών	European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology, Vol. 325 — Σεπτέμβριος 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Διευρύνει τη συζήτηση για την αποκατάσταση στην εμμηνόπαυση πέρα από μεμονωμένα συμπτώματα και προς οργανωμένες στρατηγικές αποκατάστασης. Είναι δυνητικά πολύτιμη για την ανάδειξη του διευρυνόμενου ρόλου της φυσικοθεραπείας και της άσκησης στην υγεία των γυναικών και στην υγιή γήρανση.	Υψηλή προς μέτρια — συστηματική ανασκόπηση/μετα-ανάλυση τυχαιοποιημένων μελετών· η κλινική ετερογένεια απαιτεί προσοχή στις γενικεύσεις.
9. Επίδραση της πολυτροπικής φυσικοθεραπείας στην ποιότητα και την αρχιτεκτονική του ύπνου σε ασθενείς με χρόνια αυχενικό πόνο και διαταραχή ύπνου: τυχαιοποιημένη κλινική μελέτη	Musculoskeletal Care — Σεπτέμβριος 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Η μελέτη είναι αξιοσημείωτη επειδή αξιολογεί τη φυσικοθεραπεία με βάση εκβάσεις του ύπνου, συμπεριλαμβανομένης της αντικειμενικής αρχιτεκτονικής του ύπνου, και δεν περιορίζεται στον πόνο και στο εύρος κίνησης. Υποστηρίζει μια ευρύτερη θεώρηση των εκβάσεων που έχουν σημασία στις επίμονες μυοσκελετικές διαταραχές.	Μέτρια — RCT με τυφλοποιημένο αξιολογητή, αλλά μόνο 30 συμμετέχοντες και όλοι άνδρες.

Σημείωση

Η παρούσα απόδοση αποτελεί πιστή μετάφραση της εβδομαδιαίας αναφοράς της 4ης Σεπτεμβρίου 2026. Οι ενεργοί σύνδεσμοι παραπέμπουν στις διαθέσιμες πρωτογενείς πηγές, DOI ή εγγραφές PubMed.