

**ΓΕΩΡΓΙΟΣ Χ. ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ**

**ΛΕΚΤΟΡΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**

**Σ.Ε.Φ.Α.Α. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ**

**ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ**

**ΑΘΗΝΑΙ 2017**

## **ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ**

- 1 Γενικά στοιχεία ακαδημαϊκού έργου**
- 2 Συγγραφικό – Ερευνητικό έργο**
- 3 Ανακοινώσεις – Πρακτικά Συνεδρίων**
- 4 Συνέδρια – Διαλέξεις**
- 5 Συμμετοχή - Παρακολούθηση συνεδρίων**
- 6 Άλλες δραστηριότητες**

# 1. ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟΥ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟΥ ΕΡΓΟΥ

**Γεώργιος Τσίγκανος**

Όνομα Πατρός: Χρήστος

Όνομα Μητρός: Αιμιλία

Τηλ.: 693-6434217, ηλεκτρονική διεύθυνση: **gtsiganos @ phed .uoa .gr**

Έτος γεννήσεως :1959

Τόπος γεννήσεως: Φιλιατρά - Μεσσηνίας

## **Εκπαίδευση**

**23/1/2003**

**Διδακτορικό Δίπλωμα**

**Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών – Εργαστήριο**

**Ανατομικής**

Τίτλος Διδακτορικής Διατριβής: «Ανατομικές και λειτουργικές διαταραχές της ποδοκνημικής άρθρωσης και οι επιπτώσεις τους στους καμπτήρες και εκτείνοντες μυς του γόνατος».

Βαθμός: «Άριστα»

**20/2/1986**

**Πτυχίο από Τ.Ε.Ι. Αθηνών Τμήμα Φυσικοθεραπείας**

Βαθμός «Καλώς»

(άδεια ασκήσεως επαγγέλματος :1986)

**17/10/1985**

**Ισοτιμία πτυχίου Ε.Α.Σ.Α. με Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

**29/6/1981**

**Πτυχίο Εθνικής Ακαδημίας Σωματικής Αγωγής**

(βαθμός "Άριστα").

**29/6/1981**

**Δίπλωμα ειδικότητας «Κλασικός Αθλητισμός-Δρόμοι»**

Βαθμός «Άριστα»

## **Ακαδημαϊκή θέση**

1 **Μέλος Ε.Ε.ΔΙ.Π.** από 16-1-1991

2 **Λέκτορας** Αθλητικής Φυσικοθεραπείας από 23-8-2004

## **Υποτροφίες**

**Υποτροφία Ι.Κ.Υ.** , ως 12<sup>ος</sup> εισαχθείς στην Ε.Α.Σ.Α Αθηνών

## Διδακτικό έργο

Διδασκαλία μαθημάτων :

- «**Αθλητική Φυσικοθεραπεία**»(ΤΕΦΑΑ) οργάνωση και διδασκαλία του οικείου μαθήματος
- «**Αθλητική Φυσικοθεραπεία**» (συμμετοχή στη διδασκαλία του εργαστηριακού μέρους του μαθήματος, ανάθεση από τον Τομέα Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης)
- «**Πρόληψη Αθλητικών Τραυματισμών**» (ανάθεση από τον Τομέα Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης)
- «**Καθοδηγούμενη πρακτική εξάσκηση**» (ανάθεση από τον Τομέα Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης)
- «**Λειτουργική αποκατάσταση κινητικών αναπηριών**» (Μάθημα του Κύκλου Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή, του Τομέα Θεωρητικών Επιστημών ανάθεση από τον Τομέα Θεωρητικών Επιστημών)
- Συμμετοχή στην διδασκαλία του μαθήματος της **Λειτουργικής Ανατομικής** και της **Αθλητιατρικής** (ανάθεση από τον Τομέα Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης)
- **Διδασκαλία εξειδικευμένων θεμάτων, μεταπτυχιακού επιπέδου**, σε μαθήματα του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός».
- **Διδασκαλία ειδικών θεμάτων τραυματιολογίας** στους φοιτητές της ειδικότητας της Πετοσφαίρισης επί άμμου.
- Μέλος **Ε.Ε.ΔΙ.Π.** του Τομέα Αθλητιατρικής & Βιολογίας της Άσκησης, διδάσκων τα μαθήματα : «Αθλητική Φυσικοθεραπεία» και «Πρόληψη Αθλητικών Τραυματισμών »
- **Αναπληρωτής Κ.Φ.Α.** στο 29<sup>ο</sup> Λύκειο Αθηνών (1984)
- Διορισμένος ως **Κ.Φ.Α.** από το ΥΠΕΠΘ, στο 4<sup>ο</sup> Λύκειο Αιγάλεω και 53<sup>ο</sup> Λύκειο Αθηνών (1985 -86)
- **Διδάσκων** στη Μέση Τεχνική Επαγγελματική Νοσηλευτική Σχολή το μάθημα της Φυσικοθεραπείας για 3 χρόνια παραδίδοντας μαθήματα πρώτων βοηθειών και εργονομίας εργαζομένων νοσηλευτών (1988 -1991)

- **Αποσπασμένος στο Τ.Ε.Φ.Α.Α.** Αθηνών διδάσκων το μάθημα «Αθλητική Φυσικοθεραπεία» (1986 -1991)

## **ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ**

### **Διδασκαλία μαθημάτων Προπτυχιακού Προγράμματος**

**Σπουδών : 1987 – 2012**

- **«Αθλητική Φυσικοθεραπεία»** οργάνωση και διδασκαλία του προπτυχιακού μαθήματος από το 1987 μέχρι το 1993 αρχικά ως αποσπασμένος καθ . Φ.Α. από την Μέση Εκπαίδευση και στην συνέχεια ως εκλεγμένο μέλος Ε.Ε.Π.
- **«Αθλητική Φυσικοθεραπεία»** (συμμετοχή στη διδασκαλία του εργαστηριακού μέρους του μαθήματος από το 1993 μέχρι σήμερα με ανάθεση από τον Τομέα Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης )
- **«Πρόληψη Αθλητικών Τραυματισμών»**( από το 2004 μέχρι σήμερα με ανάθεση από τον Τομέα Αθλητιατρικής και Βιολογίας της Άσκησης)
- **«Λειτουργική αποκατάσταση κινητικών αναπηριών»**  
(Μάθημα του Κύκλου Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή, του Τομέα Θεωρητικών Επιστημών)
- Διδασκαλία του μαθήματος **«Νευρομυικές Διευκολύνσεις»** ( μάθημα του Κύκλου Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή του Τομέα Θεωρητικών Επιστημών)
- Συμμετοχή στην διδασκαλία του μαθήματος της **Λειτουργικής Ανατομικής και της Αθλητιατρικής** (2011 - 2016 ανάθεση από τον οικείο Τομέα)
- **Διδασκαλία ειδικών θεμάτων Τραυματιολογίας** στους φοιτητές της ειδικότητας της Πετοσφαίρισης επί άμμου του Τομέα Αθλοπαιδιών
- **Διδασκαλία και ευθύνη του μαθήματος της Αθλητιατρικής** (2016-17) ανάθεση από οικείο Τομέα
- **Διδασκαλία και ευθύνη του μαθήματος Υγιεινή & Πρώτες Βοήθειες** (2016-2017) ανάθεση από οικείο Τομέα

## Συμμετοχή και διδασκαλία μαθημάτων σε

### Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών

- **Διδασκαλία εξειδικευμένων θεμάτων στο μεταπτυχιακό Πρόγραμμα του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου** κατά την διάρκεια του εαρινού εξαμήνου (Ιούνιος 2010) με σχετική διάκριση ύστερα από την προβλεπόμενη απο τους διδασκόμενους εσωτερική αξιολόγηση των διδασκόντων (βλ.σχ.παραστατικό)
- **Διδασκαλία εξειδικευμένων θεμάτων στο μεταπτυχιακό Πρόγραμμα του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου** κατά την διάρκεια του χειμερινού εξαμήνου (2011).
- **Διδασκαλία εξειδικευμένων θεμάτων, μεταπτυχιακού επιπέδου, σε μαθήματα του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός»** συγκεκριμένα :

**Διδάσκων** ως προσκεκλημένος ομιλητής στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα «Φυσική Αγωγής και Αθλητισμός» του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Πανεπιστημίου Αθηνών, επί τέσσερα ακαδημαϊκά έτη 2005-2006, 2006-2007, 2008-2009, 2009- 2010 εξειδικευμένα μαθήματα σχετικά με το οικείο γνωστικό αντικείμενο στα μαθήματα: «Ειδικά θέματα Αθλοπαιδιών» και «Σεμινάριο Κλασσικού Αθλητισμού».

**Θεματολογία διδασκαλίας** : Λειτουργικότητα νευροποδοχέων, νευροφυσιολογική βάση της ιδιοδεκτικότητας , αιτιολόγηση μηχανικής αιτιολογίας οσφυαλγικών συνδρόμων σε αθλούμενους, μυϊκές διατάσεις , ανάλυση της κινητικότητας του ώμου σε κινήσεις πάνω από το οριζόντιο επίπεδο του ώμου .

- **1 Μέλος της Επταμελούς Εξεταστικής επιτροπής για την υποστήριξη της Διδακτορικής Διατριβής του Ε. Παπαδόπουλου, 20-10-2005**, με τίτλο θέματος διατριβής: «Νευρομυϊκή αξιολόγηση της ποδοκνημικής άρθρωσης με διαφορετικές εφαρμογές προστατευτικών λειτουργικών κηδεμόνων ».
- **2 Μέλος της Επταμελούς Εξεταστικής Επιτροπής για την υποστήριξη της διδακτορικής διατριβής της Α. Χρηστάκου, 21-3- 2008**, με τίτλο θέματος διατριβής «Ανησυχίες επανατραυματισμού, αγωνιστική αυτοπεποίθηση και προσοχή ως προβλέπτες επανατραυματισμού και αθλητικής απόδοσης».
- **3 Επιβλέπων** καθηγητής της μεταπτυχιακής φοιτήτριας Αντωνίου Β.
- **4 Μέλος Τριμελούς Συμβουλευτικής και Εξεταστικής Επιτροπής του μεταπτυχιακού φοιτητή Ν. Πεφάνη, 23-5-2008**, με τίτλο θέματος διατριβής «Η επίδραση της γωνίας Q στην εμφάνιση διαστρεμμάτων ποδοκνημικής άρθρωσης»

- **5 Μέλος της Τριμελούς Συμβουλευτικής και Εξεταστικής Επιτροπής της μεταπτυχιακής φοιτήτριας Μ. Κασέρη, 7-12-2008 με τίτλο θέματος διατριβής «Η επίδραση άσκησης με διαφορετικό εύρος δόνησης στον οστικό μεταβολισμό»**
- **6 Μέλος της Τριμελούς Συμβουλευτικής και Εξεταστικής Επιτροπής του μεταπτυχιακού φοιτητή κ. Π. Κοτοπούλη, 6-3-2009, με τίτλο θέματος διατριβής «Φυσική δραστηριότητα σε παιδιά και εφήβους με επιληψία»**
- **7 Μέλος της Τριμελούς Συμβουλευτικής και Εξεταστικής Επιτροπής της μεταπτυχιακής φοιτήτριας Αθηνάς - Γεωργίας Μακρή. Τίτλος θέματος διατριβής «Λειτουργική ανεξαρτησία ατόμων με κρανιοεγκεφαλική κάκωση».**
- **8 Μέλος της Συμβουλευτικής και Εξεταστικής Επιτροπής εφ'όλης της ύλης του διδακτορικού φοιτητή Ν. Σ. Χρυσάγη. Τίτλος θέματος διατριβής «Παρεμβατικά προγράμματα άσκησης στην εγκεφαλική παράλυση».**
- **9 Μέλος της 3/μελούς Συμβουλευτικής και Εξεταστικής Επιτροπής του μεταπτυχιακού φοιτητή του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών «Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός» του Τμήματος κ. Ανδρέα Δουβή. Τίτλος θέματος «Συγκριτική μελέτη της άμεσης επίδρασης των παθητικών και βαλλιστικών διατάσεων στην νευρομυική απόδοση και στην ευλυγισία σε επίλεκτους αθλητές και αθλήτριες ξιφασκίας»**
- **10 Μέλος της 3/μελούς Συμβουλευτικής και Εξεταστικής Επιτροπής του μεταπτυχιακού φοιτητή του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών « Βιολογία της Άσκησης» του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών κ. Β. Χατζηαγοράκη (21/12/2009). Τίτλος «Αισθητηριακή ανατροφοδότηση επίλεκτων αθλητών τζούντο και ταεκβοντό σε δοκιμασίες ισορροπίας»**
- **11. Μέλος της 3/μελούς Εξεταστικής Επιτροπής εφ'όλης της ύλης του υποψήφιου διδάκτορα κ. Ν. Πεφάνη (ορισμός από την συνεδρίαση της 17/2/2010 του Π.Μ.Σ. «Βιολογία της Άσκησης»)**
- **12. Μέλος της 3/μελούς Συμβουλευτικής Επιτροπής του διδακτορικού φοιτητή του Προγράμματος Μ.Σ. Σπουδών « Βιολογία της Άσκησης» του κ.Ν.Πεφάνη (23/6/2010)**
- **13. Μέλος της 3/μελούς Συμβουλευτικής και Εξεταστικής Επιτροπής της μεταπτυχιακής φοιτήτριας του Προγράμματος Μ. Σ. «Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός» του Τμήματος κ. Γεωργίας Στροφύλα (19-11-2010)**
- **14. Μέλος της 3/μελούς Συμβουλευτικής και της Εξεταστικής Επιτροπής του διδακτορικού φοιτητή του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών «Φυσική Αγωγή και Αθλητισμός» του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών κ. Ν.Σ. Χρυσάγη (24-6-2011) ,τίτλος διδακτορικής διατριβής: «Η επίδραση ενός**

προγράμματος προσαρμοσμένης κινητικής δραστηριότητας στη λειτουργικότητα μαθητών με εγκεφαλική παράλυση»

**15. Μέλος της 3/μελούς Συμβουλευτικής και της Εξεταστικής Επιτροπής της μεταπτυχιακής φοιτήτριας της Αρχοντίας Α. Παπαδοπούλου με θέμα: Η διαχείριση των παραγόντων κινδύνου στις σχολικές μονάδες, ως παράμετρος αξιολόγησης της υγιεινής και ασφάλειας των εκπαιδευτικών της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης Ν. Φωκίδας (2016)**

## **2. Συγγραφικό - Ερευνητικό έργο**

- Τον Μάιο του 1987 εκδόθηκαν από το Παν/μιο Αθηνών σημειώσεις για τους 4ετείς σπουδαστές με τίτλο **«Σημειώσεις Φ/Θ»**
- Τον Ιούνιο του 1988 εκδόθηκαν σημειώσεις με τίτλο **«Αιτίες, πρόληψη, πρώτη αντιμετώπιση, λειτουργική αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων»**
- Τον Ιούνιο του 1989 εκδόθηκαν σημειώσεις με τίτλο: Σημειώσεις Φυσικοθεραπείας **«Αιτίες-πρόληψη- πρώτη αντιμετώπιση και λειτουργική αποκατάσταση αθλητικών τραυματισμών».**
- Συγγραφή του 6<sup>ου</sup> κεφαλαίου του βιβλίου **«Ειδικά θέματα στους δρόμους ταχύτητας»**, με θέμα **«Τραυματισμοί των δρομέων ταχύτητας»**, (Σ. Σμυρνιώτη-Α. Σμυρνιώτου)
- Μετάφραση και επιμέλεια 4 άρθρων στο περιοδικό **«Strength and Conditioning»** (NSCA Hellas , Ελληνική Έκδοση).
  - 1 «Η εκγύμναση των κοιλιακών παίρνει μια νέα στροφή στο Ολυμπιακό Εργομετρικό Κέντρο των Η.Π.Α.» του Allan Hedrick τεύχος1, Νο2, Αύγουστος 1997
  - 2 «Μια οικονομικά προσιτή και πολύ αποτελεσματική ιατρική μπάλλα για εξειδικευμένα προγράμματα φυσικής κατάστασης και αποκατάστασης» των T.J.Chandler ,B.Reyter τεύχος 1, Νο3, Οκτ.1997
  - 3 «Αμμώδη σκαλοπάτια και η χρήση τους στην ανάπτυξη της εκρηκτικότητας» του I. Javorek ,τεύχος 1, Νο 4, Ιανουάριος 1998
  - 4 « Περιοστίτιδα και κατάγματα κόπωσης, διάγνωση, θεραπεία και πρόληψη» του T.Carl, τεύχος 2, Νο1 Μάρτιος 1998
- Ειδικός οδηγός Εργονομίας και Πρόληψης της Οσφυαλγίας **(Γ. Τσίγκανος, Α. Στεργιούλας εκδόσεις Τελέθριον 1998)**
- Σημειώσεις για το μάθημα του Κύκλου **« Προσαρμοσμένη Κινητική Αγωγή»**, **«Λειτουργική αποκατάσταση Κινητικών Αναπηριών»** Αθήναι



2005 εκδόσεις Παν/μίου Αθηνών.

- Επιμέλεια του επιστημονικού συγγράμματος  
**«Αθλητικοί Τραυματισμοί - Πρόληψη και αποκατάσταση»**  
R. Irvin, D. Iversen, J. Roy. Εκδόσεις «Τελέθριον», 2007.  
Το σύγγραμμα αυτό πραγματεύεται εκτενώς θέματα που αφορούν στην πρόληψη των αθλητικών τραυματισμών, στην άμεση αντιμετώπισή τους και στην αποκατάστασή τους από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής.  
Προτείνεται και διανέμεται δε ως διδακτικό βιβλίο στους φοιτητές του μαθήματος « Πρόληψη Αθλητικών Τραυματισμών».
- Επιμέλεια 11 κεφαλαίων του Επιστημονικού συγγράμματος με τίτλο  
**«Πετοσφαίριση»** των J. Reeser, R. Bahr, εκδόσεις Πασχαλίδη , Αθήναι 2009

### **Επιστημονικές εργασίες δημοσιευμένες**

- **1. «Menstrual function of European Junior Track and field Athletes Competing at Different events»** Smyriniotou, A., **Tsiganos, G.**, Hatzikonstantinou, S., Chatzikonstantinou K. Athens, Greece, 1986. Track and field Quarterly Review, 90 (2), P 43-48, 1990  
Προσδιορίζει παράγοντες (έντονη άσκηση-ηλικία) που ευθύνονται για τις διαταραχές του εμμηνορυσιακού κύκλου κατά την άθληση. Συμμετείχαν 123 αθλήτριες διεθνούς επιπέδου οι οποίες χωρίστηκαν σε ομάδες ανάλογα με το αγώνισμά τους.
- **2. «Μεταβολές των συγκεντρώσεων γλυκόζης, τριγλυκεριδίων και χοληστερόλης του ορού ύστερα από υπερμαραθώνια δρομική προσπάθεια»** (Σπάρταθλο, 248 km) Σ. Χατζηκωνσταντίνου, Ι. Ξηρογιάννης, Κ. Χατζηκωνσταντίνου, **Γ. Τσίγκανος**. Ιατρικά Χρονικά, τόμος 1B, τεύχος 12, 1990.  
Προσδιορίστηκε η συγκέντρωση της γλυκόζης των τριγλυκεριδίων και της χοληστερόλης στον ορό 19 δρομέων ηλικίας 21-57 ετών πριν και μετά την συμμετοχή τους σε υπερμαραθώνια προσπάθεια. Συζητείται ο μηχανισμός των μεταβολών των τιμών τους και οι φυσιολογικές προσαρμογές που προκαλούνται μετά από έντονη, πολύωρη και εξαντλητική δρομική προσπάθεια.
- **3. «Δύναμη των κάτω κοιλιακών μυών των φοιτητών του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών και προβλήματα στην οσφυϊκή περιοχή».**  
Πιλοτική έρευνα. Π. Παρθύμος, Α. Στεργιούλας, **Γ. Τσίγκανος**. «Θέματα Φυσικοθεραπείας», τόμος 2 τεύχος 5, Νοέμβριος, 2002.  
Εξετάστηκαν 101 φοιτητές και αξιολογήθηκε η δύναμη των κοιλιακών μυών τους (Δοκιμασία Kendal). Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής ενισχύουν την άποψη και άλλων ερευνητών οι οποίοι θεωρούν ότι τα προγράμματα για την ενίσχυση των κοιλιακών μυών πρέπει να διαφοροποιηθούν και να δίνεται έμφαση στους μυς έσω και έξω λοξό και εγκάρσιο κοιλιακό και όχι μόνο στον ορθό κοιλιακό μύ.

- **4. «Η συντηρητική αντιμετώπιση του πρόσθιου εξάρθρηματος του ώμου σε νεαρούς ερασιτέχνες αθλητές με το πρωτόκολλο αποκατάστασης των Bach, Cohen και Romeo, τροποποιημένο από το εργαστήριο της Λειτουργικής Ανατομικής και Αθλητιατρικής του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Παν/μιου Αθηνών». Τσίγκανος Γ., Δουβής Σ., Τσίντζος Χ. Ιατρικά Χρονικά, Τόμος ΚΖ τεύχος 12 ,Δεκέμβριος 2004 σελ.597-605.**

Εφαρμόστηκε ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα συντηρητικής αποκατάστασης σε 30 αθλητές που είχαν υποστεί πρόσθιο εξάρθρημα του ώμου. Διαπιστώθηκε ότι η συντηρητική αποκατάσταση του πρόσθιου εξάρθρηματος του ώμου με το συγκεκριμένο πρόγραμμα έχει ιδιαίτερα ενθαρρυντικά αποτελέσματα όσον αφορά στην ποιότητα της αποκατάστασης και στην επανένταξη των αθλητών ερασιτεχνικού επιπέδου. Επίσης παρατηρήθηκε σημαντική μείωση των συμπτωμάτων και της υποτροπής. Η μεγάλη όμως διάρκεια του προγράμματος είναι για τους επαγγελματίες αθλητές ανασταλτικός παράγοντας και δεν συστήνεται ως η κατάλληλη επιλογή θεραπείας

- **5. «Άσκηση στη μέση ηλικία (50-65)» Γ. Τσίγκανος, Μ.**

Γεωργουλοπούλου Οργάνωση του Αθλητισμού, Έκδοση Τμήματος Οργάνωσης και Διαχείρισης του Αθλητισμού, Παν/μίο Πελοποννήσου τόμος 3, (σελ.68-73), 2005

Σκοπός της έρευνας ήταν ο προσδιορισμός των μυοσκελετικών προβλημάτων και η συμμετοχή των Ελλήνων (ανδρών και γυναικών) μέσης ηλικίας σε επιλεγμένες μορφές άσκησης. Η έρευνα έδειξε ότι το 63% των συμμετεχόντων αντιμετωπίζει συστηματικά προβλήματα του μυοσκελετικού. Αν και παρατηρήθηκε θετική πρόθεση των συμμετεχόντων απέναντι στην άσκηση, ωστόσο τα επίπεδα συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης είναι αρκετά χαμηλά

- **6. «Knee Flexor and extensor strength in ankle Instability» G. Tsiganos, S.Anagnostopoulou and E. Kalamvoki, Journal of Human Movement Studies, 2005, 48:157-168**

Αξιολογήθηκαν ισοκινητικά οι μυικές ομάδες των καμπτήρων και των εκτεινόντων μυών του γόνατος ( μυικές παράμετροι) ατόμων με χρόνια λειτουργική αστάθεια της ποδοκνημικής άρθρωσης και συγκρίθηκαν με αντίστοιχες υγιών. Διαπιστώθηκε επηρεασμός των εν λόγω μυών στην ομάδα των τραυματιών

- **7. «Factors related to the incidence of injuries appearance to volleyball players». E. Zetou, P. Malliou, A. Lola, G. Tsiganos, G. Godolias**

Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation 2006, V.19 p. 129-134

Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση των εξωγενών παραγόντων τραυματισμού 111 Ελλήνων παικτών πετοσφαίρισης. (61 άνδρες και 53 γυναίκες). Όλοι ήταν παίκτες/τριες Α1 και Α2 Εθνικής κατηγορίας Διαπιστώθηκε σημαντικό ποσοστό τραυματισμών με τοπογραφική σειρά κατάταξης: ποδοκνημική, γόνατο και Ο.Μ.Σ.Σ. Το 52,3% των τραυματισμών συνέβησαν κατά την προπόνηση και το 69,1% κατά την αγωνιστική φάση. Διαπιστώθηκε η έλλειψη προγραμμάτων πρόληψης των τραυματισμών.

- **8. «Reproducibility of concentric isokinetic strength of the knee extensors and flexors in individuals with mild and moderate osteoarthritis of the knee».** E. Germanou, A. Beneka, P. Malliou, **G. Tsiganos**, St. Papalexandris, Ch. Bikos, G. Godolias. *Isokinetics and exercise science*, V.15, Nov. 3/2006.

Σκοπός της έρευνας ήταν ο προσδιορισμός της αναπαραγωγιμότητας των μετρήσεων της μέγιστης ροπής του 4κέφαλου και των καμπτήρων μυών του γόνατος με ισοκινητικό δυναμόμετρο σε γωνιακές ταχύτητες 90°, 120°, 150° / sec σε άτομα με οστεοαρθρίτιδα γόνατος. Διαπιστώθηκε ότι οι αξιολογήσεις με τις προαναφερθείσες γωνιακές ταχύτητες είναι αναπαραγωγίμες και βάσιμες για ασφαλή εκγύμναση ατόμων με οστεοαρθρίτιδα γόνατος.

- **9. «A prospective study of injury incidence among elite and local division volley ball players in Greece».**

A. Beneka, P. Malliou, **G. Tsiganos**, A. Gioftsidou, M. Michalopoulou, E. Germanou, G. Godolias. *Journal of back and musculoskeletal rehabilitation* V.20 Nov., 2-3/2007, p. 115-121.

Σκοπός της έρευνας ήταν η διαπίστωση της συχνότητας των τραυματισμών σε παίκτες πετοσφαίρισης υψηλών κατηγοριών (A1 και A2) και τοπικών πρωταθλημάτων. Εξετάστηκαν συνολικά 649 παίκτες με την μέθοδο του κλειστού ερωτηματολογίου. Διαπιστώθηκε ότι οι παίκτες των υψηλών κατηγοριών εμφάνισαν περισσότερους τραυματισμούς σε σχέση με τους παίκτες των τοπικών πρωταθλημάτων και διαφορετικής σοβαρότητας.

- **10. «Is the incidence in volleyball injuries age related? A prospective study in Greek male volleyball players».** **G. Tsiganos**, A. Beneka, P. Malliou, A. Gioftsidou, H. Zetou, G. Godolias *Physical Training* Aug. 2007

Σκοπός της έρευνας ήταν η εξέταση της ηλικίας ως παράγων εμφάνισης τραυματισμών σε παίκτες της πετοσφαίρισης. Εξετάστηκαν 407 παίκτες διαφόρων ηλικιών, A1 και A2 Εθνικής κατηγορίας. Διαπιστώθηκε ότι οι παίκτες μικρής ηλικίας (13-16) είχαν λιγότερους και όχι τόσο σοβαρούς τραυματισμούς σε σχέση με τους μεγαλύτερους παίκτες (16-27).

- **11. «Injuries in greek amateur soccer players».**

**G. Tsiganos**, D. Sotiropoulos, P. Baltopoulos *Biology of exercise*, V.3, 2007

Σκοπός της έρευνας ήταν η διαπίστωση και καταγραφή των τραυματισμών των Ελλήνων ποδοσφαιριστών ερασιτεχνικών σωματείων της περιοχής Αττικής.

Εξετάστηκαν 301 παίκτες ποδοσφαίρου με την μέθοδο του ερωτηματολογίου κλειστού τύπου. Διαπιστώθηκε ότι οι τραυματισμοί ήταν αριθμητικά σημαντικοί (1745) για το χρονικό διάστημα μιας αγωνιστικής περιόδου.

Η ποιότητα της επιφάνειας προπόνησης και αγώνα καθώς και οι δυσλειτουργίες ή οι παραμορφώσεις της Σ.Σ. δείχνουν να είναι από τις κύριες αιτίες πρόκλησης των τραυματισμών.

- **12. «The influence of training of neuromuscular factors in elite and non elite fencers».** Ch. Tsolakis, **G. Tsiganos** Serbian Journal of sport Sciences. 2008, 2 (2) : 59-65

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση της προπόνησης ξιφασκίας σε νευρομυϊκούς παράγοντες που σχετίζονται με την ταχύτητα εκτέλεσης των βασικών κινήσεων του αθλήματος. Εξετάστηκαν και αξιολογήθηκαν 10 αθλητές Εθνικής ομάδας και ισάριθμοι συλλόγων. Διαπιστώθηκε ότι η συστηματική προπόνηση ξιφασκίας δημιουργεί κινητικές ασυμμετρίες ενώ η ελαστικότητα των μυών φαίνεται ότι καθορίζει τις νευρομυϊκές διαφορές μεταξύ των αθλητών διαφορετικής κατηγορίας.

- **13. «Balance exercise program before or after a tennis training sessions».** Y. Malliou, P. Malliou, A. Gioftsidou, G. Pafis, C. Katsikas, A. Beneka, **G. Tsiganos**, G. Godolias. Journal of back and musculoskeletal rehabilitation, 21 (2008), 87-90.

Σκοπός της έρευνας ήταν να διαπιστώσει αν ένα ειδικό πρόγραμμα για την βελτίωση της ισορροπιστικής ικανότητας εκτελεστεί πριν, μετά ή κατά την διάρκεια της προπονητικής επιβάρυνσης έχει διαφορετική προσαρμοστικότητα στους παίκτες της αντισφαίρισης.

- **14. «Effect of the chronically unstable ankle of knee joint position sense».** **G. Tsiganos**, E. Kalamvoki, J. Smirniotis Isokinetics and exercise science 16, 2 (2008) 75-79.

Σκοπός της έρευνας ήταν ο προσδιορισμός της αίσθησης της άρθρωσης του γόνατος σε άτομα με ασταθείς ποδοκνημικές αρθρώσεις λόγω προγενέστερου διαστρέμματος. Διαπιστώθηκε ότι τα άτομα με ασταθείς ποδοκνημικές λόγω διαστρέμματος είχαν περιορισμένη αίσθηση της άρθρωσης του γόνατος κάτι που τα προδιαθέτει για τραυματισμούς. Προτείνεται η συστηματική εφαρμογή προγραμμάτων ειδικών ασκήσεων για βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας των τραυματισμένων αρθρώσεων.

- **15. «Kinematic analysis of athletes movement in flat water kayak»**

G.Pigos, A.Viliotis, V.Diafas, **G.Tsiganos** 1<sup>st</sup> Annual issue 2007/2008 p.13-28

Επιστημονικό Περιοδικό του Πανελληνίου Συνδέσμου Προπονητών Κανόε – Καγιάκ. Πραγματοποιήθηκε διδιάστατη ανάλυση της κίνησης οκτώ εν ενεργεία αθλητών υψηλού επιπέδου και μελέτη των κινηματικών χαρακτηριστικών τους σε πέντε φάσεις της κίνησης του καγιάκ. Επισημαίνεται ότι οι προπονητές αθλητών μικρής ηλικίας πρέπει να είναι ιδιαίτερα ακριβείς στην εκμάθηση καινούργιων κινητικών δεξιοτήτων και για την υλοποίηση της βέλτιστης τεχνικής πρέπει να υπάρχει συνεργασία του προπονητή με τον εξειδικευμένο σε αυτά τα θέματα επιστημονικό συνεργάτη

- **16. «Shoulder impingement syndrome in Canoe-Kayak athlete**

**G. Tsiganos** Ηλεκτρονικό περιοδικό, Canoe - kayak Hellas [www.canoehellas.gr](http://www.canoehellas.gr) (το προαναφερόμενο ηλεκτρονικό περιοδικό περιέχεται στην βιβλιογραφική βάση Copernicus και έχει Επιστημονική και Συντακτική Επιτροπή)

- **17. «Prevention of injuries in Canoe-Kayak athletes»**

**G.Tsiganos** Ηλεκτρονικό περιοδικό, Canoe - kayak Hellas [www.canoehellas.gr](http://www.canoehellas.gr)  
1<sup>st</sup> Annual issue 2007/2008, σελ.29-34

- **18. « The effect of Q angle on ankle sprain occurrence»**

N. Pefanis, X. Papaharalampus. **G.Tsiganos**, E.Papadaki, P.Baltopoulos.  
Foot & ankle specialist, January 8, 2009.

Εξετάστηκε η επίδραση της γωνίας Q στην εμφάνιση διαστρέμματος της ποδοκνημικής άρθρωσης σε αθλητές ομαδικών αθλημάτων. Δεν παρατηρήθηκε συσχέτιση μεταξύ της γωνίας Q και της εμφάνισης του διαστρέμματος.

**Το ανωτέρω άρθρο ήταν στις 17/6/09 ανάμεσα στα 50 προτιμώμενα προς ανάγνωση επιστημονικά άρθρα –the 50 Most-Frequently Read Articles με σειρά 31 και την 1 Οκτωβρίου 2010 επίσης Most-Frequently Read Articles με σειρά 4 (βλ.σχετικά αντίγραφα)**

- **19. «Tibiofemoral angle and its relation to ankle sprain occurrence»**

**N. Pefanis**, **G. Tsiganos**, P. Karagounis, E. Armenis, P. Baltopoulos  
Foot and ankle Specialist October 13, 2009

Εξετάστηκε η κνημιαία περιστροφή σε 45 παίκτες καλαθοσφαίρισης ηλικίας 18-30 ετών και η συσχέτισή της με την πιθανότητα εμφάνισης διαστρέμματος στην ποδοκνημική άρθρωση. Διαπιστώθηκε ότι δεν υπήρχε συσχέτιση μεταξύ της κνημιαίας περιστροφής και της εμφάνισης του διαστρέμματος στην ποδοκνημική άρθρωση. **Το ανωτέρω άρθρο ήταν τον Δεκέμβριο του 2009 ανάμεσα στα 50 διακεκριμένα προς ανάγνωση επιστημονικά άρθρα –the 50 Most-Frequently Read Articles με σειρά 20 (βλ.σχετικό αντίγραφο)**

- **20. «The impact of Spartathlon ultra-marathon race on athlete's plantar pressure patterns»** P. Karagounis, G. Prionas, E.Armenis, **G.Tsiganos**, P. Baltopoulos. Foot and Ankle Specialist August 2009 V2 N°4

Εξετάστηκαν και έγινε πελματογραφική ανάλυση σε 46 δρομείς υπερμαραθωνοδρόμους -«σπαρταθλητές» που συμμετείχαν στον εν λόγω αγώνα το έτος 2008, πριν την συμμετοχή τους, αμέσως μετά και 24 ώρες αργότερα. Διαπιστώθηκε διαφοροποίηση στα χαρακτηριστικά εφαρμογής της πίεσης του πέλματος πριν και μετά τον αγώνα, κάτι που αιτιολογεί σε σημαντικό βαθμό την τοπογραφία εμφάνισης της ποικιλίας των τραυματισμών στα άκρα πόδια και ιδιαίτερα στα μετατάρσια των δρομέων μεγάλων αποστάσεων. Οι πελματογραφικές διαφοροποιήσεις επανήλθαν 24 ώρες μετά τον αγώνα.

- **21. «Prepatellar bursitis in canoe paddlers»** **G.Tsiganos** e-magazine

[www.canoehellas.gr](http://www.canoehellas.gr) 28-8-2009. Βιβλιογραφική ανασκόπηση για την προεπιγονατιδικού τύπου θυλακίτιδα σε αθλητές του κανόε

- **22. "Vibration effects on static balance and strength"**

Spiliopoulou S., Amiridis J., **Tsigganos G.**, Economides D., Kellis E. Department of Physical Education and Sport Sciences, Serres, Aristotle University of Thessaloniki, Greece. I. J. of Sports Med.

**Abstract** : The purpose of this study was to investigate the effects of a vibration training protocol and a conventional strength training program consisting of similar exercises on knee extensors and flexors strength and postural sway in middle-aged women. 38 women were randomly assigned into a Vibration Group (n=12, static and dynamic exercises on a vibration plate, frequency: 15-25 Hz, amplitude: 2-12.8 cm), a Strength Group (n=16, same exercises without vibration) and a Control Group (n=10). Both experimental groups trained for 12 weeks (3 sessions/w). Static balance was assessed in 3 tasks of increasing difficulty: Normal Quiet Stance, Sharpened Tandem, and One-Legged Stance. Postural sway was evaluated using the Centre of Pressure variations in the Anterior/Posterior and Medio/Lateral direction. Eccentric and concentric strength of knee extensors and flexors was recorded using a Cybex dynamometer. After vibration training, postural sway significantly decreased in both directions for the vibration group in all tasks ( $p < 0.05$ ), whereas no significant differences were observed for the other groups. Isokinetic strength significantly ( $p < 0.05$ ) increased for both experimental groups at selected angular velocities. It was concluded that side-alternating vibration could have beneficial effects on static balance control for middle-aged women. Gains in isokinetic strength were quite similar for both experimental groups.

- **23. Acute effects of static and ballistic stretching on strength-power and sport specific performance parameters in elite female fencers.**  
Douvis A, **Tsiganos G**, Smirnioutou A, Zacharogiannis E, Tsolakis Ch. 6th European Sports Medicine Congress 14-18 , 2009 Antalya Turkey.

Σκοπός αυτής της έρευνας ήταν η διερεύνηση της εφαρμογής διαφόρων τύπων διατάσεων σε συγκεκριμένες νευρομυικές παραμέτρους σε επίλεκτες αθλήτριες της ξιφασκίας. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι αθλήτριες της ξιφασκίας πρέπει να εφαρμόζουν μικρής σχετικά διάρκειας στατικού τύπου μυϊκές διατάσεις ως μέρος των τυπικών διαδικασιών προθέρμανσης

- **24. «Φυσική Δραστηριότητα σε παιδιά με επιληψία»** Κοτοπούλης, Π., **Τσίγκανος, Γ.**, Σκορδίλης, Ε., Κουτσούκη Δ.

Οργάνωση του Αθλητισμού, τόμος 7, τεύχος 1-2, Περιοδικό των Αθλητικών Επιστημών, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου 2009.

Εξετάστηκε η φυσική δραστηριότητα και η αξιοπιστία και εγκυρότητα του ερωτηματολογίου SAPAC (Sallis και συν., 1996), σε παιδιά με επιληψία. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε τον Ιανουάριο 2007 – Μάρτιο 2007 σε ένα δείγμα 45 μαθητών, 10 με επιληψία και 35 χωρίς επιληψία, Δημοτικού σχολείου. Η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου «Αυτό-αναφερόμενη Αξιολόγηση Φυσικής Δραστηριότητας» SAPAC, ελέγχθηκε με επαναληπτική μέτρηση (test-retest) και η εγκυρότητα με κριτήριο το δραστηριογράφο CSA (concurrent) και τις διαφορές μαθητών με και χωρίς επιληψία (construct – δομική εγκυρότητα) (Thomas & Nelson, 2003). Συνολικά, οι μετρήσεις πιστοποίησαν την εγκυρότητα και αξιοπιστία του SAPAC σε μαθητές με και χωρίς επιληψία

- **25. «Acute effects of static and ballistic stretching on strength-power and sport specific performance parameters in elite fencers».** Douvis A, Tsiganos G, Smirnioutou A, Zacharogiannis E, Tsolakis Ch. 6th European Sports Medicine Congress 14-18, 2009 Antalya Turkey.

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να διερευνήσει την επίδραση των παθητικών και βαλλιστικών διατάσεων στην ευλυγισία, στην ισχύ των κάτω άκρων και στα χαρακτηριστικά της απόδοσης σε επίλεκτους αθλητές ξιφασκίας. 10 αθλήτριες ξιφασκίας μέσης ηλικίας  $22.5 \pm 2.32$ , μέσου αναστήματος:  $170.5 \pm 6.62$  cm, μέσου σωματικού βάρους:  $59.9 \pm 6.65$  kg, και % ποσοστού λίπους:  $18.6 \pm 1.93$  συμμετείχαν εθελοντικά στη μελέτη. Τα εξεταζόμενα άτομα ήταν μέλη της εθνικής ομάδας Ξιφασκίας με σημαντική διεθνή εμπειρία. Κάθε άτομο υπεβλήθη σε δύο διαφορετικά πρωτόκολλα διατάσεων (παθητικό και βαλλιστικό) με παρόμοια χαρακτηριστικά (3 σετ των 20 sec ανανά πλευρά). Το πρόγραμμα διατάσεων αφορούσε τις μυϊκές ομάδες του τετρακεφάλου, του δικέφαλου μηριαίου και του γαστροκνημίου μυός αφού είχε προηγηθεί σταθερή προθέρμανση 8 λεπτών. Πριν και μετά από το πρόγραμμα των διατάσεων, τα εξεταζόμενα άτομα υποβλήθηκαν στις δοκιμασίες της δίπλωσης με τεντωμένα πόδια (sit and reach test), κατακόρυφο άλμα χωρίς και με φόρα, άλμα βάθους, σε μέτρηση της ταχύτητας και της ισχύος της προβολής και τέλος σε μέτρηση του χρόνου κίνησης στη δοκιμασία “shuttle test” με βήματα ξιφασκίας με τυχαία σειρά. Κάθε δοκιμασία επαναλαμβανόταν δύο φορές με 30 sec διάλειμμα ανάμεσα, με εξαίρεση την παλίνδρομη κίνηση όπου το διάλειμμα ήταν 2 min. Μετά το τέλος των διατάσεων και πριν από την έναρξη των δοκιμασιών μεσολαβούσε διάλειμμα 5 min. Από τα αποτελέσματα της μελέτης φαίνεται ότι δεν σημειώθηκαν σημαντικές μεταβολές ως προς την ευλυγισία ( $p < 0.772$ ), το κατακόρυφο άλμα χωρίς αρχική φόρα ( $p < 0.132$ ), το κατακόρυφο άλμα με φόρα ( $p < 0.070$ ), το άλμα βάθους ( $p < 0.392$ ), την ελαστικότητα (CMJ-SJ), ( $p < 0.647$ ), τον δείκτη αντιδραστικής δύναμης ( $p < 0.584$ ), τον χρόνο εκτέλεσης προβολής ( $p < 0.896$ ), την ισχύ της προβολής ( $p < 0.118$ ) και τον χρόνο στη παλίνδρομη κίνηση ( $p < 0.347$ ). Συμπερασματικά, τόσο το στατικό όσο και το βαλλιστικό πρωτόκολλο διατάσεων τα οποία χρησιμοποιήθηκαν σαν μέρος της προθέρμανσης δεν επηρέασαν τις επιλεγμένες νευρομυϊκές μεταβλητές απόδοσης κορυφαίων αθλητριών ξιφασκίας. Παρόλα αυτά, λόγω των αγωνιστικών χαρακτηριστικών του αθλήματος, προτείνεται στους αθλητές ξιφασκίας να αποφεύγουν τη χρήση στατικών διατάσεων στα τελευταία στάδια της προθέρμανσης, προτιμώντας τις αντίστοιχες βαλλιστικές οι οποίες προσομοιάζουν τις αγωνιστικές κινήσεις της ξιφασκίας.

- **26. «Acute effects of stretching on flexibility, power and sport specific performance in fencers.** Ch. Tsolakis, A. Douvis, G. Tsiganos, E. Zaharogiannis and A. Smirniotou. Journal of Human Kinetics 26, 105-114

Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνήσει την άμεση επίδραση επιλεγμένων στατικών και βαλλιστικών προγραμμάτων διάτασης τα οποία αποτελούν μέρος της προθέρμανσης, στην ευλυγισία και σε επιλεγμένες μεταβλητές ισχύος των κάτω

άκρων 10 αθλητών και 10 αθλητριών της Εθνικής ομάδας ξιφασκίας. Τα εξεταζόμενα άτομα υποβλήθηκαν με τυχαία σειρά, σε στατικά ή βαλλιστικά προγράμματα διατάσεων με κοινά χαρακτηριστικά όσον αφορά τη διάρκεια και το διάλλειμα αποκατάστασης (3 σετ των 20 sec, με 20 sec αποκατάσταση) για τις μυικές ομάδες των καμπτήρων και εκτεινόντων του γόνατος και του γαστροκνημίου αντίστοιχα. Η ευλυγισία, το κατακόρυφο άλμα με και χωρίς φόρα, το άλμα βάθους, ο χρόνος της προβολής και η δοκιμασία παλίνδρομης μετακίνησης με βήματα ξιφασκίας μετρήθηκαν πριν και μετά την εφαρμογή των προγραμμάτων διάτασης. Δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές μεταβολές (πριν – μετά) και μεταξύ των παρεμβάσεων. Τα αποτελέσματα της μελέτης δείχνουν ότι τα προγράμματα διατάσεων τα οποία οι αθλητές ξιφασκίας συνηθίζουν να περιλαμβάνουν στην προθέρμανση δεν επηρεάζουν την απόδοση πριν από αγωνιστικές δραστηριότητες. Κατά συνέπεια οι αθλητές ξιφασκίας μπορούν να χρησιμοποιούν ανάλογες πρακτικές χωρίς κανένα ενδιασμό που να αφορά στην μείωση της απόδοσης.

- **27 .«The treatment of plantar fasciitis in recreational athletes: two different therapeutic protocols»** Foot and Ankle specialist August 2011. P. Karagounis, M.Tsironi, G.Prionas, **G.Tsiganos**, P.Baltopoulos.

**Abstract** : Plantar fasciitis (PF) commonly causes inferior heel pain and occurs in up to 10% of the US population. Treatment protocols in most studies include the use of ice therapy, nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), and stretching and strengthening protocols. The aim of the current study was to examine the effectiveness of 2 different therapeutic approaches on the treatment of PF in recreational athletes using the Pain and Disability Scale for the evaluation. A total of 38 participants with PF were randomly allocated to 2 different groups of 19 male



participants in each group. Group 1 was treated with ice, non-steroidal anti-inflammatory medication, and a stretching and a strengthening program. Group 2 received the same therapeutic procedures as group 1, reinforced by acupuncture treatment. The primary outcomes, nominated a priori, were pain description and mobility-function at 1 and 2 months. Outcomes were measured with the pain scale for PF. The mean total score of the acupuncture group at the third measurement was statistically minor compared with the mean total score of the first group. Acupuncture should be considered as a major therapeutic instrument for the decrease of heel pain, combined with traditional medical approaches

- **28. Osteoarthritis of the Ankle and Foot Complex in Former Greek Soccer Players.** Elias Armenis, Nick Nikitas Pefanis, **Georgios Tsiganos**, Panagiotis Diamantis Karagounis, P. Baltopoulos **Foot ankle specialist (2011)**

**Abstract.** Sports activities cause increased loads in elite athletes' joints. Current scientific knowledge highlights the importance of applied mechanical loads on the physiology and pathophysiology of the articular cartilage. Thus, it is possible that sporting activity has a role in the development of osteoarthritis (OA), a painful and damaging joint disease. The aim of the present study was to investigate and record osteoarthritic alterations in the ankle and foot complex in former Greek soccer players and also compare them with those in the general population. The study sample consisted of 170 male, former elite soccer players, aged between 42 and 55 years (mean = 49.8 years, standard deviation SD = 7.4). A control group of 132 men, aged between 42 and 55 years (mean, 50.7 years, SD = 9.9), with no regular athletic activity were examined. The development of osteoarthritic alterations was recorded

through a questionnaire and clinical and radiological examination. Radiographic analysis of the images in former athletes group showed not only more signs of cartilage degeneration in comparison with the control group ( $P < .05$ ). Osteophyte formation is a frequent disease among former soccer players-with variations on radiographic images-but it does not appear in their clinical picture. However, it is likely that both spurs and subchondral sclerosis (main findings) are preclinical manifestations of OA.

- **29 Side-Alternating Vibration Training for Balance and Ankle Muscle Strength in Untrained Women** J Athl Train. 2013 Sep-Oct; 48(5): 590–600

Styliani I. Spiliopoulou, MSc,\* Ioannis G. Amiridis, PhD,\* Georgios Tsigganos, PhD,<sup>†</sup> and Vassilia Hatzitaki, PhD<sup>‡</sup>

**Abstract** Context: Side-alternating vibration (SAV) may help reduce the risk of falling by improving body balance control. Such training has been promoted as a strength-training intervention because it can increase muscle activation through an augmented excitatory input from the muscle spindles. Objective: To determine the effect of SAV training on static balance during 3 postural tasks of increasing difficulty and lower limb strength. Design: Randomized controlled clinical trial. Setting: Laboratory. Patients or Other Participants: A total of 21 healthy women were divided into training ( $n = 11$ ; age =  $43.35 \pm 4.12$  years, height =  $169 \pm 6.60$  cm, mass =  $68.33 \pm 11.90$  kg) and control ( $n = 10$ ; age =  $42.31 \pm 3.73$  years, height =  $167 \pm 4.32$  cm, mass =  $66.29 \pm 10.74$  kg) groups.

Intervention(s): The training group completed a 9-week program during which participants performed 3 sessions per week of ten 15-second isometric contractions with a 30-second active rest of 3 exercises (half-squat, wide-stance squat, 1-legged half-squat) on an SAV plate (acceleration =  $0.91\text{--}16.3g$ ). The control group did not participate in any form of exercise over the 9-week period.

Main Outcome Measure(s): We evaluated isokinetic and isometric strength of the knee extensors and flexors and ankle plantar flexors, dorsiflexors, and evertors. Static balance was assessed using 3 tasks of increasing difficulty (quiet bipedal stance, tandem stance, 1-legged stance). The electromyographic activity of the vastus lateralis, semitendinosus, medial gastrocnemius, tibialis anterior, and peroneus longus was recorded during postural task performance, baseline and pretraining, immediately posttraining, and 15 days posttraining.

Results: After training in the training group, ankle muscle strength improved ( $P = .03$ ), whereas knee muscle strength remained unaltered ( $P = .13$ ). Improved ankle-evertor strength was observed at all angular velocities ( $P = .001$ ). Postural sway

decreased in both directions but was greater in the mediolateral ( $P < .001$ ) than anteroposterior ( $P = .02$ ) direction. The electromyographic activity of the peroneus longus increased during the sharpened tandem ( $P = .001$ ) and 1-legged tasks ( $P = .007$ ). No changes were seen in the control group for any measures.

Conclusions: The SAV training could enhance ankle muscle strength and reduce postural sway during static balance performance. The reduction in mediolateral sway could be associated with the greater use of ankle evertors due to their strength improvement.

Key Words: whole-body vibration, posture, peroneus longus, ankle evertors

- **30 . Αξιολόγηση των κινητικών χαρακτηριστικών μαθητών με δυσλεξία.**

Στροφύλλα, Γ<sup>1</sup>., Σταύρου, Ν.Α., Τσίγκανος Γ., Ασωνίτου, Κ., Κουτσούκη, Δ. Περιοδικό ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ (2012)

Η δυσλεξία είναι μια ειδική μαθησιακή δυσκολία, η οποία επηρεάζει το 5% των μαθητών ανεξαρτήτως κοινωνικο -οικονομικού επιπέδου (1) και χαρακτηρίζεται από δυσκολίες στην ανάγνωση, το γραπτό λόγο και την ορθογραφία (2). Οι μαθητές με δυσλεξία παρότι χαρακτηρίζονται από κανονική νοημοσύνη, εμφανίζουν χαμηλή ακαδημαϊκή επίδοση. Η ακριβής αιτιολογία της διαταραχής παραμένει έως σήμερα άγνωστη. Η δυσλειτουργία σε κάποιες περιοχές της παρεγκεφαλίδα έχει ενοχοποιηθεί για τα παραπάνω συμπτώματα (3). Από πλήθος μελετών προκύπτει, ότι οι μαθητές με δυσλεξία εμφανίζουν δυσκολίες και στην κινητική τους απόδοση (4, 5) που σχετίζονται με δυσκολίες στον οπτικοκινητικό συντονισμό, την επιδεξιότητα χεριών και την ισορροπία. Η διαπίστωση, ότι οι μαθητές με δυσλεξία εμφανίζουν δυσκολίες στις κινητικές τους δεξιότητες είναι σημαντική για τους εξής λόγους: α) η κατάκτηση και σωστή εκτέλεση των κινητικών δεξιοτήτων κατά την παιδική ηλικία συντελεί στην ολόπλευρη ανάπτυξη της φυσικής και αθλητικής ικανότητας του παιδιού και β) η δυσκολία εκτέλεσης ορισμένων δεξιοτήτων πιθανά να οδηγήσει σε μια αρνητική στάση για συμμετοχή σε δραστηριότητες και σε μια σειρά από άλλες παραμέτρους (χαμηλή φυσική κατάσταση, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αυξημένο κίνδυνο παχυσαρκίας κτλ) (6). Η παρούσα έρευνα σχεδιάστηκε, για να αξιολογήσει τη γνωστική ικανότητα και τις κινητικές δεξιότητες σε Έλληνες μαθητές/τριες με και χωρίς δυσλεξία.

[http://www.uoa.gr/fileadmin/user\\_upload/PDF-files/anakoimwseis/genikes\\_anakoimwseis/Kinisiologia\\_Augoustos\\_2012.pdf](http://www.uoa.gr/fileadmin/user_upload/PDF-files/anakoimwseis/genikes_anakoimwseis/Kinisiologia_Augoustos_2012.pdf)

- **31 . Stretching has no effect on flexibility and specific kinetic patterns of fencing performance.** Douvis, Tsiganos, Smirnioti, Zaharogiannis and Tsolakis.

International Journal of Fitness Jan 2011

Τα τελευταία χρόνια έχουν διατυπωθεί σοβαρές αντίθετες απόψεις σχετικά με την χρήση των διατακτικών ασκήσεων όταν αυτές αποτελούν μέρος προγραμμάτων προθέρμανσης γενικά πριν από την προπόνηση και ειδικότερα πριν από τις

αγωνιστικές διαδικασίες. Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός στατικού και ενός βαλλιστικού προγράμματος διατάσεων στην ευλυγισία και σε σειρά παραμέτρων απόδοσης σε 10 επίλεκτους αθλητές ξιφασκίας. Τα εξεταζόμενα άτομα υποβλήθηκαν στις δοκιμασίες της ευλυγισίας (sit and reach test), τον χρόνο εκτέλεσης της προβολής, την ισχύ της προβολής και τον χρόνο της παλίνδρομης κίνησης σε απόσταση 30 μέτρων με βήματα ξιφασκίας πριν και αμέσως μετά από τα επιλεγμένα πρωτόκολλα. Τα διατατικά προγράμματα είχαν κοινά χαρακτηριστικά 3 σετ των 20 sec με 20 sec διάλειμμα για κάθε πλευρά για τους καμπτήρες τους εκτείνοντες του γόνατος και το γαστροκνήμιο μυ. Η στατιστική ανάλυση έγινε με τη βοήθεια του στατιστικού πακέτου SPSS 16. Η ανάλυση διακύμανσης 2 (πριν-μετά) x 2 (στατικές-βαλλιστικές διατάσεις), έδειξε ότι δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές: α) πριν και μετά την επίδραση των διατατικών προγραμμάτων και β) μεταξύ των επιλεγμένων διατατικών προγραμμάτων (παθητικές και βαλλιστικές διατάσεις). Τα αποτελέσματα της μελέτης αυτής έδειξαν ότι κανένα από τα διατατικά προγράμματα που εφαρμόστηκαν στο τελευταίο στάδιο της προθέρμανσης άλλων δεν επηρεάζουν την ευλυγισία και τα κινητικά χαρακτηριστικά της απόδοσης στην ξιφασκία.

- **32. Validity evidence of the Lateral Step Up (LSU) test for adolescents with spastic cerebral palsy.** Disability and Rehabilitation, 35, 875-880, (2013). Chrysagis, N., Skordilis, E.K., Tsiganos, G. & Koutsouki, D.

Abstract:

**PURPOSE:**The present study examined the concurrent and construct validity of the Lateral Step Up (LSU) test, for adolescents with CP.

**METHOD:** A total of 35 adolescents, classified as GMFCS Levels I, II and III, were examined using LSU, GMFM - 88 (D & E), other functional mobility measures (TUG, STS, TUDS), body structures and functions (strength, ROM and spasticity).

**RESULTS:** LSU inter-correlations with: (i) GMFM - 88 (D & E) ( $r = 0.656$ ), (ii) functional mobility measures ( $r = -0.567$  to  $0.721$ ) and (iii) body structures and functions ( $r = 0.155$  to  $0.563$ ) were at the appropriate range. The LSU differentiated adolescents with CP ( $F = 16.185$ ,  $p = 0.000$ ,  $\eta(2) = 0.503$ ), according to their GMFCS (I > II, II > III, I > III). Finally, 50.27% of the LSU variability was explained by GMFCS differences, with 65.7% of adolescents classified correctly across the three levels.

**CONCLUSIONS:** The LSU may be perceived as a valid instrument for assessing the functional mobility of adolescents with CP.

**IMPLICATIONS FOR REHABILITATION:** LSU is valid for assessing functional mobility and strength in CP adolescents. • LSU may be used in accordance with other

functional mobility measures in the school environment. • The LSU may be used from physical therapists to predict the functional mobility of CP adolescents at GMFCS Levels I–III

- **33. Short-term effect of whole-body vibration training on balance, flexibility and lower limb explosive strength in elite rhythmic gymnasts**

Human Movement Science 33 (2014) 149–158 Tsopani Despina a , Dallas George a, **Tsiganos George a** , Papouliakos Sotiris b , Di Cagno Alessandra c,d , Korres George e , Riga Maria f ,

**abstract**

The purpose of this study was to examine whether whole-body vibration (WBV) training results in short-term performance improvements in flexibility, strength and balance tests in comparison to an equivalent exercise program performed without vibration. Eleven elite rhythmic gymnasts completed a WBV trial, and a control, resistance training trial without vibration (NWBV). The vibration trial consisted of eccentric and concentric squatting exercises on a vibration platform that was turned on, whereas the NWBV involved the same training protocol with the platform turned off. Balance was assessed using the Rhythmic Weight Shift (RWS) based on the EquiTest Dynamic Posturography system; flexibility was measured using the sit & reach test, and lower limb explosive strength was evaluated using standard exercises (squat jump, counter movement jump, single leg squat). All measurements were performed before (pre) immediately after the training program (post 1), and 15 minutes after the end of the program (post 15). Data were analyzed using repeated measures ANOVA was used with condition (WBV-NWBV) as the primary factor and time (pre, post 1, post 15) as the nested within subjects factor, followed by post-hoc pairwise comparison with Bonferroni corrections. Results confirmed the hypothesis of the superiority of WBV

- **34. Assessment of Cognitive Abilities in Preschool Children with and without Developmental Coordination Disorder International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education (IJCDSE), Volume 5, Issue 1, March 2014 i.f. 5.214**

Katerina Asonitou, **George Tsiganos**, Thomas Kourtessis, Georgia Strofylla, Dimitra Koutsouki

**Abstract**

Differences in cognitive abilities between 54 Greek children with developmental coordination disorder (DCD) and 54 children without DCD, 5-and 6-year-old, were evaluated on the three subscales of the Cognitive Assessment System (CAS: Naglieri & Das, 1997a). Children with DCD performed significantly lower than the control group on the Planning, Attention and Simultaneous Processing Scales of the standardized CAS. In discriminative function analysis the tasks of the "Planning scale" and the "Figure Memory task" of the Simultaneous scale were the best discriminators between the two groups. The data were analysed using SPSS 19.0 for Windows (Norusis, 2011). In the current study, the cognitive performance of students with DCD was inferior to the control group in all cognitive tasks. The results suggest that children with DCD with significant difficulties in planning, spatial organization and memory mechanisms may probably be at risk for academic failure in the future. Early detection of cognitive-motor difficulties may be essential for early intervention.

- **35. Acute effect of different stretching methods on flexibility and jumping performance in competitive artistic gymnasts**

G. DALLAS 1, A. SMIRNIOTOU 1, G. TSIGANOS 1, D. TSOPANI 1, A. DI CAGNO 2, 3, CH. TSOLAKIS 1

EXERCISE PHYSIOLOGY AND BIOMECHANICS ORIGINAL ARTICLES  
J SPORTS MED PHYS FITNESS 2014; 54:683-90

*Aim.* The purpose of this study was to investigate the acute effects of 3 different warm up methods of stretching (static, proprioceptive neuromuscular facilitation, and stretching exercises on a Vibration platform) on flexibility and legs power-jumping performance in competitive artistic gymnasts.

*Methods.* Eighteen competitive artistic gymnasts were recruited to participate in this study. Subjects were exposed to each of 3 experimental stretching conditions: static stretching (SS), proprioceptive neuromuscular facilitation stretching (PNF), and stretching exercises on a Vibration platform (S+V). Flexibility assessed with sit and reach test (S & R) and jumping performance with squat jump (SJ) and counter movement jump (CMJ) and were measured before, immediately after and 15 min after the interventions.

*Results.* Significant differences were observed for flexibility after all stretching conditions for S+V (+1.1%), SS (+5.7%) and PNF (+6.8%) (P=0.000), which remained higher 15 min after interventions (S+V (1.1%), SS (5.3%) and PNF (5.5%), respectively (P=0.000).

*Conclusion.* PNF stretching increased flexibility in competitive gymnasts, while S+V maintained jumping performance when both methods were used as part of a warm-up procedure.

Key words: Stretching - Vibration - Pliability - Artistic gymnastics.

## **.36 Static and dynamic balance deficiencies in chronic low back pain**

**Article type:** Research Article

**Authors:** [Tsigkanos, Christos<sup>a,†</sup>](#) | [Gaskell, Lynne<sup>a</sup>](#) | [Smirniotou, Athanasia<sup>b</sup>](#) | [Tsigkanos, Georgios<sup>b</sup>](#)

**Affiliations:** [a] Physiotherapy Department, School of Health Sciences, University of Salford, Manchester, UK | [b] Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Athens, Greece

**Correspondence:** [\*] Corresponding author: Christos Tsigkanos, 91 Alexandras Avenue, Athens, Greece. Tel.: +30 2106434217, Mob: +30 693878 9096; E-mail: [chris-tsi@live.com](mailto:chris-tsi@live.com)

**Abstract:** BACKGROUND: According to previously conducted studies, people with Low Back Pain (LBP) present with static balance deficiencies. OBJECTIVE: The aim of the present study was to compare static, as well as dynamic balance ability between Chronic Low Back Pain (CLBP) and healthy subjects. METHODS: The CLBP group comprised 17 subjects and the control group of 16 subjects, matched for age, BMI and gender. The protocol applied compared the balance ability when performing the Star Excursion Balance Test (SEBT) and the static 1-leg stance position. The innovation introduced in the protocol was that the participants performed not only the static 1-leg stance, but also the dynamic SEBT on a force plate which recorded the target sway (TS), i.e. the Center of Pressure (CoP) excursion. RESULTS: The CLBP group had significantly reduced performance in SEBT, coupled with greater static and dynamic TS values. Age and especially BMI also bear a significant effect on SEBT execution. The inclusion of SEBT and TS derived scores in a stepwise logistic regression equation lead to the correct classification of 85% of the subjects. CONCLUSIONS: Dynamic and static balance ability provide supplementary information for the identification of the presence of CLBP, with dynamic balance being more instrumental.

**Keywords:** Proprioception, Star Excursion Balance Test, body sway

**DOI:** 10.3233/BMR-160721

**Journal:** [Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation](#), vol. 29, no. 4, pp. 887-893, 2016

### 3. Ανακοινώσεις – Πρακτικά Συνεδρίων

- **1.** «Bilateral deficit in elite and non elite fencers» Ch.Tsolakis ,G.Tsiganos  
IOC Olympic World Congress on Sport Sciences Athens 2003
- **2.** «Spondylolysis as causative factor of athletes».  
Delaporta K., Tsintzos Ch., **Tsiganos G.**, Kolovos S., Baltopoulos P  
13<sup>ο</sup> Βαλκανικό Αθλητιατρικό Συνέδριο ,7<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο  
Αθλητιατρικής Εταιρίας Ελλάδος, 4<sup>ο</sup> Ελλαδοκυπριακό  
Αθλητιατρικό Συνέδριο Δράμα 2004
- **3.** Τραυματισμοί επιλέκτων δρομέων στίβου  
**Τσίγκανος Γ.**, Σμυρνιώτου Α., Ντάλλας Γ.  
Πρακτικά του 13<sup>ου</sup> Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού,  
Κομοτηνή 2005
- **4.** Τραυματισμοί στο ποδόσφαιρο  
**Τσίγκανος Γ.**, Σωτηρόπουλος Α., Τσιρόγιανος Μ., Καλαμβόκη Ε.  
1<sup>ο</sup> Βαλκανικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας Δράμα , Μάιος 2005
- **5.** Reproducibility of concentric isokinetic peak torque of the knee extensors and flexors in individuals with osteoarthritis of the knee. E. Germanou, P. Malliou, A. Beneka, **G. Tsiganos**, S. Papaplexandris, C. Bikos, G. Godolias.

4<sup>th</sup> International Scientific Congress ,17-18 November , 2006, Sofia.

- **6.** Occurrence of acute lower limb injuries in Greek male volleyball players.  
**G. Tsiganos**, P. Malliou, E. Kontokonti, E. Germanou, G. Godolias.  
4<sup>th</sup> Int. Scientific Congress 17-18 Nov., 2006, Sofia.
- **7.** Kinematic Analysis of Athletes Movement in Flat Water Kayak  
G.Pigos, A.Viliotis, V.Diafas, **G.Tsiganos**  
10<sup>o</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού 2007
- **8.** Συχνότητα μυοσκελετικών τραυματισμών σε αθλητές πετοσφαίρισης  
διαφόρων ηλικιακών κατηγοριών  
**Τσίγκανος Γ.**, Μάλλιου Π.,Γιοφτσιδου Α., Κοντοκοντή Ε.,Γκοδόλιας  
Γ. 15<sup>o</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού,  
Κομοτηνή , Μάιος 2007
- **9.** «Acute effect of vibration and stretching technique on flexibility» Douskas  
T.,Theos A, **Tsiganos G.**, Maridaki M. 14<sup>o</sup> Annual Congress,  
E.C.S.S.,Oslo,24-27 June, 2009  
INTRODUCTION Flexibility has been defined as the range of motion about a  
joint or a related series of joints (4). Local vibration and the hold-relax  
Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) maneuver have been used as  
methods for increasing joint range of motion (3, 2). The purpose of the present  
study was to examine the acute effect of local vibration and PNF on flexibility  
and to compare the two methods. METHODS  
Ten male recreational athletes participated in this study (age: 23.8 ± 1.0 yrs).  
After a standardized warm-up participants performed the sit-and-reach test,  
which was used as an indicator of flexibility (1). The best of four trials was  
used as the test value. Then the subjects executed either the vibration (V) or  
the PNF maneuver (P) in a randomized and counterbalanced order. In  
condition V participants performed hamstrings stretching, one leg at a time, on  
a vibration platform. The vibration frequency was 30 Hz, with amplitude of 2  
mm and 30 sec duration. In condition P participants lay supine and an  
experienced physiotherapist passively stretched the hamstrings until the  
subjects reported mild pain. Next, they were asked to execute isometric  
contraction of the hamstrings against the instructor`s manual resistance for 10  
seconds. A 10 second relaxation period followed the contraction and the whole  
procedure was repeated three times for each leg. Sit-and-reach test was  
performed immediately after condition V or P. Differences between the two  
conditions and before - after the intervention were examined using t-test.  
Results are presented as mean ± SE.  
RESULTS The sit-and-reach scores before the intervention did not differ  
between the two conditions (V = 23.1 ± 1.9 vs P = 24.0 ± 2.1 cm). After either  
vibration or PNF the sit-and-reach scores were significantly higher compared  
to the pre measures (V = 27.3 ± 1.9 and P = 28.0 ± 2.1 cm, p<0.001).  
DISCUSSION According to the results either local vibration or PNF can be  
used as methods for increasing flexibility. The above mentioned increase  
could be attributed to: a) increase in pain threshold, b) increase in blood flow  
and temperature and c) induced relaxation of the stretched muscle (3).



- **10.** «Τραυματισμοί στην αγωνιστική κολύμβηση κατά την παιδική ηλικία» Γ. Πετίνης **Γ. Τσίγκανος** 13<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Π.Ε.Π.Φ.Α. Αθήναι 25-28/Νοεμβρίου/2010
- **11.** Η επίδραση του επαγγέλματος στην ικανότητα παραγωγής δύναμης ατόμων τρίτης ηλικίας Λαύκας Α.,, Θέος Α, **Τσίγκανος Γ.**, Μαριδάκη Μ. Συνέδριο της Ε.Γ.Β.Ε. Θεσσαλονίκη 1-3 Απριλίου 2011

### **Άλλα δημοσιεύματα**

- Δημοσίευση στην εφημερίδα «Αθλητικό πανόραμα» (φύλλο 1). Μάιος 1987 ειδικού άρθρου με θέμα «Η πρόληψη των τραυματισμών»
- Άρθρο στο περιοδικό Vita για πρόληψη οσφυαλγικών συνδρόμων
- Επιστημονικό άρθρο με θέμα «Λειτουργική αποκατάσταση διαστρεμμάτων ποδοκνημικής άρθρωσης στο περιοδικό «Αθλητισμός και Φυσική Αγωγή» της ΠΕΠΦΑ (1998)
- Θέματα υγείας εφημερίδα ΒΗΜΑ Σάββατο 14 Αυγούστου 2010 τίτλος άρθρου : « Αλήθειες και ψέματα για την τεχνική pilates» .

### **4 . Συνέδρια – Διαλέξεις**

- Ομιλητής στο σεμινάριο «Σπορ και Θάλασσα» 4 -6 Ιουλίου 2009 στον Πόρο με θέμα « Οσφυαλγία και Ιδιοδεκτικότητα Σ.Σ.»
- Ομιλητής στο 12<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού , Αθήνα, 6-7-8 Μαρτίου 2009, με θέμα :«Άσκηση με δόνηση : αποτελεσματικότητα και κίνδυνοι»
- Ομιλητής - διδάσκων στη Σχολή Προπονητών Πετοσφαίρισης Γ' κατηγορίας υπό την ευθύνη της Γ.Γ.Α. Αθήνα 27-12-2008 μέχρι 27-3-2009
- Ομιλητής στην ημερίδα του Αττικού Ομίλου Αντισφαίρισης Φιλοθέης, 7-6-2008 με θέμα: «Αθλητικές κακώσεις στην Αντισφαίριση».
- Ομιλητής και διδάσκων στην επιμορφωτική ημερίδα Καθηγητών Φυσικής Αγωγής Πάτρα 5-11-2007 (παρουσίαση καταγραφής ατυχημάτων στα σχολεία μέσης εκπαίδευσης)

- Ομιλητής στο 6<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Προπονητών Υγρού Στίβου, Αθήνα 2/12/2007. Θέμα: «Σύνδρομο υπερπροπόνησης σε κολυμβητές».
- Ομιλητής στο 2<sup>ο</sup> Διεθνές Σεμινάριο Προπονητών Ακαδημιών Ποδοσφαίρου 16-17 Ιουνίου 2007, Δήμου Βριλησσιών. Θέμα: «Τραυματισμοί στο ποδόσφαιρο».
- Ομιλητής στην επιμορφωτική ημερίδα Καθηγητών Φυσικής Αγωγής, Πάτρα 12-12-2006. Θέμα: «Τραυματισμοί στο σχολείο, πρόληψη και αντιμετώπιση».
- Ομιλητής στο 5<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Προπονητών Υγρού Στίβου, Βόλος 18-19/11/2006. Θέμα: «Ωμος του Κολυμβητή».
- Ομιλητής στο 9<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού της Ένωσης Γυμναστών Βορείου Ελλάδος , 7-9/4/2006, Θεσσαλονίκη. Θέμα: «Ιδιοδεκτικότητα Σ.Σ. και τραυματισμοί».
- Διάλεξη με ανοικτή συζήτηση στον Σ.Ι.Δ. «Μέγας Βασίλειος» με θέμα: «Ολυμπιακοί Αγώνες και σύγχρονο Αθλητικό ήθος». Αθήνα, Θεσ/νικη, Πάτρα. (2004)
- Ομιλητής στην Σχολή Γονέων της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Κορίνθου 5-5-04. Θέμα: «Η διαχρονική πορεία της γνησιότητας του Ολυμπιακού Πνεύματος».
- Ομιλητής-διδάσκων στη Σχολή Προπονητών Ξιφασκίας Γ'κατηγορίας 6-7 Σεπτεμβρίου 2005. Θέμα: «Τραυματολογία αθλητών ξιφασκίας»
- Ομιλητής στο 7<sup>ο</sup> Επιστημονικό Συνέδριο – Σύνοψη της Αθλητικής Έρευνας με την προπόνηση, Σέρρες 2-4-12/2005. Θέμα : «Σύνδρομο στροφέων ώμου σε παίκτες πετοσφαίρισης».
- Ομιλητής στο πρόγραμμα Σχολής προπονητών ποδοσφαίρου Γ'κατηγορίας Αγιοκάμπος Λάρισας 18 Ιουνίου και 1 Ιουλίου 2002.
- Ομιλητής στο Α' Αθλητικό Συμπόσιο Δ.Ο.Δ. Βούλας με θέμα «Άσκηση-Υγεία-Αθλητισμός» 15-16 Απριλίου 2000.
- Ομιλητής στο Α' Αθλητικό Συμπόσιο της Ε.Ε.Ε.Φ. 10 Δεκεμβρίου 2000
- Ομιλητής στην 3<sup>η</sup> Ημερίδα Αθλητιατρικής και Τραυματολογίας εφαρμοσμένη στη σύγχρονη Προπονητική 23 Φεβρουαρίου 1997.
- Ομιλητής στην προπονητική ημερίδα προπονητών πετοσφαίρισης 14 /5 /1999
- Ομιλητής στην 1<sup>η</sup> Αθλητιατρική Ημερίδα Δήμου Ερμούπολης Σύρου 3 Μαΐου 1997
- Ομιλητής στο 10<sup>ο</sup> Αθλητικό Συμπόσιο της Ε.Ε.Ε.Φ. 3 Δεκεμβρίου 1996

- Ομιλητής στην σχολή προπονητών πετοσφαίρισης 1995
- Ομιλητής στην σχολή προπονητών πετοσφαίρισης 1994
- Ομιλητής στο 3<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Κ.Φ.Α. 15-17 Μαρτίου.
- Ομιλητής στο Σχολή Προπονητών Καλαθόσφαιρας Α΄κατηγορίας (οργάνωση Γ.Γ.Α.), Αθήνα 31-5 έως 12-6-1993.
- Ομιλητής στη Σχολή Προπονητών Καλαθόσφαιρας Β΄κατηγορίας (οργάνωση Γ.Γ.Α.), Αθήνα 21-9 έως 25-9-1993.
- Ομιλητής σε Αθλητιατρικό Συνέδριο 3-5 Δεκεμβρίου 1993.
- Διδάσκων σε θέματα Αθλητικής Φυσικοθεραπείας στα Π.Ε.Κ. Τριπόλεως.
- Ομιλητής σε Σχολές Προπονητών Πετοσφαίρισης.
- Ομιλητής στη Σχολή Προπονητών Καλαθόσφαιρας Γ΄ κατηγορίας (Γ.Γ.Α.) Μάιος 1992
- Ομιλητής στην «Διατομεακή συνάντηση για πρόληψη ατυχημάτων στη νεαρή ηλικία». Πνευματικό Κέντρο Δήμου Αθηναίων, 29 και 30 Μαΐου 1991
- Ομιλητής στο προπονητικό σεμινάριο της Ενιαίας Προπονητικής Γραμμής που έγινε στο Στάδιο Ειρήνης και Φιλίας από 11-17 Ιουνίου 1990. Οργάνωση: Ελληνική Ομοσπονδία Ξιφασκίας
- Ομιλητής στο 1<sup>ο</sup> Συμπόσιο Φ.Α. και Αθλητισμού με θέμα: «Αθλητικές Κακώσεις», τον Δεκέμβριο του 1989
- Τον Ιανουάριο του 1989 παρουσίασα υπό μορφή διαλέξεως το θέμα «Σκολίωση-λόρδωση-κύφωση», στο 4<sup>ο</sup> και 9<sup>ο</sup> Δημοτικά Σχολεία Αργυρουπόλεως κατόπιν προσκλήσεως
- Τον Απρίλιο του 1988 διοργάνωσα σεμινάριο επίδειξης και διδασκαλίας περίδεσης στο χώρο του ΤΕΦΑΑ
- Τον Απρίλιο του 1987 2 διαλέξεις στο ΤΕΦΑΑ ΑΘΗΝΩΝ με ειδικά θέματα: α) Τραυματισμοί στους δρόμους και β) «Τραυματισμοί στην πετοσφαίριση»

## **5. Συμμετοχή - Παρακολούθηση συνεδρίων**

Έχω παρακολουθήσει όλα σχεδόν τα επιμορφωτικά σεμινάρια και συνέδρια, όπως:

- Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας Νοέμβριος 2016
- Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας Νοέμβριος 2015
- 19ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Κομοτηνή 20 -5-2011
- Επιστημονικό Συνέδριο του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Αθηνών 6-8 Μαΐου 2011
- 20° Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας Αθήναι 26-28-Νοεμβρίου 2010
- 13° Πανελλήνιο Συνέδριο Π.Ε.Π.Φ.Α. Αθήναι 25-28 Νοεμβρίου 2010
- 17° Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Κομοτηνή 2009
- 12° Πανελλήνιο Συνέδριο Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού , 6-7-8 Μαρτίου, Αθήνα,2009
- 18° Ετήσιο Συνέδριο του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, αξιολόγηση και αποκατάσταση παθήσεων του άνω άκρου. Αθήνα 18-19 Οκτωβρίου 2008.
- 22° Συνέδριο Φυσικοθεραπείας της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Φυσικοθεραπείας ,Αθήνα 14-15-16 Νοεμβρίου, 2008.
- 17° Ετήσιο Συνέδριο του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών Αθήνα. 23-25 Νοεμβρίου 2007.
- 10° Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με Διεθνή Συμμετοχή 18 Μαρτίου, Θεσσαλονίκη ,2007.
- 15° Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Κομοτηνή ,18-20 Μαΐου, 2007.
- 9° Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Θεσσαλονίκη , 9 Απριλίου, 2006.
- 20° Συνέδριο Φυσικοθεραπείας της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Φυσικοθεραπείας. Αθήνα 3-5 Νοεμβρίου 2006.
- 13° Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Κομοτηνή 20-22 Μαΐου 2005.
- Ετήσιο Συνέδριο του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών. Αθήνα 25-27 Νοεμβρίου 2005.
- 19° Συνέδριο Φυσικοθεραπείας της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Φυσικοθεραπείας Αθήνα 4-6 Νοεμβρίου 2005.

- 7<sup>ο</sup> Επιστημονικό Συνέδριο του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών. Σέρρες 2-4 Δεκεμβρίου 2005.
- VIIth IOC Olympic World Congress Athens 2003.
- 7<sup>th</sup> Annual Congress the European College of Sport Science July 2002.
- Συνέδριο Π.Σ.Φ. «Φυσικοθεραπεία στον Αθλητισμό» Αθήνα 2002.
- 17<sup>ο</sup> Συμπόσιο Φυσικοθεραπείας «Η Αθλητική Αποκατάσταση στην Αθήνα του 2004» Αθήνα 2002.
- 15<sup>ο</sup> Συμπόσιο Φυσικοθεραπείας Ε.Ε.Ε.Φ. Αθήνα 2001.
- Εαρινή Δημερίδα Ε.Ε.Ε.Φ. «Τραυματισμοί στο στίβο» Αθήνα Ιούνιος 2001.
- Πανελλήνιο συνέδριο Ε.Φ. 10-11-12 Νοεμβρίου 2000.
- Επιστημονική ημερίδα «Πρόσθιος χιαστός Φ/Θ, Αποκατάσταση» Αθήνα 2000.
- 14<sup>ο</sup> Συμπόσιο Φυσικοθεραπείας Δεκέμβριος 2000.
- Ετήσιο Συμπόσιο Φυσικοθεραπείας 8-9-10 Νοεμβρίου 2000.
- 13<sup>ο</sup> Συμπόσιο Φυσικοθεραπείας Ε.Ε.Ε.Φ. Αθήνα 1999.
- International Congress of Sports Medicine Αθήνα 12-21 Μαΐου 1999.
- Συνέδριο Π.Ε.Π.Φ.Α. Αθήνα 1999.
- 11<sup>ο</sup> Συμπόσιο Φ/Θ Ε.Ε.Ε.Φ. Αθήνα 1997.
- Διεθνές Πολυθεματικό Συνέδριο Φ/Θ 1997.
- Συμπόσιο Φυσικοθεραπείας 12-20 Οκτωβρίου 1996.
- Συμπόσιο Φυσικοθεραπείας 20 Μαΐου 1994.
- XXVth F.I.M.S. World Congress of Sports Medicine Athens 1994.
- 2<sup>ο</sup> Διεθνές συνέδριο Διατροφής και Υγείας, 25-5-1992.
- 4<sup>ο</sup> Συμπόσιο Φ/Θ, 18-20 Ιανουαρίου 1991.
- 17<sup>ο</sup> Αθλητιατρικό Συνέδριο της Αθλητιατρικής Ένωσης των Λατινικών χωρών και των χωρών της Μεσογείου, 25-28 Ιουνίου 1991.
- 2<sup>ο</sup> Πανελλήνιο συνέδριο προληπτικής ιατρικής, 23-25 Νοεμβρίου 1990.

- 1<sup>ο</sup> Συμπόσιο πρόληψης και σύγχρονου θεραπείας αθλητικών κακώσεων, Ιανουάριος 1990.
- Συμπόσιο Φυσικοθεραπείας-Κλινική Ηλεκτροθεραπεία, 13-1-1990
- Συμπόσιο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αθήνα 14-12-89.
- 1<sup>ο</sup> & 2<sup>ο</sup> Συμπόσιο με θέμα «Πρόληψη και Σύγχρονη θεραπεία Αθλητικών κακώσεων», 1989 και 1990
- 1<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο προληπτικής Ιατρικής Αθλητών, Αθήνα 9/10/1988.
- 2<sup>ο</sup> Συμπόσιο Φυσικοθεραπείας, Αθήνα 25-26-27/11/88.
- 5<sup>ο</sup> Συνέδριο Βιομηχανικής στον Αθλητισμό, Ιούλιος 1987.
- 7<sup>ο</sup> Βαλκανικό Συνέδριο Αθλητιατρικής, 12-15 Νοεμβρίου 1987.
- Α΄ Μετεκπαιδευτικό Σεμινάριο Αναπνευστικής Φυσικοθεραπείας, Μάιος 1987.
- 1<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας. 1987
- 2<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας. 1987
- 15<sup>ο</sup> συμπόσιο Σκολίωσης «Ν. Γιανέστρας». 8-11 Οκτωβρίου 1987.
- Συμπόσιο οσφυαλγίας, Αθήνα 27-29/1/87.
- Διεθνή Σύνοδο Προπονητών Αθλητισμού στίβου στη Διεθνή Ολυμπιακή Ακαδημία, 21-25 Ιουλίου 1986.
- 3<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Φυσιολογικής Βιοχημείας στην άσκηση και προπόνηση, 1-4 Οκτωβρίου 1986.
- Σεμινάριο προπονητών κολύμβησης, 16 Νοεμβρίου 1986 (Θέματα προπονησιολογίας και κινησιολογίας).
- 2<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Αθλητιατρικό Συνέδριο, 21-23 Νοεμβρίου 1986.
- Επίσης, παρακολούθησα τα Σεμινάρια μεταπτυχιακών σπουδών που έγιναν στο χώρο του ΤΕΦΑΑ: α) Μεθοδολογία της Έρευνας (1-10-1986 μέχρι 30-11-1986), διδάσκων κ. Β. Κλεισούρας, β) Στατιστική (1-12-1986 μέχρι 16-3-1987), διδάσκων κ. Δαμιανός, γ) Αθλητική Ψυχολογία, διδάσκων κ. Ι. Ζέρβας
- Α΄ Πανελλήνιο Αθλητιατρικό Συνέδριο, Αθήνα 1981.

## 6. Άλλες δραστηριότητες

- Ως μέλος Ε.Ε.Π. διδάσκων στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. έκανα τις απαραίτητες ενέργειες για την αγορά οργάνων και μηχανημάτων Φυσικοθεραπείας και ορίστηκα υπεύθυνος για την **οργάνωση εργαστηρίου Φυσικοθεραπείας στο Τ.Ε.Φ.Α.Α.** για τις ανάγκες των φοιτητών μας το οποίο και λειτούργησε με επιτυχία (1992).
- Μέλος του ερευνητικού προγράμματος του Τομέα Κοινωνικής Ιατρικής του Παν/μιου Κρήτης με παρουσίαση διαλέξεων και προετοιμασία γυμναστικών προγραμμάτων για την ελάττωση της αρτηριακής πίεσης, της παχυσαρκίας, της υπερχολιστεριναιμίας και του κινδύνου εμφράγματος του μυοκαρδίου.
- Επιστημονικός συνεργάτης του περιοδικού «Άθληση και Κοινωνία» ως **κριτής άρθρων** προς δημοσίευση.
- **Οργανωτικός υπεύθυνος και συντονιστής** για την διεκπεραίωση της ενότητας της Βιολογίας της Άσκησης ,στο 2<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αθήνα 6-7-8 Μαρτίου 2009 με θέμα : «Άσκηση με δόνηση» που περιείχε ανασκοπήσεις και πρωτότυπες ερευνητικές ανακοινώσεις.
- Διδάσκων στο Πρόγραμμα «Επαγγελματική κατάρτιση ανέργων παλιννοστούντων αθλητών, γυμναστών, προπονητών» Εθνικό Ίδρυμα Νεότητας, Δεκέμβριος 1996
- Μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών από το 1985
- Μέλος του Διεθνούς Συνδέσμου «Σπάρταθλον» 1990
- Μέλος της Διεθνούς Ομοσπονδίας Προπονητών Στίβου
- Μέλος της οργανωτικής επιτροπής της 1<sup>ης</sup> συνδιάσκεψης για την λειτουργία των ΤΕΦΑΑ 30-11-87
- Μέλος της Πανελληνίου Ενώσεως Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής
- Μέλος της Επιστημονικής Ομάδας του τριμηνιαίου ηλεκτρονικού περιοδικού του Πανελληνίου Συνδέσμου Προπονητών Κανόε –Καγιάκ
- Βεβαίωση διδασκαλίας μεταπτυχιακού προγράμματος Παν/μίου Πελοποννήσου ,αξιολόγηση διδασκαλίας
- Προπονητής Στίβου στον Π.Α.Ο. για 1 χρόνο (1981)
- Διετής συνεργασία για την αποκατάσταση τραυματισμών αθλητών Πανελληνίου Γ.Σ. (1991-1992)

- Υπεύθυνος πρόληψης και αποκατάστασης τραυματισμών των ποδοσφαιριστών του ποδοσφαιρικού τμήματος «Καλαμάτα», 1ης Εθνικής κατηγορίας. (1997)
- Υπεύθυνος Φυσικοθεραπευτής για την κάλυψη των αναγκών των αθλητών του Δρόμου «Σπάρταθλον» και «Αττικός Δρόμος» (1988-1990)