

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ (ΕΚΠΑ)



---

Προτεινόμενο θέμα

*«Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΜΥΙΚΗΣ ΑΙΜΑΤΙΚΗΣ  
ΡΟΗΣ ΣΤΗΝ ΠΑΘΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΩΜΟΥ»*

ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΧΟΛΗΣ ΕΚΠΑ

υπό:

«ΠΑΛΑΙΟΛΟΓΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ»

«ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ, MSc, ΦΟΙΤΗΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ»

Προτεινόμενη Τριμελής Συμβουλευτική Επιτροπή

«Γεώργιος Τσακωτός / Επίκουρος καθηγητής Ανατομίας (επιβλέπων)»

«Πιάγκου Μαρία / Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Β' μέλος»

«Βλάχης Κωνσταντίνος / Καθηγητής, Γ' μέλος»

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο επίμονος πόνος στον ώμο είναι μια πολύ συχνή πάθηση που συναντάται ευρέως στον γενικό πληθυσμό. Τα ερευνητικά δεδομένα μέχρι στιγμής μαρτυρούν πως υπάρχει μια συσχέτιση μεταξύ των ανατομικών παραλλαγών της άρθρωσης του ώμου και της πρόκλησης παθολογίας. Ένα μεγάλο κομμάτι της αποκατάστασης της παθολογίας στην άρθρωση του ώμου, περιλαμβάνει την ενεργητική συμμετοχή του ασθενούς μέσα από ένα ειδικά σχεδιασμένο πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης. Τις τελευταίες δεκαετίες η θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο του περιορισμού της μυϊκής αιματικής ροής (BFR) έχει κεντρίσει την προσοχή της επιστημονικής κοινότητας. Η άσκηση χαμηλής έντασης που εκτελείται ταυτόχρονα με την μέθοδο BFR φαίνεται πως συμβάλλει θετικά στην αύξηση της δύναμης, στη βελτιωμένη απόδοση, σε βραχύτερη ανάκαμψη μετά την άσκηση, ενώ πιθανώς συμβάλλει ακόμα και στην γρηγορότερη αποκατάσταση του ασθενούς.

Η μείωση του χρόνου αποκατάστασης συνάδει με λιγότερες συνεδρίες αποκατάστασης, και επομένως με μικρότερο κόστος περίθαλψης. Στην διδακτορική διατριβή, θα χρησιμοποιηθεί η θεραπευτική παρέμβαση του BFR για έναν μήνα σε άτομα 18-60 ετών με διαγνωσμένη παθολογία ώμου, μέσω δύο συνεδριών φυσικοθεραπείας την εβδομάδα για ένα μήνα. Ο σκοπός αυτής της εργασίας είναι να συσχετιστεί η ύπαρξη ανατομικών παραλλαγών στην άρθρωση του ώμου με την εμφάνιση πόνου, και να ελεγχθεί η αποτελεσματικότητα της παρέμβασης BFR, όσον αφορά τη μείωση των επιπέδων του πόνου και την αύξηση της λειτουργικότητας. Το δείγμα θα χωριστεί σε 2 ομάδες. Η μία ομάδα θα εκτελέσει μόνο θεραπευτική άσκηση χωρίς την μέθοδο BFR, ενώ η δεύτερη θα εκτελέσει θεραπευτική άσκηση με την μέθοδο BFR. Στο τέλος της θεραπευτικής παρέμβασης θα συγκριθούν τα δεδομένα και οι μετρήσεις των δύο ομάδων.

Ο σκοπός αυτής της ερευνητικής εργασίας, είναι να εξακριβώσει την επίδραση του περιορισμού της μυϊκής αιματικής ροής (BFR), στην αντιμετώπιση των παθήσεων της ωμικής ζώνης. Παράλληλα, θα αξιολογηθεί η τυχόν επίδραση στην μείωση του άλγους, και στην βελτίωση της λειτουργικότητας των ασθενών.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ (ΕΚΠΑ)-  
NATIONAL UNIVERSITY OF ATHENS



---

**Proposed Topic:**

"The Impact of Blood Flow Restriction on the Myofascial Pain Syndrome of the Shoulder

Department of Medical School

**By:** "Paleologos Demetris" – PhD Canditate

"Georgios Tsakotos"- Assistant Professor of Anatomy

"Piagkou Maria" - Assistant Professor, MSc

"Vlasis Constantinos" - Professor,

**Abstract:**

The chronic pain in the shoulder is a very common condition encountered in the general population. The available data so far, suggests a relationship between the muscular changes of shoulder joint stiffness and the pathology. A significant part of the recovery of pathology in the shoulder joint, includes the active participation of the patient through a specifically designed exercise program. In recent years, exercise with blood flow restriction (BFR) method has attracted the attention of the scientific community. The low intensity exercise performed simultaneously with the BFR method seems to contribute positively to the increase in strength, better performance, shorter recovery time after exercise, and possibly faster recovery of the patient.

The reduction of recovery time is accompanied by fewer recovery sessions, and therefore lower cost of recovery. In the educational aspect, the BFR exercise method will be used for one month on individuals aged 18-60 with diagnosed shoulder pain, through two physical therapy sessions per week for one month. The purpose of this study is to explore the existence of muscular changes in the shoulder joint associated with pain manifestation, and to examine the effectiveness of the BFR method in terms of reducing pain levels and improving function. The sample will be divided into two groups. One group will perform only physical therapy exercises without the BFR method, while the second group will perform physical therapy exercises with the BFR method. At the end of the physical therapy intervention, the data and measurements of the two groups will be compared.

The purpose of this research study is to precisely determine the effect of blood flow restriction (BFR), in addressing the myofascial pain syndrome of the shoulder. Simultaneously, the potential impact on the reduction of pain and improvement of function of patients will be assessed.