|  |  |
| --- | --- |
|  | **Ακριβή Μπακαράκη**  **Υποψήφια Διδάκτωρ**  *Email: abakaraki@upatras.gr* |

**Ερευνητικά ενδιαφέροντα:** Αθλητικές κακώσεις. Εμβιομηχανική αξιολόγηση, Πρόληψη αθλητικών κακώσεων, Θεραπευτική άσκηση.

**Εκπαίδευση:**

* Πτυχίο Φυσικοθεραπείας, Τμήμα Φυσικοθεραπείας ΤΕΙ Πατρών (2011)
* Διατμηματικό ΠΜΣ “Επιστήμες Aποκατάστασης”, ΤΕΙ Δυτικής Ελλάδος (2019).

**Διδακτορική Διατριβή:**

«Επιδημιολογική καταγραφή των τραυματισμών του ώμου σε αθλούμενους του CrossFit στην Ελλάδα και η επίδραση ενός ειδικά σχεδιασμένου προγράμματος προθέρμανσης στη συχνότητα εμφάνισης αυτών των τραυματισμών»

Έτος έναρξης: 2021

Η διεθνής βιβλιογραφία της αθλητικής αποκατάστασης διαχρονικά απασχολείται με την πρόληψη των αθλητικών κακώσεων. Τα τελευταία χρόνια ένα νέο άθλημα, το CrossFit (CF), έχει απασχολήσει τους ερευνητές λόγω της υψηλής συχνότητας εμφάνισης τραυματισμών με συνηθέστερη περιοχή την άρθρωση του ώμου. Ωστόσο, ελάχιστα είναι τα δεδομένα από προοπτικές μελέτες παρακολούθησης των τραυματισμών στο άθλημα. Ο σκοπός της παρούσας προοπτικής ελεγχόμενης μελέτης (cluster prospective cohort study) είναι τριπλός: α) η ακριβής καταγραφή των τραυματισμών στον ώμο, που θα εμφανιστούν σε ένα δείγμα αθλούμενων του CrossFit στη χρονική περίοδο εννέα μηνών, και ο εντοπισμός των παραγόντων που αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης αυτών των τραυματισμών, β) η ανάπτυξη και εφαρμογή ενός εργαλείου πρόληψης τραυματισμών στον ώμο, εντασσόμενο στην καθημερινή προθέρμανση των αθλητών, και γ) η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος πρόληψης των τραυματισμών μέσω της καταγραφής των τραυματισμών που εμφανίστηκαν ύστερα από το χρόνο εφαρμογής του προγράμματος.

**Κατάσταση:** Σε εξέλιξη

**Επιβλέποντες:** Ηλίας Τσέπης