



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΙΤΙΟΛΟΓΙΑΣ

**ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ  
ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:  
27 - 28 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ,  
1 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026**

**Γλώσσα σεμιναρίου:  
Ελληνική**

**Εκπαιδευτές:  
Μάριος Μάμας,  
Αλέξανδρος Σιδέρης**

# ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ

**Τόπος Διεξαγωγής:**

**Πολυχώρος Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής**  
Ελευθερίου Βενιζέλου 3, Αγία Βαρβάρα.

**Διοργάνωση:**

**Ελληνική Φυσικοθεραπευτική Εταιρεία  
Αιτιολογίας**

**Κόστος για  
3 ημέρες:  
450 €**

Κατοχύρωση θέσης  
με την κατάθεση  
προκαταβολής  
150 €, με το  
ονοματεπώνυμο σας  
και την αιτιολογία  
MET

**ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΕΣ ΘΕΣΕΙΣ - ΚΛΕΙΣΕ ΤΗ ΘΕΣΗ ΣΟΥ, [secretary@efea.gr](mailto:secretary@efea.gr), [www.efea.gr](http://www.efea.gr)**

Εύκολη πρόσβαση προς τον χώρο της εκδήλωσης με το  
Μετρό της Αθήνας, Μπλε Γραμμή 3, Σταθμός Αγίας Μαρίνας.

# ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΑΣΘΕΝΟΥΣ

Η μετεγχειρητική αποκατάσταση του μυοσκελετικού αφορά μια μεγάλη μερίδα ασθενών που καθημερινά καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε. Δουλεύοντας μια πρωτοποριακή ιδέα του Μάριου Μάμα με την συμμετοχή και φροντίδα του Αλέξανδρου Σιδέρη, δημιουργήθηκε για πρώτη φορά στην Ελλάδα μια σεμιναριακή εκπαιδευτική πρόταση που συμπεριλαμβάνει το χειρουργείο και την ενδεδειγμένη αποκατάστασή του.

Η **διάρθρωση** του 3ημέρου σεμιναρίου, περιλαμβάνει αναλυτική παρουσίαση (με animation videos) και επεξήγηση των επικρατέστερων ορθοπαιδικών μυοσκελετικών χειρουργικών επεμβάσεων χωρισμένων κατά αρθρικές περιοχές και παρουσίαση της προτεινόμενης προόδου αποκατάστασης.

Για κάθε **ανατομική περιοχή** και **ομάδα** επεμβάσεων θα αναλυθεί η μετεγχειρητική τους αποκατάσταση, βασιζόμενη στη διαχείριση φορτίου, τη θεραπευτική άσκηση, το Manual Therapy και τον έλεγχο του μετεγχειρητικού πόνου.

Στόχος του σεμιναρίου είναι η επανάληψη των βασικών αρχών της φυσιολογίας της επούλωσης, των μηχανισμών του μετεγχειρητικού πόνου, των αρχών φόρτισης των ιστών μετά την επέμβαση. Έτσι επιτυγχάνεται η ενημέρωση των συμμετεχόντων για τις χειρουργικές επεμβάσεις και η εκπαίδευσή τους στη μετεγχειρητική αποκατάσταση, με σκοπό την αρμονική συνεργασία χειρουργού, φυσικοθεραπευτή και θεραπευομένου και τελικό στοχο την state of the art φροντίδα.

## ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕ ΣΜΑΤΑ

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος οι συμμετέχοντες θα είναι σε θέση:

**// Να αναγνωρίζουν** τις βασικές φάσεις της επούλωσης των ιστών μετά από μυοσκελετικές επεμβάσεις.

**// Να εξηγούν** τις αρχές της προοδευτικής φόρτισης των ιστών ανάλογα με το στάδιο επούλωσης.

**// Να αναλύουν** τις βασικές φυσιολογικές διαδικασίες που σχετίζονται με τον μετεγχειρητικό πόνο.

**// Να διαχειρίζονται** καταστάσεις μετεγχειρητικού πόνου με βέλτιστες μη φαρμακευτικές παρεμβάσεις.

**// Να σχεδιάζουν** πλάνα αποκατάστασης προσαρμοσμένα στον τύπο χειρουργικής επέμβασης.

**// Να προσαρμόζουν** την ένταση και τον τύπο ασκήσεων σύμφωνα με τη φάση επούλωσης.

**// Να ανιχνεύουν** πρώιμα σημάδια ανεπιθύμητων αντιδράσεων σε ασκήσεις αποκατάστασης.

**// Να επικοινωνούν** αποτελεσματικά με μέλη της διεπιστημονικής ομάδας για τον βέλτιστο σχεδιασμό παρέμβασης.

**// Να αξιολογούν** την αποτελεσματικότητα των φυσικοθεραπευτικών τεχνικών που εφαρμόζουν.

Το σεμινάριο απευθύνεται σε φυσικοθεραπευτές.

### **Εκπαιδευτές:**

Μάριος Μάμας, Αλέξανδρος Σιδέρης

### **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:**

27 - 28 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ, 1 ΜΑΡΤΙΟΥ 2026

**Γλώσσα σεμιναρίου:** Ελληνική

**Κοστος για 3 ημέρες:** 450 €

Κατοχύρωση θέσης με την καταθεση προκαταβολής 150 €, με το ονοματεπώνυμο σας και την αιτιολογία ΜΕΤ

**Τόπος:** Πολυχώρος Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής

**Διοργάνωση:** Ελληνική Φυσικοθεραπευτική

Εταιρεία Αλγολογίας. Εργαστήριο Μυοσκελετικής Φυσικοθεραπείας, ΠαΔΑ.



**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ**

Ώρες	Συνεδρίαση
09:00-10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εισαγωγή - Παρουσίαση εκπαιδευτικού πλάνου/ εκπαιδευτών</li> <li>• Φυσιολογία της Επούλωσης</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χειρουργικές επεμβάσεις ώμου</li> </ul>
10:30-13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ακρωμιοπλαστική</li> <li>• Υποκορακοειδής Πρόσκρουση</li> <li>• Bankart Lesion</li> <li>• Συρραφή Τενόντων Στροφικού Πετάλου</li> <li>• SLAP LESION (Superior Labrum Anterior Posterior)</li> <li>• Τενοτομή και Τενοντόδεση Δικεφάλου</li> <li>• Latarjet Procedure</li> <li>• Εξάρθρωμα Ακρωμιοκλειδικής</li> <li>• Κατάγματα περιοχής Ώμου</li> <li>• Ολική Αρθροπλαστική (2 Τύποι)</li> </ul>
13:00-14:00	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ</b>
14:00-15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guidelines αποκατάστασης επεμβάσεων ώμου - Κριτική τεκμηρίωση</li> <li>• Κινητοποίηση ώμου για αντιμετώπιση της δυσκαμψίας - Πρακτική επίδειξη</li> <li>• Κινητικός έλεγχος ωμοπλάτης - πρακτική επίδειξη</li> </ul>
15:00-16:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χειρουργικές επεμβάσεις αγκώνα/ χεριού</li> <li>• TENNIS ELBOW – Έξω Επικονδυλίτιδα αγκώνα</li> <li>• GOLF ELBOW – Έσω Επικονδυλίτιδα</li> <li>• Ωλένια Νευρίτιδα</li> <li>• Ορογονοθυλακίτιδα αγκώνα – Ωλέκranου (OLECRANON BURSTITIS)</li> <li>• CLICKING ELBOW</li> <li>• Ρήξη του Τένοντα του Δικεφάλου Μυός</li> <li>• Σύνδρομο οπίσθιας πρόσκρουσης του αγκώνα</li> <li>• Κατάγματα αγκώνα</li> <li>• Αρθροπλαστική αγκώνα</li> <li>• Σύνδρομο Καρπιαίου σωλήνα</li> <li>• De Quervain</li> <li>• Εκτινασόμενος δάκτυλος</li> <li>• ΝΟΣΟΣ DUPUYTREN (Ντουπουιτρεν)</li> <li>• TFCC (triangular fibrocartilage complex) Τρίγωνο •</li> <li>• Ινοχόνδρινο</li> <li>• Σύμπλεγμα</li> </ul>
16:30-17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guidelines Αποκατάστασης επεμβάσεων αγκώνα χεριού – Κριτική τεκμηρίωση</li> <li>• Τεχνικές κινητοποίησης καρπού αγκώνα - Πρακτική επίδειξη</li> </ul>

## ΣΑΒΒΑΤΟ

Ώρες	Συνεδρίαση
09:00-12:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πόνος - Μετεγχειρητικός, Επίμονος, Μακροχρόνιος</li><li>• Βασικές αρχές φυσιολογίας και διαχείρισης του μετεγχειρητικού πόνου</li></ul>
12:00-13:00	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ</b>
13:00-15:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Χειρουργικές επεμβάσεις Αυχένα, Θωρακικής Εξόδου και Οσφύος</li><li>• Αυχενική μικροδισκεκτομή και σπονδυλοδεσία (Anterior Cervical Discectomy and Fusion, ACDF)</li><li>• ACDF με πλάκα σταθεροποίησης</li><li>• Ολική αντικατάσταση του δίσκου (τεχνητός δίσκος) που ονομάζεται αλλιώς και αρθροπλαστική ή δισκοπλαστική αυχένα</li><li>• Οπίσθια Αυχενική Σπονδυλοδεσία</li><li>• Οπίσθια Ινιοαυχενική Σπονδυλοδεσία</li><li>• ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΘΩΡΑΚΙΚΗΣ ΕΞΟΔΟΥ</li><li>• Δισκεκτομή</li><li>• Σπονδυλοδεσία MISS (Minimal Invasive Spine Surgery)</li><li>• Σπονδυλοδεσία ALIF(Anterior Lumbar Interbody Fusion)</li><li>• Σπονδυλοδεσία Ανοικτής Οπίσθιας Προσπέλασης</li><li>• Πεταλεκτομή</li><li>• Πεταλεκτομή και Σπονδυλοδεσία</li><li>• Πεταλοτομή</li><li>• Τρηματεκτομή</li><li>• Χειρουργική Διόρθωση Σκολίωσης</li></ul>
15:00-17:00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Guidelines Αποκατάστασης επεμβασεων Σπονδυλικής Στήλης - Κριτική τεκμηρίωση</li><li>• Κινητικός έλεγχος εν τω βαθει σταθεροποιών μυών ΑΜΣΣ και ΟΜΣΣ Πρακτική επίδειξη</li><li>• Τεχνικές κινητοποίησης νευρικού ιστού άνω και κάτω άκρου - Πρακτική επίδειξη</li></ul>



## ΚΥΡΙΑΚΗ

Ώρες	Συνεδρίαση
09:00-11:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φορτίο - Βέλτιστη φόρτιση</li> <li>• Συνταγογράφηση άσκησης μετά το χειρουργείο</li> </ul>
11:00-12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χειρουργικές επεμβάσεις ΓΟΝΑΤΟΣ</li> <li>• Χειρουργική Αντιμετώπιση Αστάθειας Επιγονατίδας</li> <li>• Χειρουργική Αντιμετώπιση Ρήξης Υμενικής Πτυχής (PLICA)</li> <li>• Μηνισκεκτομή και Συρραφή Μηνίσκου</li> <li>• Χειρουργική Αντιμετώπιση Ρήξης ΠΧΣ</li> <li>• Ολική Αρθροπλαστική Γόνατος</li> </ul>
12:00-13:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guidelines Αποκατάστασης επεμβάσεων Γόνατος-</li> <li>• Αποκατάσταση συνδεσμοπλαστικής ΠΧΣ</li> <li>• Κριτική τεκμηρίωση - πρακτική επίδειξη</li> </ul>
13:00-14:00	<b>ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ</b>
13:30-15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χειρουργικές επεμβάσεις ΙΣΧΙΟΥ</li> <li>• Ολική Αρθροπλαστική Ισχίου</li> <li>• Κατάγματα Ισχίου</li> <li>• Σύνδρομο Μηροκοτυλιαίας Πρόσκρουσης - Femoroacetabular Impingement (FAI)</li> <li>• Guidelines Αποκατάστασης επεμβάσεων ισχίου - Κριτική τεκμηρίωση</li> <li>• Ιδιαιτερότητες φόρτισης ισχίου - πρακτική επίδειξη</li> </ul>
15:00-16:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Χειρουργικές επεμβάσεις ΑΚΡΟΥ ΠΟΔΟΣ</li> <li>• Συνδεσμοπλαστική</li> <li>• Συρραφή Αχιλλείου Τένοντα</li> <li>• Νευρίνωμα MORTON</li> <li>• Σύνδρομο Πρόσθιας και Οπίσθιας Πρόσκρουσης ΠΔΚ</li> </ul>
16:00-17:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Guidelines Αποκατάστασης επεμβάσεων άκρου ποδός - Κριτική τεκμηρίωση</li> <li>• Κινητικός έλεγχος δυναμικών σταθεροποιητών ακρου ποδός - πρακτική επίδειξη</li> <li>• Ψηλάφηση και βασικές αρχές αξιολόγησης κινητικότητας μετά από κατάγματα</li> </ul> <p><b>ΣΥΖΗΤΗΣΗ</b></p> <p><b>ΛΗΞΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ</b></p>

**M**  
Ο Ν  
το  
τίτ  
Υγ  
Πα  
εκ  
πέ  
όπ  
ασ  
Εκ  
πλ  
κή  
σπ  
Απ  
σή  
Φυ  
(w  
Πα  
με

**Α**  
Γεν  
απ  
Τε  
Αθ  
Εθ  
Αθ  
Μα  
Ιατ  
στα  
εκ  
Ετα  
20  
πέ  
εκ  
Ph  
στι  
ρέ  
Eu  
σκ  
συ  
κλι  
πα  
πε  
Ιατ



## Μάριος Μάμας

Ο Μάριος Μάμας αποφοίτησε από το ΤΕΙ Αθηνών το 2008 και το 2009 απέκτησε μεταπτυχιακό τίτλο στη Διοίκηση Υπηρεσιών και Μονάδων Υγείας.

Παρακολούθησε πληθώρα σεμιναρίων και εκπαιδύσεων στη μυοσκελετική φυσικοθεραπεία όπου και εξειδικεύτηκε στον τομέα αυτό, όπως και στη μετεγχειρητική αποκατάσταση ασθενών.

Εκπαιδευτήκε από κορυφαίους ορθοπεδικούς και νευροχειρουργούς σε πληθώρα χειρουργικών επεμβάσεων, παρακολουθώντας τη χειρουργική διαδικασία εντός του χειρουργείου. Έχει ειδικό ενδιαφέρον στην σπονδυλική στήλη και την μετεγχειρητική αποκατάσταση.

Από το 2009 ξεκίνησε το ιδιωτικό του εργαστήριο φυσικοθεραπείας, και σήμερα είναι ιδιοκτήτης και διαχειριστής δύο Ιατρικών Κέντρων και Φυσικοθεραπευτηρίων στη Κύπρο

([www.physioline.com.cy](http://www.physioline.com.cy) [www.evangelia.com.cy](http://www.evangelia.com.cy)).

Παρουσιάζει τα σεμινάρια της μυοσκελετικής αξιολόγησης και της μετεγχειρητικής αποκατάστασης από το 2023 μέχρι σήμερα.



## Αλέξανδρος Σιδέρης

Γεννήθηκε στην Αθήνα το 1973, σπούδασε και αποφοίτησε από το Τμήμα Φυσικοθεραπείας του Τεχνολογικού Εκπαιδευτικού Ιδρύματος της Αθήνας (1996). Σπούδασε στην Ιατρική Σχολή του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (2000 - 2007). Απέκτησε MSc στην Μοριακή και Εφαρμοσμένη Φυσιολογία από την Ιατρική Σχολή Ε.Κ.Π.Α. (2020). Εκπαιδευτήκε στον Βιοϊατρικό Βελονισμό στο πρόγραμμα εκπαίδευσης ιατρών της Ελληνικής Ιατρικής Εταιρείας Βελονισμού και της AcuScience (2006 -

2008). Εκπαιδευτήκε στο Manual Therapy (2011 - 2012 στη Χειροθεραπεία - Χειροπρακτική) και στη συνέχεια πιστοποιήθηκε ως κλινικός εκπαιδευτής από την International Federation of Orthopedic Manual Physiotherapists - IFOMPT. Το 2022 και μετά από εξετάσεις στο πανεπιστήμιο της Leuven (Belgium), πιστοποιήθηκε από την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Μελέτης του Πόνου - EFIC ως pain specialist με τον τίτλο EDPP - European Diploma in Pain Physiotherapy. Εξειδικεύεται στην νευρομυοσκελετική φυσικοθεραπεία, τη διαχείριση πόνου, τη φυσικοθεραπευτική συμβουλευτική και την συνταγογράφηση θεραπευτικής άσκησης ως κλινικός και ως εκπαιδευτής. Διδασκει ως κλινικός εκπαιδευτής σε πανεπιστημιακά και ιδιωτικά προγράμματα εξειδίκευσης φυσικοθεραπευτών από το 2008. Είναι προσκεκλημένος ομιλητής σε δυο ΠΜΣ της Ιατρικής Σχολής Αθηνών.



## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Οι συμμετέχοντες μπορούν να εγγραφούν είτε καταβάλλοντας το πλήρες δίδακτρο είτε καταθέτοντας προκαταβολή. Για την παρακολούθηση ενός μόνο σεμιναρίου, η απαιτούμενη προκαταβολή είναι 150€ και θα πρέπει να συνοδεύεται από την αναγραφή «ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ - Ειδική συνδρομή για το Σεμινάριο Μετεγχειρητική Αποκατάσταση Μυοσκελετικού Ασθενούς» στα σχόλια της συναλλαγής. Για τη συμμετοχή στο πλήρες πρόγραμμα του σεμιναρίου, η προκαταβολή είναι 300€ και θα πρέπει να συνοδεύεται από την αναγραφή «ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ - ειδική συνδρομή για το Σεμινάριο Μετεγχειρητική Αποκατάσταση Μυοσκελετικού Ασθενούς». Μετά την ολοκλήρωση της μεταφοράς, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να στείλουν την απόδειξη πληρωμής και το πλήρες ονοματεπώνυμό τους μέσω email στο [secretary@efea.gr](mailto:secretary@efea.gr), μετά την οποία θα τους αποσταλεί email επιβεβαίωσης.

Για όσους εγγραφούν με προκαταβολή, το υπόλοιπο ποσό πρέπει να καταβληθεί το αργότερο 10 ημέρες πριν από την ημερομηνία του σεμιναρίου. Οι προκαταβολές δεν επιστρέφονται σε περίπτωση μη παρακολούθησης.

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΧΡΕΩΣΗΣ:

### Piraeus Bank

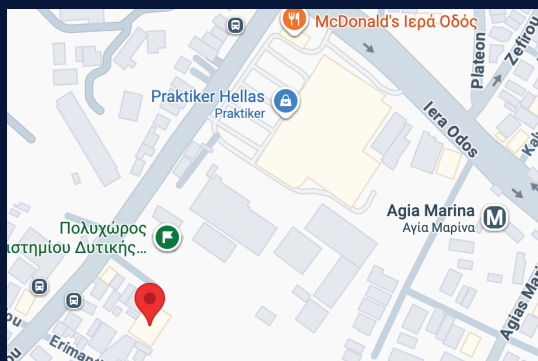
IBAN: GR2401720510005051084881769 BIC Code: PIRBGRAA

Beneficiary: ELLINIKI FYSIKOTHERAPEFTIKI ETAIREIA ALGOLOGIAS



ΕΛΛΗΝΙΚΗ  
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ  
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΛΓΟΛΟΓΙΑΣ

## CONTACT INFO



Τόπος Διεξαγωγής: "ΠΟΛΥΧΩΡΟΣ" - Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής

<https://maps.app.goo.gl/uA8hRuZH1g3sMPcn8>

Email: [secretary@efea.gr](mailto:secretary@efea.gr), [confuciusinstitute@uniwa.gr](mailto:confuciusinstitute@uniwa.gr)

Secretariat: Ms Yro Fountoukou, +30 210 5387176