



Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Εργαστήριο Προηγμένης Φυσικοθεραπείας

Ερευνήτρια: Μ. Μουτζούρη, Υποψήφια Μεταδιδάκτωρ ΠΑΔΑ, PhD, MSc, MMACP

Επιβλέπων: Καθηγητής Γ. Γιόφτσος, Πρόεδρος Τμήματος Φυσικοθεραπείας

Η μελέτη αυτή αποτελεί αυτή αποτελεί μεταδιδακτορική έρευνα, που διεξάγεται με Υποτροφία της Ερευνήτριας από το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών (ΙΚΥ). Σκοπός της έρευνας είναι βελτίωση της φυσικής δραστηριότητας και ενίσχυση της αυτοδιαχείρισης σε ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα γόνατος. Στην έρευνα μπορούν να λάβουν μέρος άτομα ηλικίας 45-70 έτη, με οστεοαρθρίτιδα στο γόνατο. Οι συμμετέχοντες σε πρώτη φάση προέρχονται από τους Δήμους της Δυτικής Αττικής (Αιγάλεω, Κορυδαλλός, Περιστερί) με τους οποίους έχουν επιτευχθεί συμφωνίες. Στους Δήμους αυτούς χαρτογραφούνται διαδρομές/περίπατοι διαβαθμισμένης δυσκολίας, οι οποίοι συμβαδίζουν με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για φυσική δραστηριότητα σε αυτή την ηλικιακή ομάδα. Παράλληλα, θα υπάρχει υποστήριξη από την ιστοσελίδα <http://westwalks.uniwa.gr> (υπό κατασκευή) όπου θα δίνεται τεκμηριωμένο πρόγραμμα άσκησης, ενημερωτικό υλικό, συμβουλές για την αυτοδιαχείριση της οστεοαρθρίτιδας σύμφωνα με το Health Innovation Network του Ηνωμένου Βασιλείου και της επιτυχημένης smart εφαρμογής Escape Pain. Το πρόγραμμα θα διαρκέσει για τους ασθενείς 6-8 εβδομάδες και σε αυτό το διάστημα αναμένεται η πρόοδος τους στην μείωση του πόνου, στην αύξηση της φυσικής δραστηριότητας και λειτουργικότητας, καθώς και η ικανότητα αυτοδιαχείρισης συμπεριφοράς τους σε σχέση με τον πόνο.

Χρηματοδότηση: Το Ίδρυμα Κρατικών Υποτροφιών έχει χορηγήσει υποτροφία στα πλαίσια ενίσχυσης Μεταδιδακτόρων για τα ακαδημαϊκά έτη 2020-2022 για την έρευνα αυτή.



Department of Physiotherapy, University of Western Attica, Greece

Researcher: M. Moutzouri, Post-doctoral candidate of West Attica University, PhD, MSc, MMACP ,

Supervisor : Prof G. Gioftsos , Head of the Physiotherapy Department

Aim of the study is the improvement of physical activity and enhancement of self-management in patients with knee osteoarthritis (OA). Participants included are between 45-70 years of age and are diagnosed with knee OA. In the first stage participants will be citizens of West Attica. Agreements have been already established with the administrations of the municipalities of Koridallos, Peristeri and Aigaleo. In these regions of West Attica journey walks of varied level of difficulty are being mapped to create safe walking paths according to the WHO guidelines of physical activity for this age group. Moreover, web content (<http://westwalks.uniwa.gr>, under construction) with evidence based exercise programme and informative material on knee OA pain self-management, adapted by the UK Health Innovation Network (Escape pain application) will be available. The programme will last for 6-8 weeks and during this time patients will be monitored for the progress in pain coping skills, functionality, and physical activity with valid and reliable scales. Key expected outcomes are the reduction of pain, the improvement in the levels of physical activity, quality of and life and confidence in the self-management aspect of knee osteoarthritis.

Funding: Scholarship from the State Scholarships Foundation (IKY). Programme Support of post-doctoral (2020-2022)