ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Ελπιδοφόρου Μιχαήλ

E-MAIL: melpidoforou@uniwa.gr

Εκπαίδευση

2017-2019 Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης «Νευρολογικά Νοσήματα. Σύγχρονη Πρακτική Βασισμένη σε Ενδείξεις», Τμήμα Νοσηλευτικής, Σχολή Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής.

2011-2015 Πτυχίο Φυσικοθεραπείας, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας και Πρόνοιας, ΤΕΙ Αθήνας.

2004-2007 Δίπλωμα Καθηγητή Χορού, Ανώτερη Επαγγελματική Σχολή Χορού «Ραλλού Μάνου».

1999-2004 Πτυχίο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ. Κύριες ειδικότητες: Προσαρμοσμένη Φυσική Αγωγή, Αεροβική Γυμναστική-Βάρη.

Συνεχής Επιμόρφωση- Σεμινάρια

2019 **Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Επαγγελματιών Υγείας στο Βελονισμό** (300 ωρών – Δια Ζώσης). Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής σε συνεργασία με την Ελληνική Φυσικοθεραπευτική Εταιρεία Αλγολογίας.

2016 **Εκπαίδευση Εκπαιδευτών Ενηλίκων** (160 ωρών). ΚΕΚ Τεχνικές Σχολές Επιμελητηρίου Ηρακλείου σε συνεργασία με το Επιμελητήριο Ηρακλείου και την Επιστημονική Ένωση Εκπαιδευτών Ενηλίκων.

2015 **Clinical Pilates Instructor**, H-OMT.D, Hellenic Orthopaedic Manipulative Therapy Diploma.

2012 **Clinical Pilates Instructor**, Epimorfosis, Training Centre for Applied Health Professionals.

2011 **GYROKINESIS® Instructor**, Level I.

2010 **GYROTONIC® Instructor**, Level I.

Ξένες Γλώσσες:

- **Αγγλικά**: CERTIFICATE IN ENGLISH B2, ΚΠΓ, 2011.
- **Γερμανικά**: ZERTIFICAT B1, GOETHE INSTITUT, 2011.

Γνώσεις Η/Υ:

- Vellum Diploma in IT Skills: Word, Excel, Internet, 2019.

Επαγγελματική και Διδακτική Εμπειρία

2015 – σήμερα Ιδιώτης Φυσικοθεραπευτής

2019 – σήμερα Ιδιοκτήτης Εργαστηρίου Φυσικοθεραπείας με την επωνυμία «Somatic Release. Κέντρο Φυσικοθεραπείας και Ολιστικής Αποκατάστασης», Αθήνα.

12/05/2021 Καλεσμένος Ομιλητής, 4ο έτος σπουδών στα πλαίσια του μαθήματος της Ειδικότητας «Αεροβική & Βάρη», 2ωρη διάλεξη: «Μυοσκελετικές δυσλειτουργίες σε Σπονδυλική Στήλη και Γόνατο & Ασφαλής Άσκηση», ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ.

26/03/2021 Καλεσμένος Ομιλητής, Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «Κοινοτική Νοσηλευτική και Νοσηλευτική Δημόσιας Υγείας» στα πλαίσια του μαθήματος «Εξω-νοσοκομειακή Φροντίδα Υγείας και Αποκατάσταση», 1ωρη διάλεξη: «Συμπληρωματικές Θεραπείες στην Αποκατάσταση», Τμήμα Νοσηλευτικής, ΠΑΔΑ.

04/05/2021 Καλεσμένος Ομιλητής, 3ο και 4ο έτος σπουδών στα πλαίσια του μαθήματος «Χορός: Μέθοδοι Εκπαίδευσης του Σώματος», 3ωρη διάλεξη και εργαστήριο: «Θεραπευτικές Διαστάσεις του Χορού. Το Παράδειγμα του Χορού στη Νόσο του Πάρκινσον», Τμήμα Θεατρικών Σπουδών, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.

2020 – σήμερα Καθηγητής Εφαρμοσμένης Ανατομικής και Κινησιολογίας του Χορού και Κλινικό έργο Φυσικοθεραπευτή και στα 3 έτη σπουδών. Κρατική Σχολή Ορχηστικής Τέχνης, Αθήνα.

2020 – σήμερα Καθηγητής Εφαρμοσμένης Ανατομικής και Κινησιολογίας του Χορού και στα 3 έτη σπουδών, Ανώτερη Επαγγελματική Σχολή Χορού «ΧοροΧρόνος».

2019 – σήμερα Καθηγητής σε Εκπαιδευτικούς Κύκλους Μετεκπαίδευσης στον Τομέα της Άσκησης, ΚΔΒΜ, Σχολές Ωμέγα, Αθήνα.

16/04/2019 Καλεσμένος Ομιλητής, 2ο έτος σπουδών στα πλαίσια του μαθήματος «Φυσιολογία», 2ωρη διάλεξη: «Εφαρμοσμένη Κινησιολογία», Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κύπρου.

2018 – 2019 Καθηγητής Εφαρμοσμένης Ανατομικής και Κινησιολογίας του Χορού, Ι.Ι.Ε.Κ. Αξία, Τμήμα Εφαρμοσμένων Τεχνών Χορού.

2017 – σήμερα Καθηγητής Εφαρμοσμένης Ανατομικής και Κινησιολογίας του Χορού και στα 3 έτη σπουδών, Ανώτερη Επαγγελματική Σχολή Χορού Μαρίας Γρηγορίου - "Χορός".

2017 – σήμερα Καθηγητής Εφαρμοσμένης Ανατομικής και Κινησιολογίας του Χορού και στα 3 έτη σπουδών, Ανώτερη Επαγγελματική Σχολή Χορού Μαρίας Χατζημιχάλη – Χαρλαύτη.

2014 – 2015 Καθηγητής Εφαρμοσμένης Ανατομικής και Κινησιολογίας του Χορού και στα 3 έτη σπουδών, Ανώτερη Επαγγελματική Σχολή Χορού Βασιλικής Μαρούλη.

Συγγραφικό – Ερευνητικό Έργο:

- Συγγραφή Πτυχιακής Εργασίας με θέμα: «Το Σύνδρομο της Χρόνιας Κόπωσης σε Έλληνες Οροθετικούς», Τμήμα Φυσικοθεραπείας, ΤΕΙ Αθήνας, 2015.

- Συγγραφή Διπλωματικής Εργασίας με θέμα: «Η Επίδραση του Χορού στη Νόσο Πάρκινσον», Τμήμα Νοσηλευτικής, ΠΑΔΑ, 2019.

- Συγγραφή Κεφαλαίου σε Ηλεκτρονικό Βιβλίο. Elpidoforou M. "Types of Dance: Steps and Positions", *In*: Overuse Injuries in Dancers. Editor: Antonios Angoules. Published Date: March, 2016. Published by OMICS Group eBooks.

- Συμμετοχή σε Ερευνητικό Πρόγραμμα. «Εισαγωγή του Φίλαθλου Πνεύματος και των Αρχών του Ευ Αγωνίζεσθαι στη Ζωή των Μικρών Μαθητών και Μαθητριών» με επιστημονικό υπεύθυνο τον κ. Χρ. Παπαδόπουλο, Επίκουρο Καθηγητή του ΤΕΦΑΑ Σερρών του ΑΠΘ από 15/06/03 μέχρι 30/09/03 χωρίς αμοιβή, αρ. Φακέλου: 21331.

- Ένθεση σε Ελληνικό Περιοδικό. Ελληνικά Αρχεία AIDS, Δεκέμβριος 2017; 25 (Suppl. 1): 1-52. Θέμα Ένθεσης: «Καταγραφή Επιπέδων Κόπωσης, Άγχους και Κατάθλιψης σε Έλληνες Οροθετικούς». **Ελπιδοφόρου Μ**., Μπακαλίδου Δ., Παπαρίζος Β., Βουράκη Α.

Ανακοινώσεις σε Επιστημονικά Συνέδρια:

- World Physiotherapy Congress online, 9 – 11 April 2021. Title of Oral Presentation: "A Structured Dance Program Improves Fatigue and Quality of Life in Patients with Parkinson's Disease. A Pilot Study". **Elpidoforou M**., Bakalidou D., Stefanis L.

- 29ο Πανελλήνιο Πνευμονολογικό Συνέδριο, 17 – 20 Δεκεμβρίου 2020, Αθήνα. Τίτλος Αναρτημένης Ανακοίνωσης ("Poster"): «Η Επίδραση των Πεποιθήσεων στη Διαχείρηση της Διασποράς των Λοιμωδών Νοσημάτων του Αναπνευστικού Συστήματος: Η Περίπτωση του COVID-19». Μπουτσικάρη Ε., Χρηστάκου Α., **Ελπιδοφόρου Μ**., Κοψιδάς Ι., Νικολοβιένης Ν., Καρδαρά Δ., Μπουτσικάρη Χ., Τριανταφύλλου Χ.

- 22nd European Congress of Physical and Rehabilitation Medicine. Belgrade (Serbia), 2020. Title of Oral Presentation: "The Impact of Dance in Parkinson's Disease". Bakalidou D., **Elpidoforou M**., Stefanis L.

- 29ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας. Άσκηση & Φυσική Δραστηριότητα στην Αποκατάσταση-Τι, Που, Ποιος και Πότε. Ξενοδοχείο Royal Olympic, 2019. Τίτλος Ελεύθερης (Προφορικής) Ανακοίνωσης: «Η Επίδραση του Χορού στη Νόσο του Πάρκινσον». **Ελπιδοφόρου Μ.**, Μπακαλίδου Δ., Στεφανής Λ.

- 31ο Συνέδριο Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Φυσικοθεραπείας. Κινητικός Έλεγχος. Ενσωματώνοντας την Κινητική Μάθηση στη Θεραπευτική Παρέμβαση. Συνεδριακό κέντρο ΤΕΙ Αθήνας, 2017. Τίτλος Προφορικής Ανακοίνωσης: «Διερεύνηση Επιπέδων Κόπωσης, Άγχους και Κατάθλιψης σε Έλληνες Οροθετικούς». **Ελπιδοφόρου Μ.**, Μπακαλίδου Δ., Παπαρίζος Β., Βουράκη Α.

- 14ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικής Ιατρικής και Αποκατάστασης. Αθήνα, 2016. Τίτλος Προφορικής Ανακοίνωσης: «Προτεινόμενο Πρωτόκολλο Αξιολόγησης της Αιτιώδους Συνάφειας μεταξύ των Τραυματισμών Υπέρχρησης στην Ποδοκνημική και τον Άκρο Πόδα και των Προδιαθεσικών Παραγόντων σε Χορεύτριες Κλασικού Χορού». Μπουτσικάρη Ελ., Μέλλος Γ., **Ελπιδοφόρου Μ.**, Γεωργούδης Γ.

- 10ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Κομοτηνή, 2002. Τίτλος Προφορικής Ανακοίνωσης: «Κοινωνική Ενσωμάτωση Ατόμων με Ιδιαιτερότητες σε μια Ιδιωτική Κατασκήνωση». **Ελπιδοφόρου Μ.**, Στεφανίδου Α., Παλάζη Μ., Καλογεροπούλου Ε.

- 10ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Κομοτηνή, 2002. Τίτλος Προφορικής Ανακοίνωσης: «Ο Ρόλος του Νερού: Αφυδάτωση, Ενυδάτωση και Αθλητική Απόδοση». Στεφανίδου Α., **Ελπιδοφόρου Μ.**, Παπαδημητρίου Ι.

- 10ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Κομοτηνή, 2002. Τίτλος Προφορικής Ανακοίνωσης: «Τα Ασπαρτικά Άλατα ως Διατροφικό Εργογόνο Βοήθημα». Στεφανίδου Α., Νάτσικας Χ., **Ελπιδοφόρου Μ.**

- 9ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Κομοτηνή, 2001. Τίτλος Προφορικής Ανακοίνωσης: «Βαθμός Ικανοποίησης των Αθλουμένων σε Γυμναστήρια της Αττικής σχετικά με τα Προγράμματα Μυϊκής Ενδυνάμωσης με Βάρη». **Ελπιδοφόρου Μ.**, Τσίμπας Κ., Καννάς Θ., Δαλκιράνης Α., Κέφη Ε., Παπαδοπούλου Σ.

- 5η Επιστημονική Συνάντηση με θέμα: «Αξιολόγηση της Απόδοσης, Καθοδήγηση της Προπόνησης». Σέρρες, 2001. Τίτλος Προφορικής Ανακοίνωσης: «Το Μοντέλο του Hellison για την Ανάπτυξη της Κοινωνικής Υπευθυνότητας μέσω της Φυσικής Αγωγής». **Ελπιδοφόρου Μ.**, Μουρατίδου Αικ., Γκούτζα Στ., Λυτροσυγγούνη Ελ.

- 5η Επιστημονική Συνάντηση με θέμα: «Αξιολόγηση της Απόδοσης, Καθοδήγηση της Προπόνησης». Σέρρες, 2001. Τίτλος Προφορικής Ανακοίνωσης: «Ανάπτυξη Ηθικών Κρίσεων στα Πλαίσια της Φυσικής Αγωγής». Γκούτζα Στ., Μουρατίδου Αικ., **Ελπιδοφόρου Μ.**, Λυτροσυγγούνη Ελ.

- 5η Επιστημονική Συνάντηση με θέμα: «Αξιολόγηση της Απόδοσης, Καθοδήγηση της Προπόνησης». Σέρρες, 2001. Τίτλος Προφορικής Ανακοίνωσης: «Η Φυσική Αγωγή ως Κινητήρια Δύναμη για τη Δια Βίου Άσκηση». Λυτροσυγγούνη Ελ., Γκούτζα Στ., **Ελπιδοφόρου Μ.**

- 3η Επιστημονική Διημερίδα της ΕΓΒΕ (Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος). Θεσσαλονίκη, 2002. Τίτλος Αναρτημένης Ανακοίνωσης (“Poster”): «Ο Αθλητικός Χορός από τη Γέννησή του μέχρι και Σήμερα και η Πορεία του προς Ένταξη στο Πρόγραμμα των Ολυμπιακών Αγώνων του 2008». **Ελπιδοφόρου Μ.**, Στεφανίδου Α.

Δημοσιεύσεις σε Διεθνή peer-reviewed Περιοδικά:

- Farmakis D, Thodi M, **Elpidoforou M**, Filippatos G (2020). Assessing frailty in heart failure. European Journal of Heart Failure. Nov;22(11):2134-2137. Impact factor (2020): 15.534.

- Boutsikari EC, Christakou A, **Elpidoforou M**, Kopsidas I, Nikolovienis N, Kardara D, Boutsikari CC, Triantafyllou C (2021). Greek population's perceptions of nonpharmacological interventions towards the first wave of COVID-19 pandemic mitigation: A regression-based association analysis. PNEUMON, 34(3):12. Impact factor (2020): 0.069.

Βραβεία - Διακρίσεις:

- Βραβείο καλύτερης ερευνητικής εργασίας του συνεδρίου από την Επιστημονική Επιτροπή του 31ου Συνεδρίου Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Φυσικοθεραπείας. Κινητικός Έλεγχος. Ενσωματώνοντας την Κινητική Μάθηση στη Θεραπευτική Παρέμβαση. Τίτλος Προφορικής Ανακοίνωσης: «Διερεύνηση Επιπέδων Κόπωσης, Άγχους και Κατάθλιψης σε Έλληνες Οροθετικούς». **Ελπιδοφόρου Μ.**, Μπακαλίδου Δ., Παπαρίζος Β., Βουράκη Α. Αθήνα, 2017.

- Αποτελεί μέλος της Ομάδας Εργασίας για τα έτη 2020-2022 για την Κολπική Νόσο της Ένωσης Καρδιακής Ανεπάρκειας (HFA) της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας (ESC).