

**«Adductor Related Groin Injuries / Hamstring Injuries in Soccer Athletes:
An Evidence – Based Approach»**

Ιωάννης Πουλής, Αναπληρωτής Καθηγητής, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Κωνσταντίνος Βάσης, Υποψήφιος Διδάκτορας, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Ιωάννης Μυσίρης, MSc, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Ελευθερία Λαγουβάρδου, MSc, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Η παρακολούθηση του workshop προσφέρει σύγχρονες γνώσεις πάνω σε βουβωνικό πόνο σχετιζόμενο με προσαγωγούς, βασικές αρχές αξιολόγησης και γνώσεις αποκατάστασης. Επίδειξη από τα πιο σύγχρονα πρωτόκολλα άσκησης και πρόληψης

- Hölmich 99' Protocol
- Modified Hölmich Protocol
- Aspetar Protocol
- Copenhagen Adduction Exercise Protocol
- Μυϊκές ανισορροπίες (επικρατές vs μη επικρατές άκρο)
- Δυναμομέτρηση απαγωγών-προσαγωγών (KINVENT)
- Σχέση δύναμης απαγωγών-προσαγωγών ισχίου

Εισαγωγή στους τραυματισμούς των οπίσθιων μηριαίων, επιδημιολογία τραυματισμών στο ποδόσφαιρο, κατηγοριοποίηση των τραυματισμών, συστήματα Ταξινόμησης, διαχείριση και Αποκατάσταση των τραυματισμών, πρόγνωση Επιστροφής στο άθλημα

- L – Protocol (Lengthening Protocol)
- Strengthening Protocol (Aspetar Rehabilitation Program)
- Neuromuscular Control Exercises
- Nordic Hamstring Exercise (Pre-season/In season)
- Running Program Following Hamstring Muscle Strains

Μέγιστος Αριθμός Συμμετεχόντων: 20

Διάρκεια: 2 ώρες