

17^ο ΕΤΗΣΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΣΚΕΛΕΤΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ανοιχτό για το κοινό

Γερά οστά, σημαίνει καλύτερη ποιότητα ζωής

ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΟΥ. ΕΝΗΜΕΡΩΣΟΥ. ΠΡΟΛΑΒΕ.

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



Ένωση
Ασθενών
Ελλάδας

International Osteoporosis
Foundation



ΕΠΙΤΡΟΠΕΙΑ

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ
ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ
ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ
ΑΘΗΝΩΝ

Πεταλούδα.
σύλλογος σκελετικής υγείας

ΣΑΒΒΑΤΟ
12/10
2024

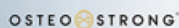
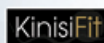
ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ
Divani Caravel

Λ. Βασιλέως Αλεξάνδρου 2
161 21 | Αθήνα
Τηλ: 210 720 7000

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ / ΡΑΝΤΕΒΟΥ:

213 2086 698
6979 25 25 70
6979 2510 25

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



www.osteocare.gr

Συμβολική
τιμή εισόδου:
(για τα μη μέλη)

5€

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΙΛΙΩΝ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

10:00 - 10:45

Κερνάμε πρωινό και... χτίζουμε σωστό σκελετό!

Μελίνα Σελάλα
Σύμβουλος Διατροφής

10:45 - 11:15

Οδοντιατρικά προβλήματα & Οστεοπόρωση.

Άννα-Μαρία Βεσαλά
Χειρουργός Στόματος

11:15 - 11:45

Οστεοπόρωση - Οστεοπενία - Βιταμίνη D: Όσα πρέπει να γνωρίζω!

Αθανάσιος Φλώρος
Ρευματολόγος

11:45 - 12:15

Φλέβες/ Θρομβώσεις: Πώς αντιμετωπίζονται τα προβλήματα χρόνιας φλεβικής ανεπάρκειας;

Γεώργιος Γαλανόπουλος
Δρ. Ιατρικής Σχολής Αθηνών, Μετεκπαιδευθείς στη Φλεβολογία, Erasmus MC Rotterdam, Ολλανδία

12:45 - 13:15

Η OsteoStrong® στην αντιμετώπιση της Οστεοπόρωσης.

Νεκταρία Παπαδοπούλου
Ενδοκρινολόγος MD, PhD

13:15 - 13:45

Η επίδραση του καπνίσματος στην υγεία των οστών.

Δρ. Σταματούλα Τσιρκικά
Πρόεδρος Ομάδας Προαγωγής Υγείας, Ιατρικής Εκπαίδευσης και Διακοπής Καπνίσματος Ευρωπαϊκής Πνευμονολογικής Εταιρείας, Πρόεδρος Ένωσης Πνευμονολόγων Ελλάδας

13:45 - 14:15

Συμπληρώματα διατροφής για γερά οστά και αρθρώσεις.

Αφροδίτη Ηλιάδου
Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, Master Practitioner in Eating Disorders and Obesity

14:15 - 14:45

Ασκήσιες για όλους με την Ιωάννα!

Ιωάννα Δουρδούνη
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής KinisFit

14:45 - 15:15

Οσφυαλγία: Τι είναι και πώς αντιμετωπίζεται;

Πάρις Χρηστογεώργος
Ορθοπαιδικός, Χειρουργός Σπονδυλικής στήλης

15:15 - 15:45

Σεβασμός. Η αξία του. Παρουσίαση του προγράμματος εκδρομών: «Θα σε πάρω να φύγουμε!»

Αναστασία Κοτσοπούλου
Δρ. Ψυχολογίας

Γιώργος Καραδάκης
MSc Ψυχολόγος Ψυχοθεραπευτής

15:45 - 16:15

Ρευματικές Παθήσεις. Τι μπορώ να κάνω εγώ στο νόσημά μου;

Δρ. Βιβή Κασκάνη
Ρευματολόγος

Καλλιόπη Καλαϊτζή
Ιατρός Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης, LifeStyle Medicine & Culinary Coaching, Founder & Chief Medical Officer The Longevity & Well being Clinic

16:15 - 16:30

Ενημέρωση, Ευαισθητοποίηση, Ποιότητα Ζωής: Σύγχρονες Λύσεις Ακούς.

Μιχάλης Καραγιάννης
Μηχανικός Βιοιατρικής, Μετεκπαιδευθείς στην Audiology-Neurology της Ιατρικής Σχολής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών

16:30 - 17:00

Υπέρβαρος ή Παχύσαρκος; Ποιο είναι το ιδανικό βάρος;

Χρήστος Παπαβαγγέλης
Προϊστάμενος Τμήματος Κλινικής Διατροφής ΓΝΑΓ' ΕΛΠΙΣ, Tutor in Diabetics AMC MSc, PhD

17:00 - 17:30

Καθημερινές κινήσεις: Πώς τις κάνω σωστά;

Χρήστος Κομισσόπουλος
Φυσικοθεραπευτής

17:30 - 18:00

Νεότερες εξελίξεις στην θεραπεία της Οστεοπενίας και της Οστεοπόρωσης.

Γεώργιος Τροβάς
Ενδοκρινολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης ΕΕΠΜΣ

Ευστάθιος Χρονόπουλος
Καθηγητής Ορθοπαιδικής, ΕΚΠΑ

18:00 - 18:30

Ερωτήσεις / Συζήτηση
Κλείσιμο Εργασιών Συνεδρίου.

ΠΑΡΑΛΛΗΛΗ ΖΩΝΗ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ (10:00-19:00) - (Οι εξετάσεις γίνονται μόνον κατόπιν ραντεβού)

10:00-19:00 ΜΕΤΡΗΣΗ ΟΣΤΙΚΗΣ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑΣ 10:00-18:00 ΛΙΠΟΜΕΤΡΗΣΗ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ.

10:30-15:00 ΕΞΕΤΑΣΗ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΑ ΑΚΡΑ - ΠΡΟΛΗΨΗ ΠΤΩΞΕΩΝ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ (ομάδα OSTEOSA).

10:00-16:00 ΠΕΛΜΑΤΟΓΡΑΦΗΜΑ - ΠΟΔΙΑΤΡΙΚΗ ΕΞΕΤΑΣΗ. 10:00-11:30 & 12:30-13:30 ΕΞΕΤΑΣΗ ΦΛΕΒΩΝ.

10:00-19:00 ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΑΚΟΗΣ. 12:00-15:00 ΚΥΦΩΣΗ - ΣΚΟΛΙΩΣΗ ή/και ΧΡΟΝΙΟΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΣ ΠΟΝΟΣ.

15:30-18:30 ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ & ΣΠΙΡΟΜΕΤΡΗΣΗ.

**ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
ΡΑΝΤΕΒΟΥ:**
213 2086 698
6979 25 25 70
6979 2510 25

Συμβολική τιμή εισόδου: 5€. Τα μέλη: δωρεάν. Για γκρουπ άνω των 25 ατόμων: 3€/ άτομο.
Η είσοδος για τα επίσημα μέλη του Συλλόγου μας είναι ελεύθερη μόνο με την επίδειξη της κάρτας μέλους τους.