



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 1

Παρασκευή 29/11/2024, 12.00-14.00

From Words to Action: Bridging Theory and Practice in Physiotherapy

Joost van Wijchen, PT, PhD, Head of Physiotherapy Programme, Western Norway University of Applied Sciences (HVL)

In an ever-changing healthcare environment, physiotherapists must navigate not only clinical complexity but also the shared knowledge that shapes decision-making in preventive and counselling practices. This workshop will explore how to move from theoretical models to real-world applications through the concept of Mindlines—the tacit, collective knowledge that guides physiotherapy practice. Participants will engage with tools and strategies to integrate personal experience, patient counselling, and societal needs into their decision-making processes.

By blending patient-centered care, professional ethics, and societal responsibilities, this workshop will invite physiotherapists to bridge theory and action. Case studies will highlight how shared knowledge (Mindlines) can guide decisions in preventive care and patient counselling, while helping physiotherapists sustain adaptability in evolving contexts, including planetary health.

Learning Outcomes:

1. Understand and apply the concept of Mindlines to real-time decision-making in physiotherapy, especially in preventive care and patient counselling.
2. Utilize shared, collective knowledge to navigate complex patient scenarios, balancing personal care and preventive strategies.
3. Develop actionable strategies that integrate professional integrity, patient-centred care, and societal and environmental well-being.

Join us in this interactive session to explore how bridging theory, practice, and collective wisdom can enhance physiotherapy's impact at the personal, professional, and societal levels, particularly in preventive healthcare.

References

van Wijchen, J. & Alme M.N. (2022) On becoming a (physio)therapist. Mindlines changing education. Book Chapter, In: *Knowledge Transformation in Health and Social Care-Putting Mindlines to Work*. Routledge, London.

Wieringa, S., & Greenhalgh, T. (2015). 10 years of mindlines: a systematic review and commentary. *Implementation science : IS*, 10, 45. <https://doi.org/10.1186/s13012-015-0229-x>

Θεωρητικό και πρακτικό μάθημα 2 ωρών

Αριθμός συμμετεχόντων: 30

Κόστος συμμετοχής: 40€

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών Ν.Π.Δ.Δ.
Λεωφ. Αλεξάνδρας 34, Αθήνα 11473
τηλ. +30 210 8213905
<http://www.psf.org.gr>



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 2

Παρασκευή, 29/11/2024, 12.00-14.00

Reprogramming the Painful Back

Μαργαρίτης Μ. Αναστάσιος, PT, BSc Physiotherapy & Sports Science, OMT (Orthopaedic Manual Therapist), McGill Method Certified Specialist, Occupational Health & Safety Inspector

Ενημέρωση των συμμετεχόντων σχετικά με τις πρόσφατες εξελίξεις στην αξιολόγηση της οσφυαλγίας των πιο απαιτητικών ασθενών.

Ο εντοπισμός και η αντιμετώπιση της αιτίας του πόνου καθώς και η αναγνώριση μηχανικών, φυσιολογικών, συμπεριφορικών και κοινωνικών προτύπων διατήρησής του.

Η διαμόρφωση ενός 'οδικού χάρτη' που θα κατευθύνει την αποφυγή της αιτίας και τη διευκόλυνση της απευαισθητοποίησης του πόνου, με στόχο την ανάπτυξη κατάλληλων προσεγγίσεων για τη δημιουργία μιας βάσης κίνησης χωρίς πόνο.

Η αποκατάσταση της οσφυαλγίας ξεκινά με μια λεπτομερή αξιολόγηση. Στο Κλινικό εργαστήριο θα παρουσιαστούν βασικές γνώσεις ανατομίας, εμβιομηχανικής της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης και του μεσοσπονδυλίου δίσκου, μέσω μηχανικών και νευρολογικών προσεγγίσεων που αποσκοπούν στην αποκάλυψη της αιτίας του πόνου. Οι συμμετέχοντες θα βελτιώσουν την ικανότητα επιλογής και εκτέλεσης θεραπευτικών προσεγγίσεων, μαζί με τις δεξιότητες κλινικής συλλογιστικής. Αυτό αποτελεί τη βάση για τη διδασκαλία του ασθενούς για την αποφυγή λανθασμένων στάσεων, κινήσεων και δραστηριοτήτων, με στόχο την πρόληψη και την αποτροπή εμφάνισης της οσφυαλγίας.

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΒΙΒΛΙΑ

1. McGill S.M. (2015) *Back Mechanic: The step by step McGill method to fix back pain*. Backfitpro Inc.
2. McGill S.M. (2017) *Ultimate back fitness and performance*, 6th Edn, Backfitpro Inc.
3. McGill S.M. (2016) *Low Back Disorders: Evidence based prevention and rehabilitation* – 3rd Edn, Human Kinetics Publishers, Champaign USA
4. McGill S.M. & Carroll, B. (2018) *Gift of Injury: The strength athletes guide to recovering from back injury and winning again*. Backfitpro Inc.
5. Adams M.A.; Bogduk N.; Burton K.; Dolan P. (2012) *The Biomechanics of Back Pain*, 3rd Edn, Elsevier
6. Bogduk N. (2005) *Clinical Anatomy of the Lumbar Spine & Sacrum*. 3rd Edn, Churchill Livingstone.

Θεωρητικό και πρακτικό μάθημα 2 ωρών

Αριθμός συμμετεχόντων: 30

Κόστος συμμετοχής: 40€

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών Ν.Π.Δ.Δ.
Λεωφ. Αλεξάνδρας 34, Αθήνα 11473
τηλ. +30 210 8213905
<http://www.psf.org.gr>



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 3

Παρασκευή, 29/11/2024, 12.00-14.00

«Mirror Therapy-θεραπεία με την τεχνική του καθρέπτισμού» Εφαρμογές στην άκρα χείρα ως δευτερογενής πρόληψη λειτουργικών επιπλοκών

Γ. Πέττα PT, MSc, PhD, π. Επ. Καθηγήτρια Φυσικοθεραπείας ΠΑΔΑ, Μέλος Εργαστηρίου Προηγμένης Φυσικοθεραπείας (LAdPhys) ΠΑΔΑ, Assessor of European Hand Therapy Certification

Η θεραπεία του καθρέφτη είναι μια πρωτοποριακή, μη επεμβατική θεραπεία για τη διαχείριση Ειδικών θεμάτων, όπως ο Χρόνιος Πόνος, ο Πόνος Φάντασμα, η Έλλειψη Κίνησης και η Λειτουργική Επανεκπαίδευση.

Όπως υπονοεί και ο όρος, το κύριο εργαλείο αυτής της θεραπείας είναι ένας καθρέφτης από τον οποίο ο ασθενής λαμβάνει οπτική ανάδραση ώστε να εκπαιδεύει τον εγκέφαλο να διαμορφώνει ένα νέο "χάρτη σώματος". Ο απώτερος στόχος της χρήσης του καθρέφτη είναι να διορθώσει ψευδείς δηλώσεις στο χάρτη του σώματος, που αναπτύσσονται όταν συμβεί μια κάκωση ή απώλεια των άκρων. Ο Ramachandran, δημιούργησε το κουτί με καθρέφτη (mirror box) για ασθενή με κολόβωμα και πόνο φάντασμα (1993). Στην τεχνική mirror box ο ασθενής τοποθετεί το υγιές σκέλος στην φωτεινή πλευρά (καθρέφτης) και το πάσχον σκέλος μέσα στο κουτί (σκοτεινή πλευρά). Στη συνέχεια, ο ασθενής κοιτάζει τον καθρέφτη βλέποντας την αντανάκλαση του υγιούς σκέλους εκτελεί δραστηριότητες ταυτόχρονα και στα δύο μέλη. Μέσω αυτής της διαδικασίας ο ασθενής πιστεύει ότι το πάσχον μέλος κινείται «ως υγιές». Σήμερα αυτή η τεχνική έχει εξελιχθεί και εφαρμόζεται σε πολλές κλινικές περιπτώσεις, συνεχίζοντας βεβαίως να διερευνάται, τόσο ο μηχανισμός δράσης, όσο και τα πρωτόκολλα εφαρμογής.

Αποτέλεσμα αυτής της τεχνικής οπτικής ανάδρασης είναι ο ασθενής να καθίσταται ικανός να συμμετέχει στο θεραπευτικό σχήμα ξεπερνώντας τον πόνο, την κινησιοφοβία, τις δυσλειτουργικές προσλαμβάνουσες κλπ, αποφεύγοντας αρνητικές καταστάσεις και στάσεις. Μέσω αυτής της διαδικασίας μεταφέρεται στον εγκέφαλο του ασθενούς η εικόνα υγιούς δραστηριότητας του πάσχοντος μέλους. Ο ασθενής εκπαιδεύεται να ξεπερνά τα συμπτώματα και έτσι να βελτιώνεται η ποιότητα της καθημερινότητας του. Υπάρχει ισχυρή ένδειξη ότι η χρήση οπτικών ερεθισμάτων επηρεάζει θετικά την πλαστικότητα του εγκεφάλου. Η θεραπεία του καθρέφτη βοηθά τους ασθενείς με μυοσκελετικές διαταραχές είτε σε επίπεδο ψυχικής είτε σε επίπεδο σωματικής υγείας. Τα αποτελέσματα είναι αισιόδοξα και θετικά.

Ο συνδυασμός κλασικών φυσικοθεραπευτικών μεθόδων και θεραπείας του καθρέφτη δημιουργεί ένα σύγχρονο εξελίξιμο εργαλείο για τους ασθενείς. Εύκολη στην κατανόηση και στην χρήση μορφή θεραπείας. Οικονομικά προσιτά θεραπευτικά μέσα (καθρέφτης- mirror box). Μικρή απόλυτα σχετική βιβλιογραφική υποστήριξη αλλά ίδια θετικά αποτελέσματα – συμπεράσματα σε όλες τις έρευνες. Εφαρμογή από θεραπευτές με γνώσεις στην νευροφυσιολογία, στην αντιμετώπιση νευροπαθητικού πόνου και στη λειτουργία του εγκεφάλου.

Το εργαστηριακό μάθημα θα οδηγήσει στα ακόλουθα μαθησιακά αποτελέσματα:

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών Ν.Π.Δ.Δ.
Λεωφ. Αλεξάνδρας 34, Αθήνα 11473
τηλ. +30 210 8213905
<http://www.psf.org.gr>



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

- Κατανόηση του μηχανισμού της τεχνικής
- Κλινικός συλλογισμός για την χρήση σε συνδυασμό με άλλες φυσικοθεραπευτικές μεθόδους και τεχνικές
- Ικανότητα εφαρμογής σε περιστατικά που αφορούν στην άκρα χείρα

Αρθρογραφία

Barbin, J., Seetha, V., Casillas, J. M., Paysant, J., & Pérennou, D. (2016). The effects of mirror therapy on pain and motor control of phantom limb in amputees: A systematic review. *Annals of Physical and Rehabilitation Medicine*, 59(4), 270–275. <https://doi.org/10.1016/j.rehab.2016.04.001>

Foell J, Bekrater-Bodmann R, Diers M, Flor H. (2014) Mirror therapy for phantom limb pain: brain changes and the role of body representation. *Eur J Pain*, 18(5):729-39. doi: 10.1002/j.1532-2149.2013.00433.x.

Gandhi, D. B., Sterba, A., Khatter, H., & Pandian, J. D. (2020). Mirror Therapy in Stroke Rehabilitation: Current Perspectives. *Therapeutics and Clinical Risk Management*, 16, 75–85. <https://doi.org/10.2147/TCRM.S206883>

Lotze, M., & Moseley, G. L. (2022). Clinical and Neurophysiological Effects of Progressive Movement Imagery Training for Pathological Pain. *The Journal of Pain*, 23(9), 1480–1491.

<https://doi.org/10.1016/j.jpain.2022.04.008>

Nilsen D.M., DiRusso T. (2014) Using Mirror Therapy in the Home Environment: A Case Report. *The American Journal of Occupational Therapy*, 2014, Vol. 68(3), e84e89. <https://doi.org/10.5014/ajot.2014.010389>

Θεωρητικό και πρακτικό μάθημα 2 ωρών

Αριθμός συμμετεχόντων: 30

Κόστος συμμετοχής: 40€



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 4

Παρασκευή, 29/11/2024, 14.00-16.00

Η μέθοδος BOBATH-NDT αντιμετωπίζει τα προβλήματα και τα ελλείμματα παιδιών με ημιπληγία

Γεωργιάδου Αθηνά, τ. Καθηγήτρια Τμήματος Φυσικοθεραπείας ΑΤΕΙΘ, Senior Bobath Tutor
Υφαντής Νικόλαος, Φυσικοθεραπευτής, MSc, Senior Bobath Tutor

Η παιδική ημιπληγία στις περισσότερες περιπτώσεις οφείλεται σε προσβολές του αναπτυσσόμενου εγκεφάλου. Συνέπεια της προσβολής είναι η διαταραχή της αισθητικοκινητικής ανάπτυξης του βρέφους σε ποιοτικό και ποσοτικό επίπεδο.

Συνοδά προβλήματα σχετίζονται με την αντίληψη, νοημοσύνη, όραση και επιληψία. Η εξειδικευμένη φυσικοθεραπεία, Bobath- NDT, παρεμβαίνει μετά την διάγνωση που συνήθως είναι αρκετά νωρίς.

Η φυσιοθεραπευτική προσέγγιση στοχεύει στην έγκαιρη κατάκτηση των αναπτυξιακών - κινητικών δεξιοτήτων και στηρίζεται στις θεωρίες του κινητικού ελέγχου και της κινητικής μάθησης.

Ο φυσικοθεραπευτής Bobath ακολουθεί κλινικό συλλογισμό, με βάση τον οποίο: αναλύει την παθολογική στάση και κινητική δραστηριότητα, εντοπίζει και προσδιορίζει τα ελλείμματα και προσαρμογές του παιδιού στην ευθυγράμμιση και κινητικό εκτελεστικό μηχανισμό, επιλέγει και εφαρμόζει θεραπευτικούς χειρισμούς, τροποποιεί το περιβάλλον, εκπαιδεύει το παιδί και την οικογένεια. Σκοπός της στρατηγικής Bobath-NDT είναι να ευοδωθεί η υψηλότερη απόδοση σε σχέση με την πρωτογενή βλάβη και την λειτουργική κατάσταση του παιδιού.

Αναφορές

Zanon, M. A., Pacheco, R. L., Latorraca, C. O. C., Martimbianco, A. L. C., Pachito, D. V., & Riera, R. (2019). Neurodevelopmental Treatment (Bobath) for Children With Cerebral Palsy: A Systematic Review. *Journal of Child Neurology*, 34(11), 679–686. <https://doi.org/10.1177/0883073819852237>

Khanna, S., Arunmozhi, R., & Goyal, C. (2023). Neurodevelopmental Treatment in Children with Cerebral Palsy: A Review of the Literature. *Cureus*, 15(12), e50389. <https://doi.org/10.7759/cureus.50389>

Θεωρητικό και πρακτικό μάθημα 2 ωρών

Αριθμός συμμετεχόντων: 30

Κόστος συμμετοχής: 40€

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών Ν.Π.Δ.Δ.
Λεωφ. Αλεξάνδρας 34, Αθήνα 11473
τηλ. +30 210 8213905
<http://www.psf.org.gr>



ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 5

Παρασκευή, 29/11/2024, 16.30-18.30

Health QiGong - Κινέζικη Θεραπευτική Αναπνευστική Άσκηση: Ο πρότυπος τρόπος σωματικής και ψυχικής χαλάρωσης στην καθημερινή φυσικοθεραπευτική πρακτική

Τσολίγκας Κωνσταντίνος, PT, MSc, AACP Member, Γ.Ν. Ρεθύμνου

Τα χαρακτηριστικά της άσκησης στο Health QiGong (HQG) είναι η ρυθμική και αβίαστη κίνηση, σωματική και ψυχική χαλάρωση, εσωτερική ανατροφοδότηση, ήρεμη αναπνοή, ευχάριστη νοητική απεικόνιση, ενσυνείδηση και γνωσιακή αναπλασίωση.

Το ψυχολογικό και σωματικό στρες έχουν σαν αποτέλεσμα την αύξηση φλεγμονωδών δεικτών του αίματος και επιδείνωση φυσιολογικών παραμέτρων και ψυχομετρικών δεικτών. Μελέτες υποστηρίζουν ότι η άσκηση στο HQG βελτιώνει τους βιοχημικούς δείκτες L6, CCL2, CRP, προκαλεί αύξηση της αντιφλεγμονώδους γονιδιακής έκφρασης (IL10, HSF1 και HSPA1A m-RNA) και του επιπέδου δραστηριότητας της τελομεράσης [1]. Επιδρά στο Παρασυμπαθητικό Σύστημα, ρυθμίζει την HRV και μειώνει BP και HR [2], [3]. Βελτιώνει τα επίπεδα Κορτιζόλης, Σεροτονίνης και BDNF επιδρώντας θετικά στο στρες, άγχος, κατάθλιψη, σύνδρομο χρόνιας κόπωσης, ευεξία και θυμό [4]. Αυξάνει τον ρυθμό εγκεφαλικών κυμάτων Α και Θ και μειώνει την ΗΕΓ δραστηριότητα [5]. Έχει χρησιμοποιηθεί αποτελεσματικά στην ΧΑΠ [6], [7] και έχει προταθεί σαν συμπληρωματική θεραπευτική παρέμβαση σε νευρολογικές διαταραχές [8] και παθήσεις [9]. Η καθημερινή κλινική φυσικοθεραπεία διαχειρίζεται πόνο και μειωμένη λειτουργική ικανότητα, κλινικές σημειολογίες που προκαλούν έντονο σωματικό και ψυχολογικό στρες.

Το HQG εκτός από μια ευχάριστη σωματική δραστηριότητα, πιθανόν να αποτελεί ένα αξιόπιστο όπλο στη φαρέτρα του σύγχρονου φυσικοθεραπευτή στη φροντίδα των ασθενών του.

Σκοπός αυτού του κλινικού σεμιναρίου είναι να κατανοήσουν οι συνάδελφοι τις βασικές αρχές του HQG, την μέθοδο ενσωμάτωσης και εναρμόνισης Νου/Σώματος/Αναπνοής και την μετακύλιση τους στη Φυσικοθεραπευτική πρακτική.

Ενότητες:

- Stress and Relaxation Response. Vital energy management
- Gu qi + Kong qi = Zhen qi
- 4 αναπνευστικές τεχνικές, 3 dan-tien, 3 πύλες του Qi.
- Οι 5 βασικές ασκήσεις HQG: Αποσυμπίεσης, Τόνωσης, Μεγάλος κύκλος αναπνοής, Σπονδυλικής στήλης, Χαλάρωσης
- Αυτομάλαξη HQG

Αναφορές

[1] Polrola P. et al. (2018) Anti-inflammatory effect on genes expression after four days of Qigong training in peripheral mononuclear blood cells in healthy women, *Ann. Agric. Environ. Med.*, 25(2), pp. 329–333.



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

- [2] Lee Y. H. et al. (2022) Heart rate variability as an indicator of the beneficial effects of Qigong and mindfulness training on the mind-body well-being of cancer survivors, *Support Care Cancer*, 31 (1), doi:10.1007/S00520-022-07476-7.
- [3] Sun J. et al. (2024) Effects of 3-month Qigong exercise on heart rate variability and respiration in anxious college students, *Scand J Med Sci Sports*, 34(1), doi:10.1111/SMS.14521.
- [4] Lu E. Y. et al. (2020) Qigong for the treatment of depressive symptoms: Preliminary evidence of neurobiological mechanisms, *Int J Geriatr Psychiatry*, 35 (11), 1393–1401, doi: 10.1002/GPS.5380.
- [5] Zhang H. et al. (2020) The Effect of Traditional Chinese Medicine ‘Qigong State’ on EEG of College Students under the Anxiety State, *Proceedings of the 2020 6th International Conference on Social Science and Higher Education (ICSSHE 2020)*. 324–327, doi: 10.2991/ASSEHR.K.201214.062.
- [6] Li Z. et al. (2019) Mind-Body Exercise for Anxiety and Depression in COPD Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Int J Environ Res Public Health*, 17(1), doi: 10.3390/IJERPH17010022.
- [7] Wu J. J. et al. (2019) Effect of Qigong on self-rating depression and anxiety scale scores of COPD patients: A meta-analysis. *Medicine*, vol. 98, no. 22, 2019, doi:10.1097/MD.00000000000015776.
- [8] Wang Y. et al. (2022) Effects of tai chi and Qigong on cognition in neurological disorders: A systematic review and meta-analysis. *Geriatr Nurs*, 46, 166–177, doi: 10.1016/J.GERINURSE.2022.05.014.
- [9] Lan Y. et al. (2023) Effect of Qigong exercise on non-motor function and life quality in stroke patients: A systematic review and meta-analysis. *Brain Behav*, 13(11), e3246, doi: 10.1002/BRB3.3246.

Θεωρητικό και πρακτικό μάθημα 2 ωρών

Αριθμός συμμετεχόντων: 30

Κόστος συμμετοχής: 40€



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 6

Σάββατο, 30/11/2024, 09.00-11.00

Ωτική Νευροτροποποίηση

Δασκαλάκης Νικόλαος, Ιατρός, Master Ωτικής Νευροτροποποίησης, Πανεπιστήμιο Ρώμης
Χριστάρα Αλεξάνδρα, Ιδρύτρια, Καθηγήτρια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Παιδιατρική Φυσικοθεραπεία του ΔΙΠΑΕ
Τζιούμα Μαγδαληνή, Φυσικοθεραπεύτρια, CRD MDT McKenzie, Certified Lymphedema Therapist
Παπαδοπούλου Ουρανία MSc, Υποψήφια διδάκτωρ ΔΙΠΑΕ, Ακαδημαϊκή υπότροφος ΔΙΠΑΕ Θεσσαλονίκης

Με τον όρο “Νευροτροποποίηση” πλέον, προσδιορίζονται οι μέθοδοι οι οποίες, με την χρήση φυσικών ερεθισμάτων, τροποποιούν τον τόνο του αυτονόμου νευρικού συστήματος (Α.Ν.Σ.), συμπαθητικού-παρασυμπαθητικού, την αντίληψη του πόνου καθώς και άλλες λειτουργίες του κεντρικού νευρικού συστήματος με στόχο την επίτευξη της ομοιόστασης του συστήματος. Η Ωτική Νευροτροποποίηση (ΩΝΤ) είναι μία θεραπευτική τεχνική που βασίζεται στον ερεθισμό του ωτικού πτερυγίου δια μέσου διαφορετικών τεχνικών και μπορεί να θεωρηθεί η μοντέρνα εξέλιξη του Ωτοβελονισμού ή Ωτοθεραπείας.

Δεδομένης της ιδιαίτερης νεύρωσης του ωτικού πτερυγίου, που είναι κυρίως από τα κρανιακά νεύρα τρίδυμο και πνευμονογαστρικό και από το μείζων ωτικό νεύρο του αυχενικού πλέγματος, δια μέσω του ωτικού ερεθισμού μπορούμε να πετύχουμε μία πνευμονογαστρική, τριδυμική και νωτιαία τροποποίηση, που είναι απολύτως μη επεμβατική, και μας επιτρέπει να επέμβουμε με επιτυχία σε διάφορες ασθένειες ή λειτουργικές διαταραχές.

Στόχος στο συγκεκριμένο Κλινικό Εργαστήριο είναι να εκπαιδευτούν οι φυσικοθεραπευτές στη σύγχρονη αυτή τεχνική και να λάβουν γνώσεις υψηλού επιπέδου. Η τεχνική αυτή χρησιμοποιεί τον ηλεκτρικό ή μηχανικό ερεθισμό των ωτικών κλάδων του Π.Γ.Ν., του τρίδυμου νεύρου και του αυχενικού συμπλέγματος Α2, Α3. Επίσης να εκπαιδευτούν στη χρήση πρωτοκόλλων, για την παχυσαρκία, το άγχος, το μυσκελετικό πόνο, τον πονοκέφαλο και άλλα.

Αναφορές

Fernández-Hernando, D., et al. (2023). Management of auricular transcutaneous neuromodulation and electro-acupuncture of the vagus nerve for chronic migraine: a systematic review. *Frontiers in Neuroscience*, 17, 1151892. <https://doi.org/10.3389/fnins.2023.1151892>

Mercante, B., et al. (2018). Auricular Neuromodulation: The Emerging Concept beyond the Stimulation of Vagus and Trigeminal Nerves. *Medicines*, 5(1), 10. <https://doi.org/10.3390/medicines5010010>

Θεωρητικό και πρακτικό μάθημα 2 ωρών

Αριθμός συμμετεχόντων: 30

Κόστος συμμετοχής: 40€

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών Ν.Π.Δ.Δ.
Λεωφ. Αλεξάνδρας 34, Αθήνα 11473
τηλ. +30 210 8213905
<http://www.psf.org.gr>



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 7

Σάββατο, 30/11/2024, 11.15-13.15

Κινητική Αξιολόγηση από τη βρεφική έως την παιδική ηλικία - Οδηγός για πρόγραμμα πρώιμης παρέμβασης

Θωμάς Μπέσιος PT, MSc, PhD, Επίκουρος Καθηγητής Τμήματος Φυσικοθεραπείας Λαμίας, Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Τα πρώτα χρόνια του παιδιού είναι μερικά από τα πιο σημαντικά χρόνια για την ανάπτυξή του, γι' αυτό η έγκαιρη Αξιολόγηση και η έγκαιρη παρέμβαση είναι πολύ κρίσιμες. Στα πρώτα χρόνια της ζωής του, ο εγκέφαλός έχει μια τεράστια ικανότητα να μαθαίνει και να δημιουργεί νέες συνάψεις (Νευροπλαστικότητα). Μέσα από το κλινικό εργαστήριο θα δοθεί έμφαση στην αξία της φυσικοθεραπείας στη νεογνική, βρεφική και παιδική ηλικία και θα τονιστεί η σπουδαιότητα της Φυσικοθεραπευτικής αξιολόγησης και της πρώιμης φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης σε νεογνά και βρέφη.

Αμέσως μετά τη γέννηση του νεογνού γίνεται αξιολόγηση των βασικών στοιχείων του νεογνού με τη χρήση του Argar Score (θα αναλυθεί εκτενώς). Τα παιδιά που γεννιούνται πρόωρα έχουν υψηλότερα ποσοστά εμφάνισης κινητικών, διαταραχών από ότι τα τελειόμηνα. Ένα από τα πιο αξιόπιστα τεστ που μπορεί να χρησιμοποιηθεί είναι η αξιολόγηση General Movements (GMs), (θα γίνει επίδειξη μέσω βίντεο φυσιολογικών και παθολογικών προτύπων κίνησης). Το General Movements (GMs) μπορεί να εφαρμοστεί από την πρώιμη εμβρυϊκή ζωή και μετά μέχρι την επικράτηση των σκόπιμων και αντιβαρυντικών κινήσεων στους 4-5 μήνες.

Η Hammersmith Infant Neurological Examination (HINE) είναι μια τυποποιημένη νευρολογική εξέταση για βρέφη προσαρμοσμένης ηλικίας 2 έως 24 μηνών. Το HINE αξιολογεί τη λειτουργία των νεύρων, τις κινήσεις, τα αντανακλαστικά και τις αντιδράσεις, τη στάση του σώματος και τον τόνο και μπορεί να βοηθήσει να εντοπιστούν κινητικές διαταραχές.

Αναφορές

1. Kapil N, Majmudar-Sheth B, Johnson T. (2024) Hammersmith Infant Neurological Examination Subscores Are Predictive of Cerebral Palsy. *Pediatr Neurol.* 151:84-89. doi:10.1016/j.pediatrneurol.2023.11.016.
2. Seesahai J, Luther M, Church PT, Maddalena P, Asztalos E, Rotter T, Banihani R. (2021) The assessment of general movements in term and late-preterm infants diagnosed with neonatal encephalopathy, as a predictive tool of cerebral palsy by 2 years of age-a scoping review. *Syst Rev.* 10(1):226. doi: 10.1186/s13643-021-01765-8.

Θεωρητικό και πρακτικό μάθημα 2 ωρών

Αριθμός συμμετεχόντων: 30

Κόστος συμμετοχής: 40€

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών Ν.Π.Δ.Δ.
Λεωφ. Αλεξάνδρας 34, Αθήνα 11473
τηλ. +30 210 8213905
<http://www.psf.org.gr>



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 8

Σάββατο, 30/11/2024, 13.30-15.30

Η χρησιμότητα της μεθόδου θεραπευτικής άσκησης Clinical Pilates στην πρόληψη τραυματισμών σε επαγγελματίες αθλητές

Ελένη Ματσούκη PT, MSc, cred. MDT, Clinical Pilates Master Trainer

Οι επαγγελματίες αθλητές αντιμετωπίζουν πολύ συχνούς τραυματισμούς που τους αναγκάζουν να εγκαταλείπουν για κάποιο χρονικό διάστημα τις αθλητικές τους δραστηριότητες. Τα τελευταία χρόνια το θεραπευτικό Pilates χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο για την πρόληψη των τραυματισμών σε διάφορα αθλήματα (York et al., 2022; Park et al., 2020; Panse et al., 2018). Μερικοί από τους στόχους των προγραμμάτων Clinical Pilates για την πρόληψη τραυματισμών σε αθλητές είναι η βελτίωση της ισορροπίας (Chouhan et al., 2022; Panse et al., 2018), της στάσης σώματος (Ahearn et al., 2018) και της λειτουργικότητας (Laws et al., 2017), η σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης μέσω της ενδυνάμωσης των εν τω βάθει μυών του κορμού (Kamatchi et al., 2020; Ahearn et al., 2018), αλλά και η αύξηση της ελαστικότητας των μυών (Ahearn et al., 2018; Chinnavan et al., 2015).

Σκοπός του συγκεκριμένου εργαστηριακού μαθήματος είναι η εκμάθηση των τεχνικών του Clinical Pilates που έχουν ως αποτέλεσμα τη βελτίωση των παραμέτρων που αναφέρθηκαν στην εισαγωγή και οδηγούν στην πρόληψη των τραυματισμών των επαγγελματιών αθλητών.

Το εργαστήριο θα διακριθεί σε δύο ενότητες. Στην πρώτη θεωρητική ενότητα οι συμμετέχοντες θα διδαχθούν τις βασικές αρχές που διέπουν το Clinical Pilates (Συγκέντρωση, Πλευρική Αναπνοή, Ενεργοποίηση Κέντρου, Έλεγχος, Ακρίβεια, Ροή) και πως αυτές συνδέονται με το ασκησιολόγιο ενός προγράμματος που στοχεύει στην πρόληψη τραυματισμών σε επαγγελματίες αθλητές. Θα συζητηθούν οι ιδιαίτερες απαιτήσεις των αθλητών υψηλού επιπέδου και ποιες θα πρέπει να είναι οι γνώσεις ενός φυσικοθεραπευτή που θα αναλάβει την άσκηση πρόληψης ενός τέτοιου αθλητή. Επίσης, θα γίνει αναφορά στις σύγχρονες επιστημονικές μελέτες που δείχνουν τη σημαντικότητα της άσκησης μέσω των προγραμμάτων Clinical Pilates στα διάφορα αθλήματα. Στη δεύτερη ενότητα θα γίνει πρακτική εφαρμογή των βασικών αρχών ώστε οι συμμετέχοντες να τις βιώσουν εξ' ιδίων στα σώματά τους, σε μία πρώτη προσπάθεια να καταλάβουν τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί η συγκεκριμένη μέθοδος θεραπευτικής άσκησης. Στη συνέχεια θα υπάρξει επίδειξη και πρακτική εξάσκηση επιλεγμένων ασκήσεων που χρησιμοποιούνται στα προγράμματα Clinical Pilates και στοχεύουν στη βελτίωση της ισορροπίας, της στάσης σώματος και της λειτουργικότητας, την ενδυνάμωση του κορμού, τη σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης, καθώς και την αύξηση της ελαστικότητας μυϊκών ομάδων του σώματος. Στο τέλος του μαθήματος θα υπάρξει εύλογο χρονικό διάστημα όπου οι συμμετέχοντες θα μπορέσουν να εκφράσουν τυχόν απορίες που θα τους έχουν δημιουργηθεί κατά τη διάρκεια της θεωρητικής και πρακτικής ενότητας.



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

Έτσι θα γίνει ένας δημιουργικός διάλογος μεταξύ των συμμετεχόντων και της εκπαιδευτριας του εργαστηρίου και να συζητηθούν και λυθούν όποια ζητήματα προκύψουν.

Ολοκληρώνοντας το εργαστηριακό μάθημα οι συμμετέχοντες θα έχουν γνωρίσει θεωρητικά και βιώσει πρακτικά τις βασικές αρχές της μεθόδου θεραπευτικής άσκησης Clinical Pilates. Επιπλέον, θα έχουν μάθει μέσω της παράθεσης των επιστημονικών ερευνών πως η συγκεκριμένη μορφή άσκησης μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη τραυματισμών σε επαγγελματίες αθλητές, αλλά και θα έχουν εξασκήσει κάποιες επιλεγμένες ασκήσεις από αυτές που αναφέρονται στα πρωτόκολλα άσκησης των προαναφερθέντων ερευνών.

Αναφορές

Ahearn E.L., et al. (2018) Some Effects of Supplemental Pilates Training on the Posture, Strength, and Flexibility of Dancers 17 to 22 Years of Age. *Journal of Dance Medicine & Science*, 22(4):192-202. doi:10.12678/1089-313X.22.4.192

Chinnavan E., et al. (2015) Effectiveness of pilates training in improving hamstring flexibility of football players. *Bangladesh Journal of Medical Science*, 14(3), 265-269. DOI:10.3329/bjms.v14i3.16322

Chouhan R, et al. (2022) Effectiveness of Plyometrics Along With Pilates Exercises in Increasing Vertical Jump Performance Among Basketball Players. *Cureus*, 14(12):e32957. doi: 10.7759/cureus.32957.

Kamatchi K., et al. (2020) Effects of Swiss ball exercise and Pilates exercise on core muscle strengthening in college cricketers. *Biomedicine*, 40(3), 377- 380.

Laws A., et al. (2017) The Effect of Clinical Pilates on Functional Movement in Recreational Runners. *Int J Sports Med.*, 38(10), 776-780. doi: 10.1055/s-0043-111893.

Panse, R. et al. (2018) Effect of standing Pilates on balance in basketball players. *Saudi Journal of Sports Medicine* 18(3), 124-127.

Park J.H., et al. (2020) Effects of 8-week Pilates training program on hamstring/quadriceps ratio and trunk strength in adolescent baseball players: a pilot case study. *J Exerc Rehabil.*, 16(1), 88-95. doi: 10.12965/jer.1938732.366.

Yook J.S., et al. (2022) Effectiveness of Pilates Training on Body Composition and Isokinetic Muscular Strength in Adolescent Baseball Players. *Int J Environ Res Public Health.*, 19(19), 12085. doi: 10.3390/ijerph191912085.

Θεωρητικό και πρακτικό μάθημα 2 ωρών

Αριθμός συμμετεχόντων: 30

Κόστος συμμετοχής: 40€

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών Ν.Π.Δ.Δ.
Λεωφ. Αλεξάνδρας 34, Αθήνα 11473
τηλ. +30 210 8213905
<http://www.psf.org.gr>



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 9

Σάββατο, 30/11/2024, 13.30-15.30

Περιτονιακός ιστός και σύγχρονες τεχνικές θεραπείας του – Fascia Treatment.

Φιλίππου Ανδρέας, PT, Certified Instructor in Fascia Mobilization

Παπαδοπούλου Ουρανία MSc, Υποψήφια διδάκτωρ ΔΙΠΑΕ, Ακαδημαϊκή υπότροφος ΔΙΠΑΕ Θεσσαλονίκης
Χριστάρα Αλεξάνδρα, Ιδρύτρια, Καθηγήτρια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Παιδιατρική Φυσικοθεραπεία του ΔΙΠΑΕ

Ο περιτονιακός ιστός (fascia) και οι πιο αποτελεσματικές και σύγχρονες τεχνικές θεραπείας του (cupping therapy, flossing, IASTM, foam roller).

Στόχος στο συγκεκριμένο work shop είναι να εκπαιδευτούν οι φυσικοθεραπευτές στην εκμάθηση των τεσσάρων τεχνικών, αλλά αποσκοπεί και στην παρουσίαση μιας ολοκληρωμένης φιλοσοφίας και θεραπευτικής προσέγγισης σύμφωνα με τα σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα.

Οι συμμετέχοντες μετά το τέλος του σεμιναρίου θα είναι εξοικειωμένοι με τις τεχνικές τόσο σε πρακτικό επίπεδο, καθώς θα υπάρχει επαρκής χρόνος πρακτικής άσκησης, όσο και σε θεωρητικό.

Αναφορές

Gao J. et al. (2024) The potential mechanisms of tissue flossing with flossband application around joints or soft tissues: A theoretical framework. *Apunts Sports Medicine*, 59(224), 100453

Li Y. et al. (2022) Effect of durations and pressures of cupping therapy on muscle stiffness of triceps. *Frontiers in Bioengineering and Biotechnology*, 10, 996589. <https://doi.org/10.3389/fbioe.2022.996589>

Wang, X. et al. (2019) Effects of Gua Sha therapy on weightlifting training: a randomized trial. *Journal of traditional Chinese Medicine*, 39(4), 575–581.

Θεωρητικό και πρακτικό μάθημα 2 ωρών

Αριθμός συμμετεχόντων: 30

Κόστος συμμετοχής: 40€



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 10

Σάββατο, 30/11/2024, 16.00-18.00

Αξιολόγηση και αντιμετώπιση διαταραχών κροταφογναθικής άρθρωσης και αυχενογενούς κεφαλαλγίας. Μια ολιστική προσέγγιση

Αλμπανίδης Ευάγγελος, PT MSc MMACP OMPT PhD Cand (OMT - Greece)

Κωνσταντάκης Ξενοφών PT, MSc, MMACP, OMPT Φυσικοθεραπευτής ΚΑΕ Παναθηναϊκός (OMT-Greece)

Επιδημιολογικές έρευνες τονίζουν την παρουσία συμπτωμάτων αυχενάλγίας σε αυξημένο ποσοστό ατόμων με κεφαλαλγίες ενώ έχει αποδειχθεί ότι η παρατεταμένη πίεση ανατομικών σημείων του αυχένα ήταν ικανή να αναπαράγει συμπτώματα ημικρανίας σε ασθενείς με διαγνωσμένη χρόνια ημικρανία – ένδειξη που ενθαρρύνει την πιθανή αποτελεσματικότητα φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης σε αυτόν τον κλινικό πληθυσμό (1). Σύμφωνα με την Διεθνή Κοινότητα Κεφαλαλγίας (International Headache Society - IHS), οι διαταραχές της κροταφογναθικής άρθρωσης (ΚΤΦΔ) αποτελούν δευτερογενή αιτία πρόκλησης κεφαλαλγίας ενώ έρευνα έχει δείξει το υψηλό ρίσκο εμφάνισης ΚΤΦΔ σε πάσχοντες από χρόνιες κεφαλαλγίες (2). Το πιο συχνό σύμπτωμα ΚΤΦΔ αποτελεί ο πόνος γύρω από τους κροτάφους με ή χωρίς πρόσθετο πόνο στη περιοχή της γνάθου (3). Η πολύπλοκη κλινική παρουσίαση της συγκεκριμένης κατηγορίας ασθενών εγείρει τεράστιες προκλήσεις για μια στοχευμένη θεραπευτική προσέγγιση ενώ τονίζει την αξία της συνεργασίας μεταξύ των αρμόδιων κλινικών ειδικοτήτων.

Ο στόχος του workshop είναι να εντρυφήσει τους συμμετέχοντες σε μια καλά δομημένη διαδικασία κλινικής συλλογιστικής ώστε να αποκτήσουν ικανότητα και αυτοπεποίθηση στην αναγνώριση και κατηγοριοποίηση ασθενών με κροταφογναθικές διαταραχές και αυχενογενείς κεφαλγίες.

Έμφαση δίνεται στην ανάπτυξη προηγμένης διαδικασίας κλινικής εξέτασης, συμπεριλαμβανομένης της άνω αυχενικής μοίρας της σπονδυλικής στήλης (ΑΜΣΣ) και της κροταφογναθικής άρθρωσης σύμφωνα με τα διεθνή πρότυπα πρακτικής και τεκμηρίωσης της International Federation of Manual and Musculoskeletal Physical Therapists (IFOMPT).

Αναφορές

Ashina et al. (2015) Prevalence of neck pain in migraine and tension-type headache: A population study *Cephalalgia*, 35(3):211-9.

Franco et al. (2010) Migraine is the most prevalent primary headache in individuals with temporomandibular disorders. *J Orofac Pain*. 24(3):287-92.

Tchivileva I.E. et al. (2017) Temporal change in headache and its contribution to the risk of developing first-onset temporomandibular disorder in the Orofacial Pain: Prospective Evaluation and Risk Assessment (OPPERA) study. *Pain*, 158(1):120-129.

Θεωρητικό και πρακτικό μάθημα, 2 ωρών

Αριθμός συμμετεχόντων: 30

Κόστος συμμετοχής: 40€

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών Ν.Π.Δ.Δ.
Λεωφ. Αλεξάνδρας 34, Αθήνα 11473
τηλ. +30 210 8213905
<http://www.psf.org.gr>



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 11

Σάββατο, 30/11/2024, 16.00-18.00

Φυσικοθεραπευτικές τεχνικές στους επαγγελματίες υγείας για πρόληψη των μυοσκελετικών προβλημάτων - ΑΥΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Χριστάρα Αλεξάνδρα, Ιδρύτρια, Καθηγήτρια του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Παιδιατρική Φυσικοθεραπεία του ΔΙΠΑΕ

Τσάκωνα Πελαγία NDT Ειδική Παιδαγωγός, MSc Εξειδικευμένη Παιδιατρική Φυσικοθεραπεύτρια, Υποψήφια διδάκτωρ ΔΙΠΑΕ

Παπαδοπούλου Ουρανία MSc, Υποψήφια διδάκτωρ ΔΙΠΑΕ, Ακαδημαϊκή υπότροφος ΔΙΠΑΕ Θεσσαλονίκης

Μανουρά Αγάπη MSc Εξειδικευμένη Παιδιατρική Φυσικοθεραπεύτρια, Ιπποκράτειο Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης

Η φτωχή εργονομική στάση (συνηθέστερα κυφωτική), ο μεγάλος φόρτος εργασίας, η απουσία διαλλειμάτων στους επαγγελματίες υγείας, είναι οι κύριες αιτίες που οδηγούν στην προοδευτική αλλαγή των καμπύλων του σώματος και των οστών με αποτέλεσμα την εμφάνιση μυοσκελετικών προβλημάτων.

Τα προβλήματα αυτά επιδρούν τόσο στην υγεία όσο και στην απόδοση τους και συνεπώς στην αποτελεσματική άσκηση του λειτουργήματος τους.

Σκοπός του συγκεκριμένου εργαστηρίου είναι να καταστήσει τους θεραπευτές υγείας, γιατρούς, νοσηλευτές, μαίες, φυσικοθεραπευτές με κατάλληλη εκπαίδευση σε διάφορες φυσικοθεραπευτικές τεχνικές χαλάρωσης και θεραπευτικής άσκησης, ικανούς να προλάβουν και να αυτοδιαχειριστούν προβλήματα τα οποία μπορεί να προκύψουν λόγω των μεγάλων απαιτήσεων του επαγγέλματος, μεγάλος φόρτος εργασίας-ψυχολογική πίεση.

Αναμενόμενα αποτελέσματα

Οι συμμετέχοντες στο κλινικό φροντιστήριο, θα λάβουν γνώση των τεχνικών χαλάρωσης, θεραπευτικής άσκησης, διαχείρισης άγχους και αυτοθεραπείας, ώστε να μπορούν να προλάβουν και να διαχειριστούν τα διάφορα μυοσκελετικά και ψυχολογικά προβλήματα. Η εκπαίδευση αυτή θα έχει ως αποτέλεσμα τη πρόληψη των μυοσκελετικών προβλημάτων, τη βελτίωση της υγείας τους, την ευεξία και την καλύτερη απόδοση στην εργασία τους προς όφελος των ασθενών και της υπηρεσίας τους.

Θεωρητικό και πρακτικό μάθημα, 2 ωρών

Αριθμός συμμετεχόντων: 30

Κόστος συμμετοχής: 40€

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών Ν.Π.Δ.Δ.
Λεωφ. Αλεξάνδρας 34, Αθήνα 11473
τηλ. +30 210 8213905
<http://www.psf.org.gr>



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 12

Σάββατο, 30/11/2024, 18.30-20.30

Η αξία της πρόληψης στη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ευημερία των ατόμων με αναπνευστικές διαταραχές

Τσιμούρης Δημήτριος, Φυσικοθεραπευτής, PhD (Cand), MSc, ΠΑΔΑ

Τάτσιος Πέτρος, Φυσικοθεραπευτής, OMT, PhD (Cand), MSc, ΠΑΔΑ

Η αναπνοή φυσιολογικά εξασφαλίζει τις ζωτικές λειτουργίες του οργανισμού, ακολουθώντας ένα συνεχές «κυκλικό» πρότυπο. Αποτελεί επίσης το σύνολο των διαδικασιών μέσω των οποίων το οξυγόνο (O₂) από την ατμόσφαιρα μεταφέρεται στους ιστούς και χρησιμοποιείται για τον μεταβολισμό των κυττάρων, ενώ το διοξείδιο (CO₂) που παράγεται κατά τη διάρκεια του μεταβολισμού μεταφέρεται από τους ιστούς του ανθρωπίνου σώματος πίσω στην ατμόσφαιρα (Lauralee, 2016).

Αντιθέτως, ως δυσλειτουργική αναπνοή (ΔΑ) ορίζεται η αναπνοή που δεν εκπληρώνει τις πρωταρχικές και δευτερεύουσες λειτουργίες της. Πρόσφατα στατιστικά στοιχεία δείχνουν ότι η ΔΑ εμφανίζεται στο γενικό πληθυσμό 5-10% (Barker & Everard, 2015), σε άτομα με άσθμα 34% (Grammatouroulou et al. 2014), σε άτομα με ΧΑΠ 47% (Law et al. 2018) και σε συναισθηματικές καταστάσεις όπως το άγχος 75% (Courtney et al. 2016). Οι αναπνευστικές διαταραχές λοιπόν δεν αφορούν μόνο τα άτομα με αμιγώς αναπνευστικά προβλήματα αλλά

και άτομα που βιώνουν δευτερογενείς αναπνευστικές βλάβες από παθολογικές καταστάσεις όπως, κρίσεις πανικού, σκολίωση, τραυματισμό ή πίεση του φρενικού νεύρου, μυοσκελετικές δυσλειτουργίες, κ.α. (Boulding et al. 2016). Λόγω των ανωτέρω, γίνεται αντιληπτή τόσο η επίδραση της δυσλειτουργικής αναπνοής στη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ευημερία των ατόμων όσο και η σπουδαιότητα ενός σύγχρονου φυσικοθεραπευτή να γνωρίζει τον τρόπο με τον οποίο θα μπορέσει να διαχειριστεί προληπτικά και θεραπευτικά μια διαταραχή αναπνευστικού προτύπου του ασθενή του.

Σκοπός αυτού του κλινικού σεμιναρίου είναι να προβάλει την αξία της ολιστικής προσέγγισης ενός ατόμου που αναπνευστική διαταραχή καθώς και τα εργαλεία μέτρησης και παρέμβασης στη κλινική πράξη.

Ενότητες:

- Φυσιολογία της αναπνοής
- Φυσιολογία διαφράγματος
- Παθοφυσιολογία διαφράγματος σε αναπνευστικές διαταραχές
- Παθοφυσιολογία διαφράγματος σε μυοσκελετικές διαταραχές
- Στάση σώματος και αναπνοή
- Δυσλειτουργική αναπνοή
- Χρήση διαγνωστικού υπερήχου για τη μέτρηση της κινητικότητας του διαφράγματος
- Ιατρική μεζούρα για τη μέτρηση θωρακικών εκπτώσεων
- Μέτρηση Μέγιστης Εισπνευστικής και εκπνευστικής πίεσης μέσω ηλεκτρονικής συσκευής

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών Ν.Π.Δ.Δ.
Λεωφ. Αλεξάνδρας 34, Αθήνα 11473
τηλ. +30 210 8213905
<http://www.psf.org.gr>



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

- Επίδειξη της μεθόδου απελευθέρωσης του διαφράγματος
- Επίδειξη της διάτασης του διαφράγματος
- Επίδειξη της τεχνικής Trigger Point του διαφράγματος

Αναφορές

1. Barker N, Mark L.E. (2019). Getting to grips with 'dysfunctional breathing'. *Paediatric Respiratory Reviews*, 2014; <https://doi.org/10.1016/j.prrv.2014.10.001>
2. Laís Silva Vidotto et al. (2019). Dysfunctional breathing: what do we know? *J Bras Pneumol*. 2019;45(1):e20170347
3. Courtney R. (2016). Multi-dimensional model of dysfunctional breathing and integrative breathing therapy – commentary on the functions of breathing and its dysfunctions and their relationship to breathing therapy. *J Yoga Phys Ther* 2016; 6:1000257.
4. Boulding R. et al. (2016). Dysfunctional breathing: a review of the literature and proposal for classification. *Eur Respir Rev* 2016; 25: 287–294.
5. Gibson GJ. (1989). Diaphragmatic paresis: pathophysiology, clinical features, and investigation. *Thorax.*, 44:960, 70.
6. Houston JG, Fleet M, Cowan MD, McMillan NC. (1995). Comparison of ultrasound with fluoroscopy in the assessment of suspected hemidiaphragmatic movement abnormality. *Clin Radiol* 1995; 50: 95-98 [PMID: 7867276 DOI: 10.1016/s0009-9260(05)82987-3]
7. Nair, A., Alaparthi, G. K., Krishnan, S., Rai, S., Anand, R., Acharya, V., & Acharya, P. (2019). Comparison of Diaphragmatic Stretch Technique and Manual Diaphragm Release Technique on Diaphragmatic Excursion in Chronic Obstructive Pulmonary Disease: A Randomized Crossover Trial. *Pulmonary Medicine*, 2019, 1–7. doi:10.1155/2019/6364376
8. Rocha, T., Souza, H., Brandão, D. C., Rattes, C., Ribeiro, L., Campos, S. L., ... deAndrade, A. D. (2015). The Manual Diaphragm Release Technique improves diaphragmatic mobility, inspiratory capacity and exercise capacity in people with chronic obstructive pulmonary disease: a randomised trial. *Journal of Physiotherapy*, 61(4), 182–189. doi:10.1016/j.jphys.2015.08.009

Θεωρητικό και πρακτικό μάθημα 2 ωρών

Αριθμός συμμετεχόντων: 30

Κόστος συμμετοχής: 40€



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 13

Σάββατο, 30/11/2024, 18.30-20.30

Πρακτικές εφαρμογές πρόληψης βουβωνικών τραυματισμών

Χρήστος Πίππας, PhDc, MSc, OMT, Υποψήφιος Διδάκτορας Τμήματος Φυσικοθεραπείας Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, Υπότροφος ΕΛΚΕ Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής

Οι βουβωνικοί τραυματισμοί αποτελούν έναν από τους συχνότερους τραυματισμούς στο χώρο του ποδοσφαίρου, με το ποσοστό επανατραυματισμού να ανέρχεται στο 15% και τον αριθμό των ημερών αποχής από τις προπονήσεις και την αγωνιστική δράση να ανέρχεται στις 15 (Werner et al., 2009). Παρά τη μείωση εμφάνισης των τραυματισμών στη βουβωνική περιοχή ανά σεζόν, τόσο το φορτίο όσο και το ποσοστό αποχής σε επίπεδο μεγάλων διασυλλογικών διοργανώσεων παραμένουν σταθερά (Werner et al., 2018). Τα παραπάνω εγείρουν την ανάγκη δημιουργίας αποτελεσματικότερων στρατηγικών πρόληψης των συγκεκριμένων τραυματισμών. Από τα μέχρι τώρα ερευνητικά δεδομένα, στις στρατηγικές πρόληψης εντάσσονται τόσο μεμονωμένες ασκήσεις ή πρωτόκολλα ασκήσεων όσο και μέθοδοι ανίχνευσης τυχόν προδιαθεσικών παραγόντων και παρακολούθησης συγκεκριμένων παραμέτρων (Esteve et al., 2015).

Περιγραφή εργαστηρίου

- Παρουσίαση των επιδημιολογικών δεδομένων των βουβωνικών τραυματισμών στον αθλητικό χώρο
- Παρουσίαση των νεότερων δεδομένων όσον αφορά στη χρήση της άσκησης με στόχο την πρόληψη των βουβωνικών τραυματισμών
- Παρουσίαση των νεότερων δεδομένων όσον αφορά στον έλεγχο δεικτών που χρησιμοποιούνται για την πρόληψη βουβωνικών τραυματισμών
- Επίδειξη και πρακτική εφαρμογή μεθόδων που έχουν ως στόχο την πρόληψη βουβωνικών τραυματισμών στον αθλητικό πληθυσμό

Αναφορές

1. Esteve E, Rathleff M S, Bagur-Calafat C, Urrúta G, Thorborg K. Prevention of groin injuries in sports: a systematic review with meta-analysis of randomised controlled trials. *Br J Sports Med.* 2015; 49:785–791
2. Werner J, Häggglund M, Ekstrand J, Waldén M. Hip and groin time-loss injuries decreased slightly but injury burden remained constant in men's professional football: the 15-year prospective UEFA Elite Club Injury Study. *Br J Sports Med.* 2018; 0:1–9
3. Werner J, Häggglund M, Waldén M, Ekstrand J. UEFA injury study: a prospective study of hip and groin injuries in professional football over seven consecutive seasons. *Br J Sports Med.* 2009; 43:1036-1040

Θεωρητικό και πρακτικό μάθημα, 2 ωρών

Αριθμός συμμετεχόντων: 30

Κόστος συμμετοχής: 40€

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών Ν.Π.Δ.Δ.
Λεωφ. Αλεξάνδρας 34, Αθήνα 11473
τηλ. +30 210 8213905
<http://www.psf.org.gr>



ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 14

Κυριακή, 1/12/2024, 09.00-11.00

Ενσωμάτωση του *Clinical Pilates* στη Διαχείριση της Οσφυαλγίας: Λεπτομερείς Στρατηγικές με Έμφαση στον Κινητικό Έλεγχο και τις *Evidence-Based Practices*

Δρ. Αρετή Ζωή Χειμωνίδου, PT., PhD, Clinical Pilates Instructor

Η οσφυαλγία αποτελεί μια από τις κυριότερες αιτίες αναπηρίας παγκοσμίως, επηρεάζοντας σημαντικά τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής εκατομμυρίων ατόμων (Hoy et al., 2022). Η αποτελεσματική διαχείριση της οσφυαλγίας απαιτεί μια προσέγγιση που δεν επικεντρώνεται μόνο στην ανακούφιση του πόνου, αλλά και στη διόρθωση των κινητικών δυσλειτουργιών και των ελλειμμάτων σταθεροποίησης του κορμού.

Το *Clinical Pilates*, το οποίο δίνει έμφαση στην ευθυγράμμιση της στάσης, τον κινητικό έλεγχο και τη σταθεροποίηση του κορμού, έχει αναδειχθεί ως ένα ισχυρό θεραπευτικό εργαλείο στην αποκατάσταση της οσφυαλγίας (Campos et al., 2023).

Αυτό το εργαστήριο θα προσφέρει στους φυσικοθεραπευτές λεπτομερείς στρατηγικές για την ενσωμάτωση του *Clinical Pilates* στην πρακτική τους, με ιδιαίτερη έμφαση στη βελτίωση του κινητικού ελέγχου, χρησιμοποιώντας *evidence-based practices* για την ενίσχυση των προτύπων κίνησης και την πρόληψη των υποτροπών τραυματισμού.

Το εργαστήριο θα χωριστεί σε τρεις βασικές ενότητες, συνδυάζοντας θεωρητικό υπόβαθρο με πρακτική εφαρμογή. Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να συμμετάσχουν σε πρακτικές ασκήσεις, να αναλύσουν περιπτώσιακές μελέτες και να εξερευνήσουν προχωρημένες τεχνικές για τη βελτιστοποίηση των αποτελεσμάτων της αποκατάστασης.

1. Κατανόηση της Οσφυαλγίας: Αιτιολογία, Αξιολόγηση και Evidence-Based Προσεγγίσεις

- **Θεωρητική Ενότητα:** Ανασκόπηση των τρεχουσών ερευνών σχετικά με τα πολυπαραγοντικά αίτια της οσφυαλγίας, συμπεριλαμβανομένων των βιομηχανικών, νευρολογικών και ψυχοκοινωνικών παραγόντων (Woolf & Pfleger, 2020).
- **Κλινική Αξιολόγηση:** Συζήτηση για ολοκληρωμένες τεχνικές αξιολόγησης της οσφυαλγίας, συμπεριλαμβανομένων των ελέγχων για *κόκκινες σημαίες*, της αναγνώρισης των δυσλειτουργιών κίνησης και της χρήσης εργαλείων μέτρησης αποτελεσμάτων (Hoy et al., 2022). Ιδιαίτερη έμφαση θα δοθεί στην αξιολόγηση των ελλειμμάτων κινητικού ελέγχου και στην αναγνώριση των λανθασμένων προτύπων κίνησης που συμβάλλουν στην οσφυαλγία.
- **Evidence-Based Προσεγγίσεις:** Εξερεύνηση των τελευταίων ερευνών που υποστηρίζουν την εκπαίδευση κινητικού ελέγχου ως βασική παρέμβαση στη διαχείριση της οσφυαλγίας. Κατανόηση του ρόλου της σταθερότητας του κορμού στην πρόληψη των τραυματισμών και τη βελτίωση των λειτουργικών αποτελεσμάτων (Campos et al., 2023).



ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

2. Clinical Pilates: Αρχές, Τεχνικές και Εφαρμογή στην Αποκατάσταση της Οσφυαλγίας

- Εισαγωγή στο Clinical Pilates: Λεπτομερής επισκόπηση των αρχών του Clinical Pilates, συμπεριλαμβανομένων του ελέγχου αναπνοής, της ευθυγράμμισης της στάσης, κεντρικού σημείου σώματος, κινητικού ελέγχου, mindfulness. Η ενότητα θα επικεντρωθεί στο πώς αυτές οι αρχές μπορούν να προσαρμοστούν στις ανάγκες των ασθενών με οσφυαλγία (Cruz-Ferreira et al., 2021).
- Κινητικός Έλεγχος και Σταθεροποίηση του Κορμού: Σε βάθος εξερεύνηση του ρόλου του κινητικού ελέγχου στην αποκατάσταση των σωστών προτύπων κίνησης και στη βελτίωση της σταθερότητας του κορμού. Αυτή η ενότητα θα καλύψει πώς οι ασκήσεις Clinical Pilates μπορούν να προσαρμοστούν για να αντιμετωπίσουν τα ελλείμματα κινητικού ελέγχου που παρατηρούνται συνήθως σε ασθενείς με οσφυαλγία.
- Πρακτική Εφαρμογή: Πρακτική εξάσκηση των βασικών ασκήσεων Clinical Pilates σχεδιασμένων για τη βελτίωση του κινητικού ελέγχου, της δύναμης του κορμού και της ευθυγράμμισης της στάσης σε ασθενείς με οξεία και χρόνια οσφυαλγία. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς να τροποποιούν και να προοδεύουν τις ασκήσεις με βάση τις ανάγκες και τα στάδια αποκατάστασης των ασθενών (Byrne et al., 2021).

3. Ενσωμάτωση στην Κλινική Πρακτική: Μελέτες Περιπτώσεων και Διαδραστική Συνεδρία

- Μελέτες Περιπτώσεων: Θα παρουσιαστούν πραγματικές μελέτες περιπτώσεων για να επιδείξουν την εφαρμογή του Clinical Pilates στη διαχείριση της οσφυαλγίας. Κάθε περίπτωση θα επικεντρωθεί στην αντιμετώπιση των ελλειμμάτων κινητικού ελέγχου και στην αποκατάσταση των λειτουργικών προτύπων κίνησης. Οι συμμετέχοντες θα ενθαρρυνθούν να συζητήσουν στρατηγικές θεραπείας και να μοιραστούν τις δικές τους κλινικές εμπειρίες.
- Διαδραστική Συνεδρία: Οι συμμετέχοντες θα συμμετάσχουν σε μια συζήτηση, επιλύοντας κοινές προκλήσεις στην αποκατάσταση της οσφυαλγίας, όπως η προσήλωση των ασθενών, η προοδευτική αύξηση των ασκήσεων και η διαχείριση σύνθετων περιστατικών. Η ενότητα θα προσφέρει την ευκαιρία να βελτιωθούν οι δεξιότητες λήψης κλινικών αποφάσεων και να προσαρμοστούν τα προγράμματα Clinical Pilates για ποικίλους πληθυσμούς ασθενών. Επίσης θα αναλυθεί ο κλινικός συλλογισμός για τη διαχείριση αυτών των περιστατικών μέσω της μεθόδου Clinical Pilates.

Στο τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα:

- Κατανοούν τα πολυπαραγοντικά αίτια της οσφυαλγίας και τη σημασία μιας ολοκληρωμένης αξιολόγησης που περιλαμβάνει την αξιολόγηση του κινητικού ελέγχου.
- Κατανοήσουν τον κλινικό συλλογισμό.
- Αποκτήσουν δεξιότητες στον σχεδιασμό και την εφαρμογή προγραμμάτων Clinical Pilates που στοχεύουν τα ελλείμματα κινητικού ελέγχου, τη σταθεροποίηση του κορμού και την αποτελεσματικότητα της κίνησης σε ασθενείς με οσφυαλγία.
- Αναπτύξουν την ικανότητα να τροποποιούν και να προοδεύουν τις ασκήσεις για να καλύψουν τις ατομικές ανάγκες των ασθενών σε διαφορετικά στάδια αποκατάστασης.
- Βελτιώσουν τις δεξιότητες λήψης κλινικών αποφάσεων και την αυτοπεποίθησή τους στην ενσωμάτωση του Clinical Pilates στις παραδοσιακές φυσιοθεραπευτικές παρεμβάσεις για την



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

οσφυαλγία, με έμφαση στη μακροχρόνια βελτίωση της λειτουργικότητας και την πρόληψη τραυματισμών.

Αυτό το εργαστήριο θα εξοπλίσει τους φυσιοθεραπευτές με μια βαθύτερη κατανόηση για το πώς να ενσωματώσουν αποτελεσματικά το Clinical Pilates στη διαχείριση της οσφυαλγίας, τη κατάκτηση του κλινικού συλλογισμού με έμφαση στη σημασία του κινητικού ελέγχου για την επίτευξη βιώσιμων αποτελεσμάτων αποκατάστασης, χρησιμοποιώντας evidence-based practices. Οι συμμετέχοντες θα αποχωρήσουν με πρακτικά εργαλεία και προηγμένες τεχνικές που μπορούν να εφαρμόσουν άμεσα στην κλινική τους πρακτική, βελτιώνοντας τελικά τα αποτελέσματα των ασθενών.

Αναφορές

1. Woolf, A. D., & Pfleger, B. (2020). Burden of major musculoskeletal conditions. *Bulletin of the World Health Organization*, 78(9), 104-110.
2. Hoy, D., Bain, C., Williams, G., et al. (2022). A systematic review of the global prevalence of low back pain. *Arthritis & Rheumatology*, 64(6), 2028-2037.
3. Cruz-Ferreira, A., Fernandes, J., Laranjo, L., et al. (2021). A systematic review of the effects of Pilates method in physical fitness of healthy adults. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 15(2), 181-190.
4. Campos, R. R., Dias, J. M., et al. (2023). Effects of Pilates-based exercises in patients with chronic nonspecific low back pain: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Rehabilitation*, 37(1), 45-58.
5. Byrne, C., Caulfield, B., et al. (2021). Clinical Pilates improves pain and function in chronic nonspecific low back pain patients: A randomized controlled trial. *Physical Therapy*, 101(3), 370-382.

Θεωρητικό και πρακτικό μάθημα, 2 ωρών

Αριθμός συμμετεχόντων: 30

Κόστος συμμετοχής: 40€



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

ΚΛΙΝΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 15

Κυριακή, 1/12/2024, 11.40-13.40

Έλεγχος της ανθρώπινης κίνησης και η σημασία του στην ανάλυση και πρόληψη νευρο-μυοσκελετικών δυσλειτουργιών.

Κεφαλάς Χρήστος, Φυσικοθεραπευτής, MSc, OMPT

Πιτσικάλη Μαρία, Φυσικοθεραπεύτρια, MSc, OMPT

Κασίμης Κωνσταντίνος, Φυσικοθεραπευτής, MSc, MMACP, Διδάκτορας Δι.ΠΑ.Ε

Είναι γνωστό ότι στον τομέα της νευρο-μυοσκελετικής φυσικοθεραπείας χρησιμοποιούνται πλήθος μεθόδων και μέσων αποκατάστασης, η καθεμία με διαφορετική αποτελεσματικότητα. Κοινός παρονομαστής όλων αυτών των πρακτικών αποκατάστασης είναι ότι επικεντρώνονται στη θεραπεία διαταραχών κινητικότητας (υπερ- ή υποκινητικότητα) καθώς και στην αντιμετώπιση μυϊκών ανισορροπιών που αναπτύσσονται στην περιφέρεια. Η αποτελεσματικότητά τους μετριέται από τις μηχανικές επιδράσεις που προκύπτουν από αυτές τις επεμβάσεις όπως η κινητικότητα των παθητικών δομών (αρθρώσεις, περιτονία), η δύναμη, η αντοχή, ο 'κινητικός έλεγχος' των «ενεργών δομών» (νευρομυϊκό σύστημα).

Γεγονός είναι ότι μέχρι πρόσφατα γινόταν προσπάθεια αντιμετώπισης των επιπτώσεων της δυσλειτουργίας του κινητικού συστήματος, χωρίς επαρκή γνώση του κρίσιμου ρόλου του ΚΝΣ. Σε μια προσπάθεια να κατανοήσουν και να εξηγήσουν τις συμπεριφορές του κινητικού συστήματος, οι επιστήμονες έχουν επεκτείνει το πεδίο της έρευνάς τους για να συμπεριλάβουν τις νευροφυσιολογικές αλλαγές που έχει αποδειχθεί ότι αναπτύσσονται στο ΚΝΣ λόγω μυοσκελετικών διαταραχών. Η εισαγωγή της νευροφυσιολογικής παραμέτρου ήταν ένα σημαντικό βήμα στην κατανόηση, αξιολόγηση και θεραπεία νευρο-μυοσκελετικών διαταραχών.

Η ανάπτυξη της επιστήμης της νευροφυσιολογίας που ασχολείται με τον έλεγχο του κινητικού συστήματος από τον εγκέφαλο, έδωσε σημαντικές εξηγήσεις για το πώς ο εγκέφαλος ενσωματώνει σωματοαισθητηριακές πληροφορίες (οπτικό-αιθουσαίο σύστημα, ιδιοδεκτικότητα) και τις αποδίδει ως κινητικό αποτέλεσμα. Το ΚΝΣ και τα Αισθητηριοκινητικά Συστήματα επηρεάζουν το ένα το άλλο και αντανακλούν την αλληλεξάρτηση. Η κίνηση είναι αποτέλεσμα δραστηριοτήτων στο μυοσκελετικό σύστημα, το οποίο με τη σειρά του είναι αποτέλεσμα διεργασιών που λαμβάνουν χώρα στο ΚΝΣ. Το μυϊκό σύστημα και το ΚΝΣ ανταλλάσσουν συνεχώς πληροφορίες μεταξύ τους. «Η κίνηση είναι η έξοδος ενός υβριδικού λειτουργικού συστήματος που συνδέεται με το περιβάλλον του στο οποίο αλληλεπιδρούν οι αισθητηριακές, οι γνωστικές και οι κινητικές διεργασίες», ανέφερε ο Mulder πριν από σχεδόν τρεις δεκαετίες (1996).

Η κλινική παρατήρηση και εμπειρία αποκαλύπτει ότι σε κάθε άτομο οι σχέσεις μυϊκού τόνου μεταξύ των δύο πλευρών του σώματος δεν είναι ίδιες. Αυτό καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τον μοναδικό τρόπο με τον οποίο το άτομο στέκεται ενάντια στη βαρύτητα και τις 'αντισταθμίσεις' που αναπτύσσει για να το πετύχει αυτό. Με την επίτευξη του λειτουργικού στόχου (όρθια στάση), αυτές οι στρατηγικές αποθηκεύονται ως κατάλληλη λύση και αυτό μπορεί να αποτρέψει την ανάπτυξη φυσιολογικού ελέγχου κίνησης (Gjelsvic



32ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
29,30 Νοεμβρίου & 1 Δεκεμβρίου 2024
Στάδιο Ειρήνης & Φιλίας, Πειραιάς

ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΩΝ

2002). Αυτές οι αντισταθμίσεις από τον εγκέφαλο, που θα κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές για τον έλεγχο της στάσης, μπορούν να οδηγήσουν σε αναποτελεσματικές στρατηγικές και αποτελούν άμεση αιτία αλλοιώσεων της στάσης και δυσλειτουργίας της κίνησης (Schleip & Findley, 2012).

Σε αυτό το workshop θα διερευνηθούν τα νέα νευροφυσιολογικά δεδομένα σχετικά με τον έλεγχο της ανθρώπινης κίνησης, καθώς επίσης και οι αρχές και παράμετροι που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε μια νέα 'αντίληψη' θεραπευτικής πρακτικής.

Αναφορές

Schleip R., Findley T.W., Chaitow L., Huijing P.A. (2012) *Fascia: The Tensional Network of the Human Body. The science and clinical applications in manual and movement therapy*. Churchill Livingstone.

Takakusaki K. (2017). Functional Neuroanatomy for Posture and Gait Control. *Journal of Movement Disorders*, 10(1), 1–17. <https://doi.org/10.14802/jmd.16062>

Θεωρητικό και πρακτικό μάθημα 2 ωρών

Αριθμός συμμετεχόντων: 30

Κόστος συμμετοχής: 40€