

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΡΑΚΗΣ



ΣΕΦΑΑ-ΑΠΘ
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

4^ο ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

στη Λειτουργική Διαχείριση
Τραυματισμένων

Αθλητών & Ασκουμένων

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης



Από 5 έως 6 Νοεμβρίου 2021

<https://leidiata.phyed.duth.gr/>

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 5 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2021
SCIENTIFIC PROGRAM
FRIDAY NOVEMBER 5TH 2021

10.00

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΜΠΕΝΕΚΑ Α.,
ΚΟΜΟΤΗΝΗ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
CHAIRMAN: BENEKA A.,
ΚΟΜΟΤΙΝΙ DRESS-DUTH

ΟΜΙΛΙΑ:

ΤΕΝΟΝΤΟΠΑΘΕΙΑ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ:
ΤΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΚΑΙ ΤΙ ΝΑ ΞΕΧΑΣΟΥΜΕ!
ACHILLES TENDINOPATHY:
A FEW THINGS TO KNOW, AND SOME TO FORGET
MAFFULLI N., SALERNO, ΙΤΑΛΙΑ
MAFFULLI N., SALERNO, ITALY

Η ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΩΦΕΛΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ
ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ
EXERCISE AND ITS BENEFITS IN THE ERA
OF PANDEMIC

ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ
BENEKA A., DPRESS, DUTH

11.15

ΟΜΙΛΙΑ:

ΜΥΟΠΕΡΙΤΟΝΑΪΚΗ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ
ΜΕ FOAM ROLLER
MYOFASCIAL RELEASE WITH FOAM ROLLER
ΜΗΛΙΩΝΗΣ Γ., LAZIO, F.C., ΙΤΑΛΙΑ
MILIONIS G., LAZIO, F.C., ITALY

12.00

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.,
ΚΟΜΟΤΗΝΗ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
CHAIRMAN: GIOFTSIDOU A.,
ΚΟΜΟΤΙΝΙ DRESS-DUTH

ΟΜΙΛΙΑ:

ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
RECOVERY METHODS ON SOCCER
ΤΣΟΝΑΚΑΣ Γ., Π.Α.Ε. ΠΑΟΚ
TSONAKAS G., F.C. PAOK

13.00 – 13.30

ΟΜΙΛΙΑ:

ΡΗΞΗ ΜΗΝΙΣΚΟΥ: ΣΥΡΑΦΗ Ή ΜΗΝΙΣΚΕΚΤΟΜΗ
ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ;
MENISCAL TEAR: MENISCAL REPAIR OR

MENISCECTOMY IN HIGH LEVEL ATHLETE?

ΤΕΡΖΙΔΗΣ Ι., ΧΕΙΡ. ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ TheMIS
ORTHOPAEDIC CENTER & ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ
TERZIDIS I., ORTHOP. SURGEON TheMIS
ORTHOPAEDIC CENTER & DPRESS, AUTH

13.45 - 14.15

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΚΑΡΑΚΥΡΙΟΥ Σ.,
ΚΟΜΟΤΗΝΗ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
CHAIRMAN: KARAKYRGIU S.,
ΚΟΜΟΤΙΝΙ DRESS-DUTH

ΟΜΙΛΙΑ:

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ
INSTRUCTIONS EXERCISE DURING PREGNANCY
ΣΑΒΒΑΚΗ Δ., PhDc, Κ.Φ.Α. ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΥΓΕΙΑΣ
SAVVAKI D., PhDc, PHYS. EDUC. TEACHER,
SPECIALIZED EXERCISE & HEALTH PROFESSIONAL

15.00-16.30

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
FIFA 11+ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
FIFA 11+ INJURIES PREVENTION
PROGRAM IN FOOTBALL

ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ:

ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Β., ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ
SEMINAR INSTRUCTORS:
GIOFTSIDOU A., MALLIOU V., DPRESS, DUTH

17.00-18.30

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ
FITBALL: ΑΠΟ ΤΟ ΡΙΛΑΤΕΣ ΣΤΑ ΔΥΝΑΜΙΚΑ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗ
FITBALL: FROM PILATES TO DYNAMIC EXERCISE
PROGRAMS

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ:

ΜΑΛΛΙΟΥ Β., ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙ., ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ
SEMINAR INSTRUCTORS:
MALLIOU V., DASKALAKI EK., DPRESS, DUTH

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΣΑΒΒΑΤΟ 6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2021
SCIENTIFIC PROGRAM
SATURDAY NOVEMBER 6TH 2021

9.00-10.30

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

FOAM ROLLER: ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΙΕΣΗΣ ΓΙΑ
ΜΥΟΠΕΡΙΤΟΝΙΑΚΗ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ
FOAM ROLLER: PRESSURE TECHNIQUES FOR
ΜΥΟΦΑΣΙΑΚΗ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗ

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ:

ΜΑΛΛΙΟΥ Β., ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙ., ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

SEMINAR INSTRUCTORS:

MALLIOU V., DASKALAKI EK., DPRESS, DUTH

10.00 - 10.30

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α.,
ΚΟΜΟΤΗΝΗ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
CHAIRMAN: CHATZINIKOLAOU A.,
ΚΟΜΟΤΙΝΙ DPRESS-DUTH

ΟΜΙΛΙΑ:

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΗΘΕΙΣ
ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ
BASKETBALL AND COMMON SPORTS INJURIES
ΓΑΒΡΙΗΛΙΔΗΣ Ι., ΧΕΙΡ. ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΣ, ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ
ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΕΠΙΤΕΛΕΙΟΥ Κ.Α.Ε. Π.Α.Ο.Κ.
GAVRIILIDIS I., ORTHOP. SURGEON, HEAD OF
MEDICAL TEAM B.C. P.A.O.K.

10.45 - 12.15

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α.,
ΚΟΜΟΤΗΝΗ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
CHAIRMAN: GIOFTSIDOU A.,
ΚΟΜΟΤΙΝΙ DPRESS-DUTH

ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ:

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗ ΒΟΥΒΩΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ
ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
GROIN INJURIES IN SOCCER

ΜΥΪΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΕ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΕΛΛΗΝΕΣ
ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

MUSCLE INJURIES IN AMATEUR GREEK SOCCER
PLAYERS

ΚΕΚΕΛΕΚΗΣ ΑΥΞ., ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ,
PhDc ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ, ΑΠΘ
ΚΕΚΕΛΕΚΗΣ ΑΦΧ., PHYSIOTHERAPIST,
PhDc, DPRESS SERRES, AUTH

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΛΕΚΑΝΗΣ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ
ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΚΑΙ ΠΟΝΟΣ ΣΤΗ ΒΟΥΒΩΝΙΚΗ
ΠΕΡΙΟΧΗ

PELVIS MOBILITY AND TRUNK STABILITY AND
GROIN PAIN

ΚΕΛΛΗΣ Ε., ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ, ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ, ΑΠΘ
KELLIS E., PROFESSOR, DPRESS SERRES, AUTH

ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ
ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΣΤΗ ΒΟΥΒΩΝΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ
RETURN TO PLAY AFTER GROIN INJURIES

ΚΩΦΟΤΟΛΗΣ Ν., ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ, ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ, ΑΠΘ
KOFOTOLIS N., PROFESSOR, DPRESS SERRES, AUTH

12.30 -13.30

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΠΟΛΛΑΤΟΥ Ε., ΤΡΙΚΑΛΑ ΤΕΦΑΑ ΠΘ
CHAIRMAN: POLLATOU E., DPRESS-UTH

ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ &
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ, ΣΤΟ
ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ, ΣΤΗΝ ΕΞ
ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ
ORIGINAL WAYS FOR LEARNING & EVALUATING
MOTOR SKILLS, IN GYMNAS TIC'S LESSON, IN
DISTANCE LEARNING

ΠΟΛΛΑΤΟΥ Ε., ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΡΙΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ,
ΤΕΦΑΑ, ΠΘ
POLLATOU E., ASSISTANT PROFESSOR, DPRESS,
UNIVERSITY OF THESSALY

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΣΑΒΒΑΤΟ 6 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2021
SCIENTIFIC PROGRAM
SATURDAY NOVEMBER 6TH 2021

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΖΩΝΤΑΝΗΣ ΡΟΗΣ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ: ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΤΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ
LIVE-STREAMING EXERCISE PROGRAMS IN SOCIAL MEDIA: PRACTICAL GUIDELINES FOR EXERCISE INSTRUCTORS.

ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙ., ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ
DASKALAKI EK., DPRESS, DUTH

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΜΕΙΚΤΟΥ ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΚΑΙ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΑΙ ΤΣΙ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ
THE APPLICATION OF A MIXED LIFE AND ONLINE EXERCISE PROGRAM OF TAI CHI FOR ADULTS AND ITS EFFECT ON DYNAMIC BALANCE

ΧΑΤΖΗΠΑΝΑΓΙΩΤΗ Β., ΚΟΜΟΤΗΝΗ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ
CHATZIPANAGIOTI V., ΚΟΜΟΤΙΝΙ DPRESS-DUTH

14.00 - 15.30

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ – Ε POSTER
ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ:

ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΚΟΡΔΩΣΗ Σ.

Ε POSTER PRESENTATION
SPORT INJURIES AND REHABILITATION

CHAIR: GIOFTSIDOU A., KORDOSI S.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ – Ε POSTER
ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ:

ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΙΚ.,
ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Ε POSTER PRESENTATION
FOOTBALL SPECIAL TOPICS

CHAIR:

ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΠΑΡΑΔΙΜΗΤΡΙΟΥ ΕΚ.,
DPRESS - DUTH

15.00-16.30

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ:

ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΚΑΙ ΤΗ ΡΑΧΗ ΣΕ ΥΠΑΛΛΗΛΟΥΣ ΓΡΑΦΕΙΟΥ
EXERCISE FOR PREVENTION AND MANAGEMENT OF NECK AND BACK PAIN IN OFFICE EMPLOYEES

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ:

ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ

SEMINAR INSTRUCTOR:

BENEKA A., DPRESS DUTH

17.00-18.30

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ:

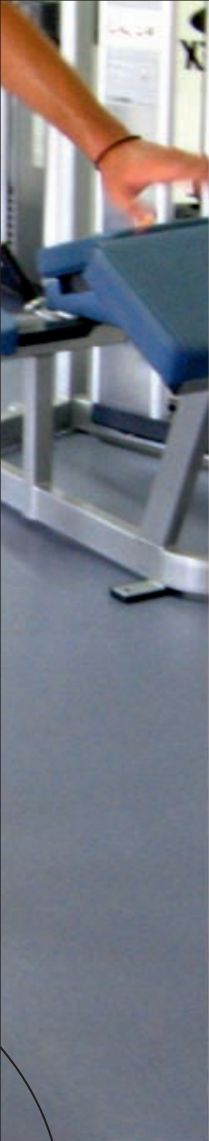
ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ
INSTRUCTIONS EXERCISE DURING PREGNANCY

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ:

ΣΑΒΒΑΚΗ Δ., PhDc, Κ.Φ.Α. ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ & ΥΓΕΙΑΣ

SEMINAR INSTRUCTOR:

SAVVAKI D., PhDc, PHYS. EDUC. TEACHER,
SPECIALIZED EXERCISE & HEALTH PROFESSIONAL



<https://leidiata.phyed.duth.gr/>

