

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

25 Σεπτεμβρίου 2026

Το ισχυρότερο νέο υλικό αυτής της εβδομάδας επικεντρώνεται στη συνταγογράφηση της άσκησης μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, την τεχνολογικά υποστηριζόμενη νευροαποκατάσταση, την τηλε-αποκατάσταση, την άσκηση μετά από αρθροπλαστική και την αξιολόγηση της προστιθέμενης αξίας συμπληρωματικών θεραπευτικών μέσων. Έχουν εξαιρεθεί οι δημοσιεύσεις που χρησιμοποιήθηκαν στα προηγούμενα δελτία Αυγούστου και Σεπτεμβρίου.

Δημοσίευση	Πηγή / ενεργός σύνδεσμος	Πρακτικό συμπέρασμα	Ισχύς τεκμηρίωσης
1. Η σωματική άσκηση μειώνει τις εκβάσεις που σχετίζονται με πτώσεις σε άτομα μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο: συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση	Physical Therapy (PTJ) — 16 Σεπτεμβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Δεκαοκτώ RCTs με 1.536 συμμετέχοντες έδειξαν ότι η άσκηση μείωσε τον αριθμό των πτώσεων μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο κατά περίπου 39%. Διερευνητικές αναλύσεις υποδεικνύουν ιδιαίτερη αξία για προγράμματα που εστιάζουν στην ισορροπία και για εκείνα που συνδυάζουν σωματικά και γνωστικά στοιχεία.	Υψηλή προς μέτρια — συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση RCTs με σημαντικό συνολικό δείγμα, αν και τα ευρήματα των υποομάδων είναι διερευνητικά.
2. Μη φαρμακολογικές παρεμβάσεις για την αποκατάσταση του κάτω άκρου μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο: συστηματική ανασκόπηση και δικτυωτή μετα-ανάλυση	Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation — 22 Σεπτεμβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Σε 38 RCTs και 1.932 συμμετέχοντες, διαφορετικές προσεγγίσεις φάνηκαν ισχυρότερες για διαφορετικούς στόχους: θεραπεία με καθρέπτη για την ισορροπία, λειτουργικός ηλεκτρικός ερεθισμός (FES) για την ταχύτητα βάδισης και ρομποτικά υποβοηθούμενη εκπαίδευση βάδισης για τη συνολική κινητική λειτουργία του κάτω άκρου. Το πρακτικό μήνυμα είναι ότι η τεχνολογία αποκατάστασης πρέπει να επιλέγεται με βάση τη συγκεκριμένη λειτουργική έκβαση που στοχεύεται και όχι με την υπόθεση ότι μία τεχνολογία είναι καθολικά ανώτερη.	Υψηλή προς μέτρια — μεγάλη δικτυωτή μετα-ανάλυση RCTs με αξιολόγηση CIneMA/GRADE, αλλά η βεβαιότητα κυμάνθηκε από πολύ χαμηλή έως μέτρια και οι κατατάξεις απαιτούν προσοχή.
3. Επιδράσεις της χρήσης TENS υψηλής συχνότητας κατά τη διάρκεια προγράμματος θεραπευτικής άσκησης στην οστεοαρθρίτιδα γόνατος: τυχαιοποιημένη μελέτη με εικονική διέγερση	Physiotherapy Research International — 23 Σεπτεμβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Σε 96 άτομα με οστεοαρθρίτιδα γόνατος, η προσθήκη ενεργού TENS υψηλής συχνότητας σε δομημένο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης δεν προσέφερε επιπλέον βελτίωση σε σχέση με εικονικό TENS ως προς τον πόνο ή οποιαδήποτε δευτερεύουσα έκβαση. Πρόκειται για ιδιαίτερα χρήσιμο μήνυμα τεκμηριωμένης πρακτικής: ένα συμπληρωματικό μέσο πρέπει να δικαιολογεί τη θέση του αποδεικνύοντας όφελος πέρα από ένα καλά σχεδιασμένο πρόγραμμα άσκησης.	Μέτρια προς υψηλή — τυχαιοποιημένη, sham-controlled μελέτη υπεροχής με τυφλοποιημένη αξιολόγηση εκβάσεων· περιορισμοί είναι η σύντομη παρακολούθηση και η απουσία ομάδας μόνο με άσκηση.
4. Ο ρόλος της έκκεντρης προπόνησης στη μετεγχειρητική αποκατάσταση ασθενών μετά	Physiotherapy Research International — 22 Σεπτεμβρίου 2026	Σε RCT 44 ατόμων, η προσθήκη επιβλεπόμενης έκκεντρης προπόνησης τετρακεφάλου στη συνήθη	Μέτρια — τυχαιοποιημένη, δοσολογικά αντιστοιχισμένη παρέμβαση με ανάλυση intention-to-treat, αλλά το

από ολική αρθροπλαστική γόνατος	Ενεργός σύνδεσμος	αποκατάσταση μετά από ολική αρθροπλαστική γόνατος οδήγησε σε μεγαλύτερες βελτιώσεις σε επιλεγμένες λειτουργικές εκβάσεις, στο WOMAC και στην ενεργητική έκταση του γόνατος, χωρίς όμως να βελτιώνει κάθε εξεταζόμενη έκβαση.	μικρό δείγμα και η οκτάβδομη παρέμβαση περιορίζουν τη γενίκευση.
5. Τηλε-αποκατάσταση σε περιφερειακές, αγροτικές και απομακρυσμένες περιοχές της Αυστραλίας: scoring review μοντέλων με καθοδήγηση φυσικοθεραπευτών, εκβάσεων και προκλήσεων εφαρμογής	BMC Public Health — 23 Σεπτεμβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Είκοσι πέντε μελέτες δείχνουν ότι η τηλε-αποκατάσταση με καθοδήγηση φυσικοθεραπευτών μπορεί να βελτιώσει την πρόσβαση, να μειώσει τις μετακινήσεις και να επιτύχει υψηλή ικανοποίηση ασθενών, αλλά τα υβριδικά μοντέλα που συνδυάζουν τηλεϋγεία και δια ζώσης φυσικοθεραπεία προτιμήθηκαν σταθερά. Η ψηφιακή συνδεσιμότητα, η εκπαίδευση των κλινικών, η επάρκεια ανθρώπινου δυναμικού και η βιώσιμη χρηματοδότηση παραμένουν σημαντικά εμπόδια εφαρμογής.	Μέτρια για σχεδιασμό υπηρεσιών/πολιτικής — συστηματική scoring review, αλλά η ετερογένεια των σχεδιασμών δεν επιτρέπει ισχυρά συμπεράσματα κλινικής ισοδυναμίας με τη δια ζώσης φροντίδα.
6. Επίδραση κατ' οίκον τηλε-αποκατάστασης στην κινητική λειτουργία νέων με εγκεφαλική παράλυση: συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση	Pediatric Research — 18 Σεπτεμβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Η νέα σύνθεση εξετάζει αν η κατ' οίκον τηλε-αποκατάσταση μπορεί να βελτιώσει την κινητική λειτουργία σε παιδιά και εφήβους με νευροαναπτυξιακές διαταραχές, συμπεριλαμβανομένης της εγκεφαλικής παράλυσης, σε σύγκριση με τη συνήθη ή συμβατική αποκατάσταση. Η μεγαλύτερη επικοινωνιακή αξία είναι ότι η ψηφιακή αποκατάσταση πρέπει να αντιμετωπίζεται ως δομημένος τρόπος επέκτασης της εξειδικευμένης αποκατάστασης στο σπίτι και όχι απλώς ως μη επιβλεπόμενη άσκηση.	Μέτρια προς υψηλή — συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση, αλλά οι διαφορές στις τεχνολογίες, στους πληθυσμούς και στον σχεδιασμό των προγραμμάτων περιορίζουν ενιαία συμπεράσματα.
7. Ανάλυση του ελέγχου στάσης με μη γραμμικές μεθόδους σε ηλικιωμένους: τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη	PeerJ — 17 Σεπτεμβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Ογδόντα έξι ηλικιωμένοι που ζούσαν στην κοινότητα τυχαιοποιήθηκαν, με την ομάδα παρέμβασης να ολοκληρώνει έξι μήνες προοδευτικής, επιβλεπόμενης αισθητικοκινητικής άσκησης. Η προπόνηση μεταβολίσε επιλεγμένα μέτρα δυναμικού ελέγχου της στάσης, ιδιαίτερα όταν μειωνόταν η οπτική πληροφορία, αλλά οι ατομικές αποκρίσεις διέφεραν σημαντικά.	Μέτρια — RCT με σχετικά μακρά εξάμηνη παρέμβαση και προοδευτική συνταγογράφηση άσκησης, αλλά οι εκβάσεις αφορούν σύνθετα μέτρα ελέγχου στάσης και όχι άμεσα τις πτώσεις.
8. Βραχυπρόθεσμη κλινική σύγκριση σταθεροποίησης ωμοπλάτης με και χωρίς πρόσθετες ασκήσεις κινητικής αλυσίδας σε αθλητές άνωθεν κινήσεων με σύνδρομο υπακρωμιακού πόνου:	Physiotherapy Research International — 23 Σεπτεμβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Και τα δύο προγράμματα βελτίωσαν τις αναφερόμενες από τους ασθενείς εκβάσεις, αλλά η προσθήκη ασκήσεων κορμού, κάτω άκρου, ισορροπίας και πολυτμηματικής κινητικής αλυσίδας δεν έδειξε σαφές	Προκαταρκτική προς μέτρια — τυχαιοποιημένος σχεδιασμός με προκαθορισμένες εκβάσεις και αναλύσεις ευαισθησίας, αλλά μόνο 24 αθλητές και τέσσερις εβδομάδες θεραπείας.

τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη		πρόσθετο βραχυπρόθεσμο όφελος σε σχέση με τη σταθεροποίηση ωμοπλάτης μόνη της.	
9. Σύγκριση ασκήσεων με εικονική πραγματικότητα και συνήθους φυσικοθεραπείας ως προς τον πόνο, την κινησιοφοβία και τις λειτουργικές ικανότητες σε ασθενείς με μη ειδική χρόνια οσφυαλγία: τυχαιοποιημένη κλινική μελέτη	Archives of Bone and Joint Surgery — Σεπτέμβριος 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Η προσθήκη ασκήσεων βασισμένων σε VR συσχετίστηκε με μεγαλύτερες βελτιώσεις στον πόνο, την αναπηρία, την ποιότητα ζωής και την ισορροπία σε σχέση με το πρόγραμμα σύγκρισης, χωρίς όμως σημαντικό πρόσθετο όφελος στην κινησιοφοβία ή στη δύναμη του κορμού.	Προκαταρκτική προς μέτρια — τυχαιοποιημένη, μονά-τυφλή μελέτη, αλλά μόλις 28 συμμετέχοντες· απαιτείται επανάληψη πριν από ισχυρούς κλινικούς ισχυρισμούς.

Σημείωση

Η παρούσα απόδοση αποτελεί πιστή μετάφραση της εβδομαδιαίας αναφοράς της 25ης Σεπτεμβρίου 2026. Οι ενεργοί σύνδεσμοι παραπέμπουν στις διαθέσιμες πρωτογενείς πηγές, DOI, PubMed ή επίσημες σελίδες των περιοδικών.