



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΡΑΚΗΣ



# 1<sup>ο</sup> ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟ στη Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμών σε Αθλητές & Ασκούμενους του Τ.Ε.Φ.Α.Α. - Δ.Π.Θ.



**Παρασκευή 30 Νοεμβρίου -  
Κυριακή 2 Δεκεμβρίου 2018**

Προθεσμία Υποβολής περιλήψεων: 4 Νοεμβρίου

**Χώρος Διεξαγωγής:**

Εγκαταστάσεις του Τμήματος Επιστήμης  
Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού - Δ.Π.Θ.,  
Πανεπιστημιούπολη, Κομοτηνής

<http://www.phyed.duth.gr/postgraduate>



ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

**«Εφαρμογή προγραμμάτων λειτουργικής άσκησης στο νερό»\***

Παρασκευή, 30 Νοεμβρίου 2018 - Ώρα: 15.00-17.00  
Χώρος: Κολυμβητήριο ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

**Εισηγήτρια σεμιναρίου:**  
Γιοφτσιδου Α., ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ

**Σκοπός του σεμιναρίου** είναι η θεωρητική προσέγγιση και πρακτική εκτέλεση εξειδικευμένου ασκησιολογίου με την κατάλληλη χρήση εξοπλισμού για τα άτομα που έχουν μυοσκελετικά προβλήματα. Το σεμινάριο περιλαμβάνει πρακτική εξάσκηση των συμμετοχόντων στην πισίνα.

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

**«Πόνος στον αυχένα και στην άνω ράχη -Λειτουργική διαχείριση»\***

Σάββατο, 1 Δεκεμβρίου 2018 - Ώρα: 15.30-17.30  
Χώρος: Αίθουσα Χορού ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

**Εισηγητές σεμιναρίου:** Μπενέκα Α., ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ,  
Κορδώση Σ., ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ,

**Σκοπός του σεμιναρίου** είναι να κατευθύνει τους ειδικούς της άσκησης πως να εφαρμόσουν ένα πρόγραμμα για ασθενείς με πόνο στον αυχένα και την άνω ράχη βοηθώντας τους να αποκτήσουν τη σωστή στάση σώματος ακόμα και όταν κάθονται για πολλές ώρες χωρίς να πονούν. Το σεμινάριο εξηγεί τα είδη των ασκήσεων που απαιτούνται καθώς και τον τρόπο εφαρμογής τους.

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

**«FIFA 11+ Πρόγραμμα πρόληψης τραυματισμών στο ποδόσφαιρο»\***

Κυριακή, 2 Δεκεμβρίου 2018, Ώρα: 10.00-13.00  
Χώρος: Μικρό κλειστό ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

**Εισηγητές σεμιναρίου:** Γιοφτσιδου Α., ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ, Μάλλιου Β., ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ, Αρσένης Σ., ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ,  
Το FIFA 11+ είναι ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα προ-θέρμανσης για ποδοσφαιριστές άνω των 14 ετών με στόχο την πρόληψη τραυματισμών.

**Σκοπός του σεμιναρίου** είναι η εκπαίδευση των συμμε-τεχόντων για την σωστή τεχνικά εκτέλεση των ασκήσεων.

**\*Τα άτομα που θα παρακολουθήσουν το σεμινάριο, μπορούν να παρακολουθήσουν το σεμινάριο «FIFA 11+» ΔΩΡΕΑΝ.**

• **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΥΝΕΔΡΩΝ 20**  
(ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ & ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ ΔΩΡΕΑΝ)

- **ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ 20 ΕΥΡΩ**
- **ΚΑΤΑΘΕΣΗ ΤΡΙΣΕΛΙΔΟΥ ΑΡΘΡΟΥ 20 ΕΥΡΩ**

## ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ

Έναρξη Συνεδρίου

9.30 - 10.30

**Ομιλία:** Ιδιαιτερότητες του αθλητικού παπουτσιού σε αθλητές και ασκούμενους

**Προεδρείο:** Σμήλιος Η., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Giannikelis K., University of Extremadura - ES

10.45 - 12.15

**Στρογγυλή Τράπεζα:** Τραυματισμοί σε δρομείς

**Προεδρείο:** Μάλλιου Β., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Νικολαΐδης Κ., Εργοφυσιολόγος - Δρομέας

Τερζίδης Ι., Χειρουργός Ορθοπαιδικός

Κούτρας Χ., Φυσικοθεραπευτής, Δρομέας

Παπαδημητρίου Ι., Τεχν. Διευθυντής ΠΑΕ Ξάνθης, Δρομέας

12.30 - 13.30

**Ομιλία:** Εργονομικά κριτήρια εφαρμοσμένα στην προπόνηση της μυϊκής δύναμης

**Προεδρείο:** Χατζηνικολάου Α., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Giannikelis K., University of Extremadura - ES

ERASMUS + ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ  
ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ **THEWS & GO FIT**

14.00 - 15.15

**Ομιλία:** Άσκηση και προβλήματα αρθρικού χόνδρου

**Προεδρείο:**

Γιοφτσιδου Α., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Τερζίδης Ι.,

Χειρουργός Ορθοπαιδικός

15.00-17.00

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ: «Εφαρμογή προγραμμάτων λειτουργικής άσκησης στο νερό»\*

17.30 - 18.30

Ελεύθερες Ανακοινώσεις - e poster

Αιθ.1 Προεδρείο:

Κορδώση Σ., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Αιθ. 2 Προεδρείο:

Δασκαλάκη Αι., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

## ΣΑΒΒΑΤΟ 1 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ

• 10.00 - 12.00

**Στρογγυλή Τράπεζα:** Διαχείριση παθήσεων της ΣΣ σε αθλητές και ασκούμενους

**Προεδρείο:** Αγγελούσης Ν., Καθηγητής- ΔΠΘ

Γκοδόλιας Γ., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Αραμπατζής Α., University of Berlin - GER

Κέλλης Ε., ΤΕΦΑΑ Σερρών - ΑΠΘ

12.15 - 13.00

**Στρογγυλή Τράπεζα:** Λειτουργική αξιολόγηση και συμβουλευτική σε παθήσεις της ΣΣ

**Προεδρείο:** Ταξιλδάρης Κ., Ομ. Καθηγητής- ΔΠΘ

Ελληνούδης Α., ΤΕΦΑΑ Σερρών - ΑΠΘ

Μπενέκα Α., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

ERASMUS + ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ  
ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ **HEALTHY & PROTECTS**

• 13.30 - 15.30

**Στρογγυλή Τράπεζα:** Συχνοί τραυματισμοί και αποκατάσταση στα ομαδικά αθλήματα

**Προεδρείο:** Κιουμουρτζόγλου Ε. Ομ. Καθηγητής - ΔΠΘ / Γκοδόλιας Γ., Ομ. Καθηγητής - ΔΠΘ

Κουκουλιάς Ν., Χειρουργός Ορθοπαιδικός, τ. Ιατρός Εθνικής Ομάδας Καλαθοσφαίρισης

Κέλλης Ε., ΤΕΦΑΑ Σερρών - ΑΠΘ

Γιοφτσιδου Α., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Μπενέκα Α., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

16.00-16.45

**Ομιλία:** Άσκηση & Οστεοπόρωση

**Προεδρείο:**

Δούδα Ε., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Τοκμακίδης Σ., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

15.30-17.30

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ  
«Πόνος στον αυχένα & στην άνω ράχη - Λειτουργική διαχείριση»\*

Λήξη Συνεδρίου