

ΦΩΤΕΙΝΗ ΛΑΓΑΡΗ ΜΑ, ΡΤ

Φυσικοθεραπεύτρια

Εκπαίδευση

5/94: Μεταπτυχιακός τίτλος: **Master Φυσικοθεραπείας στην Κινησιολογία (ΜΑ)**, Πανεπιστήμιο της Νέας Υόρκης (N.Y.U), Νέα Υόρκη, U.S.A.. Advisor: Dr. Marilyn Moffat

7/91: **Κολέγιο Deree**, Αθήνα, Ελλάδα (Ολοκλήρωση προαπαιτούμενων μαθημάτων για την εισαγωγή στο πρόγραμμα ΜΑ του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης)

6/90: **Πτυχίο Φυσικοθεραπείας, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αθηνών (Τ.Ε.Ι)**, Αθήνα, Ελλάδα

Κλινική εμπειρία

03/98 – σήμερα: **Φυσικοθεραπευτική Πράξις Ο.Ε.**, Αθήνα, Ελλάδα. Φυσικοθεραπευτήριο, Ιδιοκτήτρια και συνέναιρος

09/95 – 05/01: **Parimed A.E.** Ιατρικά προϊόντα. Σύμβουλος στο τμήμα Αποκατάστασης.

09/95 – 03/98: **Ελεύθερη Επαγγελματίας**: Κατ' οίκον Φυσικοθεραπεία, Αθήνα, Ελλάδα

07/94 – 08/95: **Κέντρο Αποκατάστασης**, Queens Νέα Υόρκη, U.S.A. Διευθύντρια Φυσικοθεραπείας

02/94 – 07/94: **Κέντρο Αποκατάστασης** Queens Νέα Υόρκη, U.S. Προϊσταμένη Φυσικοθεραπείας

09/92 – 02/94: **Κέντρο Αποκατάστασης**, Queens Νέα Υόρκη, U.S.A., Φυσικοθεραπεύτρια

09/91 – 09/92: **Κέντρο Ελέγχου Πόνου**, Queens Νέα Υόρκη, U.S.A., Βοηθός Φυσικοθεραπευτή

09/90 – 07/91: **Ελεύθερη Επαγγελματίας**: Κατ' οίκον Φυσικοθεραπεία, Αθήνα, Ελλάδα

08/90 – 05/91: **Ιπποκράτης**, Ιδιωτικό κέντρο φυσικοθεραπείας, Αθήνα, Ελλάδα. Φυσικοθεραπεύτρια

04/88 – 08/90: **Ιπποκράτης**, Ιδιωτικό κέντρο φυσικοθεραπείας, Αθήνα, Ελλάδα. Βοηθός Φυσικοθεραπευτή

Διδακτική εμπειρία

10/00: Κοινωνική πρωτοβουλία απασχόληση – Άξονας Horizon , **Διδασκαλία**: Κινησιολογία

102/94 – 8/95: **Κλινικός Εκπαιδευτής**: Κέντρο Αποκατάστασης, Queens Νέα Υόρκη, U.S.A.

Ειδικές δεξιότητες

- **Βελονισμός**: Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Φυσικοθεραπευτών στον Βελονισμό (200 ώρες). Ελληνική Φυσικοθεραπευτική Εταιρεία Αλγολογίας (Ε.Φ.Ε.Α.), 06/2011
- **Αποκατάσταση Πυελικού Εδάφους**:
 1. **Kari Bo. Seminar** : "Ασκήσεις Πυελικού Εδάφους": Αθήνα 13 & 14 Μαρτίου 2012. Το σεμινάριο πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα της TENA και φιλοξενήθηκε στον χώρο του φυσικοθεραπευτηρίου «Φ/Θ ΠΡΑΞΙΣ».
 2. **I.C.S.(International Continence Society) annual meeting, 09/2011 Glasgow, Scotland I.C.S Pelvic Floor Workshops**
 - α) Φυσικοθεραπευτική αντιμετώπιση της ακράτειας (workshop #15)
Chair: M. Morin (Canada). Speakers: C. Dorey (U.K), J. Jong (Switzerland), R. Jones (U.K.)
 - β) Φυσικοθεραπεία Πυελικού Εδάφους κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά τον τοκετό (Workshop #11). Chair: Kari Bo (Norway). Speakers: S. Morkved (Norway), W. Agur (U.K.), B. Berghams (The Netherlands)
 - γ) Αξιολόγηση Πυελικού Εδάφους(workshop #39)
Chair: J. Herbert (U.K.). Speakers: C. Norton (U.K.), D. Bliss (U.S.A.), R. Mackenzie (U.K.), P. Evans (U.K.)
 - δ) Αντιμετώπιση εντέρου (workshop #31)
Chair: F. Esch (The Netherlands). Speakers: M. Whelom (Ireland), M. Morin (Canada), J. Thomson (Australia)
 - ε) Ασκήσεις Πυελικού Εδάφους για την Θεραπεία της Ακράτειας
C. Doumoulin, F. Hagen Esch
 - στ) Ασκήσεις Πυελικού Εδάφους κατά την διάρκεια της Εγκυμοσύνης και μετά τον Τοκετό
K. Bo, S. Morkved
 3. **BeBo Concept - Pelvic Floor Training**, 02/2011 Αθήνα, Ελλάδα. Μέθοδος εκπαίδευσης Πυελικού Εδάφους για τις χώρες Ελβετία, Αυστρία και Γερμανία.
- **Ιδρύτρια του Γυναικολογικού / Μαιευτικού Προγράμματος Φυσικοθεραπείας, M.A.M.A.** (Μητρικές Αγκαλιές Με Αρχές), Αθήνα 07/2003. Αποκατάσταση περιστατικών: Εγκυμοσύνης, Ακράτειας, Μαστεκτομής, Οστεοπόρωσης, Γυναικολογικών και Μαιευτικών Χειρουργείων.

- A) Πρόταση δημιουργίας τμήματος "Γυναικολογικής /Μαιευτικής Φυσικοθεραπείας" στο μαιευτήριο ΛΗΤΩ, 22/03/2006. και πρόταση δημιουργίας τμήματος "Φυσικοθεραπείας Πυελικού Εδάφους" 30/11/2011.
- B) Πρόταση δημιουργίας τμήματος "Φυσικοθεραπείας Πυελικού Εδάφους" στον όμιλο ΥΓΕΙΑ, 17/01/2012.
- **Γυναικολογική Φυσικοθεραπεία (Women's Health Physical Therapy)**, 08/1998 Massachusetts U.S.A. . Elizabeth Noble, ιδρύτρια του γυναικολογικού / μαιευτικού τμήματος Φυσικοθεραπείας (Woman's Health) της Αμερικάνικης Ένωσης Φυσικοθεραπευτών (American Physical Therapy Association, APTA)
 - **Ισοκίνηση:** CYBEX, Ronkonkoma, 05/1992 Νέα Υόρκη U.S.A.. KIN COM, Chattanooga, 01/1992 Tennessee, Η.Π.Α. . BIODIX, 06/1995 Νέα Υόρκη, Η.Π.Α.
 - **Ανάλυση Κίνησης 2D and 3D:** Εισαγωγή σε δισδιάστατη και τρισδιάστατη κίνηση από την Motion Analysis (05/1995 Santa Rosa, Καλιφόρνια, Η.Π.Α.)
 - **Aqua therapy I and II:** Προγράμματα αποκατάστασης σε νερό (08/1995, Maryland U.S.A.)
 - **Άσκηση κατά την διάρκεια της Εγκυμοσύνης και μετά τον Τοκετό:** Instructor training in Prenatal and Postpartum Exercise, (02/1994, Colorado U.S.A.)
 - **Physical Therapy Business Management:** Διοίκηση Φυσικοθεραπευτηρίων (10/1994, Illinois, U.S.A.)
 - **Τεχνικές:** 1. **Reiki:** The Radiance Technique Reiki I & II,(Αθήνα, Ελλάδα 02/2000),
2. **Strain and Counterstrain technique** (04/1995, New York, U.S.A.),
3. **CranioSacral Therapy Level I** (01/1994, New York, U.S.A.),
6. **Mc Kenzie, The Spine** (11/1992, New York, U.S.A.),
5. **Myofascial Release** (09/1992, New York, U.S.A.),
6. **Accupressure therapy I and II** (05/1992 New York, U.S.A).

Συγγραφικό έργο

- 05/11: Συγγραφή κεφαλαίου για Βιβλίο με τίτλο " Ουροδυναμική – Κλινική Ουρογυναικολογία" Τίτλος κεφαλαίου: "Ο ρόλος της Φυσικοθεραπείας στην αποκατάσταση του πυελικού εδάφους μετά από εγκυμοσύνη και τοκετό". Το βιβλίο έχει προγραμματιστεί να εκδοθεί το 2012 (Αρεταίειο Νοσοκομείο, Καθηγητής: Α. Λιάπης)

Δημοσιεύσεις σε περιοδικά

- 04/11: Θέμα: *3 Ειδικό δίνουν λύσεις για την ακράτεια*. Περιοδικό: Vita
- 06/10: Θέμα: *Όταν κάνω σεξ, έχω ακράτεια*. Περιοδικό: Forma
- 10/03: Θέμα: *Κινήσεις που κρατούν τα οστά μας γερά*. Περιοδικό: Vita
- 08/03: Θέμα: *Εγκυμοσύνη και άσκηση*. Περιοδικό: D, εφημερίδα ΒΗΜΑ
- 07/03: Συνέντευξη με Θέμα: *Εγκυμοσύνη, Νερό και Κίνηση*. Περιοδικό: 9 μήνες plus
- 07/00: Θέμα: *Aqua Aerobic*. Περιοδικό: Παιδί και Νέοι Γονείς
- 05/00: Θέμα: *Μέλλουσες μαμάδες εν κινήσει*. Περιοδικό: Παιδί και Νέοι Γονείς

Εισηγήσεις

- 09/11: 4^η Πανελλήνια Επιστημονική Συνάντηση του Τμήματος ΟΝΟΓΟ της Ελληνικής Ουρολογικής Εταιρείας: Ομιλήτρια. Θέμα: *Συντηρητική αντιμετώπιση ακράτειας από προσπάθεια μετά από τον τοκετό και κατά την εμμηνόπαυση*
- 01/11: Μηνιαία συμμετοχή ως ομιλήτρια σε σεμινάρια Θηλασμού της Lauri-Ann Robertson-Γρηγοράκη
Θέμα: *Εργονομία Θηλασμού Στάση σώματος, διάσταση ορθού κοιλιακού, Πυελικό έδαφος* (από 01/11 έως σήμερα)
- 11/10: Athens Trainers Fitness Forum 2010. Θέμα #1: *Εγκυμοσύνη: Κινησιολογία – Τα Ναι και τα Όχι της Άσκησης. Pilates και Εγκυμοσύνη*. Θέμα #2: *Οστεοπόρωση: Κινησιολογία – Τα Ναι και τα Όχι της Άσκησης. Pilates και Οστεοπόρωση*.
- 06/08: Τ.Ε.Ι. Αθηνών, Τμήμα Μαιευτικής. Θέμα: Πυελικό Έδαφος.
- 12/07: Μαιευτήριο Αλεξάνδρα. Συνέδριο με θέμα: Πυελικό έδαφος και Περίνεο. Θέμα Ομιλίας: *Φυσικοθεραπεία Πυελικού Εδάφους – Πρόληψη και Αποκατάσταση*
- 01/07: Σύλλογος <<Αγκαλιάζω>>. Πρόγραμμα Υγείας και Πρόνοιας, Θέμα: Διεπιστημονική Προσέγγιση στην Πρόληψη και Αντιμετώπιση του Καρκίνου. Θέμα Ομιλίας: *Λεμφοίδημα*
- 11/06: 20^ο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας (Ε.Ε.Ε.Φ) Θέμα: *Οσφυαλγία κατά την Εγκυμοσύνη*
- 10/06: Μαιευτήριο ΛΗΤΩ: Ομιλήτρια. Θέμα: *Γυναικολογική / Μαιευτική Φυσικοθεραπεία στο Μαιευτήριο ΛΗΤΩ, Παρουσίαση του Προγράμματος «Μ.Α.Μ.Α.»*
- 11/05: Δήμος Ψυχικού: Ομιλήτρια. Θέμα: *Οστεοπόρωση*
- 10/05: Μαιευτήριο ΛΗΤΩ: ομιλήτρια. Θέμα: *Η Φυσικοθεραπευτική Προσέγγιση από το Πρόγραμμα «Μ.Α.Μ.Α.»(Εγκυμοσύνη, Ακράτεια, Γυναικολογικά / Μαιευτικά Χειρουργεία, Μαστεκτομή,*

Οστεοπόρωση)

- 05/03: Ραδιοφωνική Εκπομπή: Δρόμο παίρνω δρόμο αφήνω. Θέμα: *Φυσικοθεραπεία και γυναίκα*
- 03/03: American Women's Organization of Greece (AWOG), Ομιλήτρια. Θέμα: *Physical Therapy and Women's Health*
- 11/00: Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών Ετήσιο Πανελλήνιο Συμπόσιο Φυσικοθεραπείας Ομιλήτρια. Θέμα: *Κύηση: Μυοσκελετικές Αλλαγές και Κίνηση*
- 05/00: Μαιευτήριο Λητώ: Ομιλήτρια. Θέμα: *Μετεγχειρητική Φ/Θ στην Γυναικολογία και Μαιευτική*
- 05/00: Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών, Ημερίδα: Οσφυαλγία. Αθήνα, Ελλάδα. Ομιλήτρια. Θέμα: *Εγκυμοσύνη και Επώδυνη Οσφυϊκή Μοίρα*
- 05/99: Κολέγιο Deree: Πρόγραμμα: Η Καλή Υγεία @ Εσείς. Ομιλήτρια. Θέμα: *Osteoporosis*
- 04/99: Διεθνής Νοσηλευτική Ένωση Αθηνών. Αμερικάνικη πρεσβεία. Ομιλήτρια. Θέμα: *Women's Health*

Οργάνωση σεμιναρίων

- 03/12: Θέμα: <<Ασκήσεις Πυελικού Εδάφους>>.
Ομιλήτρια: Professor Kari Bo Ph.D, PT, Ex. Sci Akershus University Hospital, Dept of Obstet and Gynecol, Norway .Το σεμινάριο πραγματοποιήθηκε υπό την αιγίδα της TENA και φιλοξενήθηκε στον χώρο του φυσικοθεραπευτηρίου «Φ/Θ ΠΡΑΞΙΣ».
- 11/08: Θέμα: <<Πυελικό Έδαφος - Περίνεο. Πρόληψη και Αποκατάσταση>>.
Ομιλήτρια: Elizabeth Noble (Ιδρύτρια του Γυναικολογικού – Μαιευτικού Τμήματος Φυσικοθεραπείας της Αμερικάνικης Ένωσης Φυσικοθεραπευτών (A.P.T.A).
- 05/98: Θέμα: <<Πυελικό έδαφος – Εγκυμοσύνη>> .
Ομιλήτρια: Elizabeth Noble (Ιδρύτρια του Γυναικολογικού – Μαιευτικού Τμήματος Φυσικοθεραπείας της Αμερικάνικης Ένωσης Φυσικοθεραπευτών (A.P.T.A). Φιλοξενία στον χώρο του Φυσικοθεραπευτηρίου <<Φυσικοθεραπευτική Πράξις Ο.Ε>>.

Συνεχιζόμενη Εκπαίδευση

Διατίθενται κατόπιν αιτήσεως

Εθελοντισμός

- Συμμετοχή στην εύρεση βιβλιογραφίας σε Πτυχιακές Εργασίες φοιτητών των Τ.Ε.Ι. Φυσικοθεραπείας και Μαιευτικής με θέματα Γυναικολογικά / Μαιευτικά και αποκατάστασης Πυελικού εδάφους
- Μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου στην Ευropa Donna Ellas, Μ.Κ.Ο. για τον Καρκίνο του Μαστού (2010 - 2011)

Ιδιότητα μέλους

Μέλος της International Continence Society (I.C.S.)
Μέλος της Αμερικάνικης Ένωσης Φυσικοθεραπευτών
Μέλος του Πανελλήνιου Συλλόγου Φυσικοθεραπείας
Μέλος της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Φυσικοθεραπευτών

Γλώσσες

Πολύ καλή γνώση της ελληνικής και αγγλικής

Υποτροφίες

1991: Ίδρυμα Α. ΛΕΒΕΝΤΗΣ. Καταβολή μέρους των διδάκτρων για την απόκτηση Μεταπτυχιακού τίτλου Master, Πανεπιστήμιο Νέας Υόρκης (N.Y.U., U.S.A.)