Εβδομαδιαίο Δελτίο Επιστημονικής Ενημέρωσης Φυσικοθεραπείας - 6 Νοεμβρίου 2026

6 Νοεμβρίου 2026 | Επιστημονική και Επαγγελματική Ενημέρωση Π.Σ.Φ.

Η έκδοση αυτή παρουσιάζει 10 νέες δημοσιεύσεις με αξιολόγηση από ομοτίμους, της περιόδου 2–5 Νοεμβρίου 2026, επιλεγμένες για τη συνάφειά τους με τη θεραπευτική άσκηση, την τεχνολογία αποκατάστασης, τις κλινικές δεξιότητες, τη συνεχιζόμενη επαγγελματική ανάπτυξη (CPD) και την επικοινωνία του Π.Σ.Φ.

Δεν περιλαμβάνονται δημοσιεύσεις που παρουσιάστηκαν στα δελτία της 23ης και της 30ής Οκτωβρίου. Οι αξιολογήσεις της ισχύος των τεκμηρίων αποτελούν συντακτικές εκτιμήσεις και όχι ανεξάρτητες επίσημες επαναξιολογήσεις GRADE.

Επιλεγμένες επιστημονικές δημοσιεύσεις

1. Αερόβια άσκηση και προπόνηση αντιστάσεων για την καρδιοαναπνευστική ικανότητα, την ποιότητα ζωής και τη σωματική λειτουργικότητα σε άτομα που ζουν με καρκίνο ή έχουν ολοκληρώσει τη θεραπεία τους

BMC Cancer · 4 Νοεμβρίου 2026

Μετα-ανάλυση 89 τυχαιοποιημένων μελετών με 6.571 συμμετέχοντες κατέγραψε κλινικά σημαντική βελτίωση της φυσικής κατάστασης, της ποιότητας ζωής και της ικανότητας βάδισης, ιδιαίτερα με συνδυασμένη αερόβια άσκηση και άσκηση αντιστάσεων. Η άσκηση πρέπει να συνταγογραφείται εξατομικευμένα και να προσαρμόζεται προοδευτικά.

Ισχύς τεκμηρίων: Μέτρια — μεγάλη βάση τυχαιοποιημένων μελετών, αλλά οι επιδράσεις διαφέρουν ανάλογα με την έκβαση και τη διάρκεια παρακολούθησης.

Αξιοποίηση από τον Π.Σ.Φ.: Ενημερωτικό γράφημα υψηλής προτεραιότητας, ανακοίνωση για την ογκολογική αποκατάσταση και συνεδριακές τοποθετήσεις.

Πρωτότυπη δημοσίευση (DOI)

2. Ποιες συγκεκριμένες μορφές θεραπευτικής άσκησης είναι αποτελεσματικότερες στην αντιμετώπιση της εφηβικής ιδιοπαθούς σκολίωσης;

Journal of Orthopaedic Surgery and Research · 3 Νοεμβρίου 2026

Δικτυακή μετα-ανάλυση 36 μελετών με 1.911 συμμετέχοντες κατέταξε τις ασκήσεις Schroth πρώτες ως προς τη βελτίωση της σπονδυλικής καμπυλότητας και της στροφής του κορμού. Η σταθεροποίηση του κορμού και άλλες ειδικές ασκήσεις για τη σκολίωση είχαν επίσης οφέλη, χωρίς σαφή υπεροχή κάποιας προσέγγισης στην ποιότητα ζωής.

Ισχύς τεκμηρίων: Μέτρια — σύνθεση τυχαιοποιημένων μελετών με έμμεσες συγκρίσεις και αβεβαιότητα στις συγκριτικές κατατάξεις.

Αξιοποίηση από τον Π.Σ.Φ.: Συνεχιζόμενη εκπαίδευση στην παιδιατρική φυσικοθεραπεία και συνεδριακή παρουσίαση· νέα συγκριτική ανάλυση που συμπληρώνει την προηγούμενη ανασκόπηση.

Πρωτότυπη δημοσίευση (DOI)

3. Επιδράσεις ψηφιακών παρεμβάσεων υγείας στην καθημερινή σωματική δραστηριότητα και στα μακροπρόθεσμα κλινικά αποτελέσματα ασθενών με ΧΑΠ

BMC Pulmonary Medicine · 3 Νοεμβρίου 2026

Σε 26 τυχαιοποιημένες μελέτες, οι ψηφιακές παρεμβάσεις αύξησαν την καθημερινή δραστηριότητα κατά περίπου 685 βήματα στους τρεις μήνες και βελτίωσαν δείκτες ποιότητας ζωής, αλλά δεν βελτίωσαν σημαντικά την απόσταση της δοκιμασίας βάδισης έξι λεπτών.

Ισχύς τεκμηρίων: Χαμηλή έως πολύ χαμηλή — η αξιολόγηση GRADE των συγγραφέων ανέδειξε σημαντική αβεβαιότητα για τις περισσότερες εκβάσεις.

Αξιοποίηση από τον Π.Σ.Φ.: Ενημέρωση μελών στην αναπνευστική φυσικοθεραπεία και γράφημα για την ψηφιακή αποκατάσταση.

Πρωτότυπη δημοσίευση (DOI)

4. Ολοκληρωμένη φροντίδα ηλικιωμένων του ΠΟΥ: διαδρομή παρέμβασης για την κινητικότητα με συνδυαστική ψηφιακά υποστηριζόμενη προπόνηση αντιστάσεων

European Review of Aging and Physical Activity · 3 Νοεμβρίου 2026

Κοινοτική παρέμβαση οκτώ εβδομάδων, που συνδύαζε λειτουργική αξιολόγηση και προοδευτική προπόνηση αντιστάσεων, συσχετίστηκε με κλινικά σημαντική βελτίωση της ταχύτητας βάδισης ηλικιωμένων. Το μοντέλο προσφέρει πρακτικό πλαίσιο για σύνδεση αξιολόγησης, άσκησης και επαναξιολόγησης.

Ισχύς τεκμηρίων: Χαμηλή έως μέτρια — αναλύθηκαν 851 συμμετέχοντες, αλλά η μη τυχαιοποιημένη κατανομή και η μικρή ομάδα σύγκρισης περιορίζουν την αιτιώδη ερμηνεία.

Αξιοποίηση από τον Π.Σ.Φ.: Γράφημα για την υγιή γήρανση και θεσμική ενημέρωση για την κοινοτική αποκατάσταση.

Πρωτότυπη δημοσίευση (DOI)

5. Μετεγχειρητική αποκατάσταση μετά από συρραφή της οπίσθιας ρίζας του έσω μηνίσκου: ανασκόπηση πεδίου των δημοσιευμένων πρωτοκόλλων και των ερευνητικών κενών

BMC Musculoskeletal Disorders · 2 Νοεμβρίου 2026

Ανασκόπηση 69 μελετών διαπίστωσε ότι τα πρωτόκολλα περιγράφουν συστηματικά περιορισμούς φόρτισης και εύρους κίνησης, αλλά πολύ σπανιότερα εξειδικεύουν ενδυνάμωση, επανεκπαίδευση βάδισης ή νευρομυϊκή αποκατάσταση. Τα δημοσιευμένα χρονικά ορόσημα δεν πρέπει να συγχέονται με επικυρωμένα κριτήρια προόδου.

Ισχύς τεκμηρίων: Χαμηλή για τη θεραπευτική αποτελεσματικότητα· χρήσιμη περιγραφική τεκμηρίωση — ανασκόπηση πρωτοκόλλων και όχι συγκριτικών κλινικών αποτελεσμάτων.

Αξιοποίηση από τον Π.Σ.Φ.: Επιμόρφωση στην ορθοπαιδική αποκατάσταση και ενημέρωση επαγγελματικής πρακτικής.

Πρωτότυπη δημοσίευση (DOI)

6. Καθορισμός προτεραιοτήτων εκπαιδευτικού προγράμματος για την αποκατάσταση μετά από νοσηλεία σε ΜΕΘ: διεθνής μελέτη Delphi

Intensive Care Medicine · 2 Νοεμβρίου 2026

Διεθνής μελέτη συναίνεσης ειδικών προσδιόρισε εκπαιδευτικές προτεραιότητες για τη διεπιστημονική φροντίδα αποκατάστασης μετά τη ΜΕΘ, συμπεριλαμβανομένης της αναγνώρισης του συνδρόμου μετά τη νοσηλεία σε ΜΕΘ και της υποστήριξης σε όλη τη διαδρομή ανάρρωσης.

Ισχύς τεκμηρίων: Μέτρια για τη συναίνεση ως προς το πρόγραμμα σπουδών, όχι για την κλινική αποτελεσματικότητα — δομημένη διεθνής μέθοδος Delphi βασισμένη σε κρίσεις επαγγελματιών και ενδιαφερόμενων μερών.

Αξιοποίηση από τον Π.Σ.Φ.: Υψηλής προτεραιότητας σχεδιασμός CPD, δεξιότητες φυσικοθεραπείας στη ΜΕΘ και συνεδριακές τοποθετήσεις.

Πρωτότυπη δημοσίευση (DOI)

7. Φυσική κατάσταση και κινηματική απόδοσης αλμάτων σε αθλήτριες ομαδικών αθλημάτων μετά από πλειομετρική προπόνηση αλμάτων

Sports Medicine – Open · 2 Νοεμβρίου 2026

Συστηματική ανασκόπηση 31 μελετών με 609 αθλήτριες έδειξε βελτιώσεις στα άλματα, στην ταχύτητα σπριντ και στην αλλαγή κατεύθυνσης. Προγράμματα διάρκειας τουλάχιστον οκτώ εβδομάδων γενικά εμφάνισαν ευνοϊκότερα αποτελέσματα από συντομότερες παρεμβάσεις.

Ισχύς τεκμηρίων: Χαμηλή έως μέτρια — η αξιολόγηση GRADE των συγγραφέων αντανακλά μεθοδολογικούς περιορισμούς και ανακρίβεια.

Αξιοποίηση από τον Π.Σ.Φ.: Γράφημα αθλητικής φυσικοθεραπείας και CPD στη συνταγογράφηση άσκησης.

Πρωτότυπη δημοσίευση (DOI)

8. Κατ’ οίκον αποκατάσταση μετά το εξιτήριο για ευπαθείς ηλικιωμένους: στρατηγικές περιβαλλοντικής υποστήριξης για λειτουργική ανάκαμψη και παραμονή στο σπίτι

BMC Geriatrics · 5 Νοεμβρίου 2026

Ανασκόπηση πεδίου 10 μελετών ανέδειξε την κατ’ οίκον αποκατάσταση, τη στήριξη φροντιστών, τον συντονισμό υπηρεσιών, τα βοηθήματα και τις προσαρμογές του περιβάλλοντος ως σημαντικά στοιχεία της μετανοσοκομειακής φροντίδας. Η επιμέρους συμβολή τους στα αποτελέσματα παραμένει αβέβαιη.

Ισχύς τεκμηρίων: Χαμηλή — ετερογενείς μελέτες χωρίς επίσημη αξιολόγηση ποιότητας.

Αξιοποίηση από τον Π.Σ.Φ.: Ενημέρωση μελών για κατ’ οίκον αποκατάσταση, παρεμβάσεις πολιτικής κοινοτικής φροντίδας και σχεδιασμό υπηρεσιών.

Πρωτότυπη δημοσίευση (DOI)

9. Συνδυασμός άσκησης και γνωστικής διέγερσης σε άτομα με ήπια γνωστική διαταραχή: διεπιστημονικές οπτικές

BMC Geriatrics · 3 Νοεμβρίου 2026

Συνεντεύξεις επαγγελματιών, ασθενών και φροντιστών ανέδειξαν τη σημασία της εξατομικευμένης άσκησης, της συμμετοχής της οικογένειας, των κατανοητών οδηγιών, της εμπιστοσύνης και του ασφαλούς περιβάλλοντος. Η μελέτη εντοπίζει πρακτικά εμπόδια εφαρμογής, χωρίς να αποδεικνύει κλινική αποτελεσματικότητα.

Ισχύς τεκμηρίων: Ποιοτική/περιγραφική — διεπιστημονικές απόψεις χωρίς ελεγχόμενη σύγκριση παρεμβάσεων.

Αξιοποίηση από τον Π.Σ.Φ.: CPD για γνωστικές διαταραχές, εκπαίδευση φροντιστών και ενημέρωση μελών.

Πρωτότυπη δημοσίευση (DOI)

10. Μεταβολές της κινηματικής βάδισης και της λειτουργικής κινητικότητας σε υποψήφιους για κοχλιακό εμφύτευμα με νευροαισθητήρια βαρηκοΐα και συχνή αιθουσαία δυσλειτουργία

Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation · 5 Νοεμβρίου 2026

Οι ερευνητές χρησιμοποίησαν φορετούς αδρανειακούς αισθητήρες σε διαφορετικές δοκιμασίες βάδισης για τη διερεύνηση κινητικών προτύπων ενηλίκων με βαρηκοΐα. Η εργασία υπογραμμίζει τη δυνητική αξία της συνδυασμένης αξιολόγησης βάδισης και αιθουσαίας λειτουργίας, αντί της μεμονωμένης εκτίμησης της ακουστικής αναπηρίας.

Ισχύς τεκμηρίων: Προκαταρκτική παρατηρητική — καταγραφή κίνησης με όργανα, χωρίς έλεγχο αποτελεσματικότητας θεραπευτικής αποκατάστασης.

Αξιοποίηση από τον Π.Σ.Φ.: Ενημέρωση για τεχνολογία αιθουσαίας αποκατάστασης και εξειδικευμένη συνεδριακή παρουσίαση.

Πρωτότυπη δημοσίευση (DOI)

Προτεινόμενες προτεραιότητες

Η θεραπευτική άσκηση έχει κλινικά σημαντική αξία σε διαφορετικές παθήσεις. Η νέα μετα-ανάλυση για την ογκολογική αποκατάσταση προσφέρεται ιδιαίτερα για ενημέρωση του κοινού, ενώ οι ανασκοπήσεις για τη σκολίωση και την πλειομετρική προπόνηση αποτελούν ευκαιρίες εξειδικευμένης επιμόρφωσης.

Η ψηφιακή καινοτομία πρέπει να αξιολογείται με βάση λειτουργικά αποτελέσματα. Οι μελέτες για τη ΧΑΠ και την κοινοτική φροντίδα ηλικιωμένων δείχνουν υποσχόμενες εφαρμογές ψηφιακής υποστήριξης, αλλά η σωματική δραστηριότητα, η ικανότητα βάδισης και η ποιότητα ζωής πρέπει να αξιολογούνται ξεχωριστά.

Οι επαγγελματικές δεξιότητες απαιτούν δομημένη ανάπτυξη. Η μελέτη Delphi για την αποκατάσταση μετά τη ΜΕΘ, η ανασκόπηση αποκατάστασης μηνίσκου και τα δεδομένα για την κατ’ οίκον αποκατάσταση παρέχουν χρήσιμη βάση για προγράμματα CPD, συζήτηση κλινικών προτύπων και διεπιστημονική συνεργασία.

Προτεινόμενη κύρια δημοσίευση. Η μετα-ανάλυση για την άσκηση στην ογκολογική αποκατάσταση αποτελεί την ισχυρότερη υποψήφια για άμεση επιστημονική ανακοίνωση του Π.Σ.Φ., χάρη στις 89 τυχαιοποιημένες μελέτες και τα κλινικά σημαντικά αποτελέσματα. Η μελέτη για τις εκπαιδευτικές προτεραιότητες στην αποκατάσταση μετά τη ΜΕΘ είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για την επαγγελματική εκπαίδευση και τη θεσμική διεκδίκηση.