

ΤΑ ΝΕΑ ΤΟΥ ΘΗΣΕΑ

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

με σύμμαχο την **επιστήμη** και την **ανθρώπινη φροντίδα**



ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ & ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΘΗΣΕΑΣ

www.theseusrehab.gr

ΕΚΔΟΤΗΣ

ΚΑ-Α ΘΗΣΕΑΣ

ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟΥ

Δρ. Παντελής Νικολάου

ΔΙΕΥΘΥΝΩΝ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ

Νικόλας Παπαζήσης

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ

Φλωρεντία Τσαβδαρίδη

ΕΜΠΟΡΙΚΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

Κωνσταντίνος Ζωπτός

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ MARKETING & ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Παναγιώτης Κολέλης

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ – ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΕΚΔΟΣΗΣ

Topper Groups S.A.

*Εγγραφείτε στο newsletter μας
και ενημερωθείτε για ιατρικά θέματα,
τα νέα και τις δράσεις του Θησέα.*



ΤΟ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή, μερική ή ολική, περιληπτική ή κατά παράφραση, ή διασκευή του περιεχομένου του περιοδικού, με οποιοδήποτε μέσο και τρόπο, χωρίς έγγραφη άδεια του εκδότη και του ιδιοκτήτη. Το περιοδικό δεν παρέχει ιατρικές υπηρεσίες ή ιατρικές συμβουλές. Οι απόψεις που παρέχονται από το περιοδικό δεν εκφράζουν παρά μόνο την προσωπική άποψη των συγγραφέων και δεν αποτελούν ιατρική γνώμη.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

04-05 / EDITORIALS

06 / **Η ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΟΝ ΘΗΣΕΑ ΣΕ ΑΡΙΘΜΟΥΣ**
Η εμπειρία της αποκατάστασης με τα μάτια των ασθενών

08 / **ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ & ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**
8 καθημερινές συνήθειες •
που βλάπτουν τον εγκέφαλό μας και πώς να τις αλλάξουμε

8 βήματα για βελτίωση της ψυχικής υγείας & ευημερίας •

Δυσφαγία μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο: •
Η σιωπηλή επιπλοκή που απαιτεί προσοχή

Ξαναμαθαίνοντας να ζω μόνος μου •

Ο ρόλος της **νοσηλευτικής υπηρεσίας** •
στο σύγχρονο μοντέλο αποκατάστασης

Αποκατάσταση & ανακουφιστική φροντίδα •

9 χρόνια εξατομίκευσης, φροντίδας και εξέλιξης •

Οστεοαρθρίτιδα: •
PRP, υαλουρονικό οξύ ή κορτιζόνη;

10 συνηθισμένοι μύθοι για τη **φυσικοθεραπεία:** •
Τι ισχύει πραγματικά;

Άσκηση: •
Η **φυσική θεραπεία** που μεταμορφώνει ζωές

Θεραπευτική άσκηση: •
Εξειδικευμένη υποστήριξη για τη βελτίωση της σωματικής υγείας

Ο ρόλος της διατροφής στην αποκατάσταση: •
Από την αξιολόγηση στην εξατομικευμένη παρέμβαση

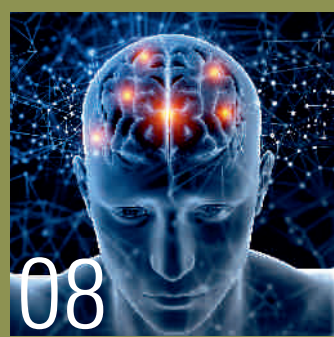
Το υπερσύγχρονο εργομετρικό μας κέντρο •
Αξιολόγηση - Ανάλυση - Απόδοση

24 / **ΑΛΗΘΙΝΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ**
Συνέντευξη στον Δημήτρη Σταρόβα

26 / **ΕΠΕΝΔΥΟΥΜΕ ΣΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ**
Ανακαίνιση **σουιτών φιλοξενίας** •
Ο «κήπος των ασθενών» •
Νέο υπερσύγχρονο εργαστήριο **«άνω άκρου»** •

28 / **ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ ΜΕ ΑΞΙΑ**

30 / **ΣΤΙΓΜΕΣ ΠΟΥ ΜΕΝΟΥΝ**



Με ιδιαίτερη τιμή και αίσθημα ευθύνης, σας καλωσορίζουμε στο πρώτο τεύχος του περιοδικού του Κέντρου Αποθεραπείας και Αποκατάστασης Θησέας. Η έκδοση αυτή αποτελεί ένα νέο βήμα εξωστρέφειας και επικοινωνίας, με στόχο την ενημέρωση του κοινού για τις υπηρεσίες, τις δράσεις και τα αποτελέσματα του Κέντρου μας, καθώς και την ανάδειξη των αξιών που μας καθοδηγούν.

Από την ίδρυσή μας, ο ΘΗΣΕΑΣ έχει διαγράψει μια σταθερά ανοδική πορεία στον χώρο της αποκατάστασης, προσφέροντας υψηλού επιπέδου υπηρεσίες σε ασθενείς με νευρολογικές, μυοσκελετικές και καρδιολογικές παθήσεις. Με σύγχρονες εγκαταστάσεις, προηγμένο εξοπλισμό και επιστημονική τεκμηρίωση, έχουμε καταφέρει να ανταποκριθούμε στις απαιτήσεις της σύγχρονης ιατρικής αποκατάστασης, με γνώμονα πάντα τον άνθρωπο.

Στο επίκεντρο της λειτουργίας μας βρίσκεται το ανθρώπινο δυναμικό μας. Οι εξειδικευμένοι επιστήμονες και

επαγγελματίες υγείας που στελεχώνουν το Κέντρο μας – φυσίατροι, φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, ψυχολόγοι και νοσηλευτές – αποτελούν τον πυρήνα της ποιότητας και της αξιοπιστίας των υπηρεσιών μας. Με αφοσίωση, συνέπεια και συνεχή επιμόρφωση, εργάζονται καθημερινά για την αποκατάσταση της υγείας και της λειτουργικότητας των ασθενών μας. Οι αξίες που διέπουν τη λειτουργία του Θησέα – σεβασμός, αξιοπρέπεια, επιστημονικότητα, συνεργασία και καινοτομία – αποτελούν τον θεμέλιο λίθο κάθε μας δράσης.

Μέσα από το περιοδικό μας, φιλοδοξούμε να ενισχύσουμε τη διαφάνεια, την ενημέρωση και την εμπιστοσύνη με την κοινωνία, παρουσιάζοντας τις εξελίξεις, τις επιτυχίες και τις προκλήσεις του έργου μας.

Σας ευχαριστούμε θερμά για την εμπιστοσύνη και τη στήριξή σας.

Μαζί συνεχίζουμε, με όραμα και προσήλωση στην αποστολή μας:

Την αποκατάσταση της υγείας και της ελπίδας.



Νικόλας Παπαζής
Διευθύνων Σύμβουλος



Φλωρεντία Τσαβδαρίδη
Διοικητική Διευθύντρια



Κωνσταντίνος Ζωητός
Εμπορικός Διευθυντής

Με μεγάλη χαρά σας καλωσορίζουμε στο πρώτο τεύχος του περιοδικού μας. Στόχος μας είναι να μοιραζόμαστε μαζί σας την πρόοδο, τη γνώση, τις εμπειρίες και το όραμά μας για μια ολοκληρωμένη και ανθρώπινη αποκατάσταση.

Μέσα από τις σελίδες αυτές, θα αναδεικνύουμε όχι μόνο τις επιστημονικές και θεραπευτικές πρακτικές μας, αλλά και τις ανθρώπινες ιστορίες που μας συγκινούν και μας εμπνέουν καθημερινά.

Το 2025 είναι η χρονιά που σηματοδότησε τη μετάβαση του Κέντρου Αποκατάστασης ΘΗΣΕΑΣ σε μια νέα εποχή. Μια εποχή εξωστρέφειας, τεχνολογικής αναβάθμισης και εδραίωσης της αποστολής μας: να βρισκόμαστε δίπλα στον άνθρωπο, σε κάθε του βήμα προς την αποκατάσταση και την αυτονομία.

Ο κόσμος που χρίζει αποκατάστασης αυξάνεται καθημερινά όλο και περισσότερο. Αυτό μας γεμίζει ευθύνες και ενδυναμώνει τη δέσμευσή μας για συνεχή εξέλιξη. Ως ένα από τα κορυφαία Κέντρα Αποκατάστασης στην Ελλάδα, ο Θησέας αναλαμβάνει ενεργά τον ρόλο του, προσφέροντας καινοτόμες και ποιοτικές λύσεις, προσαρμοσμένες στις ανάγκες κάθε ανθρώπου.

Το Κέντρο μας ενισχύει δυναμικά τις υποδομές του, επενδύοντας σε εξειδικευμένο προσωπικό και σύγχρονα θεραπευτικά εργαλεία. Παράλληλα, αναπτύσσει στρατηγικές συνεργασίες με επιστημονικούς και κοινωνικούς φορείς, δημιουργώντας ένα περιβάλλον φροντίδας που σέβεται, στηρίζει και ενδυναμώνει κάθε άνθρωπο.

Αξιοποιούμε τεχνολογίες αιχμής και σχεδιάζουμε στοχευμένες δράσεις για τους ασθενείς και τις οικογένειές τους, ενώ παραμένουμε πιστοί στις αξίες που μας καθοδηγούν: επαγγελματισμός, υπευθυνότητα, επιστημονική εγκυρότητα και βαθιά ανθρώπινη προσέγγιση.

Με εμπιστοσύνη στους ανθρώπους μας και αίσθημα ευθύνης απέναντι στην κοινωνία, προχωράμε μπροστά.

Με συνέπεια και προσήλωση στον σκοπό μας, προχωρούμε με έναν στόχο:

Να δίνουμε στον κάθε άνθρωπο τη δύναμη να συνεχίζει.



Δρ. Παντελής Νικολάου

Πρόεδρος του Κέντρου Αποθεραπείας & Αποκατάστασης Θησέας
Χειρουργός Ορθοπαιδικός, Διδάκτωρ Καποδιστριακού Παν/μίου Αθηνών,
Διευθυντής Ορθοπαιδικής Κλινικής – Αθλητικές Κακώσεις, Ιατρικό Κέντρο Αθηνών

Η εμπειρία της αποκατάστασης με τα μάτια των ασθενών

Αποτύπωση εμπειρίας και ικανοποίησης μέσα από τις δικές τους απαντήσεις

Τα αποτελέσματα καταγράφηκαν και αναλύθηκαν από το τμήμα εσωτερικού ελέγχου και ποιότητας διαδικασιών του Θησέα.

Αποτελέσματα αποκατάστασης στο ΚΑ-Α ΘΗΣΕΑΣ 2018-2024

3500+

μοναδικοί ασθενείς ημερήσιας & κλειστής νοσηλείας

ΚΛΕΙΣΤΗ ΝΟΣΗΛΕΙΑ

93%

Συνολικό ποσοστό ικανοποίησης ασθενών

88%

Με έκβαση νοσηλείας ίση ή βελτίωση

29

Ημέρες μέση διάρκεια παραμονής ασθενών

Αποτελέσματα 2024

ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΑΝΑ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ

95%

Θεραπευτικές υπηρεσίες

95%

Νοσηλευτικές υπηρεσίες

92%

Ιατρικές υπηρεσίες

92%

Υπηρεσίες φιλοξενίας

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ

48%

Ορθοπεδικές μείζονες επεμβάσεις

22%

Μη τραυματική εγκεφαλική βλάβη

20%

Μυοπάθειες / Μυοασθενικά σύνδρομα

1%

Πολυκαταγματίες / Πολυτραυματίες

4%

Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις

5%

Λοιπές κατηγορίες περιστατικών αποκατάστασης

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ



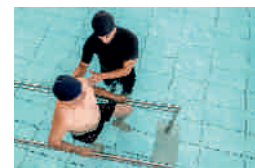
96%

Φυσικοθεραπεία



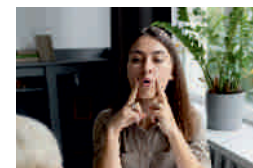
94.4%

Εργοθεραπεία



94.5%

Υδροθεραπεία



94.2%

Λογοθεραπεία



93.1%

Νευροψυχολογική υποστήριξη



91.6%

Ψυχολογική υποστήριξη

ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΡΟΧΗ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

91.3%

Ιατρός φυσικής ιατρικής & αποκατάστασης

92.9%

Ιατρός παθολογικού τομέα

92.7%

Ορθοπεδικός

92.5%

Νευρολόγος

91.9%

Εφημερεύοντες

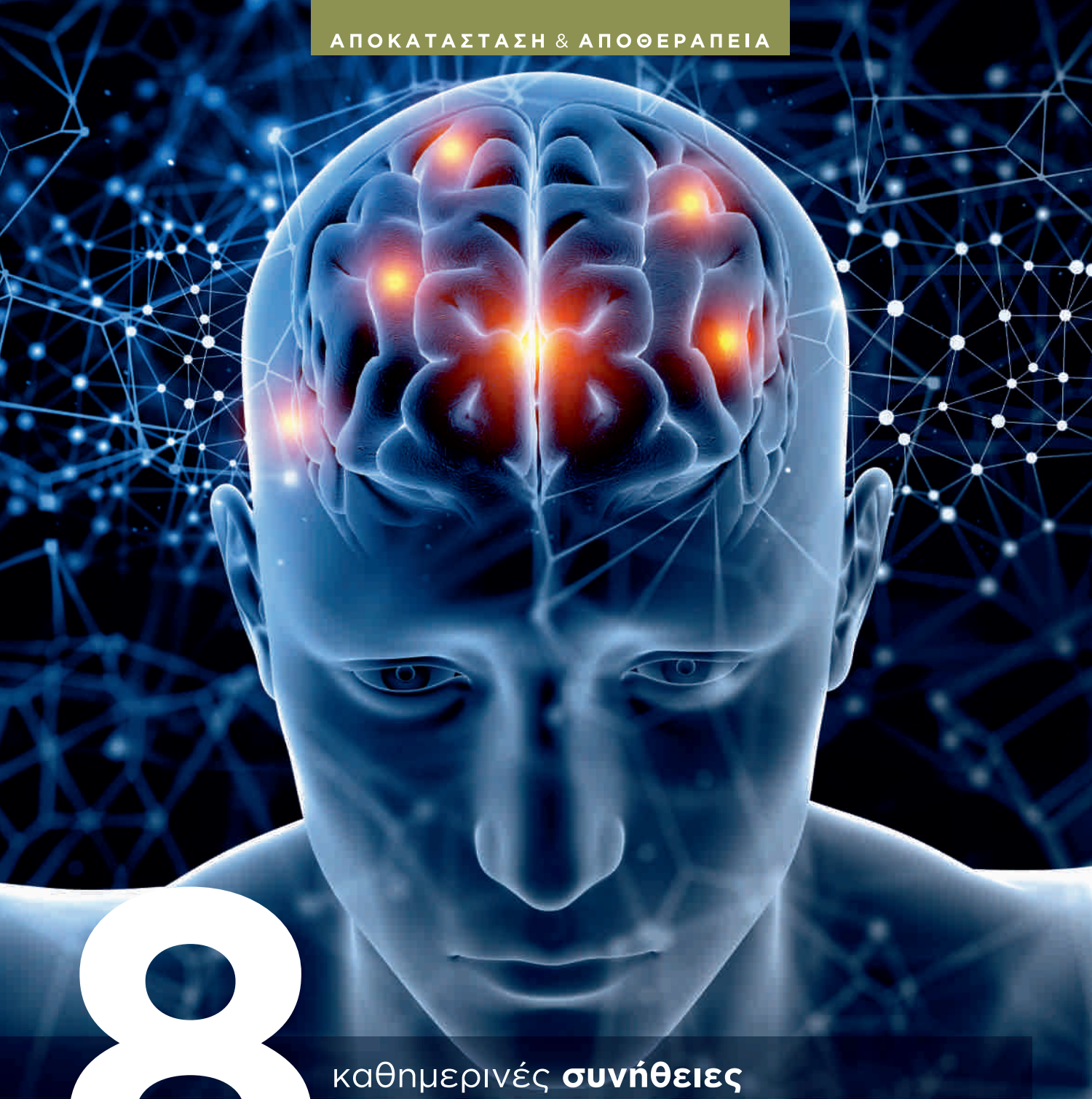
93.9%

Εξωτερικοί συνεργάτες



Σκάνανε για να δεις τα αποτελέσματα

*Τα ερωτηματολόγια αφορούν της αξιολόγηση των παρεχόμενων υπηρεσιών από τους ασθενείς ή τα συγγενικά τους πρόσωπα, μετά το πέρας της νοσηλείας τους και αντιπροσωπεύουν το 61% των ασθενών που έλαβαν εξιτήριο.



8

καθημερινές συνήθειες
που βλάπτουν τον εγκέφαλό μας
και πώς να τις αλλάξουμε

Ο εγκέφαλος είναι το πιο πολύπλοκο και πολύτιμο όργανο του σώματός μας.

Κι όμως, πολλές καθημερινές μας συνήθειες τον επηρεάζουν αρνητικά – συχνά χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε.

Παρακάτω εξετάζουμε 8 επιστημονικά τεκμηριωμένες συνήθειες που συνδέονται με μείωση της γνωστικής λειτουργίας, κακή διάθεση και αυξημένο κίνδυνο νευροεκφυλιστικών παθήσεων, όπως το Alzheimer, και προτείνουμε τρόπους βελτίωσης.

1 Έλλειψη ύπνου

Η χρόνια στέρηση ύπνου επηρεάζει αρνητικά τη μνήμη, την προσοχή και τη συναισθηματική ισορροπία. Έρευνες από το **National Institute of Neurological Disorders and Stroke** δείχνουν ότι ο ανεπαρκής ύπνος εμποδίζει την απομάκρυνση νευροτοξινών που συσσωρεύονται κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Τι να κάνεις:

Επιδίωξε 7-9 ώρες ποιοτικού ύπνου, αποφεύγοντας οθόνες και καφεΐνη πριν τον ύπνο.

2 Κακή διατροφή

Η υπερκατανάλωση ζάχαρης, τρανς λιπαρών και πρόχειρων φαγητών μειώνει τη νευροπλαστικότητα. Το **Harvard Health Publishing** αναφέρει ότι η διατροφή τύπου «δυτικού μοντέλου» συνδέεται με μειωμένη εγκεφαλική απόδοση και αυξημένο κίνδυνο άνοιας.

Τι να κάνεις:

Ενίσχυσε τη διατροφή σου με ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, φλαβονοειδή και αντιοξειδωτικά.

3 Χρόνιο στρες

Η παρατεταμένη παραγωγή κορτιζόλης μπορεί να συρρικνώνει τον ιππόκαμπο – περιοχή του εγκεφάλου υπεύθυνη για τη μάθηση και τη μνήμη.

Τι να κάνεις:

Ενσωμάτωσε καθημερινές στρατηγικές μείωσης άγχους, όπως ασκήσεις αναπνοής, φυσική δραστηριότητα ή mindfulness.

4 Κάπνισμα

Το κάπνισμα μειώνει την οξυγόνωση του εγκεφάλου, προκαλεί βλάβες στα αγγεία του εγκεφάλου και αυξάνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου. Μελέτη στο **Stroke Journal** (ΑΗΑ, 2020) δείχνει ότι οι καπνιστές έχουν διπλάσιο κίνδυνο εμφάνισης αγγειακής άνοιας.

Τι να κάνεις:

Ζήτησε υποστήριξη για διακοπή μέσω επαγγελματιών ή εξειδικευμένων εφαρμογών.

5 Έλλειψη κοινωνικής επαφής

Η κοινωνική απομόνωση σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο κατάθλιψης και γνωστικής έκπτωσης. Το **Lancet Public Health** (2019) αναγνωρίζει τη μοναξιά ως παράγοντα κινδύνου για άνοια.

Τι να κάνεις:

Διατήρησε ενεργές σχέσεις με οικογένεια και φίλους και αναζήτησε ευκαιρίες κοινωνικής συμμετοχής.

6 Παθητική τηλεθέαση

Η πολύωρη, αδρανής παρακολούθηση τηλεόρασης σχετίζεται με μειωμένη εγκεφαλική δραστηριότητα. Μελέτη στο **PNAS** (2022) έδειξε ότι η πολύωρη τηλεθέαση στην τρίτη ηλικία σχετίζεται με γνωστική εξασθένηση.

Τι να κάνεις:

Αντικατάστησε μέρος του χρόνου τηλεθέασης με διάβασμα, επιτραπέζια ή δημιουργικές δραστηριότητες.

7 Έλλειψη σωματικής άσκησης

Η φυσική αδράνεια μειώνει τη ροή αίματος στον εγκέφαλο και επηρεάζει την παραγωγή νευροτροφινών. Η **Mayo Clinic** τονίζει ότι η τακτική άσκηση προάγει τη δημιουργία νέων νευρικών κυττάρων.

Τι να κάνεις:

Προσπάθησε να κινείσαι καθημερινά (π.χ. περπάτημα 30 λεπτών, ήπια γυμναστική).

8 Υπερβολική χρήση τεχνολογίας

Η συνεχής εναλλαγή πληροφοριών από οθόνες επηρεάζει τη συγκέντρωση και μειώνει το εύρος προσοχής. Το **Journal of the Association for Consumer Research** (2021) έδειξε ότι η υπερδιέγερση από οθόνες μειώνει την ικανότητα ενεργού μνήμης.

Τι να κάνεις:

Εφάρμοσε «digital detox» περιόδους μέσα στη μέρα, ειδικά πριν τον ύπνο.

Ο εγκέφαλος χρειάζεται σταθερότητα, επαρκή ενέργεια και ισορροπία.

Αναγνωρίζοντας αυτές τις επιβλαβείς συνήθειες, μπορούμε να τις περιορίσουμε και να δώσουμε χώρο σε νέες, πιο υγιείς επιλογές.

Η προστασία της νοητικής μας υγείας ξεκινά από τις καθημερινές μας αποφάσεις.



Δρ. Κωνσταντίνος Κορμάς

Κλινικός Νευροψυχολόγος
Υπεύθυνος Τμήματος Νευροψυχολογίας
& Νοητικής Αποκατάστασης

8

βήματα για ΒΕΛΤΙΩΣΗ
της ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ

Η ψυχική υγεία είναι θεμέλιο κάθε πτυχής της ζωής μας: από τις σχέσεις και την εργασία, μέχρι τη φροντίδα του σώματος και των στόχων μας.

Ακολουθούν οκτώ πρακτικά βήματα που μπορούν να ενισχύσουν τη συναισθηματική σου ανθεκτικότητα και να σε βοηθήσουν να χτίσεις μια ζωή με περισσότερη ισορροπία, κατανόηση και σύνδεση με τον εαυτό σου.

1 Αυτοπαράτηση

Κάνε μια συνειδητή προσπάθεια να παρατηρείς τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου χωρίς να τα κρίνεις. Με την αυτοπαράτηση, μαθαίνεις να αναγνωρίζεις τα μοτίβα των σκέψεών σου και πώς αυτά επηρεάζουν την ψυχική σου κατάσταση, κάτι που είναι το πρώτο βήμα για να τα διαχειριστείς αποτελεσματικά.

2 Διαχώρισε τις σκέψεις από την πραγματικότητα

Μην ταυτίζεσαι με τις σκέψεις σου. Αντί να σκέφτεσαι «Είμαι αποτυχημένος/η», δες την σκέψη σου ως απλώς μια σκέψη: «Είναι μια σκέψη που περνά από το μυαλό μου».

3 Κάνε καθημερινές μικρές αλλαγές

Ξεκίνα με μικρές θετικές αλλαγές στην καθημερινότητά σου. Αυτές οι αλλαγές, αν και φαίνονται ασήμαντες, μπορεί να έχουν τεράστιο αντίκτυπο στην ψυχική σου υγεία.

4 Ανάπτυξε αυτοσυμπόνια

Να είσαι ευγενικός/η με τον εαυτό σου. Αντί να κατκρίνεις τον εαυτό σου όταν κάνεις λάθη, προσέγγισέ τον με κατανόηση και συμπόνια.

5 Δημιούργησε στόχους που έχουν σημασία για σένα

Βρες τι είναι σημαντικό για σένα στη ζωή και κατεύθυνε τις ενέργειές σου προς αυτούς τους στόχους. Η θετική αφοσίωση σε σκοπούς που αντανakλούν τις αξίες σου προσφέρει νόημα και ενέργεια.

6 Εστίασε στη δράση, όχι στην υπερανάληψη

Όταν παρατηρείς ότι υπεραναλύεις μια κατάσταση ή προβληματίζεσαι υπερβολικά, προσπάθησε να επικεντρωθείς στη δράση αντί να εγκλωβιστείς στις σκέψεις. Σπάσε τις προκλήσεις σε μικρά βήματα και ξεκίνα από το πρώτο, αντί να παραλύεις από την υπερβολική ανάλυση.

7 Διατήρησε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον

Περιστοίχισου από άτομα που σου προσφέρουν κατανόηση, υποστήριξη και θετική ενίσχυση. Η θετική κοινωνική στήριξη ενισχύει την ψυχική σου υγεία και μειώνει το άγχος.

8 Δώσε σημασία στην αυτοφροντίδα σου και στη θέσπιση υγιών ορίων

Φρόντισε τον εαυτό σου με τρόπο που να ενισχύει την ευημερία σου. Θέσε υγιή όρια σε όλες τις πτυχές της ζωής σου, είτε στην εργασία, είτε στις σχέσεις, είτε στις προσωπικές σου ανάγκες. Η καλή αυτοφροντίδα περιλαμβάνει όχι μόνο τη σωματική, αλλά και την ψυχική φροντίδα, αναγνωρίζοντας πότε πρέπει να πεις «όχι» και πότε να φροντίσεις τον εαυτό σου πρώτα.

Παναγιώτης
Φωτεινόπουλος
Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπευτής



ΔΥΣΦΑΓΙΑ

μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο

Η σιωπηλή επιπλοκή που απαιτεί προσοχή

Η **δυσφαγία**, δηλαδή η δυσκολία στην κατάποση, είναι μια **συχνή αλλά συχνά υποτιμημένη** επιπλοκή μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο.

Υπολογίζεται ότι έως και **65%** των ατόμων που έχουν υποστεί εγκεφαλικό εμφανίζουν κάποια μορφή δυσφαγίας, ιδιαίτερα στα πρώτα στάδια.

Ωστόσο, η **έγκαιρη διάγνωση** και η **στοχευμένη λογοθεραπευτική παρέμβαση** μπορούν να βελτιώσουν σημαντικά την ποιότητα ζωής του ασθενούς και να μειώσουν τον κίνδυνο επιπλοκών, όπως **πνευμονία από εισρόφηση**.

Πώς επηρεάζεται η κατάποση;

Το εγκεφαλικό επεισόδιο μπορεί να επηρεάσει διαφορετικά σημεία του νευρικού συστήματος που ρυθμίζουν τη διαδικασία της κατάποσης.

Συχνά παρατηρούνται:

- Καθυστέρηση στην έναρξη της κατάποσης
- Υπολειμματική τροφή στον φάρυγγα
- Εισρόφηση (τροφή ή υγρά εισέρχονται στην τραχεία)
- Μειωμένος βήχας ή απουσία αντανakλαστικών προστασίας

Πολλές φορές, ο ασθενής **δεν αντιλαμβάνεται** τη δυσκολία στην κατάποση, γεγονός που καθιστά **επιτακτική την εξειδικευμένη αξιολόγηση από λογοθεραπευτή**.

Λουκία Ψυχογιού
Υπεύθυνη
Τμήματος Λογοθεραπείας



Πότε πρέπει να παρέμβει ο λογοθεραπευτής;

Η λογοθεραπευτική παρέμβαση είναι απαραίτητη:

- Σε ασθενείς με διαγνωσμένη ή ύποπτη δυσφαγία
- Μετά από επεισόδια εισρόφησης ή επαναλαμβανόμενες πνευμονίες
- Σε περιπτώσεις ανεξήγητης απώλειας βάρους ή υποσιτισμού
- Όταν υπάρχει βήχας κατά τη σίτιση ή αλλαγή στη φωνή

Τι κάνει ο λογοθεραπευτής σε ασθενή με δυσφαγία;

• Αξιολόγηση κατάποσης

Με χρήση εργαλείων παρατήρησης ή ειδικών εξετάσεων (όπως FEES, VFSS), ο λογοθεραπευτής εκτιμά την ικανότητα του ασθενούς να καταπίνει με ασφάλεια.

• Καθορισμός διατροφής

Σε συνεργασία με τον ιατρό και τον διαιτολόγο, προτείνει την κατάλληλη υφή τροφών (π.χ. πολτοποιημένες, παχύρρευστες) ανάλογα με το επίπεδο δυσκολίας.

• Εκπαίδευση σε στρατηγικές ασφαλούς σίτισης

Δίνει οδηγίες για στάση σώματος, χειρισμούς κατά την κατάποση (π.χ. «διπλή κατάποση», «προσαναπνευστική κατάποση») και τρόπους σίτισης.

• Σχεδιασμός θεραπευτικού προγράμματος ασκήσεων

Περιλαμβάνει ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών της κατάποσης, κινητικότητας της γλώσσας, της μαλακής υπερώας και του λάρυγγα, με στόχο τη λειτουργική αποκατάσταση.

• Εκπαίδευση φροντιστών και προσωπικού

Παρέχει οδηγίες για την πρόληψη εισρόφησης και την καθημερινή φροντίδα κατά τη σίτιση.

Η πρώιμη ανίχνευση και η συντονισμένη παρέμβαση είναι το «κλειδί» για την αποφυγή επιπλοκών και τη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Αν φροντίζετε έναν άνθρωπο με ιστορικό εγκεφαλικού και παρατηρείτε δυσκολίες στην κατάποση, ζητήστε αξιολόγηση από λογοθεραπευτή.

Η έγκαιρη παρέμβαση
σώζει ζωές.

ΞΑΝΑΜΑΘΑΙΝΟΝΤΑΣ

να ζω μόνος μου

«Πώς θα κάνω μπάνιο;
Ποιος θα μου βάλει τα ρούχα μου;
Πώς θα πλύνω τα πιάτα μου με ένα χέρι;»

Αυτές είναι μόνο μερικές από τις ερωτήσεις που ακούμε σχεδόν καθημερινά ως εργοθεραπευτές αποκατάστασης νευρολογικών περιστατικών. Και είναι απολύτως αναμενόμενες, γιατί η αποκατάσταση δεν τελειώνει με την έξοδο από το κέντρο αποκατάστασης. Αντιθέτως, η επιστροφή στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον του ασθενούς αναδεικνύει έντονα την ανάγκη συνέχισης του προγράμματος αποκατάστασης, καθώς στα περιβάλλοντα αυτά μεγεθύνονται τα λειτουργικά ελλείμματα. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας τονίζει ότι η φάση της «μετάβασης» στην κοινότητα είναι καθοριστική για τη βιωσιμότητα των θεραπευτικών αποτελεσμάτων.

Οι προκλήσεις της καθημερινότητας

Η εργοθεραπεία εστιάζει στη αποκατάσταση της λειτουργικής αυτονομίας και στην επαναφορά του λειτουργικού επιπέδου του ατόμου όσον τον δυνατόν πιο κοντά στο πρότερο επίπεδο. Αναλυτικότερα, διευκολύνει την εκτέλεση απλών και σύνθετων δραστηριοτήτων της καθημερινής ζωής, καθώς και άλλων δραστηριοτήτων που έχουν νόημα για το άτομο και ορίζονται από το ίδιο, μετά από μία επίκτητη βλάβη – όπως ένα αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, μία νευρολογική πάθηση ή μία σοβαρή χρόνια ή παροδική ασθένεια.

Με άλλα λόγια, η εργοθεραπεία επανεκπαιδεύει το άτομο σε λειτουργίες όπως το πώς να ντυθεί, να μαγειρέψει, να μετακινηθεί εντός του σπιτιού και στην κοινότητα, να κάνει μπάνιο, να διαχειρίζεται τα φάρμακά του, καθώς και σε άλλες δραστηριότητες που αποτελούσαν μέρος της καθημερινότητάς του και είχαν ιδιαίτερη σημασία για το ίδιο – όπως, για παράδειγμα, το να παίζει κιθάρα ένας κιθαρίστας.

Η εκμάθηση αυτών των δραστηριοτήτων πραγματοποιείται μέσω προσομοιωμένων σεναρίων, εργονομικών προσαρμογών στον εξοπλισμό και το περιβάλλον, καθώς και τεχνικών αντιστάθμισης με τη χρήση κατάλληλων βοηθημάτων. Κατά συνέπεια, η εργοθεραπεία αναδεικνύεται ως ένας καίριος πυλώνας στην πορεία της αποκατάστασης, σε όλα τα στάδιά της, με αποκορύφωμα την επιστροφή του ατόμου στο σπίτι και την καθημερινή του ζωή.

Η ψυχολογική διάσταση της ανεξαρτησίας

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, «Υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, νοητικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία νόσου ή αναπηρίας» (WHO, 1948). Επομένως, ακόμη και όταν το άτομο έχει καταφέρει να ξεπεράσει ή να φτάσει στο μέγιστο δυνατό επίπεδο αποκατάστασης των σωματικών του λειτουργιών, η υγεία του δεν θεωρείται πλήρως αποκατεστημένη εάν δεν έχει επιτευχθεί και η συναισθηματική και κοινωνική ευεξία.

Στο πλαίσιο αυτής της ολιστικής αντίληψης για την υγεία, η πληγείσα αυτονομία συνοψίζει στα μάτια του ατόμου τις δυσκολίες του τόσο σε πρακτικό όσο και σε ψυχοκοινωνικό επίπεδο. Η εργοθεραπεία, μέσω της αποκατάστασης του λειτουργικού επιπέδου και, κατά συνέπεια, της αυτονομίας του ατόμου, επιδρά θετικά στην ψυχολογική ενίσχυση και την κοινωνική του επανένταξη. Μέσα από την επιτυχημένη ολοκλήρωση δραστηριοτήτων με νόημα, όπως αυτές που πραγματοποιούσε πριν από τη βλάβη, το άτομο βιώνει έμπρακτα την επιστροφή στην καθημερινότητα, γεγονός που προσφέρει ουσιαστική ψυχολογική ανακούφιση.

Η παραπάνω διαπίστωση υποστηρίζεται και από τη βιβλιογραφία. Σύμφωνα με την American Occupational Therapy Association (AOTA), η ενεργή συμμετοχή σε δραστηριότητες της καθημερινής ζωής μπορεί να βελτιώσει την ψυχολογική ανθεκτικότητα έως και 35%.

Ο ρόλος της οικογένειας και των φροντιστών

Στην προσπάθεια αποκατάστασης της αυτονομίας, τα άτομα δεν είναι μόνα τους, αλλά υποστηρίζονται ενεργά από τους φροντιστές τους, οι οποίοι λειτουργούν ως πολύτιμοι αρωγοί. Η σύγχρονη προσέγγιση πλέον αναγνωρίζει ότι η παρέμβαση δεν αφορά μόνο το ίδιο το άτομο, αλλά ολόκληρο το σύστημα στο οποίο ανήκει – ένα σύστημα που περιλαμβάνει το ίδιο το άτομο, τους φροντιστές του και το άμεσο περιβάλλον του. Κάθε στοιχείο αυτού του συστήματος διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στο τελικό αποτέλεσμα της αποκατάστασης.

Κατά συνέπεια, ως εργοθεραπευτές, είναι απαραίτητο να συμπεριλαμβάνουμε στο θεραπευτικό πρόγραμμα όχι μόνο την αποκατάσταση του ατόμου, αλλά και την εκπαίδευση των φροντιστών στο πώς να υποστηρίξουν με ασφάλεια, επάρκεια και ψυχραιμία τα άτομα που φροντίζουν. Παράλληλα, θα πρέπει να μεριμνούμε για τη διασφάλιση της σωματικής και ψυχικής υγείας των φροντιστών, δεδομένου ότι το φορτίο φροντίδας μπορεί να είναι έντονο και μακροχρόνιο. Είναι ενδεικτικό ότι, σύμφωνα με το “State of Caring Report” (Carers UK, 2022), το 72% των φροντιστών δηλώνουν ότι δεν αισθάνονται επαρκώς εκπαιδευμένοι για τον ρόλο που καλούνται να επιτελέσουν. Το εύρημα αυτό αναδεικνύει την επιτακτική ανάγκη για συστηματική στήριξη και ενδυνάμωση του ρόλου των φροντιστών στο πλαίσιο της αποκατάστασης.

Το κλείσιμο μιας φάσης, η αρχή μιας άλλης

Στόχος της εργοθεραπείας είναι η αποκατάσταση της λειτουργικότητας του ατόμου και η επαναφορά της αυτονομίας του, με βάση τις ικανότητες και τις επιθυμίες του. Κατά τη διάρκεια αυτής της σύνθετης διαδικασίας αποκατάστασης, το άτομο καλείται να επεξεργαστεί τα νέα δεδομένα της ζωής του και να επαναπροσδιορίσει την καθημερινότητά του, καθώς και τα έργα και τις δραστηριότητες που έχουν σημασία για το ίδιο.

Σε συνεργασία με τους επαγγελματίες υγείας, το άτομο μπορεί να σχεδιάσει μια νέα εκδοχή της καθημερινότητάς του - διαφορετική μεν από την προηγούμενη, αλλά εξίσου σημαντική και ουσιαστική, τόσο για τη συναισθηματική του ισορροπία όσο και για την κοινωνική του ζωή.



Ευαγγελία Πανούση
Εργοθεραπεύτρια

Ο ρόλος της ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΑΣ στο σύγχρονο μοντέλο αποκατάστασης

Από την κλινική φροντίδα στη στρατηγική συμπερίληψη στη Διεπιστημονική Ομάδα

Η σύγχρονη αποκατάσταση δεν είναι ατομική, αλλά μια συλλογική διαδικασία.

Στο επίκεντρό της βρίσκεται ο ασθενής και γύρω του ένα οργανωμένο πλέγμα επαγγελματιών υγείας, με κοινό στόχο: την επανένταξη, την αυτονομία και την ποιότητα ζωής. Σε αυτό το πλαίσιο, η Νοσηλευτική Υπηρεσία δεν περιορίζεται στην παροχή κλινικής φροντίδας, αλλά αναδεικνύεται σε θεμελιώδη πυλώνα της διεπιστημονικής ομάδας.

Ερευνητική ανασκόπηση σε 25 τυχαιοποιημένες κλινικές δοκιμές (n = 2.537 ασθενείς με αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο) κατέδειξε ότι η κοινοτική νοσηλευτική, σε συνδυασμό με την τυπική φροντίδα, αύξησε σημαντικά τον δείκτη **Barthel** (MD = 18,48) και τις βαθμολογίες κινητικότητας **Fugl-Meyer** (MD = 12,61), ενώ μείωσε τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης (**p < 0.00001**) [(Zheng et al., 2024)].

Τα ευρήματα αυτά συνάδουν με πρόσφατη μελέτη που εξέτασε την εφαρμογή της **ολιστικής νοσηλευτικής φροντίδας** σε ασθενείς μετά από χειρουργείο σπονδυλικής στήλης, αναδεικνύοντας σημαντική βελτίωση δεικτών φλεγμονής και ποιότητας ζωής [(Wang et al., 2024)].

Η νοσηλευτική φροντίδα στην αποκατάσταση είναι συνεχής, προσωποκεντρική και λειτουργεί ως συνδετικός κρίκος μεταξύ των θεραπευτικών παρεμβάσεων. Οι νοσηλευτές αποκατάστασης παρακολουθούν καθημερινά την πορεία του ασθενή, συντονίζουν τη διασύνδεση με τα άλλα μέλη της ομάδας και διασφαλίζουν την αποτελεσματική επικοινωνία με την οικογένεια.

Χαρακτηριστική είναι η συμβολή του νοσηλευτικού προσωπικού όπως καταγράφηκε στο **SCIRehab project**, μια προοπτική μελέτης σε ασθενείς με τραυ-

ματική βλάβη νωτιαίου μυελού, όπου διαπιστώθηκε ότι όσο περισσότερος χρόνος αφιερώθηκε σε δραστηριότητες συντονισμού και εκπαίδευσης, τόσο υψηλότερη ήταν η λειτουργική αποκατάσταση [(Dijkers et al., 2013)].

Σε διοικητικό επίπεδο, η Νοσηλευτική Υπηρεσία καλείται να διασφαλίσει την **ποιότητα**, τη **συνέχεια** και τον **συντονισμό** της φροντίδας. Στρατηγική συμμετοχή σε μηχανισμούς διασφάλισης ποιότητας, εκπαίδευσης και ενδυνάμωσης του προσωπικού, καθώς και εφαρμογής τεκμηριωμένων πρακτικών σε διεπιστημονικά σχήματα αποτελούν βασικούς άξονες παρέμβασης.

Μια **scoping review** του 2024 που ανέλυσε 68 μελέτες από χώρες υψηλού εισοδήματος κατέγραψε τη συμμετοχή των νοσηλευτών σε 355 παρεμβάσεις αποκατάστασης. Από αυτές, το **30%** αφορούσε αξιολόγηση και συντονισμό, ενώ το **54%** πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο διεπιστημονικών ομάδων [(Risør et al., 2024)].

Η διεπιστημονική ομάδα δεν είναι απλώς συνύπαρξη ειδικοτήτων, αλλά σύγκλιση γνώσης, εμπειρίας και ανθρωπισμού. Μέσα σε αυτή, η Νοσηλευτική Υπηρεσία – με το εύρος και το βάθος της συνεισφοράς της – λειτουργεί ως στρατηγικός εταίρος. Ο ρόλος της επαναπροσδιορίζεται: από την κλινική εφαρμογή στη θεσμική συμμετοχή, από την πρακτική φροντίδα στην ηγετική παρουσία.

Η αποκατάσταση είναι, τελικά, υπόθεση ομάδας. Και η νοσηλευτική είναι η σταθερά της.

Προκόπης Καλιότσος

Γενικός Προϊστάμενος
Νοσηλευτικής Υπηρεσίας



ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ & ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ

Κοινό Έδαφος - Ξεχωριστές Πορείες - Ένας Ανθρώπινος Σκοπός

Συχνά αντιμετωπίζουμε την αποκατάσταση και την ανακουφιστική φροντίδα ως δύο διακριτές διαδρομές στο πεδίο της υγειονομικής φροντίδας. Η πρώτη στοχεύει στην επάνοδο, την ενδυνάμωση και τη λειτουργική ανεξαρτησία. Η δεύτερη εστιάζει στην ανακούφιση, τη διαχείριση του πόνου και τη διατήρηση της ποιότητας ζωής όταν η ίαση δεν είναι πλέον εφικτή. Κι όμως, στο νοσηλευτικό βλέμμα, αυτές οι δύο πορείες συναντιούνται: μοιράζονται αξίες, ανάγκες και κυρίως έναν κοινό προσανατολισμό: τον Άνθρωπο.

Ως νοσηλευτές, είτε εργαζόμαστε σε μονάδες αποκατάστασης είτε συνοδεύουμε ανθρώπους με χρόνιες ή προχωρημένες παθήσεις, καλούμαστε να επιστρατεύσουμε γνώσεις, ενσυναίσθηση και πράξεις που τιμούν και στηρίζουν κάθε άτομο στο «εδώ και τώρα» της κατάστασής του. Στην αποκατάσταση καλλιεργούμε την ελπίδα, στην ανακουφιστική φροντίδα προσδίδουμε νόημα ακόμα και στις πιο εύθραυστες στιγμές.

Σε κάθε περίπτωση, η νοσηλευτική παρουσία είναι συνεχής, ενεργή και σιωπηλά καθοριστική. Πόνος, φόβος, μοναξιά, κόπωση, δεν είναι απλές λέξεις, αλλά βιώματα των ασθενών μας. Εμείς είμαστε εκεί για να ακούμε χωρίς να κρίνουμε, να αγγίζουμε με ασφάλεια, να δρούμε με διακριτικότητα και να φροντίζουμε με βάση την αξιοπρέπεια, όχι μόνο με βάση το πρωτόκολλο.

Ιδιαίτερα στο πεδίο της αποκατάστασης, όπου οι ασθενείς αντιμετωπίζουν απώλειες – προσωρινές ή μόνιμες – η ανακουφιστική προσέγγιση αποκτά ξεχωριστή αξία. Ανακουφιστική δεν σημαίνει παραιτούμαι. Σημαίνει ότι φροντίζω τον άνθρωπο ως ολόκληρο. Σημαίνει ότι βλέπω πίσω από τη διάγνωση, το έλλειμμα ή την κλινική εικόνα.

Η νοσηλευτική ομάδα καλείται να λειτουργήσει με ευαισθησία, αυξημένη κλινική κρίση και αυθεντικό ενδιαφέρον, προσαρμόζοντας τη φροντίδα όχι μόνο

στις ανάγκες του ασθενούς, αλλά και στις ανάγκες της οικογένειάς του. Η σωστή διαχείριση του πόνου, η ανακούφιση των συμπτωμάτων, η διατήρηση της επικοινωνίας, ο σεβασμός στις επιθυμίες, είναι πυλώνες που πρέπει να ενσωματώνονται σε κάθε σχέδιο φροντίδας.

Σύμφωνα με τα πρόσφατα δεδομένα του **Εθνικού Συστήματος Υγείας (2023)**, περίπου το **18%** των ασθενών σε μονάδες αποκατάστασης λαμβάνουν ταυτόχρονα και ανακουφιστική φροντίδα – τάση που αυξάνεται σταθερά, καθώς ενισχύεται η αναγνώριση της αξίας της διεπιστημονικής προσέγγισης. Σε παγκόσμιο επίπεδο, μελέτες του **Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO, 2020)** αναφέρουν ότι πάνω από **40 εκατομμύρια άνθρωποι** χρειάζονται ανακουφιστική φροντίδα ετησίως, ωστόσο λιγότερο από το **14%** λαμβάνουν την κατάλληλη υποστήριξη.

Παράδειγμα καλής πρακτικής: Το πρόγραμμα **Integrated Palliative & Rehabilitation Care** στο Ηνωμένο Βασίλειο ενσωματώνει την ανακουφιστική φροντίδα από τα αρχικά στάδια της αποκατάστασης, βελτιώνοντας τη διαχείριση συμπτωμάτων και την ποιότητα ζωής σε ασθενείς με νευρολογικές παθήσεις [(Smith & Jones, 2019)]. Το ζητούμενο δεν είναι να διαχωρίζουμε την αποκατάσταση από την ανακουφιστική φροντίδα. Αντίθετα, είναι να τις συνθέτουμε, όταν και όπου χρειάζεται. Ο κάθε άνθρωπος αξίζει φροντίδα με αξιοπρέπεια, είτε στο στάδιο της ανάρρωσης, είτε στο στάδιο της αποδοχής.

Σε αυτή την αποστολή, η Νοσηλευτική Υπηρεσία δεν είναι απλώς παρούσα. Είναι **παρούσα με ήθος, ευθύνη και ουσιαστικό ρόλο** ως γέφυρα ανάμεσα στις ανάγκες και στις δυνατότητες. Ανάμεσα στο σήμερα και στο αύριο κάθε ασθενούς.



Αλεξάνδρα Ταταρουσάνου

Πρόισταμένη
Νοσηλευτικής Υπηρεσίας

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ
·Zheng, H., Zhang, W., Zhang, J., et al. (2024). Effectiveness of community nursing on stroke rehabilitation: a systematic review and meta-analysis. *Front Public Health*, 12:1399135. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38598907>
·Wang, M., Ma, Y., Deng, T., et al. (2024). Application of holistic nursing in patients undergoing lumbar discectomy and its influence on inflammatory markers and quality of life. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 25(1):492 - <https://doi.org/10.1186/s12891-024-07419-9>
·Dijkers, M. P. et al. (2013). The SCIRehab Project: treatment time and outcomes for persons with traumatic spinal cord injury. *Journal of Spinal Cord Medicine*, 36(6): 521-531 - <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23318039>
·Risør, M. B., McCauley, M., Johansson, H., et al. (2024). Roles and tasks of nurses in primary care in high-income countries: a scoping review. *Journal of Primary Care & Community Health*, 15:23779608241271677 - <https://doi.org/10.1177/23779608241271677>

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ
·World Health Organization. (2020). WHO Definition of Palliative Care. Διαθέσιμο σε: <https://www.who.int/cancer/palliative/definition/en/>
·Κέντρο Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων (2023). Στατιστικά δεδομένα για την αποκατάσταση στην Ελλάδα. Εθνική Υπηρεσία Υγείας.
·Smith, J., & Jones, A. (2019). Nursing roles in rehabilitation and palliative care: A comparative review. *Journal of Nursing Care*, 28(4), 350-358.
·European Association for Palliative Care. (2021). Standards and norms for hospice and palliative care in Europe.

9 ΧΡΟΝΙΑ ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗΣ, ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΚΑΙ ΕΞΕΛΙΞΗΣ

9 Χρόνια «Σχολή Αποκατάστασης» ΘΗΣΕΑΣ

Εδώ και εννέα χρόνια, στο Κέντρο Αποθεραπείας και Αποκατάστασης Θησέας χτίζουμε καθημερινά μια μοναδική κουλτούρα θεραπείας και φροντίδας, έναν συνδυασμό επιστημονικής τεκμηρίωσης και βαθιάς ανθρωποκεντρικής προσέγγισης.

Στον πυρήνα κάθε θεραπευτικού μας βήματος βρίσκεται ο άνθρωπος. Όχι η πάθηση, όχι η διάγνωση, αλλά ο ίδιος ο άνθρωπος με τις δυνατότητές του, τις ανάγκες του και τα όνειρά του.

Αποκατάσταση με Πρόσωπο

Για εμάς, κάθε ασθενής είναι μια ξεχωριστή ιστορία. Η θεραπευτική διαδικασία δεν είναι απλώς μια σειρά τεχνικών παρεμβάσεων, είναι ένα κοινό ταξίδι, που σχεδιάζεται εξαρχής με βάση τις ιδιαιτερότητες, τους στόχους και την καθημερινότητα του κάθε ατόμου.

Στόχος μας δεν είναι μόνο η λειτουργική αποκατάσταση, αλλά η συνολική βελτίωση της ποιότητας ζωής.

Ομάδα με Όραμα και Συνέργεια

Η επιστημονική μας ομάδα αποτελείται από ιατρούς, φυσικοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, ψυχολόγους και εξειδικευμένο νοσηλευτικό προσωπικό. Όλοι λειτουργούν συντονισμένα, σε πνεύμα διαρκούς επικοινωνίας και συνεργασίας.

Η προσέγγισή μας είναι διεπιστημονική και δυναμική, ώστε κάθε θεραπευόμενος να έχει την υποστήριξη που χρειάζεται σε σωματικό, γνωστικό και ψυχοκοινωνικό επίπεδο.



Περισσότερο από Αποκατάσταση. Μια Προοπτική Ζωής

Στον ΘΗΣΕΑ δεν προσφέρουμε απλώς αποκατάσταση. Δημιουργούμε προοπτικές. Μαζί με κάθε άνθρωπο που μας εμπιστεύεται, χαράζουμε μια νέα διαδρομή ζωής, μέσα σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου η ελπίδα μετατρέπεται σε πράξη και η εξέλιξη είναι συνεχής.



ΘΗΣΕΑΣ

Μια Ζωντανή «Σχολή Αποκατάστασης»

Ο Θησέας δεν είναι απλά ένα κέντρο. Είναι μια κοινότητα γνώσης, φροντίδας και επιστημονικής εξέλιξης, μια «Σχολή Αποκατάστασης» όπου η ανθρώπινη αξιοπρέπεια, η εξειδίκευση και η αφοσίωση συνυπάρχουν καθημερινά.

Κοιτάμε μπροστά, με την ίδια πίστη που ξεκινήσαμε: ότι η αποκατάσταση είναι πάνω απ' όλα μια πράξη εμπιστοσύνης και ανθρωπιάς.

Αντώνης Δούκας
Διευθυντής
Τμημάτων Αποκατάστασης



ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

PRP, Υαλουρονικό οξύ ή Κορτιζόνη;

Η οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) είναι μια χρόνια εκφυλιστική νόσος των αρθρώσεων που χαρακτηρίζεται από την καταστροφή του αρθρικού χόνδρου και την εμφάνιση αλλοιώσεων στο υποκείμενο οστικό υπόστρωμα.

Κύριοι παράγοντες κινδύνου είναι η ηλικία, το υπερβολικό σωματικό βάρος, η τραυματική βλάβη, η γενετική προδιάθεση.

Τα κλινικά συμπτώματα περιλαμβάνουν πόνο, δυσκαμψία και περιορισμένη λειτουργικότητα της άρθρωσης. Θεραπευτικές προσεγγίσεις περιλαμβάνουν τη φαρμακευτική αγωγή, τη φυσικοθεραπεία και επεμβατικές μεθόδους όπως η ολική αρθροπλαστική.

Η θεραπεία της οστεοαρθρίτιδας με ενέσιμες εφαρμογές περιλαμβάνει κυρίως τις ακόλουθες μεθόδους:

1 Υαλουρονικό οξύ (Hyaluronic Acid)

Πρόκειται για πολυσακχαρίτη που λειτουργεί ως αρθρικό λιπαντικό και ενισχύει την ικανότητα απορρόφησης κραδασμών, συμβάλλοντας στη μείωση του πόνου και στη βελτίωση της αρθρικής λειτουργίας.

2 Κορτικοστεροειδή (π.χ. κορτιζόνη)

Προσφέρουν άμεση μείωση της φλεγμονής μέσω ανασταλτικού ρόλου στη φλεγμονώδη διαδικασία, επιφέροντας άμεση ανακούφιση από τον πόνο και το οίδημα, ιδιαίτερα σε έξαρση.

3 Πλάσμα πλούσιο σε αιμοπετάλια (PRP)

Περιέχει αυξητικούς παράγοντες που προάγουν την αναδόμηση του αρθρικού χόνδρου. Πολλαπλές μετα-αναλύσεις και συστηματικές ανασκοπήσεις πρόσφατων ερευνητικών μελετών αναδεικνύουν την υψηλότερη αποτελεσματικότητα της θεραπείας με PRP σε σχέση με το υαλουρονικό οξύ στην αντιμετώπιση της οστεοαρθρίτιδας (ΟΑ).

Αναλυτικότερα αναφέρεται ότι:

✓ Το PRP προάγει την ενεργοποίηση των αυξητικών παραγόντων (π.χ., PDGF, TGF-β, VEGF), που διεγείρουν την ινοβλαστική και χονδρογενετική διαδικασία.

✓ Έχουν παρατηρηθεί στατιστικά σημαντικές μειώσεις στις μετρήσεις του πόνου (π.χ., μέσω του WOMAC και VAS scores) και βελτιώσεις στη λειτουργικότητα, μακροπρόθεσμα, σε ασθενείς που λαμβάνουν PRP συγκριτικά με υαλουρονικό οξύ.

✓ Οι μελέτες δείχνουν ότι η συχνότητα και η συνολική συγκέντρωση του PRP συσχετίζονται με καλύτερα αποτελέσματα, ενώ η καλύτερη απήχηση παρατηρείται σε ήπιες και μέτριες μορφές οστεοαρθρίτιδας.

Η επιλογή της κατάλληλης θεραπείας εξαρτάται από το στάδιο της νόσου και την κλινική εικόνα. Οι ενέσεις μπορούν να βελτιώσουν τη λειτουργικότητα και να παρατείνουν την αναβολή επεμβάσεων.

Συνεπώς, ο ασθενής οφείλει να συμβουλευτείται εξειδικευμένο ιατρό προκειμένου να λαμβάνει ενημέρωση σχετικά με το ενδεδειγμένο θεραπευτικό πλάνο, λαμβάνοντας υπόψη τη σοβαρότητα της κλινικής κατάστασής του.

Χαράλαμπος Λάλος
Επιστημονικός Υπεύθυνος
Ορθοπεδικών Ασθενών



10

συνηθισμένοι μύθοι για τη ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ Τι ισχύει πραγματικά;

Ανακάλυψε την αλήθεια πίσω από 10 διαδεδομένους μύθους για τη φυσικοθεραπεία. Διάβασε πρακτικά παραδείγματα, tips και μάθε πώς μπορεί να σε βοηθήσει στην καθημερινότητά σου.

Φυσικοθεραπεία: Δεν είναι αυτό που νομίζεις

Αν πιστεύεις ότι η φυσικοθεραπεία είναι απλώς μερικά «ρεύματα» ή ένα καλό μασάζ, ήρθε η ώρα να αναθεωρήσεις. Η φυσικοθεραπεία είναι ένας σύγχρονος επιστημονικός κλάδος που συνδυάζει γνώση, τεχνικές και εξατομικευμένη φροντίδα για να σε βοηθήσει να ανακτήσεις, να διατηρήσεις ή και να προλάβεις την απώλεια της λειτουργικότητας.

Πάμε να δούμε τους 10 πιο διαδεδομένους μύθους - και γιατί δεν ισχύουν.

1 «Η φυσικοθεραπεία είναι μόνο για αθλητές ή τραυματισμούς»

Tip: Αν δουλεύεις πολλές ώρες μπροστά σε υπολογιστή και πονάει ο αυχένας σου, η φυσικοθεραπεία μπορεί να σε βοηθήσει περισσότερο απ' όσο νομίζεις.

Πολλοί πιστεύουν ότι η φυσικοθεραπεία είναι αποκλειστικά για επαγγελματίες αθλητές ή για άτομα που έχουν πάθει κάποιο σοβαρό τραυματισμό. Στην πραγματικότητα, η φυσικοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει ανθρώπους κάθε ηλικίας και επιπέδου φυσικής κατάστασης - από εργαζόμενους με αυχενικό σύνδρομο, έως ηλικιωμένους με οστεοαρθρίτιδα ή παιδιά με κινητικές δυσκολίες. Είναι απαραίτητη όχι μόνο για αποκατάσταση, αλλά και για βελτίωση της καθημερινής λειτουργικότητας.

Η φυσικοθεραπεία δεν είναι μια γρήγορη λύση ούτε ένα παυσίπονο. Για να έχει ουσιαστικό αποτέλεσμα, πρέπει να συνοδεύεται από αλλαγές στον τρόπο ζωής. Ο φυσικοθεραπευτής συχνά προτείνει εργονομικές προσαρμογές στο σπίτι ή στη δουλειά, ενσωμάτωση της άσκησης στην καθημερινότητα και επανεκπαίδευση της κίνησης. Αν δεν αλλάξουν οι επιβαρυντικές συνήθειες, η θεραπεία θα έχει μόνο προσωρινά αποτελέσματα.

3 «Οι φυσικοθεραπευτές κάνουν απλώς μασάζ»

Tip: Ο φυσικοθεραπευτής αξιολογεί την αιτία, όχι απλώς το σύμπτωμα.

Το μασάζ είναι μόνο ένα μικρό κομμάτι του τι μπορεί να προσφέρει ένας φυσικοθεραπευτής, και πολλές φορές δεν χρησιμοποιείται καν. Η φυσικοθεραπεία περιλαμβάνει επιστημονικά τεκμηριωμένες μεθόδους όπως κινησιοθεραπεία, θεραπευτική άσκηση, τεχνικές χειροθεραπείας, ηλεκτροθεραπεία και εκπαίδευση στην κίνηση. Ο φυσικοθεραπευτής δεν «χαλαρώνει» το σώμα, το επανεκπαιδεύει.

2 «Αν κάνω φυσικοθεραπεία, δεν χρειάζεται να αλλάξω συνήθειες»

Παράδειγμα: Αν έχεις τενοντίτιδα από πληκτρολόγηση και συνεχίζεις με κακή στάση, η φυσικοθεραπεία από μόνη της δεν αρκεί.

4 «Η φυσικοθεραπεία πονάει»

Παράδειγμα: Μπορεί να υπάρχει ήπια ενόχληση, αλλά όχι πόνος που σε αποθαρρύνει. Η φυσικοθεραπεία δεν έχει στόχο να προκαλεί πόνο, αλλά να τον μειώνει. Αν και σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να νιώσεις κάποια ενόχληση - ειδικά αν υπάρχει χρόνια δυσκαμψία ή φλεγμονή - ο θεραπευτής φροντίζει πάντα να λειτουργεί μέσα στα όρια ανοχής σου. Με σωστή καθοδήγηση, οι τεχνικές εφαρμόζονται με τρόπο ασφαλές και προοδευτικό, ώστε η θεραπεία να είναι αποτελεσματική χωρίς να σε ταλαιπωρεί.

5 «Η ξεκούραση είναι καλύτερη από τη φυσικοθεραπεία»

Tip: Η αδράνεια αποδυναμώνει τους μυς και κάνει τον πόνο να «ριζώνει».

Ενώ παλαιότερα η πλήρης ξεκούραση θεωρούνταν βασικό μέτρο για την αντιμετώπιση του πόνου, σήμερα ξέρουμε ότι η ακινησία μπορεί να οδηγήσει σε μυϊκή αδυναμία, απώλεια λειτουργικότητας και καθυστέρηση στην αποκατάσταση. Η ελεγχόμενη, σωστά καθοδηγούμενη κίνηση, είναι σήμερα η βάση της θεραπείας. Ο φυσικοθεραπευτής σε βοηθά να ενεργοποιήσεις ξανά με ασφάλεια το σώμα σου και να επιταχύνεις την ανάρρωση.

6 «Η φυσικοθεραπεία είναι ίδια για όλους»

Παράδειγμα: Δύο άτομα με οσφυαλγία θα έχουν εντελώς διαφορετικό πρόγραμμα, αν το ένα είναι 25 χρονών αθλητής και το άλλο 60 χρονών γραφίστας.

Κάθε πλάνο θεραπείας είναι εξατομικευμένο, σύμφωνα με την ηλικία, τον τρόπο ζωής και τους στόχους του κάθε ατόμου. Ο φυσικοθεραπευτής αξιολογεί αναλυτικά την κάθε περίπτωση, ώστε η θεραπεία να είναι πραγματικά αποτελεσματική για τις ανάγκες του κάθε ανθρώπου.

7 «Μόλις περάσει ο πόνος, τελειώσαμε»

Tip: Ο πόνος είναι απλώς το καμπανάκι, δεν είναι το τέλος της θεραπείας.

Η ανακούφιση από τον πόνο είναι σημαντική, αλλά δεν είναι ο τελικός στόχος της φυσικοθεραπείας. Συχνά, ο πόνος υποχωρεί πριν αποκατασταθεί πλήρως η λειτουργία, η δύναμη ή η κινητικότητα. Αν σταματήσεις τη θεραπεία πολύ νωρίς, υπάρχει σοβαρός κίνδυνος υποτροπής. Η σωστή ολοκλήρωση της φυσικοθεραπείας περιλαμβάνει και φάση πρόληψης, ώστε να «χτιστεί» ένα πιο ανθεκτικό σώμα.



Γεωργία Δήμου
Φυσικοθεραπεύτρια

8 «Η φυσικοθεραπεία δεν βοηθά σε χρόνιες παθήσεις»

Παράδειγμα: Άτομα με οστεοαρθρίτιδα, ινομυαλγία ή πολλαπλή σκλήρυνση έχουν αναφέρει ουσιαστική βελτίωση στην καθημερινότητά τους χάρη στη φυσικοθεραπεία.

Ακόμα και αν μια χρόνια πάθηση δεν μπορεί να θεραπευτεί πλήρως, η φυσικοθεραπεία μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την ποιότητα ζωής, να μειώσει τον πόνο, να αυξήσει την κινητικότητα και να βοηθήσει στη διαχείριση της καθημερινότητας. Παθήσεις όπως η ινομυαλγία, η αρθρίτιδα, η σπονδυλαρθρίτιδα ή η σκλήρυνση κατά πλάκας είναι χαρακτηριστικά παραδείγματα όπου η φυσικοθεραπευτική παρέμβαση κάνει ουσιαστική διαφορά.

9 «Όλοι οι φυσικοθεραπευτές είναι ίδιοι»

Tip: Αναζήτησε φυσικοθεραπευτή με εξειδίκευση ανάλογη της περίπτωσης σου.

Όπως και στους γιατρούς, υπάρχουν φυσικοθεραπευτές με διαφορετική εξειδίκευση: νευρολογική αποκατάσταση, αθλητικές κακώσεις, εργονομία, παιδιατρική, αναπνευστική φυσικοθεραπεία κ.ά. Επίσης, υπάρχουν σημαντικές διαφορές στην εμπειρία, την προσέγγιση και τις τεχνικές που χρησιμοποιεί κάθε επαγγελματίας. Η επιλογή φυσικοθεραπευτή είναι καθοριστική και πρέπει να γίνεται με βάση τις δικές σου ανάγκες και την πιστοποίηση του επαγγελματία.

10 «Η φυσικοθεραπεία είναι μόνο αποκατάσταση, όχι πρόληψη»

Παράδειγμα: Πριν αρχίσει να πονάει η μέση σου, μπορείς να μάθεις πώς να σηκώνεις σωστά βάρη ή να κάθεσαι σωστά τη δουλειά σου.

Η φυσικοθεραπεία έχει και προληπτικό ρόλο: μπορεί να σε γλιτώσει από πόνο, χρόνο και έξοδα στο μέλλον, αλλά και να σε βοηθήσει να αποφύγεις μελλοντικούς τραυματισμούς, να διορθώσεις τη στάση του σώματός σου, να ενισχύσεις μυϊκές ομάδες που αδυνατούν και να βελτιώσεις την καθημερινή σου απόδοση.

Συμπέρασμα: Επένδυσε στη Φυσικοθεραπεία

Η φυσικοθεραπεία είναι πολλά περισσότερα από μία σειρά ασκήσεων ή ένα «παυσίπονο χωρίς χάπι». Είναι μια επιστημονικά τεκμηριωμένη μέθοδος που σε βοηθά να ανακτήσεις, να διατηρήσεις και να ενισχύσεις τη λειτουργικότητα του σώματός σου.

Μην περιμένεις να πονέσεις για να ξεκινήσεις. Μίλησε με έναν πιστοποιημένο φυσικοθεραπευτή και ξεκίνα τη βελτίωση της ποιότητας ζωής σου από σήμερα!



Σκάνανε και δες το βίντεο με αληθινά πλάνα αποκατάστασης από εξειδικευμένους φυσικοθεραπευτές.

ΑΣΚΗΣΗ

Η **Φυσική Θεραπεία**
που μεταμορφώνει ζωές

Η άσκηση αποτελεί μια από τις πιο ισχυρές και τεκμηριωμένες «φυσικές θεραπείες» που διαθέτει ο άνθρωπος.

Η τακτική σωματική δραστηριότητα συμβάλλει όχι μόνο στην πρόληψη και διαχείριση χρόνιων παθήσεων, αλλά και στη συνολική αναβάθμιση της ποιότητας ζωής - σωματικά, γνωστικά και ψυχολογικά.

Ολιστική ενίσχυση του οργανισμού

Ακόμα και η μέτριας συχνότητας άσκηση, μόλις 2-3 φορές την εβδομάδα, οδηγεί σε σημαντικές φυσιολογικές βελτιώσεις:

- **Ρύθμιση του σωματικού βάρους** με μείωση του λιπώδους ιστού και ενίσχυση της μυϊκής μάζας,
- **Βελτίωση της σύστασης σώματος** και της μεταβολικής λειτουργίας (λιπίδια, γλυκόζη, πίεση),
- **Ενίσχυση του καρδιοαναπνευστικού και κυκλοφορικού συστήματος**, με αποτέλεσμα καλύτερη αντοχή, οξυγόνωση και καθημερινή λειτουργικότητα,
- **Ενδυνάμωση του μυοσκελετικού συστήματος**, με αύξηση της σταθερότητας, της κινητικότητας και της προστασίας από τραυματισμούς,
- **Διατήρηση ή αποκατάσταση της αυτονομίας**, σε όλες τις ηλικίες.

Η σωματική αυτή ενδυνάμωση μεταφράζεται σε αυξημένη απόδοση, μειωμένο μυοσκελετικό πόνο και μεγαλύτερη ευκολία στις καθημερινές δραστηριότητες.

Νευρογνωσιακά και ψυχολογικά οφέλη

Η επίδραση της άσκησης στον εγκέφαλο είναι εξίσου καθοριστική:

- Μειώνει τα επίπεδα **άγχους**, **κατάθλιψης** και **σωματικού στρες**,
- Βελτιώνει την ποιότητα του **ύπνου** και την **ψυχική ευεξία**,
- Αυξάνει την παραγωγή **νευροτροφικών παραγόντων** (όπως BDNF και VEGF), οι οποίοι ενισχύουν τη **νευροπλαστικότητα** και τη **συνδεσιμότητα** του εγκεφάλου,
- Ενισχύει γνωστικές λειτουργίες όπως η **μνήμη**, η **προσοχή** και η **εκτελεστική λειτουργία**.

Πρόκειται για ένα φυσικό εργαλείο ενίσχυσης της ψυχικής υγείας, το οποίο επηρεάζει θετικά την αντίληψη, την αυτοπεποίθηση και τη διάθεση.



Η άσκηση ως πρόληψη χρόνιων παθήσεων

Η σωματική δραστηριότητα λειτουργεί και ως ισχυρός μηχανισμός πρόληψης. Η συστηματική άσκηση:

- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης **καρδιαγγειακών νοσημάτων**, **διαβήτη τύπου 2**, **υπέρτασης** και **παχυσαρκίας**,
- Προστατεύει από **οστεοπόρωση**, **πτώσεις** και **τραυματισμούς**,
- Συμβάλλει στην πρόληψη **γνωστικών διαταραχών** και **εκφυλιστικών νοσημάτων του νευρικού συστήματος**,
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης **ορισμένων μορφών καρκίνου**.

Η ευεργετική επίδραση της άσκησης υποστηρίζεται από πολυάριθμες επιστημονικές μελέτες, επιβεβαιώνοντας τον ρόλο της ως βασικού πυλώνα στην προαγωγή της υγείας.

Ελένη Κοντού

Υπεύθυνη Τμήματος
Θεραπευτικής Άσκησης

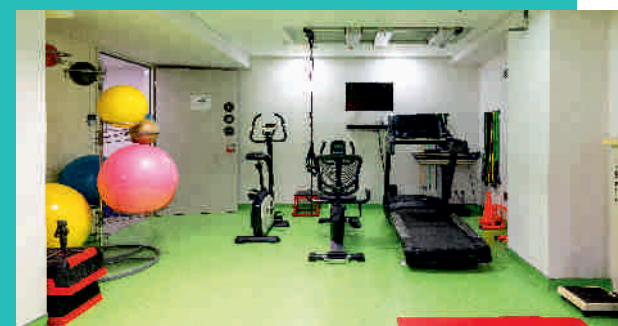
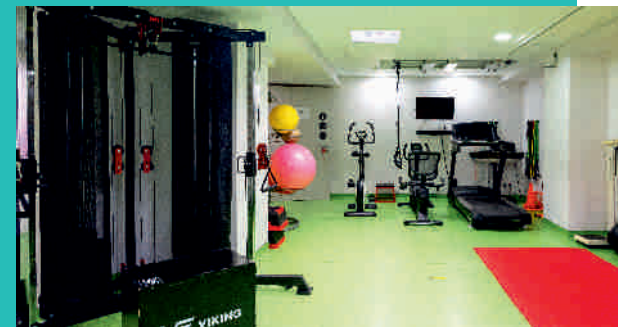


ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Εξειδικευμένη υποστήριξη για τη βελτίωση της σωματικής υγείας

Στο Τμήμα Θεραπευτικής Άσκησης του Θησέα, εργαζόμαστε καθημερινά με στόχο τη βελτίωση και την αποκατάσταση των σωματικών ικανοτήτων, μέσα από ένα δομημένο πρόγραμμα εξατομικευμένων ασκήσεων, βασισμένο σε επιστημονικά τεκμηριωμένες μεθόδους αποκατάστασης.

Εξαιρετικά ποσοστά βελτίωσης σε βασικούς δείκτες υγείας, φυσικής κατάστασης και λειτουργικής ικανότητας καταγράφουν οι ασθενείς και οι ασκούμενοι του τμήματος θεραπευτικής άσκησης.



93% ←

των ασθενών μας
βελτίωσαν σημαντικά
τη φυσική τους κατάσταση

87,5% - 175,1% ←

βελτίωση
στη λειτουργική ικανότητα

51,7% - 149,1% ←

βελτίωση στη φυσική κατάσταση,
στη σύσταση του σώματος
και στους δείκτες υγείας
μετά από 1 χρόνο
συστηματικής άσκησης

Σκάνανε και δες το βίντεο με αληθινά πλάνα από τις υπηρεσίες Θεραπευτικής Άσκησης στον Θησέα



Ο ρόλος της ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ στην αποκατάσταση

Από την αξιολόγηση στην εξατομικευμένη παρέμβαση

Η διατροφή αποτελεί θεμελιώδη πυλώνα στην επιτυχή αποκατάσταση. Σε ένα κέντρο αποκατάστασης, ειδικά στο πλαίσιο της κλειστής νοσηλείας, οι ασθενείς παρουσιάζουν μεγάλη ποικιλία παθολογικών καταστάσεων – νευρολογικές και ορθοπεδικές βλάβες, τραυματισμοί, χρόνιες παθήσεις, μετεγχειρητικές ανάγκες ή μεταβολικές διαταραχές. Η εξατομικευμένη διατροφική φροντίδα δεν είναι δευτερεύουσα επιλογή, είναι κλινική αναγκαιότητα.

Ο ρόλος του διατροφολόγου είναι να αναλύσει το ιατρικό και διατροφικό ιστορικό του ασθενούς, να εκτιμήσει την κατάσταση θρέψης του και να συντάξει ημερήσιο και εβδομαδιαίο πρόγραμμα διατροφής, που να καλύπτει πλήρως τις ανάγκες του σε όλα τα διατροφικά συστατικά. Η διαδικασία διατροφικής αξιολόγησης ξεκινά με τη λήψη πλήρους ιατρικού ιστορικού και την ανάλυση των εργαστηριακών ευρημάτων. Ακολουθεί συζήτηση γύρω από το διατροφικό ιστορικό του ασθενούς, με στόχο τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με αλλεργίες, δυσανεξίες ή παθολογικές καταστάσεις του γαστρεντερικού συστήματος, όπως η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση ή τα εκκολπώματα.

Κατόπιν, πραγματοποιείται εκτενής συζήτηση για τις διατροφικές του συνήθειες. Σε περιπτώσεις που ο ασθενής δεν είναι σε θέση να επικοινωνήσει, η πληροφορία αντλείται από το οικογενειακό του περιβάλλον. Είναι απαραίτητο να αποκτήσουμε σαφή εικόνα της κατανάλωσης τροφών ανά διατροφική ομάδα (κρέας, ψάρι, όσπρια, δημητριακά, λίπη, γαλακτοκομικά, φρούτα και λαχανικά), ώστε να εντοπίσουμε τυχόν διατροφικές ελλείψεις και να εστιάσουμε σε όσα συστατικά είναι πιο απαραίτητα για την αποκατάσταση.

Πριν τη σύνταξη του διαιτολογίου, και σε συνεργασία με το τμήμα λογοθεραπείας, αποφασίζεται η σύσταση τροφής που είναι ασφαλής για τον ασθενή, ανάλογα

με την ικανότητα μάσησης και κατάποσης. Το ημερήσιο πρόγραμμα διατροφής βασίζεται στον υπολογισμό της ενεργειακής δαπάνης του ασθενούς, η οποία εξαρτάται από παράγοντες όπως το φύλο, το ύψος, το σωματικό βάρος, η ποσότητα λίπους και η μυϊκή μάζα. Ιδιαίτερη σημασία έχει το ιατρικό ιστορικό, καθώς καταστάσεις όπως ένας τραυματισμός ή μια χειρουργική επέμβαση ενδέχεται να προκαλέσουν καταβολισμό και να αυξήσουν κατακόρυφα τις ανάγκες σε ενέργεια και πρωτεΐνη.

Η ενεργειακή δαπάνη (δηλαδή οι θερμίδες που χρειάζεται ο ασθενής) αποτελεί τη βάση του διαιτολογίου. Η ενέργεια αυτή προέρχεται από τα μακροθρεπτικά συστατικά: την πρωτεΐνη, τους υδατάνθρακες και τα λιπαρά. Η πρωτεΐνη συμβάλλει καθοριστικά στη διατήρηση και ανάπτυξη της μυϊκής μάζας, οι υδατάνθρακες αποτελούν το άμεσο καύσιμο του οργανισμού, ενώ είναι σημαντικό να διασφαλιστεί η επαρκής πρόσληψη ακόρεστων και πολυακόρεστων λιπαρών.

Το διαιτολόγιο ολοκληρώνεται με τον υπολογισμό των μικροθρεπτικών συστατικών, δηλαδή των απαραίτητων βιταμινών και ιχνοστοιχείων που χρειάζεται κάθε ασθενής. Η επιτυχία ενός διαιτολογίου και η ρύθμιση του σωματικού βάρους δεν εξαρτώνται αποκλειστικά από μαθηματικούς υπολογισμούς θερμίδων και ποσοτήτων. Είναι εξίσου σημαντικό το διατροφικό πλάνο να προσαρμόζεται στις προσωπικές προτιμήσεις του ασθενούς. Η εξατομικευμένη προσέγγιση ενισχύει την προσκόλληση του ασθενούς στο θεραπευτικό πλάνο και οδηγεί σε καλύτερα κλινικά αποτελέσματα.



Μελία Καράμπελα

Διαιτολόγος – Διατροφολόγος

Το υπερσύγχρονο ΕΡΓΟΜΕΤΡΙΚΟ μας ΚΕΝΤΡΟ

Αξιολόγηση | Ανάλυση | Απόδοση

Στον Θησέα, η αξιολόγηση της φυσικής κατάστασης, της σωματικής – αθλητικής απόδοσης και η επιστημονικά τεκμηριωμένη βελτίωση της επίδοσης και της υγείας αποτελούν βασικούς άξονες της ολιστικής μας προσέγγισης. Το υπερσύγχρονο εργομετρικό μας Κέντρο ενσωματώνει την τεχνολογία, τη γνώση και την εμπειρία, προσφέροντας εξειδικευμένες υπηρεσίες εργομετρικής αξιολόγησης. Απευθύνεται σε:

Αθλητές όλων των επιπέδων, που επιδιώκουν τη βελτιστοποίηση της απόδοσής τους.

Άτομα σε φάση αποκατάστασης μετά από τραυματισμό, που χρειάζονται ακριβή αξιολόγηση και στοχευμένη παρέμβαση.

Ανθρώπους κάθε ηλικίας, που επιθυμούν να γνωρίσουν καλύτερα το σώμα τους, να ενισχύσουν τη φυσική τους κατάσταση και την υγεία τους ή να προλάβουν τραυματισμούς και χρόνιες παθήσεις.

Με εξοπλισμό αιχμής και τη χρήση επιστημονικά τεκμηριωμένων εργομετρικών πρωτοκόλλων, η εξειδικευμένη ομάδα του Εργομετρικού Κέντρου προσφέρει λεπτομερείς αξιολογήσεις και εξατομικευμένη καθοδήγηση.

Με επίκεντρο τον άνθρωπο, το Εργομετρικό Κέντρο του Θησέα αποτελεί σημείο αναφοράς για όσους επιθυμούν να εξασφαλίσουν με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα την ενίσχυση της υγείας και της απόδοσής τους.



Από τις εργομετρικές αξιολογήσεις του Έσπερου Καλλιθέας.



Σκάναρε και δες βίντεο
με εργομετρικές αξιολογήσεις
στον Θησέα.



ΔΗΜΗΤΡΗΣ ΣΤΑΡΟΒΑΣ

«Δεν ήθελα να επιστρέψω όπως ήμουν. Ήθελα να γυρίσω καλύτερος»

Είναι γνωστός για το χιούμορ και το ταλέντο του. Ο **Δημήτρης Σταρόβας**, με αφοπλιστική ειλικρίνεια, μιλά για την περιπέτεια της υγείας του, τη νοσηλεία του στο Κέντρο Αποθεραπείας και Αποκατάστασης Θησέας και τη βαθιά σημασία που απέκτησε για εκείνον η λέξη «αποκατάσταση».



Πώς βιώσατε την αποκατάσταση στο Κέντρο Αποθεραπείας και Αποκατάστασης Θησέας;

Ήταν ένας συνδυασμός **φροντίδας** και **πειθαρχίας**. Οι φυσικοθεραπευτές, οι εργοθεραπευτές, η λογοθεραπευτριά μου, οι γιατροί, όλοι ήταν στο πλάι μου. Δεν ήταν μόνο να κάνεις τις ασκήσεις, ήταν να βρεις τον λόγο να τις κάνεις. Κάθε φορά που περπατούσα 10 μέτρα παραπάνω, το ένιωθα σαν να ανεβαίνω στη σκηνή, όχι για το κοινό, αλλά για μένα.

Υπήρχαν στιγμές που σκεφτήκατε να τα παρατήσετε;

Ναι. Υπήρχαν μέρες που ένιωθα εξαντλημένος. Σωματικά και ψυχολογικά. Όμως εκείνη τη στιγμή, μια φράση από έναν θεραπευτή μπορούσε να σε κάνει να συνεχίσεις. Η αποκατάσταση δεν είναι sprint. Είναι μαραθώνιος. Και θέλει συνοδοιπόρους.

Τι κρατάτε περισσότερο από τη διαμονή σας στον Θησέα;

Πρώτα απ' όλα, συνειδητοποίησα πόσο καθοριστικός είναι ο ρόλος των Κέντρων Αποκατάστασης. Δεν φανταζόμουν ποτέ ότι μπορούν να είναι τόσο σημαντικά για έναν άνθρωπο που έχει περάσει κάτι τόσο σοβαρό, όπως ένα εγκεφαλικό. Μέσα από την περιπέτεια της υγείας μου, κατάλαβα πόση διαφορά μπορεί να κάνει η σωστή φροντίδα και υποστήριξη.

“Ειδικά στον Θησέα, αυτό που κράτησα πιο πολύ ήταν η σχέση με τους ανθρώπους. Η συντροφικότητα. Το ότι δεν ήσουν μόνος. Από την πρώτη μέρα κατάλαβα ότι εδώ δεν σε βλέπουν σαν «περιστατικό». Σε βλέπουν σαν άνθρωπο. Αυτό είναι κάτι που δεν ξεχνιέται.”

Κατά τη διάρκεια της φυσικοθεραπείας.



Κατά τη διάρκεια της υδροθεραπείας.

Ποιο μήνυμα θα θέλατε να στείλετε σε ανθρώπους που ξεκινούν τώρα την αποκατάστασή τους;

Να μη βιαστούν να γυρίσουν όπως ήταν. Να θελήσουν να γυρίσουν καλύτεροι. Να το δουν σαν δεύτερη ευκαιρία. Όχι απλά να περπατούν, να μιλούν, να οδηγούν. Να ακούν πιο βαθιά, να εκτιμούν πιο ουσιαστικά, να προσφέρουν πιο αληθινά. Αυτό είναι αποκατάσταση: όχι να πας πίσω, αλλά να πας μπροστά αλλιώς. Εδώ, στον Θησέα, κατάλαβα ότι μπορείς να διδαχθείς πολλά από την αποκατάσταση.

Ο Δημήτρης Σταρόβας σήμερα έχει επιστρέψει στις δημιουργικές του δραστηριότητες. Συμμετέχει ενεργά σε μουσικές παραστάσεις και εργάζεται σε νέα projects, με νέα ενέργεια και βαθιά εκτίμηση για τη ζωή.



Κατά τη διάρκεια της λογοθεραπείας.

Ο Δημήτρης Σταρόβας παρευρέθηκε στην κοπή της πίτας για το έτος 2025 στον Θησέα, διασκεδάζοντας τους παρευρισκομένους.





Ανακαίνιση σουιτών φιλοξενίας

με την υπογραφή της **Coco-Mat**

Οι παρεμβάσεις επικεντρώνονται στον εσωτερικό σχεδιασμό των χώρων, με σκοπό τη δημιουργία ενός ήρεμου, λειτουργικού και ευχάριστου περιβάλλοντος διαμονής τόσο για τους ασθενείς όσο και για τους συνοδούς τους.

Οι νέες σουίτες διαμορφώθηκαν με έμφαση στην απλότητα, την ηρεμία και την πρακτικότητα, προσφέροντας:

- **Σύγχρονη διαρρύθμιση**
- **Φωτεινό και ευχάριστο περιβάλλον**
- **Επιλεγμένα υλικά και προσεγμένη επίπλωση**
- **Εξοπλισμό που υποστηρίζει την καθημερινότητα με ασφάλεια**



Η ανακαίνιση των σουιτών αποτελεί μέρος της συνολικής μας προσπάθειας να ενισχύουμε διαρκώς την ποιότητα της φροντίδας που παρέχουμε, με σεβασμό στις ανάγκες κάθε ανθρώπου που μας εμπιστεύεται.

Ο «Κήπος των ασθενών»

ένας χώρος για **ολιστική φροντίδα** και **ευεξία**

Με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής και σωματικής ευεξίας των ασθενών μας και των οικογενειών τους, δημιουργήσαμε τον **«Κήπο των Ασθενών»**: έναν σύγχρονο εξωτερικό χώρο, σχεδιασμένο με προσοχή, αγάπη και σεβασμό προς τον άνθρωπο. Ο κήπος είναι πλήρως προσβάσιμος, άνετος και φιλόξενος και προσφέρει σε ασθενείς και τους ανθρώπους τους τη δυνατότητα να περνούν χρόνο μαζί.

Η επαφή με το πράσινο λειτουργεί θεραπευτικά, προσφέροντας ηρεμία, ανανέωση και ενίσχυση της ψυχολογικής ανθεκτικότητας. Με καλαίσθητα καθίσματα και προσεγμένη φύτευση, ο **«Κήπος των Ασθενών»** ενσωματώνει στην πράξη τη φιλοσοφία μας: να προσφέρουμε φροντίδα με αξιοπρέπεια, σεβασμό και ανθρωπιά.



Νέο υπερσύγχρονο εργαστήριο «Άνω άκρου»

Εξειδικευμένο στην αποκατάσταση νευρολογικών και ορθοπεδικών παθήσεων του άνω άκρου.

Ρομποτική τεχνολογία & εκπαίδευση

Διαθέτει σύγχρονα ρομποτικά συστήματα:

- **Armeo**: για υποστήριξη και εκπαίδευση της κίνησης όλου του άνω άκρου
- **Handtutor**: για αποκατάσταση λεπτής κινητικότητας δακτύλων και καρπού



Ολιστική θεραπευτική προσέγγιση

Εφαρμόζονται εξειδικευμένες τεχνικές, όπως: Manual therapy, PNF, Mirror therapy, Dynamic Tape, Ξηρά Βελόνα, Βελονισμός / Ηλεκτροβελονισμός.

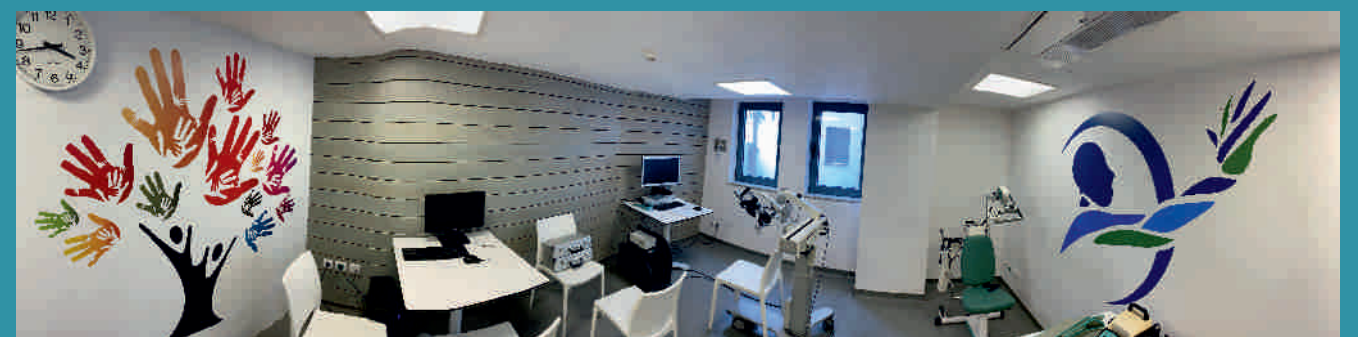


Έμπειρη ομάδα

Το εργαστήριο στελεχώνεται από διεπιστημονική ομάδα φυσικοθεραπευτών, εργοθεραπευτών και ιατρών, διασφαλίζοντας υψηλό επίπεδο φροντίδας.

Στόχος

Η αποκατάσταση της λειτουργικότητας, η μείωση του πόνου και η βελτίωση της ποιότητας ζωής των ασθενών.



Συμφωνία με Special Olympics Hellas για δωρεάν ιατρικές αξιολογήσεις των αθλητών

Συμφωνητικό συνεργασίας υπέγραψε ο Θησέας με τα **Special Olympics Hellas**, με σκοπό την **παροχή δωρεάν ιατρικών αξιολογήσεων, υπηρεσιών ψυχολογικής υποστήριξης, διατροφολογικής παρακολούθησης και φυσικοθεραπείας** στους αθλητές των Προπονητικών τους Προγραμμάτων στην Περιφέρεια Αττικής.

Η χορηγία αποβλέπει στην **προώθηση της υγείας, της ευεξίας και της συνολικής βελτίωσης της ποιότητας ζωής** των ατόμων με νοητική αναπηρία που συμμετέχουν στα προγράμματα των Special Olympics Hellas.



Σκάναρε για να δεις
στιγμιότυπα
της εκδήλωσης



Συνεργασία με MDA Ελλάς για την αναβάθμιση της ποιότητας ζωής των ατόμων με νευρομυϊκές παθήσεις



Η συνεργασία αυτή αποσκοπεί στην αξιοποίηση της εξειδίκευσης και της εμπειρίας των δύο φορέων μέσα από κοινές δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης, την προώθηση ενεργειών Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης, καθώς και τη συμμετοχή του Κέντρου Αποθεραπείας και Αποκατάστασης Θησέας σε επιστημονικές μελέτες του **MDA Ελλάς**.

Επιπλέον, στο επίκεντρο της συνεργασίας βρίσκονται οι παροχές προς τα μέλη του MDA Ελλάς, τα οποία θα επωφελούνται από **προνομιακές τιμές σε όλες τις μεμονωμένες διαγνωστικές πράξεις και θεραπευτικές συνεδρίες ημερήσιας νοσηλείας** στο Κέντρο, μέσω της **δωρεάν απόκτησης** της κάρτας **“Rehab Care Card”**.

Συνεργασία με ΠΑΣΠΑ



Το Κέντρο Αποθεραπείας και Αποκατάστασης Θησέας και ο **Πανελλήνιος Σύλλογος Παραπληγικών (ΠΑΣΠΑ)** υπέγραψαν Μνημόνιο Συνεργασίας με στόχο την ενίσχυση της ποιότητας ζωής των ατόμων με αναπηρία.

Πρόκειται για μια πολυεπίπεδη πρωτοβουλία, που προβλέπει **κοινές δράσεις ενημέρωσης, προαγωγής υγείας και υποστήριξης της προσβασιμότητας**.

Ο Πρόεδρος του ΠΑΣΠΑ κ. Αθανάσιος Βίγλας, δήλωσε:

“Είμαστε ιδιαίτερα ευχαριστημένοι για την εξέλιξη αυτής της συνεργασίας. Ο Θησέας αποτελεί πολύτιμο εταίρο για την υποστήριξη των στόχων του Οργανισμού μας και, κυρίως, για τη βελτίωση της καθημερινότητας των ανθρώπων που εκπροσωπούμε.”

REHAB CARE CARD

Η μοναδική κάρτα εξειδικευμένων υπηρεσιών
αποθεραπείας & αποκατάστασης.

ΣΚΑΝΑΡΕ
για να αποκτήσεις την δική σου
REHAB CARE CARD



✓ **Δωρεάν εργομετρική αξιολόγηση** (μέτρηση σύστασης σώματος, μέτρηση βασικού μεταβολισμού, μέτρηση αερόβιας αντοχής, μέτρηση μυϊκής ισχύος).

✓ **15% έκπτωση**, σε όλες τις μεμονωμένες ιατρικές πράξεις και εκτιμήσεις, στις θεραπευτικές συνεδρίες ημερήσιας νοσηλείας του ΘΗΣΕΑ, όπως φυσικοθεραπεία, υδροθεραπεία, εργοθεραπεία, διατροφολογική αξιολόγηση και παρακολούθηση.

✓ **20% έκπτωση** σε όλα τα προγράμματα άνω των 10 συνεδριών.

✓ **Εκπτώσεις** σε συνεργαζόμενες εταιρείες με τον ΘΗΣΕΑ και διαγνωστικά κέντρα.



Διεθνής αναγνώριση ποιότητας

Ο Θησέας επαναπιστοποιήθηκε με
ISO 9001 & EN 15224

Το πρότυπο **ISO 9001** αφορά την **ποιότητα λειτουργίας του Κέντρου** και καθορίζει τις διαδικασίες που διασφαλίζουν το πλαίσιο λειτουργίας του οργανισμού και το επίπεδο των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Το εξειδικευμένο πρότυπο **EN 15224** αφορά τις **παρεχόμενες υπηρεσίες Υγείας**, και συνδυάζει τα πλεονεκτήματα του ISO9001, πιστοποιώντας παράλληλα τις διαδικασίες που αφορούν την αποτελεσματικότητα, την καταλληλότητα της φροντίδας, την ασφάλεια και την αξιοπιστία των παρεχόμενων υπηρεσιών.

Γιατί είναι σημαντική η επαναπιστοποίηση για τους ασθενείς μας;

Η επαναπιστοποίηση επιβεβαιώνει ότι ο Θησέας:

- ✓ **παρέχει υπηρεσίες αποκατάστασης υψηλής ποιότητας**
- ✓ **εφαρμόζει ασφαλείς και τεκμηριωμένες μεθόδους φροντίδας**
- ✓ **λειτουργεί με διαφάνεια, αξιοπιστία και συνεχή βελτίωση**
- ✓ **ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες των ασθενών με ανθρωποκεντρική προσέγγιση**

Η δέσμευσή μας

Στόχος μας παραμένει να προσφέρουμε επιστημονικά τεκμηριωμένες υπηρεσίες σε ένα σύγχρονο και φιλικό περιβάλλον, όπου ο ασθενής βρίσκεται πάντα στο επίκεντρο.

Η επαναπιστοποίηση με τα διεθνή πρότυπα **ISO 9001:2015** και **EN 15224:2017** είναι για εμάς κίνητρο να συνεχίσουμε με ακόμη μεγαλύτερη συνέπεια το έργο μας.

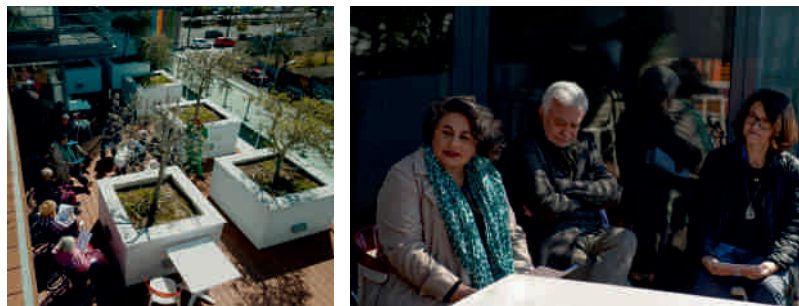


57 μπαλόνια στον ουρανό για τα Θύματα των Τεμπών



Με αφορμή τη συμπλήρωση 2 ετών (28.2.2025) από το **τραγικό σιδηροδρομικό δυστύχημα στα Τέμπη**, οι εργαζόμενοι του Κέντρου τίμησαν τη μνήμη των θυμάτων, αφήνοντας στον ουρανό 57 λευκά μπαλόνια – ένα για κάθε ζωή που χάθηκε άδικα εκείνη τη μέρα.

Αναγνώσεις ποιημάτων



Σε συνεργασία με την Εταιρεία Συγγραφέων, διοργανώσαμε μια ξεχωριστή εκδήλωση αφιερωμένη στην **Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης**.

Τρεις διακεκριμένοι ποιητές, η **Άννα Αφεντουλίδου**, η **Μαρία Κουλούρη** και ο **Θανάσης Χατζόπουλος**, προσέφεραν ποιητικές αναγνώσεις σε ασθενείς μας, αναδεικνύοντας τη θεραπευτική δύναμη της τέχνης στη διαδικασία της αποκατάστασης.

Ένα λουλούδι για τις γυναίκες του Κέντρου μας



Στο πλαίσιο του εορτασμού της **Παγκόσμιας Ημέρας της Γυναίκας (8/3)**, προσφέραμε στις γυναίκες εργαζόμενες του Κέντρου μια τουλίπα ως ένδειξη εκτίμησης για τη δύναμη, την αφοσίωση και τη συνεχή προσφορά τους στη ζωή και την εργασία.

Συγκινητική Εκδήλωση με τη Μικτή Χορωδία του Δήμου Καλλιθέας

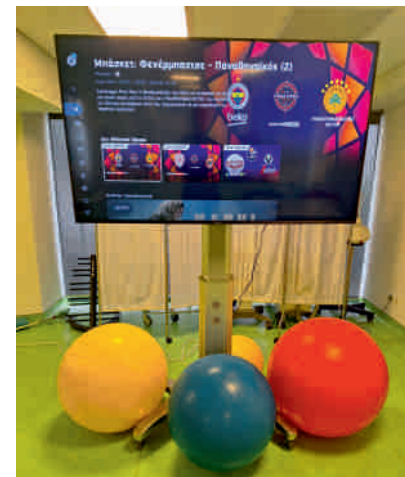


Μια ξεχωριστή μουσική εκδήλωση, σε συνεργασία με τον **Δήμο Καλλιθέας**, είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν οι ασθενείς και οι εργαζόμενοι του Κέντρου μας.

Η Μικτή Χορωδία του Δήμου Καλλιθέας **«Ορέστης Μπαζός»**, υπό τη διεύθυνση της Λίνας Μεταξά, παρουσίασε στην είσοδο του Κέντρου ένα πρόγραμμα με αγαπημένα τραγούδια του κλασικού ρεπερτορίου, συνοδευόμενο από πιάνο.

Την επιμέλεια του προγράμματος είχε ο κ. **Βασίλης Μαστοράκης**, Καλλιτεχνικός Διευθυντής του Δημοτικού Ωδείου Καλλιθέας «Οδυσσέας Δημητριάδης».

Μπασκετικές Βραδιές



Ο Θησέας μετατράπηκε για λίγες μέρες σε σημείο μπασκετικής συνάντησης για τους ασθενείς μας και τους συνοδούς τους, με αφορμή το **Final Four της EuroLeague**.

Πραγματοποιήθηκαν προβολές των δύο ημιτελικών και του μεγάλου τελικού σε ειδικά διαμορφωμένη αίθουσα του Κέντρου, προσφέροντας την ευκαιρία στους νοσηλευόμενους και στους συνοδούς τους να παρακολουθήσουν το κορυφαίο ευρωπαϊκό μπασκετικό γεγονός σε ένα ζεστό και άνετο περιβάλλον.

Show Αργεντινικού Τάνγκο



Ένα μοναδικό αφηγηματικό και βιωματικό ταξίδι στη μουσική και το συναίσθημα του τάνγκο πραγματοποιήθηκε στο Κέντρο Αποθεραπείας και Αποκατάστασης Θησέας.

Ασθενείς, συνοδοί και μέλη του προσωπικού συμμετείχαν σε μια **βραδιά που συνδύασε μουσική, αφήγηση και χορό**. Μέσα από 5 ξεχωριστές μουσικές ενότητες, το κοινό γνώρισε σημαντικούς δημιουργούς που διαμόρφωσαν την ιστορία του είδους.

Δράση φύτευσης

Με αφορμή την **Παγκόσμια Ημέρα Περιβάλλοντος (5/6)**, στο Κέντρο Αποθεραπείας και Αποκατάστασης Θησέας διοργανώσαμε μια ξεχωριστή περιβαλλοντική δράση φύτευσης, μετατρέποντας έναν εξωτερικό χώρο του Κέντρου σε έναν συμβολικό τόπο σύνδεσης με τη φύση.

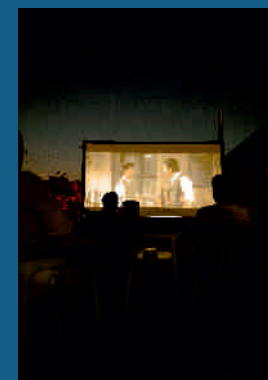
Η δράση συγκέντρωσε τη συμμετοχή ασθενών και των οικογενειών τους, καθώς και εργαζομένων, οι οποίοι ανέλαβαν από κοινού τη φύτευση φυτών και λουλουδιών. Η συλλογική αυτή προσπάθεια ενίσχυσε το αίσθημα της κοινότητας, δημιουργώντας ένα βιωματικό περιβάλλον επαφής με τη φύση, ενώ ταυτόχρονα ανέδειξε τη σημασία της αειφορίας στην καθημερινή φροντίδα της υγείας.



Βραδιά Θερινού Σινεμά

Για ένα βράδυ, ο αύλειος χώρος του Κέντρου Αποθεραπείας και Αποκατάστασης Θησέας μετατράπηκε σε θερινό κινηματογράφο, προσφέροντας σε φιλοξενούμενους και μέλη του προσωπικού μια εμπειρία γεμάτη συναίσθημα, χαμόγελα και συλλογικές αναμνήσεις.

Η βραδιά περιλάμβανε την προβολή της ταινίας **«Ουζερί Τσιτσάνης»**, με την παρουσία του πρωταγωνιστή της, του αγαπημένου ηθοποιού **Ανδρέα Κωνσταντίνου**. Ο ηθοποιός προλόγισε την ταινία και συνομίλησε με το κοινό. Σε έναν χώρο όπου η φροντίδα της σωματικής και ψυχικής υγείας είναι καθημερινή προτεραιότητα, τέτοιες δράσεις λειτουργούν υποστηρικτικά στη συνολική αποκατάσταση των φιλοξενούμενων.



Η αποκατάσταση είναι επιστήμη.

Και στον ΘΗΣΕΑ είναι στα σωστά χέρια.

7.000
m²

6
όροφοι

58
κλίνες

30
δωμάτια
νοσηλείας

Κέντρο Αποθεραπείας & Αποκατάστασης Θησέας
Λεωφόρος Συγγρού 202 & Αγίων Πάντων, Καλλιθέα
t: 214 100 6000 | e: contact@theseusrehab.gr
www.theseusrehab.gr

ΣΚΑΝΑΡΕ
για να μάθεις περισσότερα
για τις υπηρεσίες μας!

