

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

9 Οκτωβρίου 2026

Η επιλογή αυτής της εβδομάδας περιλαμβάνει 10 νέες μελέτες και ουσιαστικές αναλύσεις, που δημοσιεύθηκαν κυρίως μεταξύ 5 και 8 Οκτωβρίου 2026, καθώς και μία σημαντική εργασία για την εκπαίδευση στη φυσικοθεραπεία από τις 26 Σεπτεμβρίου, η οποία δεν είχε συμπεριληφθεί στα προηγούμενα δελτία. Προτεραιότητα δόθηκε στη θεραπευτική άσκηση, τις καινοτόμες πρακτικές, την τεχνολογία αποκατάστασης, τις επαγγελματικές δεξιότητες και τη συνεχιζόμενη επαγγελματική ανάπτυξη (CPD).

Δημοσίευση	Πηγή / ενεργός σύνδεσμος	Πρακτικό συμπέρασμα	Ισχύς τεκμηρίωσης
1. Επιδράσεις της προπόνησης σταθεροποίησης του κορμού στην απόδοση των κάτω άκρων σε αθλητές: συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση τυχαιοποιημένων ελεγχόμενων μελετών	BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation — 5 Οκτωβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Σε 44 RCTs με συνολικά 1.301 αθλητές, η προπόνηση σταθεροποίησης του κορμού παρουσίασε πιθανά οφέλη σε επιλεγμένες εκβάσεις άλματος, ευκινησίας και ισορροπίας, χωρίς όμως σταθερή βελτίωση στην ταχύτητα sprint. Η προπόνηση του κορμού πρέπει να θεωρείται συμπληρωματικό στοιχείο της προπόνησης και όχι καθολική λύση για τη βελτίωση της αθλητικής απόδοσης.	Μέτρια προς χαμηλή — μεγάλη σύνθεση RCTs, αλλά η βεβαιότητα κατά GRADE ήταν χαμηλή έως πολύ χαμηλή και τα αποτελέσματα διέφεραν ανά έκβαση.
2. Περιορισμός αιματικής ροής με διαφορετικά φορτία έναντι άσκησης αντίστασης μέτριας έντασης σε ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα γόνατος: μονά-τυφλή τυχαιοποιημένη ελεγχόμενη μελέτη	BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation — 7 Οκτωβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Σε 75 ασθενείς, η άσκηση αντίστασης μέτριας έντασης οδήγησε σε μεγαλύτερη αύξηση της δύναμης του τετρακεφάλου, ενώ η παθητική εφαρμογή BFR στο 70% της πίεσης απόφραξης του άκρου βελτίωσε ορισμένες λειτουργικές εκβάσεις με μικρότερη αντιλαμβανόμενη κόπωση. Η μελέτη προσθέτει ειδικότερη τεκμηρίωση για την οστεοαρθρίτιδα γόνατος στην ευρύτερη βιβλιογραφία για το BFR.	Μέτρια — τριών σκελών τυχαιοποιημένη μελέτη, αλλά με περιορισμένο δείγμα και διάρκεια οκτώ εβδομάδων. Τα ευρήματα για παθητικό BFR δεν πρέπει να γενικεύονται σε όλα τα πρωτόκολλα BFR.
3. Αποτελεσματικότητα και ασφάλεια της ηλεκτρικής μυϊκής διέγερσης μετά από μείζονα χειρουργική επέμβαση κοιλίας: συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση κλινικών και λειτουργικών εκβάσεων	BMC Surgery — 6 Οκτωβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Δέκα μελέτες με 372 ασθενείς έδειξαν ότι η ηλεκτρική μυϊκή διέγερση μπορεί να μειώσει την απώλεια πάχους του τετρακεφάλου μετά από χειρουργείο, να βελτιώσει την απόσταση στη δοκιμασία βάδισης έξι λεπτών κατά περίπου 31 μέτρα και να υποστηρίξει την πρωιμότερη κινητοποίηση. Δεν αποδείχθηκε, ωστόσο, σαφής βελτίωση στη μυϊκή δύναμη, στις δραστηριότητες καθημερινής ζωής ή στη	Μέτρια προς χαμηλή — συστηματική ανασκόπηση με GRADE, με βεβαιότητα από μέτρια έως πολύ χαμηλή.

		διάρκεια νοσηλείας.	
4. Εντοπισμός ετερογενών προτύπων πραγματικής χρήσης του άνω άκρου πέρα από τη βαρύτητα της κινητικής βλάβης: διατομεακή μελέτη με αισθητήρες σε άτομα με υποξύ εγκεφαλικό επεισόδιο	Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation — 5 Οκτωβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Φορετά επιταχυνσιόμετρα κατέγραψαν την πραγματική χρήση του άνω άκρου σε 101 άτομα μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο και ανέδειξαν έξι διαφορετικά πρότυπα δραστηριότητας. Άτομα με παρόμοιο βαθμό κινητικής βλάβης μπορεί να χρησιμοποιούν το πάσχον άκρο πολύ διαφορετικά στην καθημερινή ζωή, γεγονός που υποστηρίζει τον συνδυασμό κλινικής αξιολόγησης, γνωστικής αξιολόγησης και δεδομένων από wearable αισθητήρες.	Μέτρια για αξιολογητικές εφαρμογές — σημαντικό κλινικό δείγμα και αντικειμενικές μετρήσεις, αλλά παρατηρησιακός σχεδιασμός που δεν αποδεικνύει θεραπευτική αποτελεσματικότητα.
5. Αντιμετώπιση ανισοτήτων πρόσβασης στη φυσικοθεραπεία: επίδραση ενσωματωμένων εργαλείων προγραμματισμού με βάση τη γλωσσική προτίμηση του ασθενή	Physical Therapy (PTJ) — 7 Οκτωβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Η ενσωμάτωση εργαλείου ηλεκτρονικού προγραμματισμού που καθιστούσε εμφανή την προτιμώμενη γλώσσα των ασθενών βελτίωσε την έγκαιρη δρομολόγηση παραπομπών για ασθενείς με γλωσσικά εμπόδια. Η μελέτη, που περιέλαβε 19.260 παραπομπές, έδειξε επίσης ότι τα ψηφιακά εργαλεία από μόνα τους δεν αρκούν για την εξάλειψη των ανισοτήτων πρόσβασης, χωρίς κατάλληλη οργανωτική υποστήριξη.	Μέτρια — μεγάλη quasi-experimental μελέτη βελτίωσης ποιότητας, αλλά μη τυχαιοποιημένη και σε ένα μόνο σύστημα υγείας.
6. Χρήση παραγωγικής τεχνητής νοημοσύνης σε αμερικανικά προγράμματα Doctor of Physical Therapy	Physical Therapy (PTJ) — 26 Σεπτεμβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Μεταξύ 1.067 φοιτητών και μελών ΔΕΠ, το 79,9% δήλωσε ότι χρησιμοποιεί παραγωγική τεχνητή νοημοσύνη, μεταξύ άλλων για τη δημιουργία εκπαιδευτικού υλικού και προσομοιωμένων περιστατικών ασθενών. Οι ανησυχίες σχετικά με την αξιοπιστία και την επιστημονική ακρίβεια αναδεικνύουν σαφή ανάγκη για δομημένη εκπαίδευση στον γραμματισμό ΤΝ, δεξιότητες επαλήθευσης και επαγγελματικές δικλίδες ασφαλείας.	Μέτρια για εκπαιδευτικές ανάγκες — σημαντική διατομεακή έρευνα, αλλά η αυτοαναφερόμενη χρήση δεν αποδεικνύει βελτίωση δεξιοτήτων ή μαθησιακών αποτελεσμάτων.
7. Επιδράσεις διακρανιακής διέγερσης συνεχούς ρεύματος κατά τη βραχυχρόνια ακινητοποίηση στην κινητική μάθηση και τη δεξιότητα του χεριού σε υγιείς ενήλικες	Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation — 7 Οκτωβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Σε 60 υγιείς ενήλικες, η ανοδική tDCS κατά τη διάρκεια βραχυχρόνιας ακινητοποίησης του χεριού περιορίσε τη μείωση της δεξιότητας και βελτίωσε επιλεγμένες παραμέτρους κινητικής μάθησης σε σύγκριση με εικονική διέγερση. Τα ευρήματα υποδεικνύουν πιθανό μελλοντικό ρόλο της νευροτροποποίησης σε περιόδους ακινητοποίησης, αλλά η κλινική ωφέλεια στην	Προκαταρκτική προς μέτρια — τυχαιοποιημένη σύγκριση με sham stimulation, αλλά σε υγιείς συμμετέχοντες και με άμεσες μόνο εκβάσεις.

		αποκατάσταση δεν έχει ακόμη αποδειχθεί.	
8. Χαρτογράφηση της τεκμηρίωσης για ολόσωμη δόνηση και ασκήσεις σταθεροποίησης οσφυϊκής μοίρας στον έλεγχο στάσης σε άτομα με εύκαμπτη πλατυποδία: scoring review	BMC Musculoskeletal Disorders — 8 Οκτωβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Από 21 μελέτες που συμπεριλήφθηκαν, μόνο δύο εξέταζαν άμεσα παρεμβάσεις σε άτομα με εύκαμπτη πλατυποδία, και καμία δεν αξιολόγησε ειδικά ολόσωμη δόνηση ή ασκήσεις σταθεροποίησης της οσφυϊκής μοίρας. Κατά συνέπεια, η αποτελεσματικότητα αυτών των παρεμβάσεων σε αυτόν τον πληθυσμό παραμένει αβέβαιη.	Χαμηλή για κλινική αποτελεσματικότητα — οργανωμένη χαρτογράφηση της βιβλιογραφίας, αλλά σχεδόν πλήρης απουσία άμεσα σχετικών μελετών.
9. Κατευθυντικά πρότυπα EMG αποκαλύπτουν διαταραχές στον έλεγχο δύναμης του άνω άκρου μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο	Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation — 8 Οκτωβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Η χαρτογράφηση EMG σε οκτώ άτομα με χρόνιο εγκεφαλικό επεισόδιο ανέδειξε δυσκολίες στον έλεγχο της κίνησης και της δύναμης που εξαρτώνταν από την κατεύθυνση και τη βαρύτητα της βλάβης. Τα ευρήματα υποστηρίζουν την ιδέα ότι η εξατομικευμένη κινητική εκπαίδευση μπορεί να ωφεληθεί από τον εντοπισμό των ειδικών περιορισμών ελέγχου δύναμης κάθε ασθενή.	Προκαταρκτική — λεπτομερής μηχανιστική μελέτη, αλλά μόνο οκτώ συμμετέχοντες και χωρίς σύγκριση θεραπευτικής αποτελεσματικότητας.
10. Καλή επιστήμη, περιορισμένη ορατότητα; Επικοινωνία της τεκμηρίωσης για διατροφή και σωματική δραστηριότητα στην οικονομία της αλγοριθμικής προσοχής	International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity — 6 Οκτωβρίου 2026 Ενεργός σύνδεσμος	Η ανάλυση επισημαίνει ότι οι ψηφιακές πλατφόρμες συχνά επιβραβεύουν απλουστευμένα και εντυπωσιακά μηνύματα υγείας εις βάρος της επιστημονικής ακρίβειας και της αναγκαίας αβεβαιότητας. Οι επιστημονικοί και επαγγελματικοί φορείς πρέπει να επικοινωνούν ενεργά αξιόπιστη επιστημονική γνώση, διατηρώντας το πλαίσιο, τους περιορισμούς και την επιστημονική ακεραιότητα.	Σχολιασμός ειδικών — σημαντική στρατηγική ανάλυση, όχι εμπειρική αξιολόγηση συγκεκριμένης επικοινωνιακής παρέμβασης.

Σημείωση

Η παρούσα απόδοση αποτελεί πιστή ελληνική απόδοση της εβδομαδιαίας αναφοράς της 9ης Οκτωβρίου 2026. Οι ενεργοί σύνδεσμοι παραπέμπουν στις πρωτογενείς πηγές μέσω DOI.