



## 6ο Διεθνές Συνέδριο Λειτουργικής ΔΙΑχείρισης Τραυματισμών σε Αθλητές & Ασκούμενους

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού  
του  
Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης

10 και 11 Νοεμβρίου 2023

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΠΕΜΠΤΗ 9 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023 SCIENTIFIC PROGRAM - THURSDAY NOVEMBER 9<sup>TH</sup> 2023

**16.00-18.00**

**Σεμινάριο:**

**Pilates – Εισαγωγή στην μέθοδο**

**Pilates – Introduction in the methos**

**Εισηγήτριες:** Μάλλιου Π., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ./ Δασκαλάκη Αικ., Κ.Φ.Α. PhD, Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Instructors:** Malliou P., Professor D.P.E.S.S.-D.U.TH. / Daskalaki Aik., Phys. Educ. Teacher, PhD, D.P.E.S.S.-D.U.TH.

**18.00-20.00**

**Σεμινάριο:**

**Pilates με την μεγάλη και την μικρή μπάλα**

**Pilates with big and small ball**

**Εισηγήτριες:** Μάλλιου Π., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ./ Δασκαλάκη Αικ., Κ.Φ.Α. PhD, Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Instructors:** Malliou P., Professor D.P.E.S.S.-D.U.TH. / Daskalaki Aik., Phys. Educ. Teacher, PhD, D.P.E.S.S.-D.U.TH.

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023 SCIENTIFIC PROGRAM - FRIDAY NOVEMBER 10<sup>TH</sup> 2023

**9.30-10.30**

**Προεδρείο:** Μπενέκα Α., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Chairman:** Beneka A., Professor D.P.E.S.S.-D.U.TH.

**Ομιλία:** Εκπαίδευση εργαζομένων στην άσκηση με σκοπό τη διαχείριση μυοσκελετικών προβλημάτων - εφαρμογές στον εργασιακό χώρο  
Μπενέκα Α., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Speech:** Exercise training of employees addressing musculoskeletal problems - an application at workplace

Beneka A., Professor D.P.E.S.S.-D.U.TH.

**Ομιλία:** Εφαρμογή ενός πρωτοκόλλου άσκησης σε κλινικούς πληθυσμούς εντός νοσοκομείου, για πρόληψη μυοσκελετικών καταπονήσεων

Σακελλάρη Π., Φυσικοθεραπεύτρια, PhD (cand.) Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Speech:** Implementation of an exercise protocol in clinical populations for prevention of musculoskeletal disorders, within a hospital place

Sakellari P., Physiotherapist, PhD (cand.) D.P.E.S.S.-D.U.TH.

#### 10.45 -12.15

**Προεδρείο:** Χατζηνικολάου Α., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ. / Ισπυρλίδης Ι., Αναπλ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Chairman:** Chatzinikolaou A., Professor D.P.E.S.S.-D.U.TH. / Ispyrilidis I. Assoc. Professor D.P.E.S.S.-D.U.TH.

#### **Στρογγυλή Τράπεζα: Διαχείριση επιβάρυνσης στο ποδόσφαιρο** **Round Table: Load monitoring in soccer**

##### **Βιολογικές επιδράσεις των αγώνων ποδοσφαίρου στα πλαίσια ενός μικρόκυκλου**

Χατζηνικολάου Α., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

##### **Biological and Performance Responses During a Microcycle in Soccer**

Chatzinikolaou A., Professor D.P.E.S.S.-D.U.TH.

##### **Διαχείριση επιβάρυνσης για την πρόληψη τραυματισμών στα πλαίσια αγώνων της εθνικής ομάδας ποδοσφαίρου**

Βούλγαρης Π., Γυμναστής Φυσικής Κατάστασης Εθνικής Ομάδας Ποδοσφαίρου

##### **Load monitoring for injury prevention purposes in Greek Soccer National Team.**

Voulgaris P., Physical Condition Coach of Soccer National Team

##### **Διατροφική στρατηγική για την αποκατάσταση των ποδοσφαιριστών μετά από έναν αγώνα ποδοσφαίρου**

Σταμπουλής Θ., Διατροφολόγος, PhD Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

##### **Nutritional strategies for recovery following a soccer match**

Stampoulis Th., Nutritionist, PhD D.P.E.S.S.-D.U.TH.

#### 12.15-12.45 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

#### 12.45-14.15

**Προεδρείο:** Αγγελούσης Ν., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Chairman:** Aggelousis N., Professor D.P.E.S.S.-D.U.TH.

##### **Στρογγυλή Τράπεζα: Διεπιστημονική διαχείριση κάκωσης του γόνατος σε αθλήτρια υψηλού επιπέδου**

**Round Table: Multidisciplinary management of a knee injury in an elite athlete**

##### **Διάγνωση και χειρουργική διαχείριση της κάκωσης του γόνατος**

Γκοδόλιας Γ., Ομότιμος Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

##### **Diagnosis and surgical management of knee injury**

Godolias G., Emeritus Professor D.P.E.S.S.-D.U.TH.

##### **Λειτουργική εμβιομηχανική αξιολόγηση της κάκωσης του γόνατος**

Γιαρματζής Γ., Μεταδιδακτορικός ερευνητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

### **Functional biomechanical assessment of knee injury**

Giarmatzis G., Postdoc researcher D.P.E.S.S.-D.U.TH.

### **Λειτουργική προπόνηση αποκατάστασης της άρθρωσης γόνατος**

Μακρή Ε., Κ.Φ.Α. PhD (cand.), Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

### **Functional rehabilitation training of the knee joint**

Makri E., Phys. Educ. Teacher, PhD (cand.), D.P.E.S.S.-D.U.TH.

### **Ψυχοσωματική διαχείριση μιας σοβαρής κάκωσης**

Μπάρμπα Ν., Πρωταθλήτρια Πάλης

### **Psychosomatic management of a severe injury**

Barba N., Wrestling champion

## **14.15-14.45 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

### **14.45-15.30**

**Προεδρείο:** Γιοφτσίδου Α., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Chairman:** Gioftsidou A., Professor D.P.E.S.S.-D.U.TH.

### **Ομιλία: Κατανοώντας τα θεμέλια της ιπποθεραπείας**

Κούτρα Χ., Φυσικοθεραπεύτρια, PhD (cand.) Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

### **Speech: Understanding the foundations of hippotherapy**

Koutra Ch., Physiotherapist, PhD (cand.) D.P.E.S.S.-D.U.TH.

### **Ομιλία: Η ιπποθεραπεία ως θεραπευτική στρατηγική**

Λίγκα Μ., Φυσικοθεραπεύτρια, Msc, Κέντρο Θεραπευτικής Ιππασίας Σερρών - ΚΕ.Θ.Ι.Σ.

### **Speech: Hippotherapy as a therapeutic strategy**

Liga M., Physiotherapist, MSc, Therapeutic Riding Centre of Serres

## **15.30-16.00 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ**

### **16.00-17.30**

**Προεδρείο:** Μάλλιου Π., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Chairman:** Malliou P., Professor D.P.E.S.S.-D.U.TH.

### **Ομιλία: Ελλείμματα χόνδρου σε υψηλού επιπέδου αθλητές. Θεραπευτική προσέγγιση**

Τερζίδης Ι., Αναπλ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Α.Π.Θ.

### **Speech: Cartilage lesion in elite Athletes: Therapeutic procedure**

Terzidis I., Assoc. Professor D.P.E.S.S.-A.U.TH.

### **Ομιλία: Περιορισμός αιματικής ροής (BFR): Μπορούμε να επιταχύνουμε την επανένταξη μετά από χειρουργείο στο γόνατο?**

Καράμπαμπα Χ., Κ.Φ.Α. PhD (cand.), Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Α.Π.Θ.

**Speech: Blood Flow Restriction (BFR): Can We Accelerate the Return to Play Post Knee Surgery?**

Karampampa Ch., Phys. Educ. Teacher, PhD (cand.), D.P.E.S.S.-A.U.TH.

**17.30-18.00**

**Προεδρείο:** Δούδα Ε., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Chairman:** Douda E, Professor D.P.E.S.S.-D.U.TH.

**Ομιλία: Οδηγίες άσκησης κατά την εγκυμοσύνη**

Σαββάκη Δ., Κ.Φ.Α. PhD, Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Speech: Instructions exercise during pregnancy**

Savvaki D., Phys. Educ. Teacher, PhD, D.P.E.S.S.-D.U.TH.

**18.00-19.30**

**Σεμινάριο:**

**Οδηγίες άσκησης κατά την εγκυμοσύνη**

**Instructions exercise during pregnancy**

**Εισηγήτρια:** Σαββάκη Δ., Κ.Φ.Α. PhD, Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Instructor:** Savvaki D., Phys. Educ. Teacher, PhD, D.P.E.S.S.-D.U.TH.

## ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ – ΣΑΒΒΑΤΟ 11 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2023 SCIENTIFIC PROGRAM - SATURDAY NOVEMBER 11<sup>TH</sup> 2023

**9.30**

**Προεδρείο:** Γιοφτσίδου Α., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Chairman:** Gioftsidou A., Professor D.P.E.S.S.-D.U.TH.

**Ομιλία:** Pilates και Σκλήρυνση κατά Πλάκας

Κοτταρά Μ., Κ.Φ.Α. PhD (cand.) Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Speech:** Multiple Sclerosis and Pilates

Kottara M., Phys. Educ. Teacher, PhD (cand.) D.P.E.S.S.-D.U.TH.

**Ομιλία:** Η τέχνη της καθοδήγησης στο Pilates

Ιωαννίδου Β., Κ.Φ.Α. MSc, Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Speech:** The art of Cueing in Pilates

Ioannidou V., Phys. Educ. Teacher, MSc, D.P.E.S.S.-D.U.TH.

**10.30**

**Προεδρείο:** Δούδα Ε., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Chairman:** Douda E, Professor D.P.E.S.S.-D.U.TH.

**Ομιλία:** Άσκηση σε γυναίκες που νόσησαν από καρκίνο του μαστού – Το παράδειγμα άσκησης με τη μέθοδο Pilates

Σπάσης Α., Ε.Ε.Π., Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Speech:** Exercise in women with breast cancer – The example of exercise with the Pilates method

Spasis A., E.E.P., D.P.E.S.S.-D.U.TH.

Malliou P., Presentation of the SHARE project- Erasmus+

**11.00**

**Σεμινάριο:**

Άσκηση σε γυναίκες που νόσησαν από καρκίνο του μαστού – Το παράδειγμα άσκησης με τη μέθοδο Pilates

Exercise in women with breast cancer – The example of exercise with the Pilates method

**Εισηγητές/τριές:** Σπάσης Α., Ε.Ε.Π., Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ./ Παπαδημητρίου Αικ., Επικ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ./ Σακελλάρη Π., Φυσικοθεραπεύτρια, PhD (cand.) Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Instructors:** Spasis A., E.E.P., D.P.E.S.S.-D.U.TH. / Papadimitriou Aik., Assist. Professor D.P.E.S.S.-D.U.TH. / Sakellari P., Physiotherapist, PhD (cand.) D.P.E.S.S.-D.U.TH.



**15.00-17.00**

**Σεμινάριο:**

**11+ Πρόγραμμα πρόληψης τραυματισμών στο ποδόσφαιρο**

**11+ Injuries prevention program in football**

**Εισηγήτρια:** Γιοφτσίδου Α., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.-Δ.Π.Θ.

**Instructor:** Gioftsidou A. Professor D.P.E.S.S.-D.U.TH.