

Η άσκηση είναι φάρμακο

Σάββατο 22/12/18

Ώρα: 10:30-14:00

Πνευματικό Κέντρο
Δήμου Καλαμάτας

Η άσκηση ως συμπληρωματική
θεραπεία σε χρόνια νοσήματα:

- ✓ Καρδιοπάθειες
- ✓ Ανοϊκά σύνδρομα
- ✓ Οστεοπόρωση
- ✓ Πνευμονοπάθειες
- ✓ Σακχαρώδη διαβήτη

Πρωτόκολλα θεραπευτικής άσκησης:

- ✓ Αξιολόγηση σε ευπαθείς ομάδες και Τρίτη ηλικία
- ✓ Συστηματική άσκηση σε άτομα με σακχαρώδη διαβήτη
- ✓ Επίδραση της άσκησης στην λειτουργική ικανότητα ασθενών με ΧΑΠ

ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΙΣΟΔΟΣ

*Οι συμμετέχοντες θα λάβουν
πιστοποιητικό παρακολούθησης*

Υπό την επιστημονική επίβλεψη



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικών και Καποδιστριακών
Πανεπιστημίων Αθηνών
Α' Ορθοπαιδική Κλινική, Ιατρική Σχολή
Μονάδα Αθλητιατρικής - Τμήμα Αθλητικής Αριστείας

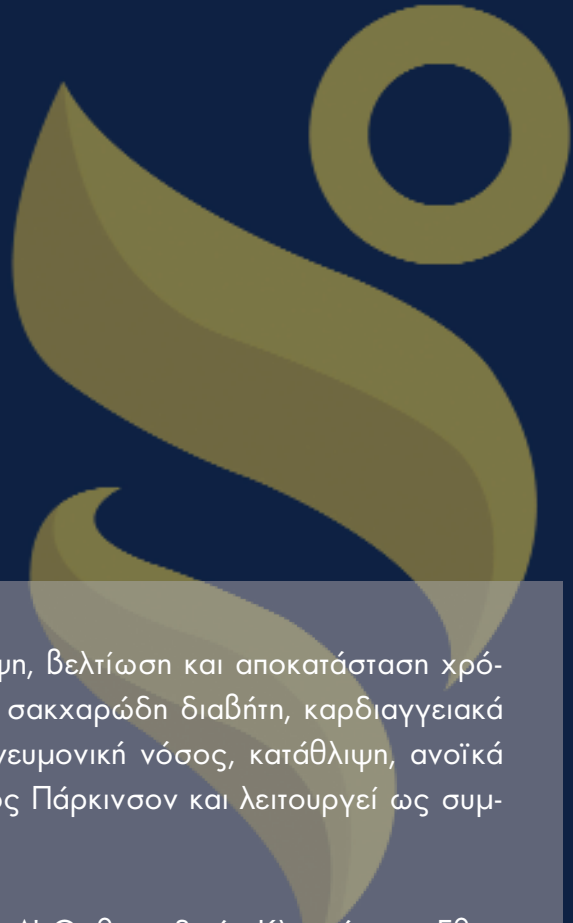
Με αποκλειστική δωρεά

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS
FOUNDATION

Συνδιοργανωτές

Υπό την αιγίδα της
Περιφέρειας Πελοποννήσου



Η άσκηση είναι φάρμακο

Η άσκηση είναι το πιο δυνατό εργαλείο για την πρόληψη, βελτίωση και αποκατάσταση χρόνιων παθήσεων όπως: οστεοαρθρίτιδα, οστεοπόρωση, σακχαρώδη διαβήτη, καρδιαγγειακά νοσήματα, εγκεφαλικό επεισόδιο, καρκίνος, χρόνια πνευμονική νόσος, κατάθλιψη, ανοϊκά σύνδρομα, υπέρταση, παχυσαρκία, δυσλιπιδαιμία, νόσος Πάρκινσον και λειτουργεί ως συμπληρωματικό φάρμακο.

Η Μονάδα Αθλητικής Αριστείας - Sports Excellence της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΠΑ), που αποτελεί δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος, σε συνεργασία με εξειδικευμένο προσωπικό (καρδιολόγοι, φυσίατροι, καθηγητές φυσικής αγωγής, εργοφυσιολόγοι) σχεδιάζει και υλοποιεί ειδικά εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης, σε ειδικές ομάδες πληθυσμού, σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ).

Παρέχεται δε παράλληλα και δυνατότητα ψυχολογικής υποστήριξης. Η εβδομαδιαία δραστηριότητα καταγράφεται ηλεκτρονικά σε φάκελο του κάθε συμμετέχοντα ενώ γίνεται και περιοδική αξιολόγηση της φυσικής τους κατάστασης. Βασικός σκοπός του προγράμματος είναι η βελτίωση της υγείας ατόμων που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες και απευθύνεται σε άτομα άνω των 65 αλλά και νεότερους που υποφέρουν από χρόνιες παθήσεις.

Κουλουβάρης Παναγιώτης

Επίκουρος Καθηγητής

Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής

Επιστημονικός υπεύθυνος Sports Excellence

Οι τρεις κύριοι παράγοντες που κατευθύνουν την εξέλιξη της υγείας μας είναι βέβαια οι γενετικές μας καταβολές, αλλά αν θελήσουμε να βελτιώσουμε τις προοπτικές της υγείας μας, θα πρέπει να επικεντρωθούμε στις άλλες 2 συνιστώσες της υγείας μας στις οποίες μας έχουμε τη δυνατότητα να επεμβούμε και που είναι οι περιβαλλοντικές επιδράσεις και οι καθημερινές μας συνήθειες. Ενώ για τον έλεγχο των περιβαλλοντικών επιδράσεων έχουν γίνει μεγάλα βήματα προόδου με την εφαρμογή των εμβολιασμών ή της βελτίωσης των υγειονομικών φροντίδων, μέτρα για την τροποποίηση των αρνητικών για την υγεία συνηθειών, όπως η μείωση της φυσικής δραστηριότητας, δεν έχουν ακόμα υιοθετηθεί.

Αν ανατρέξουμε στις ρήσεις του αρχαίου Έλληνα γιατρού Ιπποκράτη θα ανακαλύψουμε ότι θεωρεί την άσκηση ως ένα βασικό συστατικό διατήρησης της υγείας μας. Στους αιώνες που ακολούθησαν μέχρι σήμερα, αναρίθμητες επιστημονικές μελέτες πιστοποίησαν τους αφορισμούς του αυτού ανεξαρτήτως της ηλικίας, του φύλου, της φυλής και των συνθηκών διαβίωσης. Δεν αμφισβητείται πλέον ότι η συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, δεν βοηθά μόνο στην απώλεια σωματικού βάρους αλλά είναι και απαραίτητη προϋπόθεση στην πρωτογενή και δευτερογενή πρόληψη του διαβήτη, της υπέρτασης, των καρδιαγγειακών νοσημάτων, των κακοηθειών (ιδιαίτερα του μαστού και του παχέος εντέρου), της οστεοπόρωσης, της κατάθλιψης και της άνοιας. Επομένως θα μπορούσε να θεωρηθεί ως ένα ισοδύναμο «εμβολιασμού» στον αγώνα της καταπολέμησης των χρόνιων νοσημάτων.

Αν υποθέσουμε ότι η επιστημονική έρευνα οδηγούσε στην κατασκευή ενός δισκίου που με τη λήψη του θα κερδίζαμε ότι προσφέρει η συμμετοχή μας σε προγράμματα άσκησης, δεν υπάρχει αμφιβολία ότι όλες οι υπηρεσίες υγείας, οι επιστημονικοί φορείς και βέβαια η φαρμακοβιομηχανία θα λάμβαναν κάθε δυνατό μέτρο ώστε να υιοθετηθεί αυτό το θαυματουργό φάρμακο από όλους τους πολίτες. Ο λόγος λοιπόν της μη ένταξης των πολιτών σε προγράμματα άσκησης είναι η ανυπαρξία προγραμμάτων πρόληψης από τις αρχές αλλά και η έλλειψη εμπορικού ενδιαφέροντος. Τουναντίον όλοι οι επιστήμονες υγείας και φυσικής αγωγής αποδέχονται ότι η άσκηση αποτελεί πλέον θεραπευτικό συμπλήρωμα που προσφέρεται δωρεάν και με ελάχιστες παρενέργειες. Οι ειδικοί της άσκησης έχουν καταρτίσει προγράμματα άσκησης για την αντιμετώπιση κάθε χρόνιου νοσήματος και έχουν καθιερωθεί διεθνώς από την παγκόσμια επιστημονική κοινότητα ως μέρος των ειδικών συστάσεων στα πλαίσια των θεραπευτικών πρωτοκόλλων. Επομένως θα πρέπει να αποτελούν και τμήμα των συνταγογραφούμενων οδηγιών για τους χρόνια πάσχοντες. Επειδή τα προκαθορισμένα προγράμματα άσκησης θα πρέπει να εξατομικεύονται με βάση τα δημογραφικά του ασθενούς και του ατομικού του ιατρικού ιστορικού, θα προκύπτει ένα μικρό κόστος που ο ασφαλιστικός οργανισμός οφείλει να καλύπτει. Η αποδοχή από την Πολιτεία της μικρής αυτής δαπάνης της άσκησης, μακροπρόθεσμα θα της εξοικονομήσει πόρους που θα απαιτηθούν για την αντιμετώπιση των νοσημάτων όπως τα εγκεφαλικά, τα εμφράγματα, οι ακρωτηριασμοί, οι κακοήθειες, τα κατάγματα ή η νόσος του Alzheimer, με όλα τα ασφαλώς πολλαπλάσια άμεσα και έμμεσα κόστη. Επομένως ένα σωστά οργανωμένο κράτος θα πρέπει να διαθέτει πόρους σε υπηρεσίες που σήμερα υπολογίζονται ως χαμηλής επιβάρυνσης για να επωφεληθεί στο μέλλον πολλαπλάσια με την προστιθέμενη τους αξία.

Παναγιώτης Γ. Χαλβασιώτης

Επίκουρος Καθηγητής

Γενικός Γραμματέας

Ινστιτούτο Ερευνών Πανελληνίου Ιατρικού Συλλόγου

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΡΙΣΤΕΙΑ

Η άσκηση είναι φάρμακο

Πρόγραμμα Σεμιναρίου

Σάββατο 22 Δεκεμβρίου

Ωρα	Θέμα	Ομιλητής
10:30-10:45	Εναρκτήριοι χαιρετισμοί	Εκπρόσωποι τοπικών αρχών
Προεδρείο: Κουλουβάρης Παναγιώτης, Χαλβατσιώτης Παναγιώτης		
Η άσκηση ως συμπληρωματική θεραπεία σε χρόνια νοσήματα		
11:00-11:15	Η φυσική δραστηριότητα στη σύγχρονη ιατρική	Κουτσιλιέρης Μιχάλης
10:45-11:00	Η άσκηση ως συμπληρωματική θεραπεία στις καρδιοπάθειες	Ξάνθης Δημήτρης
11:15-11:30	Η άσκηση ως συμπληρωματική θεραπεία στα ανοικτά σύνδρομα	Σωκράτης Παπαγεωργίου
11:30-11:45	Η άσκηση ως συμπληρωματική θεραπεία στην οστεοπόρωση	Ευανθία Μητσιοκάπα
11:45-12:00	Η άσκηση ως συμπληρωματική θεραπεία στο σακχαρώδη διαβήτη	Παναγιώτης Χαλβατσιώτης

Σχολιασμός: Μάκαρης Εμμανουήλ

12:15-12:30

Διάλειμμα

Πρωτόκολλα θεραπευτικής άσκησης

12:30-12:40	Συνεργασία γυμναστή με ιατρό	Μητσιοκάπα Ευανθία
12:40-13:00	Αξιολόγηση σε ευπαθείς ομάδες και τρίτη ηλικία	Μιλκονίδου Άννα
13:00-13:20	Επίδραση της άσκησης τη λειτουργική ικανότητα ασθενών με ΧΑΠ	Χερουβείμ Ευγενία

Οι ομιλητές

Κουλουβάρης Παναγιώτης

Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Επίκουρος Καθηγητής, Α' Ορθοπαιδική Κλινική ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «ΑΤΤΙΚΟΝ»,
Επιστημονικός υπεύθυνος Sports Excellence

Κουτσιλιέρης Μιχάλης

Καθηγητής Πειραματικής Φυσιολογίας, Διευθυντής Εργαστηρίου Φυσιολογίας, Ιατρική Σχολή,
Σχολή Επιστημών Υγείας, ΕΚΠΑ

Μάκαρης Εμμανουήλ

Επιμελητής Α' ΕΣΥ της Καρδιολογικής Κλινικής του Γενικού Νοσοκομείου Μεσσηνίας

Μητσιοκάπα Ευανθία

Ιατρός Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης Πανεπιστημιακός Υπότροφος, ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «ΑΤΤΙΚΟΝ»

Μιλκονίδου Άννα

Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Sports Excellence

Ξάνθης Δημήτρης

Καρδιολόγος εντατικολόγος, Δ/ντής ΕΣΥ, «Λαϊκό Νοσοκομείο», Επιστημονικός Συνεργάτης Εργαστηρίου Φυσιολογίας,
Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ. Μέλος του Ελληνικού Εθνικού Κέντρου «Exercise Is Medicine»

Παπαγεωργίου Σωκράτης

Αν. Καθηγητής Νευρολογίας και Νευροψυχολογίας, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ, Μέλος του Ελληνικού Εθνικού Κέντρου
«Exercise Is Medicine»

Τουβρά Άννα - Μαρία

Εργοφυσιολόγος, Sports Excellence

Χαλβατσιώτης Παναγιώτης

Επίκουρος Καθηγητής Παθολογίας - Διαβήτη, Β Προπαιδευτική Παθολογική Κλινική ΕΚΠΑ, ΠΓΝ «ΑΤΤΙΚΟΝ»

Χερουβείμ Ευγενία

Εργοφυσιολόγος, Sports Excellence

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΡΙΣΤΕΙΑ

Η άσκηση είναι φάρμακο



Κουλουβάρης Παναγιώτης

Ο Δρ. Παναγιώτης Κουλουβάρης γεννήθηκε στην Αθήνα. Είναι απόφοιτος της Ιατρικής Σχολής και της Σχολής Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Αθηνών. Έχει ειδικευτεί στην Ορθοπαιδική Χειρουργική και Τραυματολογία. Είναι Διδάκτωρ του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Έχει εξειδικευτεί στο Hospital For Special Surgery Cornell University, New York, στην Επανορθωτική Χειρουργική των Μεγάλων Αρθρώσεων, καθώς και στις Αθλητικές Κακώσεις. Η ερευνητική του δραστηριότητα άρχισε στο Memorial Sloan Kettering και συνεχίστηκε στο Hospital For Special Surgery. Έχει εργαστεί στην Πολυκλινική

Ολυμπιακού Χωριού, ενώ από το 2014 είναι Επίκουρος Καθηγητής στην Α΄ Πανεπιστημιακή Ορθοπαιδική Κλινική του ΕΚΠΑ. Από από το 2009 είναι Διεθνής Πρεσβευτής του Hospital For Special Surgery. Είναι επιστημονικά υπεύθυνος του Μεταπτυχιακού της Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, με τίτλο «Άθληση & Υγεία», του προγράμματος Αθλητικής Αριστείας - Sports Excellence καθώς και των Κινητών Ιατρικών Μονάδων, που δημιουργήθηκαν με πρωτοβουλία και αποκλειστική δωρεά του Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος. Είναι μέλος της ομάδας FOCOS στην Γκάνα και μέλος της συντονιστικής επιτροπής του ΕΚΠΑ για τη «Διαχείριση Κρίσεων και Καταστροφών». Έχει διατελέσει Υπεύθυνος Παιδείας & Αθλητισμού στον Δήμο Βουλιαγμένης (2000 - 2004). Υπήρξε αθλητής της Εθνικής Ομάδας Τριάθλου 1995-1997, ενώ έχει λάβει μέρος σε 15 Μαραθωνίους Δρόμους καθώς και σε 8 Μαραθωνίους Κολύμβησης. Επίσης, υπήρξε Ιατρός της Εθνικής Ομάδας Τριάθλου και Κωπηλασίας κατά τους Ολυμπιακούς Αγώνες 2004-2008.



Κουτσιλιέρης Μιχάλης

Είναι πτυχιούχος Ιατρικής του Πανεπιστημίου Αθηνών (1980) με μεταπτυχιακές σπουδές στην Ενδοκρινολογία και Μεταβολισμό (Endocrinology & Metabolism) στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο «Royal Victoria Hospital», Department of Medicine, Division of Endocrinology, Πανεπιστημίου McGill (1982-1987) - Άδεια Άσκησης της «Ενδοκρινολογίας» στο Quebec, Canada (no. 91164: College des medecins du Quebec, Canada). Έχει εκπονήσει τη διπλωματική του Διατριβή (Ph.D) στην «Πειραματική Ιατρική - Experimental Medicine», Faculty of Graduate Studies, Department of Experimental Medicine, [THESIS: Prostate-derived mitogen(s) with selective activity for osteoblasts: implications

for the pathophysiology of osteoblastic metastasis from prostate cancer (Scientific field: PHYSIOLOGY/ENDOCRINOLOGY: ENDOCRINE-ONCOLOGY)] του Πανεπιστημίου McGill, Montreal, PQ, Canada [THESIS ADVISOR: Dr. David Goltzman - Calcium Research Laboratory, McGill University (1983-1987)].

Έχει αναγνώριση της κλινικής εκπαίδευσης του στην «Ενδοκρινολογίας» στον Καναδά (COLLEGE DES MEDECINS DU QUEBEC) και την Άδεια Άσκησης της «Ενδοκρινολογίας» (ΚΕΣΥ - ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΑΘΗΝΩΝ) στην Ελλάδα.

Έχει πανεπιστημιακή καριέρα (16 χρόνων) στον Καναδά στα Πανεπιστήμια McGill (Research Fellow: 1982-1987), Sherbrooke (Research Associate: 1987-1988) και Laval [Assistant Professor (1988-91); Associate Professor (1991-1997); Full Professor (1997)] σε διάφορες Ερευνητικές Μονάδες/Εργαστήρια (BIOREGULATION HORMONALE - ENDOCRINOLOGIE MOLECULAIRE - CLINIQUE DE LA PROSTATE).

Το 1997, εκλέχτηκε μέλος ΔΕΠ του Εργαστηρίου Φυσιολογίας και από το 2004 είναι Δ/ντής του Εργαστηρίου Φυσιολογίας, Ιατρικής Σχολής, Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Έχει εκλεγεί και υπηρετήσει δύο φορές ως Διευθυντής του Μορφολειτουργικού Τομέα / Τομέας Βασικών Ιατρικών Επιστημών, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ (2004-2006 & 2018-2019).

Έχει τον ακαδημαϊκό τίτλο του Συνεργαζόμενου Καθηγητή - Adjunct Professor στο Τμήμα Φυσιολογίας - Department of Physiology, Faculty of Medicine, Laval University, Quebec, Canada, από το 2008 έως σήμερα και στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κύπρου, από το 2014 έως σήμερα. Επίσης έχει τον τίτλο του Επισκέπτη

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΡΙΣΤΕΙΑ

Η άσκηση είναι φάρμακο

Καθηγήτῃ - Visiting Professor στην Ιατρική Σχολή του Ευρωπαϊκού Πανεπιστημίου της Κύπρου, από το 2016 έως σήμερα, ενώ έχει ανακηρυχθεί ως Διακεκριμένο Μέλος - Distinguished Fellow του New Westminster Medical College στο Βανκούβερ του Καναδά, από το 2013 έως σήμερα.

Είναι μέλος της 5μελούς Διεθνούς Επιτροπής «Σχεδιασμού & Συγκρότησης της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κύπρου», Υπουργείο Παιδείας της Κυπριακής Δημοκρατίας, από το 2008 έως σήμερα. Έχει διατελέσει μέλος του «Εθνικού Συμβουλίου για την Έρευνα» στις Βιοιατρικές Επιστήμες του Υπουργείου Παιδείας (2011-2015) και μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου του Ερευνητικού Κέντρου «ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΦΛΕΜΙΝΓΚ» (2006-08 & 2010-12). Έχει διατελέσει μέλος της ανεξάρτητης αρχής «Εθνική Επιτροπή Δεοντολογίας για τις Κλινικές Μελέτες στην Ελλάδα» του Υπουργείου Υγείας (2013-2017). Είναι Μέλος του Ελληνικού Ιδρύματος Έρευνας & Καινοτομίας, Υπουργείο Παιδείας, Έρευνας και Θρησκευμάτων, Ελληνική Κυβέρνηση (2018). Είναι ιδρυτής της Ελληνικής Εταιρείας Φυσιολογίας (ΕΕΦ) και έχει διατελέσει ως πρώτος εκλεγμένος πρόεδρος της ΕΕΦ τα έτη 2007-2009 & 2009-2011, ενώ είναι έκτοτε εκλεγμένος αντιπρόεδρος (2011-2013; 2013-2015; 2015-2017 και 2017-2019). Επίσης, έχει εκλεγεί 3 φορές πρόεδρος της Ένωσης Καθηγητών Ιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών (ΕΚΙΠΑ) τα έτη 2009-2011; 2011-2013 και 2013-2015 και έχει ανακηρυχθεί «Επίτιμος Πρόεδρος της ΕΚΙΠΑ» (2015).

Είναι υπεύθυνος για τη διδασκαλία της Φυσιολογίας του Ανθρώπου (2 εξαμήνων - Φυσιολογία Χειμερινού & Φυσιολογία Εαρινού Εξαμήνου) στο Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών της Ιατρικής Σχολής, ΕΚΠΑ και των Τμημάτων Οδοντιατρικής, Νοσηλευτικής και Φαρμακευτικής, ΕΚΠΑ. Συμμετέχει διαχρονικά στις επιτροπές για την «αναμόρφωση του προπτυχιακού προγράμματος & μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών» της Ιατρικής Σχολής. Επίσης, είναι ιδρυτής και υπεύθυνος του κατ' επιλογήν μαθήματος «Σεμινάρια Κλινικής Φυσιολογίας» και της προαιρετικής άσκησης «Εφαρμοσμένη Φυσιολογία: Κλινικές δεξιότητες», τα οποία έχουν γίνει δεκτά με ενθουσιασμό από τους φοιτητές της Ιατρικής Σχολής. Είναι ιδρυτής και Διευθυντής/Επιστημονικός Υπεύθυνος του ιδιαίτερα επιτυχημένου Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών της Ιατρικής Σχολής στη «Μοριακή & Εφαρμοσμένη Φυσιολογία».

Είναι αξιολογητής εθνικών επιτροπών για την κρίση ερευνητικών προγραμμάτων, όπως είναι το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ) και οι εθνικές επιτροπές κρίσεως του Υπουργείου Παιδείας για τα προγράμματα ΘΑΛΗΣ - ΗΡΑΚΛΕΙΤΟΣ - ΠΕΝΕΔ - ΕΛΙΔΕΚ. Επίσης, συμμετέχει στις επιτροπές για την κρίση διεθνών ερευνητικών προγραμμάτων σε διεθνή Ιδρύματα, όπως είναι τα: UK-CANCER RESEARCH COUNCIL, MEDICAL RESEARCH COUNCIL OF CANADA, DUTCH CANCER SOCIETY, ROMANIAN RESEARCH COUNCIL & ITALIAN RESEARCH COUNCIL.

Έχει πολλές επιστημονικές διακρίσεις στη Βασική και Μεταφραστική Έρευνα (υποτροφίες, διακρίσεις & βραβεία) στο εξωτερικό και στην Ελλάδα.



Μητσιοκάπα Ευανθία

Η Ευανθία Μητσιοκάπα είναι ιατρός Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, διδάκτωρ της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Senior Fellow of European Board of Physical Medicine and Rehabilitation και υποψήφια Μεταπτυχιακού Τίτλου Σπουδών του Πανεπιστημίου Αθηνών, στα μεταβολικά νοσήματα των οστών. Είναι ιατρός αποκατάστασης στο Πρότυπο Κέντρο Εκπαίδευσης και Αποκατάστασης της Ε.Π.Σ. 'Πόρτα Ανοιχτή' και στη Μονάδα Αθλητιατρικής - Τμήμα Αθλητικής Αριστείας, «Sports Excellence» ενώ παράλληλα διατελεί επιστημονικός συνεργάτης της Α' Ορθοπαιδικής Κλινικής του

ΕΚΠΑ. Μέχρι σήμερα, έχει παρουσιάσει εξαιρετική ερευνητική και συγγραφική δραστηριότητα, που καταδεικνύεται από το μεγάλο αριθμό επιστημονικών εργασιών και διαλέξεων τόσο σε ελληνικά, όσο και σε διεθνή συνέδρια, ερευνητικών προγραμμάτων, καθώς και πλήρων επιστημονικών δημοσιεύσεων σε έγκριτα, διεθνή, περιοδικά.

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΡΙΣΤΕΙΑ

Η άσκηση είναι φάρμακο



Μιλκονίδου Άννα

Είναι απόφοιτη ΣΕΦΑΑ, ΑΠΘ. Κατέχει μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών στην Εφαρμοσμένη Διαιτολογία και Διατροφή με διατριβή στην παιδική παχυσαρκία στο Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών και μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών στην Κλινική Εργοσπιρομετρία, Άσκηση και Αποκατάσταση από το τμήμα Ιατρικής, ΕΚΠΑ. Έχει επιμόρφωση σε τομείς Κλινικής Διατροφής και Διαταραχές Θρέψης σε ΕΚΠΑ και Πανεπιστήμιο Αιγαίου. Εργάζεται ως Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής στον τομέα, Ευπαθείς Ομάδες στην Μονάδα Αθλητικής Αριστείας - Sports Excellence.



Ξάνθης Δημήτρης

Πτυχίο ιατρική σχολή Αθηνών. Ειδικότητα παθολογίας 401 ΓΝΣΑ. Ειδικότητα καρδιολογίας Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών «ΛΑΪΚΟ». Εξειδίκευση εντατικολογίας ΜΕΘ ΓΝΑ «ΛΑΪΚΟ» Μεταπτυχιακό πρόγραμμα επείγουσα προ-νοσοκομειακή ιατρική ΕΚΑΒ. Εξειδίκευση στις νεότερες τεχνικές υπερήχων ΩΝΑΣΕΙΟ ΚΧ ΚΕΝΤΡΟ. Επιστημονικός συνεργάτης εργαστηρίου φυσιολογίας Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ, Κάτοχος ALS ATLS.



Παπαγεωργίου Σωκράτης

Γεννήθηκε στην Πάτρα το 1963. Το 1987, αποφοίτησε από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών. Από το 1988 έως το 1992, ειδικεύτηκε στη Νευρολογία στο Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Pitie-Salpêtrière, στο Παρίσι, λαμβάνοντας υποτροφία από το Collège de Médecine des Hôpitaux de Paris. Το 1993 έλαβε Master στη Νευροψυχολογία από το Πανεπιστήμιο Claude-Bernard της Λυών. Από το 1992 έως το 1994 εργάστηκε στο Ερευνητικό Νοσοκομείο "Frederic Joliot" του Γαλλικού Οργανισμού Ατομικής Ενέργειας (CEA). Τον Ιανουάριο 1995, έλαβε τον τίτλο του Διδάκτορος του

Πανεπιστημίου Αθηνών. Από το 1996 έως το 2003 εργάστηκε ως επιμελητής στη Νευρολογική Κλινική του Γενικού Νοσοκομείου Αθηνών «Γεώργιος Γεννηματάς», όπου, οργάνωσε το ειδικό εξωτερικό Ιατρείο Μνήμης». Το 2003 εξελέγη Λέκτορας, το 2009 Επίκουρος Καθηγητής Νευρολογίας και τον Ιούλιο του 2014, Αναπληρωτής Καθηγητής Νευρολογίας και Νευροψυχολογίας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Από το 2003 έως το 2011 εργάστηκε στο Αιγινίτειο Νοσοκομείο οπότε και οργάνωσε τη λειτουργία του ειδικού τμήματος Νοπτικών Διαταραχών και Εξωπυραμιδικών Παθήσεων της Α' Νευρολογικής Κλινικής του ΕΚΠΑ. Από τον Ιανουάριο 2012 μέχρι σήμερα υπηρετεί στην Β' Πανεπιστημιακή Νευρολογική Κλινική του ΕΚΠΑ, στο Γενικό Νοσοκομείο «Αττικόν» όπου είναι υπεύθυνος της Μονάδας Νοπτικών Διαταραχών καθώς και των ιατρείων Μνήμης, Νοπτικών Διαταραχών και νόσου Πάρκινσον. Είναι ιδρυτικό μέλος και αναπληρωτής Διευθυντής του ΠΜΣ «Κλινική Νευροψυχολογία-Νοπτικές Νευροεπιστήμες» της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ. Από το 2007 αποτελεί ενεργό μέλος της «Επιτροπής άνοιας και ήπιων νοπτικών διαταραχών της Ευρωπαϊκής Νευρολογικής Εταιρείας» και έχει προσκληθεί επανειλημμένα για επίσημος ομιλητής στα Συνεδριά της.

Τα ερευνητικά του ενδιαφέροντα και οι δημοσιεύσεις του περιλαμβάνουν τον προσδιορισμό των περιπτώσεων άτυπης, πρόωρα εμφανιζόμενης ή ταχέως εξελισσόμενης άνοιας, την μελέτη της συμπεριφοράς στην οδήγηση ασθενών με διαταραχές από τις νοπτικές λειτουργίες, με ιδιαίτερη σημασία σε αυτούς που φέρουν ήπιες νοπτικές διαταραχές καθώς και τέλος την εφαρμογή προγραμμάτων νοπτικής και σωματικής άσκησης για τη βελτίωση των νοπτικών λειτουργιών. Είναι μέλος της Ελληνικής Νευρολογικής Εταιρείας, της «Ευρωπαϊκής Ακαδημίας Νευρολογίας» της «American Academy of Neurology» και fellow της "American Neurological Association". Τον Ιούνιο 2018 επανεξελέγη Αντιπρόεδρος της «Ιατρικής Εταιρείας Αθηνών».

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΡΙΣΤΕΙΑ

Η άσκηση είναι φάρμακο



Τουβρά Άννα – Μαρία

Η Άννα-Μαρία Τουβρά, είναι απόφοιτη ΣΕΦΑΑ Κομοτηνής, κάτοχος Μεταπτυχιακού τίτλου στην Εργοφυσιολογία (University of Jyväskylä, FINLAND) και Διδακτορικού τίτλου (ΣΕΦΑΑ Κομοτηνής). Έχει πλήθος ομιλιών και δημοσιεύσεων σε διεθνή συνέδρια και επιστημονικά περιοδικά. Υπήρξε αθλήτρια και προπονήτρια Κλασσικού Αθλητισμού (Πανελλήνιες νίκες, συμμετοχή στην Εθνική ομάδα).



Χαλβατσιώτης Παναγιώτης

Ολοκλήρωσε τις εγκύκλιες σπουδές του στο Γυμνάσιο και στο Λύκειο της Πρότυπης Ευαγγελικής Σχολής Ν.Σμύρνης. Εισήχθη και φοίτησε στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών. Υπότροφος της Ιατρικής Σχολής του Mount Sinai στη Νέα Υόρκη των ΗΠΑ όπου και φοίτησε μέρος των σπουδών του.

Είναι κάτοχος Διδακτορικού Διπλώματος από το Πανεπιστήμιο της Αθήνας που το έλαβε ως υπότροφος του Ωνασείου Ιδρύματος. Έλαβε τον τίτλο του Παθολόγου μετά από την ειδίκευση στον Ευαγγελισμό. Στη συνέχεια διετέλεσε fellow στην Ενδοκρινολογία στη Mayo Clinic, του Rochester στη Minnesota των ΗΠΑ. Οι ερευνητικές του δραστηριότητες στο παγκοσμίως φημισμένο Center of Excellence ήταν επικεντρωμένες στον μεταβολισμό του μυϊκού ιστού κατά τη διαδικασία της φυσιολογικής γήρανσης αλλά και στην παρουσία χρόνιων παθήσεων. Έχει εξειδικευθεί στον σακχαρώδη διαβήτη. Έχει σημαντικό και πρωτοποριακό ερευνητικό έργο με αρκετά βραβεία και πλούσιο συγγραφικό έργο, είναι μέλος πολλών Εθνικών και Διεθνών Επιστημονικών Εταιρειών, έχει διατελέσει μέλος Οργανωτικών Επιτροπών Εθνικών και Διεθνών ιατρικών συνεδρίων και έχει προσκληθεί ως ομιλητής σε ένα μεγάλο αριθμό επιστημονικών εκδηλώσεων τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό. Ήταν Μέλος της Διεθνούς Κριτικής Επιτροπής των ερευνητικών επιχορηγήσεων της Κυβέρνησης της Δανίας για το 2011.

Υπηρετεί ως Αντιπρόεδρος του Συλλόγου Μελών Διδακτικού Προσωπικού της Ιατρικής Σχολής Αθηνών, έχει εκλεγεί Μέλος του Ανώτατου Πειθαρχικού Συμβουλίου και ορισθεί Γενικός Γραμματέας του Ινστιτούτου Ερευνών του Πανελληνίου Ιατρικού Συλλόγου.



Χερουβείμ Ευγενία

Απόφοιτη της ΣΕΦΑΑ Αθηνών κάτοχος διδακτορικού διπλώματος με θέμα ο ρόλος της μυϊκής οξυγόνωσης στον καθορισμό της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και μεταπτυχιακού διπλώματος ειδίκευσης της βιολογίας της άσκησης. Υπήρξε ερευνήτρια και εργοφυσιολόγος στο Κέντρο Ερευνών Εντατικής & Επείγουσας Ιατρικής Θώρακος 'ΘΩΡΑΞ' - Εργαστήριο Αναπνευστικής Λειτουργίας και Άσκησης με αντικείμενο απασχόλησης την αξιολόγηση της αναπνευστικής λειτουργίας & καρδιοαναπνευστικής κόπωσης σε αθλητές και ασθενείς με χρόνιες αναπνευστικές παθήσεις. Επιπλέον, υπήρξε

εργοφυσιολόγος - γυμνάστρια στην 1η Πανεπιστημιακή Πνευμονολογική Κλινική Σωτηρίας στην Μονάδα Καρδιοαναπνευστικής Αποκατάστασης υπεύθυνη στην οργάνωση και λειτουργία του προγράμματος καρδιοαναπνευστικής αποκατάστασης σε ασθενείς με χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια & χρόνιων αναπνευστικών παθήσεων και στη διεξαγωγή των εργομετρικών αξιολογήσεων. Έχει δημοσιεύσει 12 επιστημονικές εργασίες σε διεθνή ερευνητικά περιοδικά και έχει συμβάλει στην συγγραφή πανεπιστημιακών συγγραμμάτων. Είναι εργοφυσιολόγος της Μονάδας Αθλητικής Αριστείας - Sports Excellence.

Δηλώσεις συμμετοχής

Παρακαλούμε οι ενδιαφερόμενοι όπως δηλώσουν την συμμετοχή τους στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: se@randp.gr