

---

# Εφαρμογή Τεχνικών Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης

---

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.)** σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο **«Εφαρμογή Τεχνικών Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης»**.

Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το **Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (E-Learning)** του Ε.Κ.Π.Α. στο σχεδιασμό των πρωτοποριακών αυτών Προγραμμάτων Επαγγελματικής Επιμόρφωσης και Κατάρτισης, με γνώμονα τη **διασύνδεση της θεωρητικής με την πρακτική γνώση**, αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης: **«Εφαρμογή Τεχνικών Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης»**, τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας σε αυτό, καθώς και όλες τις λεπτομέρειες που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμες, για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

## 2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Σκοπός του προγράμματος είναι η εκπαίδευση των συμμετεχόντων/ουσών στις τεχνικές της μυοπεριτονιακής θεραπείας. Οι εκπαιδευόμενοι/ες θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με το δομικό σύστημα, τη φυσιολογία και την ανατομική υφή και λειτουργία της περιτονίας καθώς και με την πρόκληση δομικών δυσλειτουργιών της περιτονίας συνήθως μετά από έναν τραυματισμό ή οποιαδήποτε παθολογία που εντοπίζεται κυρίως κατά την ψηλάφηση, την αξιολόγηση της ελαστικότητας της περιτονίας μέσω διαγνωστικών ασκήσεων. Σκοπός, παράλληλα, του προγράμματος είναι η προσφορά και απόκτηση γνώσεων και δεξιοτήτων αναφορικά με την αξιολόγηση και εφαρμογή τεχνικών απελευθέρωσης της περιτονίας διαμέσου των χεριών που χαρακτηρίζονται και ως τεχνικές μυϊκής ενέργειας και αποσκοπούν στην περιτοναϊκή απελευθέρωση τόσο σε τοπικό επίπεδο όσο και κατά μήκος ολόκληρης της κινητικής αλυσίδας, επιτολής και εν τω βάθει.

## 3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

Απόφοιτοι Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα:

- ▶ **απόφοιτοι** φυσικοθεραπείας,

- ▶ **απόφοιτοι** εργοθεραπείας,
- ▶ **απόφοιτοι** νοσηλευτικής,
- ▶ **απόφοιτοι** αισθητικής,
- ▶ **απόφοιτοι** φυσικής αγωγής και αθλητικής επιστήμης

**και για τις ειδικότητες ιατρών:**

- ▶ φυσίατρος,
- ▶ ορθοπαιδικός,
- ▶ παθολόγος,
- ▶ πνευμονολόγος και
- ▶ νευρολόγος

Λόγω του περιορισμένου αριθμού των θέσεων συμμετοχής, θα τηρηθούν αυστηρά τα παρακάτω κριτήρια επιλογής υποψηφίων.

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας:

**<https://elearningekpa.gr/>**

#### **4. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ**

Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους είναι:

- ▶ Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- ▶ Κατοχή προσωπικού e-mail
- ▶ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών
- ▶ Καλή γνώση της ανατομίας του ανθρωπίνου σώματος, χάρτης ανατομίας.

Η δυνατότητα εφαρμογής σε πραγματικά περιστατικά ασθενών θα διευκολύνει τις εκπαιδευτικές ανάγκες του εν λόγω προγράμματος.

#### **5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ διεξάγεται μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «αυτονομία», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος διατίθεται σταδιακά, ανά διδακτική ενότητα, μέσω ειδικά διαμορφωμένων ηλεκτρονικών τάξεων. Κατά την εξέλιξη κάθε θεματικής ενότητας αναρτώνται σε σχετικό link οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ αξιολόγησης. Τα τεστ μπορεί να περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς δήλωσης, ή upload, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του. Η θεματική ενότητα μπορεί να συνοδεύεται από τελική εργασία, η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση της θεματικής ενότητας) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

Παράλληλα, παρέχεται **πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη** δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης ή την τελική εργασία.

## 6. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα που έχει δοθεί από τον εκπαιδευτή του. Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε θεματικής ενότητας προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική βαθμολογία ενός ή περισσότερων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκεντρώνει κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

## **7. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ**

Πέρα από την **επιτυχή ολοκλήρωση** του προγράμματος για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής:

### **► Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης**

Η διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης Εκπαιδευόμενου στοχεύει στη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, εξουσιοδοτημένο στέλεχος του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ, επικοινωνεί τηλεφωνικά με ένα τυχαίο δείγμα εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές διαδικασίες του προγράμματος, εάν αντιμετώπισαν προβλήματα σε σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό, την επικοινωνία με τον ορισμένο εκπαιδευτή τους, καθώς και με τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία. Η τηλεφωνική επικοινωνία διεξάγεται με την ολοκλήρωση του εκάστοτε προγράμματος, ενώ η μέση χρονική διάρκειά της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι περίπου 2-3 λεπτά.

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης, εφόσον κληθεί, ή μη ταυτοποίησής του κατά τη διεξαγωγή της, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

### **► Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων**

Ο δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων διασφαλίζει την εγκυρότητα των στοιχείων που έχει δηλώσει ο εκπαιδευόμενος στην αίτηση συμμετοχής του στο Πρόγραμμα και βάσει των οποίων έχει αξιολογηθεί και εγκριθεί η αίτηση συμμετοχής του σε αυτό.

Κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας του προγράμματος, πραγματοποιείται δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων από τη Γραμματεία. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει τα απαραίτητα δικαιολογητικά τα οποία πιστοποιούν τα στοιχεία που έχει δηλώσει στην αίτηση συμμετοχής (Αντίγραφο Πτυχίου, Αντίγραφο Απολυτήριου Λυκείου, Βεβαίωση Εργασιακής Εμπειρίας, Γνώση Ξένων Γλωσσών κ.τ.λ.).

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων, εφόσον κληθεί, ή μη ύπαρξης των δικαιολογητικών αυτών, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων**

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

**Αναλυτική περιγραφή των παραπάνω υπάρχει στον Κανονισμό Σπουδών:**

**<https://elearningekpa.gr/regulation>**

## **8. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ**

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος.

## **9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης περιλαμβάνει **3 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**

Μάθημα: Δομή της Περιτονίας: Φυσιολογία - Μηχανικές Ιδιότητες,  
Ανατομικές-Κινητικές Αλυσίδες

#### **Διδακτική Ενότητα 1: Δομικό Σύστημα της Περιτονίας**

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- Γλοιοελαστικές ιδιότητες της περιτονίας
- Tensegrity model και περιτονία
- Ο ρόλος της περιτονίας
- Περιτονία και σωματική επικοινωνία
- Περιτονία και ιδιοδεκτικότητα

#### **Διδακτική Ενότητα 2: Φυσιολογία της Περιτονίας**

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- Πιεζοηλεκτρικό φαινόμενο (piezoelectric effect) και περιτονία
- Thixotropic model και περιτονία
- Μεταβολικοί παράγοντες, pH και περιτονία

### **Διδακτική Ενότητα 3: Ανατομία της Περιτονίας I**

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Η οπίσθια επιτολής περιτονία
- ▶ Η πρόσθια επιτολής περιτονία
- ▶ Περιτονία πρόσθιου κορμού
- ▶ Περιτονία οπίσθιου κορμού

### **Διδακτική Ενότητα 4: Ανατομία της Περιτονίας II**

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Η επιτολής περιτονία άνω άκρου
- ▶ Η εν τω βάθη περιτονία άνω άκρου
- ▶ Εν τω βάθη περιτονία
- ▶ Είδη περιτονίας

## **Μάθημα: Αξιολόγηση Περιτονίας: Κλινικές & Διαγνωστικές Μέθοδοι**

### **Διδακτική Ενότητα 1: Περιορισμοί και Δυσλειτουργία της Περιτονίας**

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Περιτονία και μεταφορά φορτίων
- ▶ Γενικά
- ▶ Ινομυαλγίες - μυοπάθειες
- ▶ Κλινικά παραδείγματα (παγωμένος ώμος, διαβητικό πόδι, σπαστική πάρεση κ.ά.)

### **Διδακτική Ενότητα 2: Αξιολόγηση Ελαστικότητας Περιτονίας και Διαγνωστικές Μέθοδοι**

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Ψηλάφηση περιτονίας
- ▶ Ψηλάφηση της επιτολής πρόσθιας και οπίσθιας περιτονίας
- ▶ Ψηλάφηση της πλαγίας και εν τω βάθη περιτονίας
- ▶ Διαγνωστικές μέθοδοι

### **Διδακτική Ενότητα 3: Αξιολόγηση Ελαστικότητας Περιτονίας Διαμέσου Διαγνωστικών Ασκήσεων**

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Διαγνωστικές ασκήσεις πρόσθιας και οπίσθιας επιτολής περιτονίας
- ▶ Διαγνωστικές ασκήσεις περιτονίας πρόσθιου και οπίσθιου κορμού
- ▶ Διαγνωστικές ασκήσεις επιτολής και εν τω βάθη περιτονίας άνω άκρου
- ▶ Διαγνωστικές ασκήσεις εν τω βάθη περιτονίας

#### **Διδακτική Ενότητα 4: Μυϊκές Ανισορροπίες και Υπερκινητικότητα**

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Χιαστή σύνδρομο: άνω και κάτω κορμού
- ▶ Τονικοί- φασικοί μύες
- ▶ Κλίμακες αξιολόγησης υπερκινητικότητας
- ▶ Αξιολόγηση λεκάνης

### Μάθημα: Τεχνικές Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης

#### **Διδακτική Ενότητα 1: Τεχνικές Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης - Μέρος Α**

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Ενδείξεις/αντενδείξεις
- ▶ Κλινικά παραδείγματα άνω άκρων
- ▶ Κλινικά παραδείγματα κάτω άκρων

#### **Διδακτική Ενότητα 2: Τεχνικές Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης - Μέρος Β**

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Εσωτερικά όργανα και αντανακλαστικά
- ▶ Κλινικά παραδείγματα κορμού

#### **Διδακτική Ενότητα 3: Τεχνικές Μυοπεριτονιακής Απελευθέρωσης - Μέρος Γ**

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Αυτό-θεραπεία και ασκήσεις διάτασης
- ▶ ΜΠΑ συμφύσεων και ουλών