10 ΝΕΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ - Εβδομάδα 9–12 Νοεμβρίου 2026

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών (Π.Σ.Φ.) | Εβδομάδα 9–12 Νοεμβρίου 2026

1. Εντατική, αμφίπλευρη λειτουργική θεραπεία άνω και κάτω άκρων σε παιδιά προσχολικής ηλικίας με διπληγική εγκεφαλική παράλυση

JAMA Network Open · 12 Νοεμβρίου 2026

Βασικό εύρημα: 50 ώρες εντατικής, λειτουργικής άσκησης άνω και κάτω άκρων σε 2 εβδομάδες οδήγησαν σε σημαντικά μεγαλύτερη βελτίωση της αδρής κινητικής λειτουργίας σε σχέση με τη συνήθη φροντίδα.

Ισχύς τεκμηρίων: Μέτρια — τυχαιοποιημένη πολυκεντρική μελέτη με λειτουργικά αποτελέσματα, αλλά μικρό δείγμα.

Πρωτότυπη δημοσίευση: https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2026.43492

2. Αερόβια άσκηση για την κατάθλιψη, το άγχος και το αντιλαμβανόμενο στρες σε φοιτητές

BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation · 9 Νοεμβρίου 2026

Βασικό εύρημα: Ανασκόπηση 14 τυχαιοποιημένων μελετών (982 φοιτητές) έδειξε βελτίωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης, άγχους και στρες με την αερόβια άσκηση. Η βέλτιστη «δόση» παραμένει ασαφής.

Ισχύς τεκμηρίων: Μέτρια–χαμηλή — σύνθεση τυχαιοποιημένων μελετών, με ετερογένεια και διερευνητική ανάλυση δόσης–απόκρισης.

Πρωτότυπη δημοσίευση: https://doi.org/10.1186/s13102-026-02190-x

3. Προεγχειρητική ενδυνάμωση με περιορισμό αιματικής ροής και υψηλά φορτία για καλύτερη ανάρρωση μετά από ολική αρθροπλαστική γόνατος

Frontiers in Physiology · 11 Νοεμβρίου 2026

Βασικό εύρημα: Έξι εβδομάδες προεγχειρητικής άσκησης με περιορισμό αιματικής ροής στο χειρουργούμενο άκρο, σε συνδυασμό με ενδυνάμωση του άλλου άκρου, βελτίωσαν τη δύναμη και ορισμένες λειτουργικές επιδόσεις, με οφέλη και στην πρώιμη μετεγχειρητική ανάρρωση.

Ισχύς τεκμηρίων: Προκαταρκτική — τυχαιοποιημένη μελέτη, πολύ μικρό δείγμα και παρακολούθηση 3 μηνών.

Πρωτότυπη δημοσίευση: https://doi.org/10.3389/fphys.2026.1935391

4. Διατήρηση της σωματικής δραστηριότητας στην αρθρίτιδα: εμπόδια, διευκολυντές και στρατηγικές μετά από πρόγραμμα φυσικοθεραπείας

BMC Health Services Research · 11 Νοεμβρίου 2026

Βασικό εύρημα: Σε ομάδες εστίασης (18 συμμετέχοντες) αναδείχθηκαν εμπόδια στη διατήρηση της άσκησης, καθώς και η ανάγκη για σαφέστερο μακροπρόθεσμο πλάνο, υποστήριξη αλλαγής συμπεριφοράς και στρατηγικές πέρα από τις επιβλεπόμενες συνεδρίες.

Ισχύς τεκμηρίων: Ποιοτική / περιγραφική — χρήσιμες εμπειρίες ασθενών, χωρίς σύγκριση αποτελεσματικότητας.

Πρωτότυπη δημοσίευση: https://doi.org/10.1186/s12913-026-15973-2

5. Πλαίσιο αξιολόγησης της αλληλεπίδρασης ανθρώπου–εξωσκελετού με βάση την κινηματική και τις μυϊκές συνέργειες

Journal of NeuroEngineering and Rehabilitation · 11 Νοεμβρίου 2026

Βασικό εύρημα: Σε 16 υγιείς συμμετέχοντες, το προτεινόμενο πλαίσιο με ΗΜΓ και ανάλυση κίνησης αξιολογεί αν η ρομποτική υποστήριξη διατηρεί τη φυσική κινητική συνεργασία και την ενεργό συμμετοχή του ασθενή.

Ισχύς τεκμηρίων: Προκαταρκτική — εργαστηριακή μελέτη σε υγιείς, χωρίς κλινική αξιολόγηση αποτελεσματικότητας.

Πρωτότυπη δημοσίευση: https://doi.org/10.1186/s12984-026-02212-2

6. Επίδραση της έντασης της ενδυνάμωσης στην ποιότητα ζωής και τη φυσική λειτουργικότητα σε μεγαλύτερους ενήλικες

Translational Exercise Biomedicine · 9 Νοεμβρίου 2026

Βασικό εύρημα: Σε 40 άτομα άνω των 55 ετών, τόσο η υψηλότερη όσο και η χαμηλότερη–μέτρια ένταση ενδυνάμωσης βελτίωσαν τη δύναμη. Η συνταγογράφηση πρέπει να λαμβάνει υπόψη την ανεκτικότητα και τη συμμόρφωση.

Ισχύς τεκμηρίων: Χαμηλή — μικρή, μη τυχαιοποιημένη μελέτη, με αυτοεπιλογή της έντασης.

Πρωτότυπη δημοσίευση: https://doi.org/10.1515/teb-2026-0025

7. Κλινικές και λειτουργικές αλλαγές μετά από 12 εβδομάδες άσκησης αποκατάστασης σε ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα γόνατος (με και χωρίς παχυσαρκία)

Exploration of Medicine · 12 Νοεμβρίου 2026

Βασικό εύρημα: Αναδρομική μελέτη 60 ασθενών έδειξε βελτίωση του πόνου και των συμπτωμάτων οστεοαρθρίτιδας μετά από πρόγραμμα 12 εβδομάδων, τόσο σε άτομα με παχυσαρκία όσο και χωρίς. Η απουσία ομάδας ελέγχου περιορίζει τα συμπεράσματα.

Ισχύς τεκμηρίων: Χαμηλή — αναδρομικός σχεδιασμός, μέτριο δείγμα, χωρίς ομάδα ελέγχου.

Πρωτότυπη δημοσίευση: https://doi.org/10.37349/emed.2026.1001438

8. Ολοκληρωμένη λήψη αποφάσεων υπό αβεβαιότητα σε συστήματα υποστήριξης αθλητών υψηλής επίδοσης

Sports Medicine – Open · 12 Νοεμβρίου 2026

Βασικό εύρημα: Αφηγηματική ανασκόπηση προτείνει δομημένο πλαίσιο για τη συνδυαστική αξιοποίηση της επιστημονικής τεκμηρίωσης, της κλινικής κρίσης, των προτιμήσεων του αθλητή και της διεπιστημονικής συνεργασίας σε αποφάσεις για προπόνηση, επιστροφή στον αθλητισμό και τεχνολογίες.

Ισχύς τεκμηρίων: Εννοιολογική / σύνθεση ειδικών — πλαίσιο λήψης αποφάσεων, χωρίς ελεγχόμενη κλινική τεκμηρίωση.

Πρωτότυπη δημοσίευση: https://doi.org/10.1186/s40798-026-01149-z

9. Ψηφιακή αποκατάσταση για τη λειτουργική ανάρρωση μετά από ολική αρθροπλαστική ισχίου: τυχαιοποιημένη κλινική μελέτη

npj Digital Medicine · 10 Νοεμβρίου 2026

Βασικό εύρημα: Η εφαρμογή τηλε-αποκατάστασης με καθοδηγούμενο πρόγραμμα άσκησης οδήγησε σε παρόμοια βελτίωση της λειτουργικότητας με τη συμβατική φροντίδα, με υψηλή ικανοποίηση και συμμόρφωση.

Ισχύς τεκμηρίων: Μέτρια — τυχαιοποιημένη μελέτη, επαρκές δείγμα και λειτουργικά αποτελέσματα, με περιορισμένη παρακολούθηση.

10. Εικονική πραγματικότητα και ισορροπία σε επιζώντες εγκεφαλικού: συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση

Clinical Rehabilitation · 9 Νοεμβρίου 2026

Βασικό εύρημα: Σύνθεση 20 μελετών (1.284 συμμετέχοντες) έδειξε μέτρια βελτίωση της ισορροπίας και της λειτουργικής κινητικότητας σε σύγκριση με τη συνήθη αποκατάσταση, με καλά ποσοστά αποδοχής.

Ισχύς τεκμηρίων: Μέτρια — μετα-ανάλυση τυχαιοποιημένων και ελεγχόμενων μελετών, με ετερογένεια μεταξύ των παρεμβάσεων.

Κύριες προτεραιότητες επικοινωνίας για τον Π.Σ.Φ.

- **Πρώιμη και εντατική αποκατάσταση:** Ισχυρή τεκμηρίωση για λειτουργικά οφέλη, ιδιαίτερα στην παιδιατρική φυσικοθεραπεία.
- **Εξατομικευμένη συνταγογράφηση άσκησης:** Έμφαση στη λειτουργικότητα, τη συμμόρφωση και τις ανάγκες του ασθενή.
- **Καινοτομία και επαγγελματικές δεξιότητες:** Αξιολόγηση νέων τεχνολογιών και ενίσχυση της τεκμηριωμένης λήψης αποφάσεων.

Σημείωση: Το κείμενο αποδίδει το περιεχόμενο του παρεχόμενου γραφήματος. Τα στοιχεία δεν έχουν επαληθευθεί ανεξάρτητα.