

Εβδομαδιαία Επιστημονική Ενημέρωση Φυσικοθεραπείας

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.)

23 Οκτωβρίου 2026 | 10 νέες επιστημονικές δημοσιεύσεις (19–21 Οκτωβρίου 2026)

1. Θεραπευτική άσκηση για τη μείωση του φόβου κίνησης μετά από ολική αρθροπλαστική γόνατος

Πηγή: BMC Musculoskeletal Disorders · 21/10/2026

Μετα-ανάλυση 11 τυχαιοποιημένων μελετών (1.096 ασθενείς): η άσκηση ενδέχεται να μειώνει την κινησιοφοβία και να βελτιώνει τη λειτουργικότητα.

Ισχύς τεκμηρίων: Χαμηλή — ετερογένεια και μεθοδολογικοί περιορισμοί.

Πρωτότυπη δημοσίευση: <https://doi.org/10.1186/s12891-026-10640-3>

2. Επιδράσεις διαφορετικών μορφών άσκησης μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο

Πηγή: BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation · 20/10/2026

Δικτυακή μετα-ανάλυση 52 μελετών (2.329 άτομα): διάφορες μορφές άσκησης φαίνεται να ωφελούν τη βάδιση και την αντοχή· ενδείξεις οφέλους για την ισορροπία από δόνηση ολόκληρου του σώματος.

Ισχύς τεκμηρίων: Κυρίως χαμηλή — λίγες συγκρίσεις με μέτρια βεβαιότητα.

Πρωτότυπη δημοσίευση: <https://doi.org/10.1186/s13102-026-02150-5>

3. Ποδηλασία επί κλίνης και επιταχυνόμενη αποκατάσταση μετά από αρθροπλαστική γόνατος

Πηγή: BMC Musculoskeletal Disorders · 19/10/2026

Τυχαιοποιημένη μελέτη 72 ασθενών: βραχυπρόθεσμη βελτίωση πόνου, εύρους κίνησης, δύναμης και λειτουργικότητας με προσθήκη ποδηλασίας επί κλίνης.

Ισχύς τεκμηρίων: Μέτρια προς χαμηλή — μονοκεντρική με σύντομη παρακολούθηση.

Πρωτότυπη δημοσίευση: <https://doi.org/10.1186/s12891-026-10597-3>

4. Προεγχειρητική άσκηση σε ογκολογικούς ασθενείς

Πηγή: Supportive Care in Cancer · 21/10/2026

Πιλοτική τυχαιοποιημένη μελέτη 23 ασθενών: ικανοποιητική συμμετοχή και συμμόρφωση χωρίς σοβαρές ανεπιθύμητες ενέργειες· η αποτελεσματικότητα παραμένει αβέβαιη.

Ισχύς τεκμηρίων: Προκαταρκτική — μικρό δείγμα, μελέτη εφικτότητας.

Πρωτότυπη δημοσίευση: <https://doi.org/10.1007/s00520-026-11356-9>

5. Εμβυθιστική εικονική πραγματικότητα μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο

Πηγή: Bulletin of Faculty of Physical Therapy · 20/10/2026

Σε 31 ασθενείς, μία συνεδρία εικονικής πραγματικότητας για το άνω άκρο ήταν γενικά καλά ανεκτή· δεν αποδείχθηκε κλινική αποτελεσματικότητα.

Ισχύς τεκμηρίων: Προκαταρκτική — χωρίς ομάδα ελέγχου.

Πρωτότυπη δημοσίευση: <https://doi.org/10.1186/s43161-026-00384-5>

6. Πολυπλοκότητα εικονικού περιβάλλοντος και βάδιση μετά από ακρωτηριασμό

Πηγή: Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation · 20/10/2026

Σε 25 συμμετέχοντες, το εικονικό περιβάλλον επηρέασε την ταχύτητα βάδισης, τον διασκελισμό και τον έλεγχο στάσης· χρήσιμη η εξατομίκευση.

Ισχύς τεκμηρίων: Προκαταρκτική — άμεσα εμβιομηχανικά και όχι μακροχρόνια κλινικά αποτελέσματα.

Πρωτότυπη δημοσίευση: <https://doi.org/10.1186/s12984-026-02189-y>

7. Εξατομικευμένος έλεγχος ποδηλασίας με λειτουργικό ηλεκτρικό ερεθισμό μετά από κάκωση νωτιαίου μυελού

Πηγή: Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation · 20/10/2026

Δοκιμή σε ένα άτομο: τεχνικά εφικτή εξατομικευμένη στρατηγική FES, χωρίς υπεροχή έναντι υπάρχουσας μεθόδου.

Ισχύς τεκμηρίων: Απόδειξη αρχικής εφαρμοσιμότητας — ένα άτομο.

Πρωτότυπη δημοσίευση: <https://doi.org/10.1186/s12984-026-02024-4>

8. Ποιότητα βίντεο άσκησης για χρόνια νοσήματα στα κοινωνικά δίκτυα

Πηγή: BMC Public Health · 21/10/2026

Συστηματική ανασκόπηση 17 μελετών (1.515 βίντεο): γενικά χαμηλή έως μέτρια εκπαιδευτική ποιότητα· η δημοτικότητα δεν εγγυάται επιστημονική εγκυρότητα.

Ισχύς τεκμηρίων: Μέτρια για περιγραφικά ευρήματα — περιορισμένη γενίκευση.

Πρωτότυπη δημοσίευση: <https://doi.org/10.1186/s12889-026-30063-y>

9. Γεωγραφικές ανισότητες στην παροχή νοσοκομειακής αποκατάστασης στην Ιαπωνία

Πηγή: BMC Health Services Research · 20/10/2026

Ανάλυση 335 υγειονομικών περιοχών: σημαντικές διαφοροποιήσεις υπηρεσιών που σχετίζονται με τη διαθεσιμότητα θεραπειών και τη γήρανση του πληθυσμού.

Ισχύς τεκμηρίων: Μέτρια για κατανομή υπηρεσιών· χαμηλή για αιτιότητα.

Πρωτότυπη δημοσίευση: <https://doi.org/10.1186/s12913-026-15857-5>

10. Η σημασία της βασικής και μηχανιστικής έρευνας στη φυσικοθεραπεία

Πηγή: Physical Therapy (PTJ) · 19/10/2026

Άρθρο γνώμης: η αξιολόγηση της κλινικής αποτελεσματικότητας πρέπει να συμπληρώνεται από έρευνα των μηχανισμών δράσης των παρεμβάσεων.

Ισχύς τεκμηρίων: Γνώμη ειδικών — όχι μελέτη αποτελεσματικότητας.

Πρωτότυπη δημοσίευση: <https://doi.org/10.1093/ptj/pzag101>

Συνολικά συμπεράσματα για τον Π.Σ.Φ.

- Η θεραπευτική άσκηση παραμένει βασικό στοιχείο της αποκατάστασης, με εξατομίκευση και αξιολόγηση αποτελεσμάτων.
- Οι νέες τεχνολογίες έχουν προοπτικές, αλλά απαιτούν περαιτέρω επιστημονική τεκμηρίωση.
- Η αξιοπιστία των πληροφοριών άσκησης στα κοινωνικά δίκτυα είναι ζήτημα προστασίας της δημόσιας υγείας.
- Η ενίσχυση της έρευνας, των κλινικών δεξιοτήτων και της συνεχιζόμενης εκπαίδευσης αποτελεί προτεραιότητα.