

Αθήνα, 2022

Βιογραφικό Σημείωμα

Τσίγκανος Χρήστος του Γεωργίου

Όνομα Πατρός: Γεώργιος Τσίγκανος (PhD, Λέκτορας Αθλητικής Φυσικοθεραπείας, ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών).

Όνομα Μητρός: Αθανασία Σμυρنيώτου (MSc, PhD, Αναπληρώτρια καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Αθηνών).

Έτος γεννήσεως : 1987

Τόπος καταγωγής: Φιλιατρά Μεσσηνίας

Διεύθυνση εργασίας: Λ.Αλεξάνδρας 91, Αθήνα, 11474

Τηλ.: 210-6434217, 693-8789096

Ηλεκτρονική διεύθυνση: chris-tsi@live.com,

Ιστότοπος: www.evroston.gr

Σπουδές

2005

Απολυτήριο Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης - 1ο Ενιαίο Λύκειο Παλλήνης , Αττική - Βαθμός- Άριστα , 18.5

Εισαγωγή (πανελλήνιες εξετάσεις) στο **Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αθηνών (ΑΤΕΙ) – Σχολή Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας – Τμήμα Φυσικοθεραπείας (σειρά εισαγωγής 5^{ος})**

2010

Πτυχίο Α.Τ.Ε.Ι. Αθηνών , Τμήμα Φυσικοθεραπείας (4ετές πρόγραμμα σπουδών) – Βαθμός - Άριστα , 8,56/10

(Αποφοιτήσας 1^{ος} - υψηλότερη βαθμολογία πτυχίου μεταξύ των αποφοιτησάντων του 2010).

Εκπόνηση Πτυχιακής Εργασίας , με ερευνητικό προσανατολισμό και παρέμβαση.

Θέμα - **Η επίδραση παρεμβατικού προγράμματος ενδυνάμωσης, με στατικό ποδήλατο, στη λειτουργικότητα εφήβων με εγκεφαλική παράλυση** – Βαθμός- Άριστα , 10.

Master of Science (MSc) in Advancing Physiotherapy, School of Health,

	Sport and Rehabilitation Sciences, University of Salford , Manchester,UK Βαθμός, « Distinction », 70/100
2011 - 2012	Εκπόνηση Μεταπτυχιακής Διατριβής, στο πλαίσιο εκπλήρωσης των υποχρεώσεων του μεταπτυχιακού τίτλου (MSc.) . Θέμα: Static and dynamic balance deficiencies in Chronic Low Back Pain . Βαθμός, « Distinction », 75/100. <u>Υπότροφος Ιδρύματος Ωνάση</u> για την πραγματοποίηση του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών (MSc).
2015	Έναρξη εκπόνησης διδακτορικής διατριβής στην Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών (29/04/2015). <u>Υπότροφος Ιδρύματος Ωνάση</u> για την πραγματοποίηση του ανωτέρω διδακτορικού προγράμματος σπουδών (PhD).
2021	Ολοκλήρωση διδακτορικής διατριβής .

Άδεια ασκήσεως επαγγέλματος Φυσικοθεραπευτή - 2010 / Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας, Τμήμα Υπηρεσιών και Επαγγελματιών Υγείας Ελλάδος

Τακτικό μέλος του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών Ελλάδος (2010)

Διπλώματα εξειδίκευσης - Παρακολούθηση προγραμμάτων εξειδίκευσης :

- **Manual Courses:** Postgraduate course in Combined Movement Theory- Cervical Spine (Athens, 2013)
- **Manual Courses:** Postgraduate course in Combined Movement Theory- Lumbar, Thoracic and Sacral Spines (Athens, 2013)
- **Manual Courses:** Postgraduate course in Combined Movement Theory- Manipulation of the Cervical, Thoracic & Lumbar Spines (Athens, 2015)
- **Βελονισμός:** Acupuncture Foundation Course (Athens, 2014)
- **Βελονισμός:** Postgraduate course: Advanced Acupuncture Course- Trigger Points (Athens, 2015)

Πρακτική-Κλινική Άσκηση

2009-2010 , Γενικό Νοσοκομείο Αττικής - Κέντρο Αποκατάστασης Ατυχημάτων (ΚΑΤ).

2005-2010, Πρακτική εξάσκηση επαγγέλματος σε ιδιωτικό Κέντρο Φυσικοθεραπείας και Αποκατάστασης.

Άσκηση επαγγέλματος

Επαγγελματική δραστηριότητα σε ιδιωτικό **Φυσικοθεραπευτήριο Χ. Τσίγκανου**
– ‘εύρωστον’ (2012) – Διεύθυνση: **Λ. Αλεξάνδρας 91** – www.evroston.gr

Αντιμετώπιση μυοσκελετικών τραυματισμών και δυσλειτουργιών:

- Προεγχειρητική και μετεγχειρητική αποκατάσταση.
- Αθλητικοί τραυματισμοί.
- Χρόνια επώδυνα σύνδρομα.
- Σύνδρομα ορθοσωμικών διαταραχών.

Συνεργασίες:

- Συνεργασία με διάφορα αθλητικά σωματεία τόσο σε ατομικά όσο και σε ομαδικά αγωνίσματα.
- Φυσικοθεραπευτής της Ένωσης TaeKβοNτο Νοτίου Ελλάδος (ETANE).
- Φυσικοθεραπευτής της Ελληνικής Ομοσπονδίας Ξιφασκίας (ΕΟΞ).
- Φυσικοθεραπευτής της ομάδας στίβου του Γυμναστικού Αθλητικού Σωματείου (ΓΑΣ) Χολαργού (2017-2021).
- Φυσικοθεραπευτής της ομάδας καλαθοσφαίρισης του Γ.Σ. Παλλήνης από το 2012.
- Φυσικοθεραπευτής της ελληνικής αποστολής στο Ολυμπιακό Φεστιβάλ Ευρωπαϊκής Νεότητας- Τιφλίδα, 2015.
- Φυσικοθεραπευτής της αποστολής της Ένωσης TaeKβοNτο Νοτίου Ελλάδος (ETANE) στο Indoor Brussels Tournament 2016.
- Φυσικοθεραπευτής σε τριήμερο σεμινάριο TaeKwonDo με τον ολυμπιονίκη Aaron Cook- Αθήνα, 2017.
- Φυσικοθεραπευτής του ‘International Training Camp Tae Kwon Do’- Καρπενήσι, 2017, 2018, 2019, 2020.
- Coupe Acropolis 2018: Φυσικοθεραπευτής της Εθνικής Ομάδας Ξιφασκίας των ΗΠΑ- USA Fencing Team.
- Φυσικοθεραπευτής της ελληνικής αποστολής στους 2^{ους} Ευρωπαϊκούς Αγώνες- Μίνσκ 2019.
- Φυσικοθεραπευτής της ελληνικής αποστολής στους 32^{ους} Ολυμπιακούς Αγώνες- Τόκιο 2020 (2021).

Αντιμετώπιση νευρολογικών παθήσεων τόσο στο φυσικοθεραπευτήριο όσο και σε κατ’ οίκον επισκέψεις.

Διδασκαλία σε σεμινάρια επιμόρφωσης:

- Σχολή Προπονητών Σωματικής Διάπλασης. Φορέας: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Αθήνα, 2014.
- Επιμορφωτικό σεμινάριο- ημερίδα της Ένωσης TaeKwonDo Νοτίου Ελλάδος (ETANE) (Αθήνα, 2015).
- 2^ο Θερινό Σχολείο Προπονητών Ταεκβοντό (WTF) - Αρχαία Ολυμπία 2016
- 3^ο Θερινό Σχολείο Προπονητών Ταεκβοντό (WTF) - Αρχαία Ολυμπία 2017
- Επιμορφωτικό σεμινάριο- ημερίδα της Ένωσης TaeKβοNτο Νοτίου Ελλάδος (ETANE) (Αθήνα, 2017)
- Σχολή Προπονητών Αντιπτέρισης (Badminton). Φορέας: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Αθήνα, 2018.
- Σχολή Προπονητών TaeKwonDo. Φορέας: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Αθήνα, 2018- 2019.

- Επιμορφωτικό σεμινάριο- ημερίδα του Γυμναστικού Αθλητικού Συλλόγου (ΓΑΣ) Χολαργού: Χολαργός 2019.
- Σχολή Προπονητών Ποδηλασίας. Φορέας: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Αθήνα, 2021.
- Σχολή Προπονητών Θαλασσίσιου Σκι. Φορέας: Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Αθήνα, 2022.

Ξένη γλώσσα – Αγγλική

Πιστοποίηση :

- First Certificate in English , University of Cambridge
- Certificate in Advanced English, University of Cambridge, UK.
- Level 3 Certificate of Proficiency in English, University of Cambridge, UK.
- Certificate of Proficiency in English, The University of Michigan , USA.

Δημοσιεύσεις

- **Tsigkanos C., Chrysagis N., Nikopoulos M.& Koutsouki D. (2013). Static bicycle training on adolescents with Cerebral Palsy. Biol. Exerc., 9.1, 2013.**

Η εργασία βραβεύτηκε στο 27^ο Συνέδριο της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Φυσικοθεραπείας (2013).

- **Tsigkanos C., Gaskell L., Smirniotou A.& Tsigkanos G. (2016). Static and dynamic balance deficiencies in Chronic Low Back Pain. J Back Musculoskelet Rehabil, 29(4), pp. 887-893.**
- **Tsigkanos C., Demestihia T., Spiliopoulou C.& Tsigkanos G. (2021). Gait Kinematics in Low Back Pain: A Non-linear Approach. J Back Musculoskelet Rehabil, 34(4), pp. 707 – 714.**

Παρακολούθηση συνεδρίων και σεμιναρίων Φυσικοθεραπείας:

- 19^ο Συνέδριο Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Φυσικοθεραπείας-Κλινική Φυσικοθεραπεία, Ειδικά πεδία και εφαρμογές. (2005)
- Ετήσιο Πανελλήνιο Συνέδριο Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών- Ερευνητική απόδειξη και φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση. (2005)
- 20^ο Συνέδριο Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Φυσικοθεραπείας- Οσφυαλγία (2006)
- 21^ο Συνέδριο Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Φυσικοθεραπείας- Μετεγχειρητική Φυσικοθεραπεία (2007)
- 17^ο Ετήσιο Πανελλήνιο Συνέδριο Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών – Μυικό σύστημα: Λειτουργία-Δυσλειτουργία-Αποκατάσταση (2007)
- 19^ο Ετήσιο Πανελλήνιο Συνέδριο Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών- Κλινικές και λειτουργικές δοκιμασίες στη Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση και αποκατάσταση (2009)

- 23^ο Συνέδριο Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρίας Φυσικοθεραπείας- Ολιστική Φυσικοθεραπεία (2009)
- Ημερίδα Αποκατάστασης: Αποκατάσταση του πολυτραυματία και του ασθενή με αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. Η συμβολή της ομάδας Αποκατάστασης (Γενικό Νοσοκομείο Αττικής –ΚΑΤ, 2009)
- Seminar: Knee Osteoarthritis: Current Understanding and Treatment of the Disease (2011 - University of Salford, Manchester)
- Seminar: ‘Rearfoot and forefoot footfall patterns: Implications for barefoot running’ (2012 - University of Salford, Manchester)
- 26^ο Συνέδριο Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρίας Φυσικοθεραπείας- Μειωμένη λειτουργική ικανότητα- Φυσικοθεραπευτική παρέμβαση (2012)
- 22^ο Ετήσιο Πανελλήνιο Συνέδριο Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών- Φυσικοθεραπεία: Σύγχρονες τάσεις και προοπτικές (2012)
- Ημερίδα Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών (Περιφερειακό τμήμα Αττικής)- Εξειδικευμένη φυσικοθεραπευτική παρέμβαση σε ψυχιατρικά προβλήματα και σε διανοητικές διαταραχές (2013)
- 23^οΕτήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας- Εφαρμοσμένη Μυοσκελετική Φυσικοθεραπεία: Επιστημονική Τεκμηρίωση ή Προσωπική Άποψη (2013);
- 24ο Ετήσιο Πανελλήνιο Συνέδριο Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών- Επανεκκίνηση. Διεθνείς κατευθυντήριες οδηγίες. Μια σύγχρονη διεπιστημονική προσέγγιση (2014)
- 25^ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας: Αξιολογείν-επιλέγειν-εκτελείν (2015)
- 26^ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας: Προηγμένη Φυσικοθεραπεία-Αποκατάσταση και Ποιότητα Ζωής (2016)
- 27^ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας: Φυσικοθεραπεία στην Ευρώπη: Μια αυτόνομη κλινική προσέγγιση (2017)
- 28^ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας: Νεότερα τεχνολογικά επιτεύγματα στην υπηρεσία της Θεραπευτικής Άσκησης. Τηλε-Φυσικοθεραπεία (2018)
- 29ο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας: Άσκηση και φυσική δραστηριότητα στην Αποκατάσταση. Τι, πού ποιος και πότε (2019)

Στρατιωτική θητεία

Εκπλήρωση στρατιωτικής θητείας: Ειδικές Δυνάμεις (Καταδρομών) Ελληνικού Στρατού - Τμήμα Αλεξιπτωτιστών, Μάλεμε Κρήτης (2010-2011).