**ΔΙΗΜΕΡΙΔΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ, 17 & 18 ΙΟΥΝΙΟΥ 2023, CANYON HOTEL & SPA, ΚΑΛΑΒΡΥΤΑ**

**Η ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΣΠΙΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ**

**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**

**ΣΑΒΒΑΤΟ, 17 – 6 – 2023**

**Προσέλευση - Εγγραφές: 9:30 -10.30**

**Έναρξη Διημερίδας- Χαιρετισμοί 10:30 - 11.00**

**ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ**

**A΄ Συνεδρία. 11:00 - 12:15**

**Η Φυσικοθεραπεία στην πρόληψη & αντιμετώπιση της οστεοσαρκοπενίας**

**Συντονισμός:** **Τσεκούρα Μαρία,** Φυσικοθεραπεύτρια, Επικ. Καθηγήτρια Τμ. Φυσικοθεραπείας, Παν/μιο Πατρών

**Προεδρείο: Τσεκούρα Μαρία, Σαπλαούρα Ζωή**

**11.00-11.15: Oστεοσαρκοπενία**

**Διονυσιώτης Ιωάννης,** Ιατρός Φυσικής Αποκατάστασης, Επίκ. Καθηγητής, Τμ. Ιατρικής, Παν/μιο Πατρών

**11.15-11.30**: **Ο ρόλος της πρωτεΐνης στην οστεοπόρωση και στη σαρκοπενία**

**Παρτσαλάκη Ιωάννα Στ.,** Κλινική Διαιτολόγος-Διατροφολόγος MSc, PhD, Προϊσταμένη Τμήματος Διατροφής ΠΓΝΠ, Ακαδημαϊκή Υπότροφος Παν/μίου Πατρών

**11.30-11.45**: **Ο ρόλος της άσκησης στην πρόληψη και αντιμετώπιση της Οστεοσαρκοπενίας**,

 **Tσεκούρα Μαρία**, Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμ. Φυσικοθεραπείας, Παν/μιο Πατρών

**11.45-12.00:** **Ασκήσεις περιορισμού αιματικής ροής σε γηριατρικούς ασθενείς**

**Χρυσανθόπουλος Γιώργος, Φυσικοθεραπευτής, MSc**

**12:00-12:15: Συζήτηση**

**ΜΕΣΗΜΒΡΙΝΗ ΔΙΑΚΟΠΗ**

**B’ Συνεδρία. 16:00 - 17:15**

**Η Φυσικοθεραπεία στην πρόληψη των πτώσεων ηλικιωμένων**

**Συντονισμός:** **Σακελλάρη Βασιλική,** Φυσικοθεραπεύτρια, Καθηγήτρια Τμ. Φυσικοθεραπείας, Παν/μιο Δυτικής Αττικής

**Προεδρείο: Σακελλάρη Βασιλική, Πασσίση Αικατερίνη**

**16:00-16:15: Πρόληψη πτώσεων στην Τρίτη Ηλικία. Το πρόγραμμα Άσκησης OTAGO.**

**Σακελλάρη Βασιλική**, Φυσικοθεραπεύτρια, Καθηγήτρια Τμ. Φυσικοθεραπείας, Παν/μιο Δυτικής Αττικής

**16:15-16:30: O ρόλος της νοερής εξάσκησης στις πτώσεις ηλικιωμένων**

**Χρηστάκου Άννα**, Φυσικοθεραπεύτρια, Επικ. Καθηγήτρια Τμ. Φυσικοθεραπείας, Παν/μιο Πελοποννήσου

**16:30-16:45: Η φυσική δραστηριότητα στην πρόληψη των πτώσεων ασθενών με οστεοαρθρίτιδα γόνατος**

**Μουτζούρη Μαρία,** Φυσικοθεραπεύτρια, Επικ. Καθηγήτρια Τμ. Φυσικοθεραπείας, Παν/μιο Δυτικής Αττικής

**16:45-17:00: Η συμμόρφωση ως παράγοντας αποτελεσματικότητας προγραμμάτων άσκησης στην πρόληψη των πτώσεων των ηλικιωμένων.**

**Παπαδοπούλου Αμαλία,** Φυσικοθεραπεύτρια, MSc, Πάτρα

**17:00-17:15: Συζήτηση**

**17.15 - 17.30: Διάλειμμα - Καφές**

**Γ΄ Συνεδρία. 17:30-18:45**

**Φυσικοθεραπεία και χρόνιος πόνος**

**Συντονισμός: Ξεργιά Σοφία,** Επίκ. Καθηγήτρια, Τμ. Φυσικοθεραπείας Παν/μιο Πατρών

**Προεδρείο: Καπρέλη Ελένη,** Καθηγήτρια Τμ. Φυσικοθεραπείας, Παν/μιο Θεσσαλίας,

 **Ξεργιά Σοφία,** Επίκ. Καθηγήτρια, Τμ. Φυσικοθεραπείας Παν/μιο Πατρών

**17.30-17.45: Θεραπευτικά πρωτόκολλα για τη φαρμακευτική αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου**

 **Ματζάρογλου Χάρης**, MD, PHD, Αναπλ. Καθηγητής, Τμ. Φυσικοθεραπείας Παν/μιο Πατρών

**17.45-18.00: Χρόνιος μυοσκελετικός πόνος και εξατομίκευση θεραπείας μέσω αξιολόγησης**

**Μπίλικα Παρασκευή**, Φυσικοθεραπεύτρια, Υποψήφια διδάκτορας Τμ. Φυσικοθεραπείας, Παν/μιο Θεσσαλίας

**18.00-18.15: Σύγχρονες κλινικές προσεγγίσεις στην φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση του αυχενικού πόνου**

**Σκορδής Χαράλαμπος Δ.,** ΦΘ, MSc, Υποψήφιος Διδάκτορας, Ακαδημαϊκός Υπότροφος Τμ. Φυσικοθεραπείας, Παν/μιο Δυτικής Αττικής

**18.15-18.30: Γνώσεις, Πεποιθήσεις και Συμπεριφορά των Ελλήνων Φυσικοθεραπευτών στην αντιμετώπιση ασθενών με χρόνιο μυοσκελετικό πόνο**

**Σαββουλίδου Κωνσταντίνα,** Φυσικοθεραπεύτρια, Υποψήφια Διδάκτορας Τμ. Φυσικοθεραπείας, Παν/μιο Θεσσαλίας

**18.30-18.45: Συζήτηση**

**21.00: Επίσημο Δείπνο**

**ΚΥΡΙΑΚΗ 18 – 6 - 2023**

**Δ΄ Συνεδρία. 09:30-10:45**

**Ο ρόλος της Φυσικοθεραπείας στη διαχείριση συμπτωμάτων των χρόνιων νευρολογικών ασθενών**

**Συντονισμός: Λαμπροπούλου Σοφία**, Επίκ. Καθηγήτρια Τμ. Φυσικοθεραπείας Παν/μιο Πατρών

**Προεδρείο: Λαμπροπούλου Σοφία, Μουτούσης Παναγιώτης**

**09.30-09.45: Διαφορική Διάγνωση Διαταραχών Ισορροπίας στις Νευρολογικές Παθήσεις**

**Τραχάνη Ευτυχία**, Νευρολόγος, Επίκ. Καθηγήτρια Τμ. Φυσικοθεραπείας, Παν/μιο Πατρών

**09.45-10.00: Η σημασία της Φυσικοθεραπείας στην κοινωνική επανένταξη του χρόνιου νευρολογικού ασθενή**

 **Μπανιά Θεοφανή,** Φυσικοθεραπεύτρια, Επίκ. Καθηγήτρια, Τμ. Φυσικοθεραπείας Παν/μιο Πατρών

**10.00-10.15: Η φυσικοθεραπευτική διαχείριση των διαταραχών του μυϊκού τόνου στις χρόνιες νευρολογικές παθήσεις**

**Θεοδωρόπουλος Διονύσης**, Κλινικός Φυσικοθεραπευτής, MSc, Συντονιστής Επιστημονικού Τμ. Νευρολογικής Φυσικοθεραπείας ΠΣΦ

**10.15-10.30: Η επανεκπαίδευση της κατάποσης και της αναπνοής στους νευρολογικούς ασθενείς**

**Μίχου Αιμιλία**, Λογοθεραπεύτρια, Επίκ. Καθηγήτρια Τμ. Λογοθεραπείας, Παν/μιο Πατρών

**10.30-10.45: Συζήτηση**

**10.45-11.00: Συμπεράσματα - Λήξη Διημερίδας**

--------------------------------------------------------

**WORKSHOP 11.00-13.00**

**WORKSHOP: Λειτουργική Αξιολόγηση Ισορροπίας και Βάδισης**

**Συντονισμός: Λαμπροπούλου Σοφία**, Επίκ. Καθηγήτρια Τμ. Φυσικοθεραπείας Παν/μιο Πατρών

**Διάρκεια: 2 ώρες**

**Μέγιστος Αριθμός Συμμετεχόντων:** έως 20 άτομα (μόνο μέλη του Π.Σ.Φ. και Φοιτητές Φυσικοθεραπείας)

**Εκπαιδευτές: Σοφία Λαμπροπούλου, MSc, PhD**

**Σκοπός εργαστηρίου:** Η εκπαίδευση των κλινικών ιατρών & θεραπευτών, στη χρήση έγκυρων και αξιόπιστων εργαλείων αξιολόγησης της ισορροπίας και βάδισης, επισημαίνοντας σημεία ιδιαίτερου ενδιαφέροντος στην κλινική εφαρμογή και βαθμολόγησή τους.

**Μαθησιακά Αποτελέσματα:** Οι συμμετέχοντες θα ενημερωθούν για νέες και πρόσφατα διασκευασμένες στα Ελληνικά κλίμακες αξιολόγησης της ισορροπίας και της βάδισης, για τις δραστηριότητες που περιλαμβάνουν, για το κοινό στο οποίο απευθύνονται, για την αξιοπιστία κι εγκυρότητά τους και τον τρόπο βαθμολόγησή τους. Επιπρόσθετα θα υπάρξει εκπαίδευση στον τρόπο εφαρμογής τους, με ιδιαίτερη έμφαση σε σημεία που χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής τόσο κατά την εφαρμογή όσο και κατά τη βαθμολόγηση της επίδοσης των ασθενών.

**Περιγραφή:** Η Μικρή Δοκιμασία Αξιολόγησης Συστημάτων Ισορροπίας (mini-Balance Evaluation Systems Test – mini-BESTest) είναι μια καινούρια κλίμακα ισορροπίας (Franchignoni et al, 2010) που κερδίζει έδαφος στην αξιολόγηση της ισορροπίας διεθνώς. Είναι από τις λίγες που αναδεικνύουν κι αξιολογούν τη δυνατότητα χρήσης των ενδογενών ισορροπιστικών μηχανισμών σε έναν ασθενή. Αξιολογεί την ισορροπία σε στατικές θέσεις, σε μεταφορές, στη βάδιση κι σε δραστηριότητες με διαφοροποιημένες επιφάνειες, κλειστά μάτια, εμπόδια κι διπλό έργο (Di Carlo et al, 2016). Σε σχέση με την κλίμακα Berg εμφανίζει καλύτερη κατανομή των σκορ χωρίς φαινόμενο ταβανιού στα τελικά σκορ. Έχει χαρακτηριστεί από τα πιο κατανοητά εργαλεία μέτρησης της ισορροπίας από τους ασθενείς διεθνώς (Ο’ Hoski et al., 2015), ενώ έχει γίνει η διαπολιτισμική της προσαρμογή στα Ελληνικά κι εγκυροποίησή της για εφαρμογή σε νευρολογικούς ασθενείς και στην 3η ηλικία (Lampropoulou et al., 2016 & 2019).

Η αξιολόγηση της βάδισης επίσης παρέχεται μέσα από την κλίμακα αυτή (mini-BESTest), όμως ένα εργαλείο με πιο πλήρη καταγραφή της βάδισης και σε περισσοτερες συνθήκες (όπως μάτια κλειστά, βάδιση προς τα πίσω, με μετακινήσεις του κεφαλιού κτλ) είναι η Λειτουργική Κλίμακα Αξιολόγησης της Βάδισης (Functional Gait Assessment-FGA) (Wrisley et al., 2004). Η κλίμακα έχει μεταφραστεί και σταθμιστεί στην Ελληνική γλώσσα, η οποία έδειξε εξαιρετική αξιοπιστία τόσο στις επαναλαμβανόμενες μετρήσεις όσο και μεταξύ αξιολογητών, ενώ ταυτόχρονα χαρακτηρίστηκε ως κατανοητή στα παραγγέλματά της από θεραπευτές και ασθενείς (Κελλάρη και συν., 2018). Οι δύο παραπάνω κλίμακες αξιολόγησης θα παρουσιαστούν και οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να εκπαιδευτούν στη χρήση τους.

**Απαιτούμενος Εξοπλισμός:** Υπολογιστής με δυνατότητα προβολής βίντεο, προβολέας, εκτύπωση κάποιων ενημερωτικών φυλλαδίων για τους συμμετέχοντες και μοίρασμά τους σε ειδικό φάκελο της ημερίδας με σημειωματάριο κι στυλό. Μία καρέκλα χωρίς μπράτσα, η αίθουσα για το εργαστήριο να διαθέτει έναν ελεύθερο διάδρομο μήκους τουλάχιστον 6 μέτρων.

**ΣΤΑΘΜΟΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΕΝΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ 11:00 - 14:00**

**Γενικό Νοσοκομείο ΚΑΛΑΒΡΥΤΩΝ**

**ΣΤΑΘΜΟΣ Ι: Δοκιμασίες Λειτουργικότητας / Σωματικής Κατάστασης**

**Συντονισμός: Λαμπροπούλου Σοφία**, Επίκ. Καθηγήτρια Τμ. Φυσικοθεραπείας Παν/μιου Πατρών, **Νάστου** **Ευτυχία** Φυσικοθεραπεύτρια, MSc, Υποψήφια Διδάκτορας Τμ. Φυσικοθεραπείας Παν/μιου Πατρών

* Τimed Up and Go dual
* Αξιολόγηση ισορροπίας (σωματοαισθητική & αντισταθμιστική- mini-BESTest)
* Λειτουργική προσέγγιση (Functional Reach Test)
* Δοκιμασίες ισορροπίας (πόδια κλειστά μάτια κλειστά, μονοποδική στήριξη, πτέρνα-δάκτυλα (tandem) *(οι ίδιες πάνω σε δυναμοδάπεδο σε επόμενο σταθμό)*

**ΣΤΑΘΜΟΣ ΙΙ: Αξιολόγηση Ισορροπίας με δυναμοπλατφόρμα (FP)**

**Συντονισμός: Ξεργιά Σοφία,** Επίκ. Καθηγήτρια, Τμ. Φυσικοθεραπείας Παν/μιο Πατρών

**ΣΤΑΘΜΟΣ ΙΙΙ: Αξιολόγηση Μυϊκής Δύναμης λαβής και κάτω άκρων (Hand grip & Push dynamometers)**

**Συντονισμός: Tσέπης Ηλίας,** Καθηγητής, Τμ. Φυσικοθεραπείας, Παν/μιο Πατρών

**ΣΤΑΘΜΟΙ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΕΝΙΚΟΥ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥ 11:00 - 14:00**

**ΣΤΑΘΜΟΣ Ι: Ενημέρωση και διαχείριση θεμάτων Υγείας των γυναικών**

**Συντονισμός**: **Μπίλλη Ευδοκία,** Καθηγήτρια Τμ. Φυσικοθεραπείας Παν/μίου Πατρών

**ΣΤΑΘΜΟΣ ΙΙ: Σύντομο πρόγραμμα πρόληψης πτώσεων**

**Συντονισμός**: **Παπαδοπούλου Αμαλία,** Φυσικοθεραπεύτρια MSc, Otago Leader

**ΣΤΑΘΜΟΣ ΙΙΙ: Κατευθυντήριες Οδηγίες για Φυσική Δραστηριότητα**

**Συντονισμός**: **Γκρίλιας Παναγιώτης,** Επίκ. Καθηγητής, Τμ. Φυσικοθεραπείας, Παν/μίου Πελοποννήσου