

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΔΕΛΤΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

16 Οκτωβρίου 2026 | Επιστημονική και επαγγελματική ενημέρωση Π.Σ.Φ.

Δέκα πρόσφατες μελέτες και αναλύσεις (10–14 Οκτωβρίου 2026), με έμφαση στη θεραπευτική άσκηση, την καινοτόμο αποκατάσταση, την τεχνολογία, τις επαγγελματικές δεξιότητες και τη συνεχιζόμενη επαγγελματική ανάπτυξη (CPD). Οι αξιολογήσεις αποτυπώνουν την ισχύ των τεκμηρίων και όχι τη σπουδαιότητα του θέματος.

Δημοσίευση	Πηγή / DOI	Πρακτικό συμπέρασμα	Ισχύς τεκμηρίωσης / αιτιολόγηση
1. Ενεργητική αποκατάσταση στην εγκεφαλική παράλυση	BMC Pediatrics 14 Οκτ. 2026 DOI / full paper	Μετα-ανάλυση 26 τυχαιοποιημένων μελετών ανέδειξε βελτίωση κινητικών εκβάσεων, ιδίως ισορροπίας και σταθερότητας στάσης. Ενδείκνυται στοχευμένη προπόνηση ισορροπίας όταν αποτελεί θεραπευτικό στόχο.	Μέτρια: σύνθεση τυχαιοποιημένων μελετών, αλλά σημαντική ετερογένεια και χωρίς σαφή υπεροχή συγκεκριμένης παρέμβασης.
2. Άσκηση για τη γνωστική ευπάθεια ηλικιωμένων	BMC Geriatrics 14 Οκτ. 2026 DOI / full paper	Σε 17 σύνολα τυχαιοποιημένων μελετών (1.691 άτομα), η πολυπαραγοντική άσκηση και η συνδυασμένη κινητική–γνωστική προπόνηση εμφάνισαν υποσχόμενα, αλλά εξαρτώμενα από την έκβαση αποτελέσματα.	Μέτρια–χαμηλή: δικτυακή μετα-ανάλυση με λίγες συγκρίσεις, ανακρίβεια και ετερογένεια.
3. Μορφές άσκησης στο μεταβολικό σύνδρομο	BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation 10 Οκτ. 2026 DOI / full paper	Σύνθεση 42 τυχαιοποιημένων μελετών (3.998 άτομα) δείχνει ότι ο συνδυασμός αερόβιας άσκησης και αντιστάσεων μπορεί να βελτιώσει καρδιομεταβολικούς δείκτες. Η κατάταξη των μεθόδων παραμένει αβέβαιη.	Χαμηλή για συγκριτικές κατατάξεις: οι περισσότερες εκτιμήσεις είχαν χαμηλή ή πολύ χαμηλή βεβαιότητα.
4. Νέος τραυματισμός πρόσθιου χιαστού στο ποδόσφαιρο	BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation 14 Οκτ. 2026 DOI / full paper	Ανασκόπηση πεδίου 60 μελετών εκτίμησε επακόλουθο τραυματισμό ΠΧΣ σε περίπου 19% των επαγγελματιών και 21% των ερασιτεχνών μετά από αποκατάσταση συνδέσμου. Δεν τεκμηριώθηκε αποτελεσματικότητα δευτερογενούς πρόληψης.	Μέτρια για συχνότητα· χαμηλή για πρόληψη: παρατηρησιακά δεδομένα και σημαντικό ερευνητικό κενό.
5. Εικονική πραγματικότητα μετά από ολική αρθροπλαστική γόνατος	BMC Musculoskeletal Disorders 14 Οκτ. 2026 DOI / full paper	Σε τυχαιοποιημένη μελέτη 52 ασθενών, η προσθήκη εικονικής πραγματικότητας στη συμβατική φυσικοθεραπεία βελτίωσε βραχυπρόθεσμα πόνο, λειτουργικότητα WOMAC και επιλεγμένους δείκτες ισορροπίας.	Μέτρια–χαμηλή: μικρή μεμονωμένη δοκιμή και σύντομη παρακολούθηση.
6. Φορετό ρομπότ για βάδιση μετά από χρόνια ΑΕΕ	BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation 12 Οκτ. 2026 DOI / full paper	Τυχαιοποιημένη μελέτη 30 ατόμων δεν βρήκε σημαντικό συνολικό πλεονέκτημα της εκπαίδευσης βάδισης με Myosuit. Διερευνητικά ευρήματα υποομάδας υποδεικνύουν πιθανό όφελος σε καλύτερα περιπατητικούς ασθενείς.	Προκαταρκτική: μικρή δοκιμή, αρνητική κύρια σύγκριση και διερευνητική υποανάλυση.

Δημοσίευση	Πηγή / DOI	Πρακτικό συμπέρασμα	Ισχύς τεκμηρίωσης / αιτιολόγηση
7. Ειδική άσκηση αυχένα σε χρόνιο τραυματισμό τύπου whiplash	BMC Musculoskeletal Disorders 13 Οκτ. 2026 DOI / full paper	Δευτερογενής ανάλυση 140 συμμετεχόντων δεν ανέδειξε σημαντική διαφορά μεταξύ διαζώσης και διαδίκτυακά υποστηριζόμενης άσκησης αυχένα. Ψυχοκοινωνικές μεταβολές συσχετίστηκαν με την ποιότητα ζωής.	Διερευνητική: ασθενή προγνωστικά μοντέλα· οι συσχετίσεις δεν αποδεικνύουν αιτιότητα.
8. Κατανόηση της νόσου στην οστεοαρθρίτιδα γόνατος	BMC Musculoskeletal Disorders 10 Οκτ. 2026 DOI / full paper	Η αυτοαναφερόμενη κατανόηση της πάθησης εμφάνισε θετική αλλά μη στατιστικά σημαντική σχέση με την έκβαση στο έτος. Η μελέτη δεν αποδεικνύει ότι η καλύτερη ενημέρωση βελτιώνει αυτοτελώς το αποτέλεσμα.	Χαμηλή: αναδρομική παρατηρησιακή μελέτη και μη σημαντική κύρια συσχέτιση.
9. Επιφάνειες τρεξίματος και φόρτιση κάτω άκρων	BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation 12 Οκτ. 2026 DOI / full paper	Σε 22 ερασιτέχνες δρομείς, το σκυρόδεμα συνδέθηκε με υψηλότερους ρυθμούς κατακόρυφης φόρτισης από ελαστικό τάπητα ή συνθετικό χλοοτάπητα. Αυτό δεν αποδεικνύει υψηλότερη συχνότητα τραυματισμών.	Προκαταρκτική: μικρό βιομηχανικό δείγμα υγιών ανδρών, χωρίς κλινικές εκβάσεις τραυματισμού.
10. Κλινικο-ακαδημαϊκοί ρόλοι στα επαγγέλματα υγείας	BMC Health Services Research 12 Οκτ. 2026 DOI / full paper	Ανάλυση 35 περιγραφών θέσεων στο Ηνωμένο Βασίλειο και την Ιρλανδία ανέδειξε μεγάλες αποκλίσεις σε έρευνα, διδασκαλία και κλινικά καθήκοντα. Σαφέστεροι ρόλοι μπορούν να υποστηρίξουν την ερευνητική σταδιοδρομία.	Περιγραφική/ποιοτική: ανάλυση εγγράφων με περιορισμένη γεωγραφική γενικευσιμότητα.

Τρεις προτεραιότητες επικοινωνίας για τον Π.Σ.Φ.

Θεραπευτική άσκηση: Εξατομίκευση με βάση τους θεραπευτικούς στόχους και τα χαρακτηριστικά του ασθενούς· η συγκριτική υπεροχή των μεθόδων συχνά παραμένει αβέβαιη.

Τεχνολογία: Η εικονική πραγματικότητα και η φορητή ρομποτική παρουσιάζονται ως δυνητικά χρήσιμα συμπληρώματα, όχι ως αποδεδειγμένα υποκατάστατα της συμβατικής φυσικοθεραπείας.

Δεξιότητες και CPD: Ενίσχυση κριτικής αξιολόγησης ερευνών, εκπαίδευσης ασθενών, μέτρησης αποτελεσμάτων και κλινικο-ακαδημαϊκών διαδρομών.