



Αρετή Ζωή Χειμωνίδου PhD, MSc, PT, CPI

Προσωπικά στοιχεία

Ημερομηνία Γέννησης: 02 /10/1986

E-mail: azcheimonidou@gmail.com

Μέλος Παγκύπριου Συλλόγου Φ/Θ και Αθλητικών Φυσικοθεραπευτών

Μέλος Πανελληνίου Συλλόγου Φ/Θ

Μέλος EUSSER – European Society of Shoulder and Elbow Rehabilitation

Εκπαίδευση

→ 09 /2016 - 12 / 2019 :

PhD in Physiotherapy - European University of Cyprus
Ερευνητικό Project – Η επίδραση της θεραπευτικής άσκησης και των τεχνικών MFR σε δυσκινησία ωμοπλάτης σε ασθενείς με πόνο σχετιζόμενο με το πέταλο των στροφέων.

→ 09/2013- 07/2016:

MSc in Sports Physiotherapy - European University of Cyprus
Μεταπτυχιακή διατριβή : Ερευνητική μελέτη <<Αξιοπιστία και Εγκυρότητα του Finklestein test >>

→ 09/2006 -10/2010 :

Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Λαμίας (Α.Τ.Ε.Ι.Λ), Σχολή Επαγγελματιών Υγείας και Πρόνοιας, Τμήμα Φυσικοθεραπείας
Πτυχιακή διατριβή : Ερευνητική μελέτη <<Η επίδραση της περιίδεσης (taping) του άκρου ποδός στην ισοροπία>>

→ 09/2010 :

Pilates Instructor – Κάτοχος τίτλου από The Australian Physiotherapy & Pilates Institute

→ 04/2018 :

Performance Health Academy Approved Speaker – Performance Health Academy

Κλινική Εργασιακή Εμπειρία

[ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ ΚΑΙ CLINICAL PILATES INSTRUCTOR](#)

[Επιστημονικά Υπεύθυνη στο κέντρο Φυσικοθεραπείας TherapyLab Argypouroli
Σεπτέμβριο 2020 – Σήμερα](#)

Αξιολόγηση και φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση ασθενών με μυοσκελετικές παθήσεις, κακώσεις, αθλητική αποκατάσταση, ατομικές συνεδρίες και μικρές τάξεις μέχρι 3 άτομα θεραπευτικής άσκησης – functional training και clinical pilates – Διαχείριση του κέντρου

**Φυσιοθεραπεύτρια στο Φυσιοθεραπευτήριο και Clinical Pilates Center
A.Z Physiohealth**

Οκτώβριος 2009 – Σεπτέμβριο 2019

Physiohealth -Αξιολόγηση και φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση ασθενών με μυοσκελετικές παθήσεις, κακώσεις, αθλητική αποκατάσταση

**Pilates Instructor στο Φυσιοθεραπευτήριο και Clinical Pilates Center
A.Z Physiohealth**

Νοέμβριος 2009 – Σεπτέμβριο 2019

ατομικές συνεδρίες, τάξεις μέχρι 6-7 άτομα, σε υγιή άτομα αλλά και σε άτομα με παθήσεις, σε mat, με χρήση μικρού εξοπλισμού (όπως Pilates ring, bands, CLX band, swiss ball, small ball, weights, weight bar, foam roller και σε εξοπλισμό, KEISER, TRX, Pilates Reformer και Combo Chair.

Πρακτική Άσκηση :

Απρίλιος – Ιούνιος 2009 Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών " Γ. Γεννηματάς " Τμήματα : Παθολογικό Α-Β-Γ, Ρευματικών Παθήσεων, Χειρουργικό, Ογκολογικό, Καρδιολογικό, Μονάδα Ειδικών Λοιμώξεων, Μονάδα Εμφραγμάτων, Μ.Ε.Θ.

Ιούλιος- Σεπτέμβριος 2009 : Πρόγραμμα Era Places: Φυσιοθεραπευτήριο A-Z Physiohealth του Α.Ζαχαρόπουλου. Φυσιοθεραπεία σε μετεγχειρητικούς ασθενείς, σε μυοσκελετικά και ορθοπεδικά περιστατικά.

ΚΛΙΝΙΚΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΗΣ ΣΤΟ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ

Μάρτιος 2011 – 2017

Clinical Trainer - School of Sciences, Department of Health Sciences, Program of Physiotherapy στο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας και Λάρνακας

Κλινική Εκπαιδευτής για εκπαίδευση φοιτητών, αξιολόγηση και αποκατάσταση ασθενών για τη Κλινική σε Αναπνευστικά Νοσήματα, Μετεγχειρητική Αποκατάσταση, στους Θαλάμους : Χειρουργικό (τελευταία 2 τετράμηνα), Παθολογικό, Πνευμονολογικό, Κέντρο Νωτιαιομυελικών Κακώσεων, Αγγεοκαρδιοθωρακοχειρουργικό στο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας

Κλινική Εκπαιδευτής για εκπαίδευση φοιτητών, αξιολόγηση και αποκατάσταση ασθενών για τη Κλινική σε Νευρολογικές Παθήσεις και Μετεγχειρητική Αποκατάσταση στους Θαλάμους : Φυσιοθεραπευτήριο Παιδών (τελευταία 2 τετράμηνα), Παθολογικό, Κέντρο Νωτιαιομυελικών Κακώσεων, Νευροχειρουργικό τμήμα στο Γενικό Νοσοκομείο Λευκωσίας, Ίδρυμα Ιωάννης Λαμπαδιστής

Κλινική Εκπαιδευτής για εκπαίδευση φοιτητών, αξιολόγηση και αποκατάσταση ασθενών για τη Κλινική σε Μυοσκελετικές Κακώσεις και Παθήσεις, Υδροθεραπεία : Μετεγχειρητική Αποκατάσταση στους Θαλάμους : Τμήμα Εξωτερικών Ασθενών, Υδροθεραπεία (τελευταία 2 τετράμηνα), Ορθοπεδικό τμήμα Γυναικών και Ανδρών (μετεγχειρητική αποκατάσταση)

Καλοκαιρινά τετράμηνα – 2017,2018,2019

Κλινική Εκπαιδευτής για εκπαίδευση φοιτητών, αξιολόγηση και αποκατάσταση ασθενών για τη Κλινική σε Μυοσκελετικές Κακώσεις και Νευρολογικές Παθήσεις Μετεγχειρητική Αποκατάσταση και Ομαδική Άσκηση στα Θεραπευτικά Κέντρα

Αποκατάσταση <<Ιωάννης Λαμπαδιστής >> , <<Ματέρια>>

- **Εαρινό εξάμηνο 2014**
Υπεύθυνη Πρακτικής Άσκησης και Κλινικής Άσκησης φοιτητών φυσικοθεραπείας, School of Sciences, Department of Health Sciences, Program of Physiotherapy - Εαρινό - εξάμηνο 2014 Χειμερινό εξάμηνο 2014, Χειμερινό εξάμηνο
- **Χειμερινό 2016 - 2018**
Υπεύθυνη για διοργάνωση σεμιναρίων στο πρόγραμμα Φυσικοθεραπείας
- **Χειμερινό 2016 – 2019**
Βοηθός στο Συντονισμό των Κλινικών Ασκήσεων
- **2015- 2019**
Υπεύθυνη Εργαστηρίων, School of Sciences, Department of Health Sciences, Program of Physiotherapy
- **2016- Σήμερα**
Εισηγήτρια Πτυχιακών Εργασιών, School of Sciences, Department of Health Sciences, Program of Occupational Therapy and Physiotherapy

Διδασκαλία και Οργάνωση μεταπτυχιακών σεμιναρίων

- ➔ Co – Founder και Instructor στο Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Σεμιναρίων **AZ CLINICAL PILATES – A MOTOR CONTROL AND MYOFASCIAL LINES APPROACH** από το **Physiotherapy and Clinical Pilates Institute** (2016 έως Σήμερα)
- ➔ Εκπαιδεύτρια στο **Πρόγραμμα Θεραπευτικής Άσκησης CLINICAL PILATES** από ΕΦΕΑ και ΚΕΔΙΒΙΜ Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής (2021 έως Σήμερα)
- Οργάνωση <<**Advances in Trigger Point Treatment – The Functional Approach – Module 1, 2, 3**>> του διεθνούς Ιδρύματος Karel Lewit Institute (2015-2016)
- Οργάνωση και instructor της μεθόδου instrument assisted soft tissue mobilization **ERGON TECHNIQUE METHOD** για Κύπρο (2017-2019)
- Οργάνωση και instructor της μεθόδου **KINETIC FLOSSING** – Physio Recovery για Κύπρο (2017-2019)
- Οργάνωση της μεθόδου **DRY NEEDLING** στη Κύπρο (Επιστημονική Φυσικοθεραπευτική Εταιρεία Αλγολογίας (2019)

Διδασκαλία

[ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ](#)

Διδακτικό Προσωπικό και Clinical Trainer , School of Sciences, Department of Health Sciences, Program of Physiotherapy, 2011- 2020

Διδασκαλία του μαθήματος [Ανατομία I και Ανατομία II](#), Πρόγραμμα Φυσικοθεραπείας EUC (Εργαστήριο – Λειτουργική Ανατομική Ανάλυση και Ψηλάφηση) για τα εαρινά και χειμερινά εξάμηνα 2011, 2012

Διδασκαλία Θεωρητικού Μαθήματος [Κλινική Άσκηση II](#)

Φυσικοθεραπεία σε Μυοσκελετικές Παθήσεις – Ανάλυση Κλινικών Περιπτώσεων, Πρόγραμμα Φυσικοθεραπείας EUC, Εαρινό εξάμηνο 2014.

Διδασκαλία Θεωρητικού Μαθήματος [Κλινική Άσκηση III](#) Φυσικοθεραπεία σε Νευρολογικές Παθήσεις – Ανάλυση Κλινικών Περιπτώσεων στη Παιδιατρική Φυσικοθεραπεία, Χειμερινό εξάμηνο 2013, 2014

Βοηθός εργαστηριακού Μαθήματος [«Μυοσκελετικό II»](#), Μυοσκελετικές παθήσεις , χειρουργεία και κακώσεις σπονδυλικής στήλης και κάτω άκρων 2014,2015

Διδασκαλία εργαστηριακού Μαθήματος [«Κινησιολογία II»](#) Κινησιολογία κορμού και κάτω άκρων , Εαρινό εξάμηνο 2016

Διδασκαλία Μαθήματος [«Ακαδημαϊκές Δεξιότητες »](#) Χειμερινό εξάμηνο 2016,2017,2018

Διδασκαλία Μαθήματος [«Ηλεκτροθεραπείας»](#) Εαρινό εξάμηνο 2018

Διδασκαλία Μαθήματος [« Κινησιοθεραπείας »](#)(Θεωρία και Εργαστήριο – K2018), Εργαστήριο 2017

Διδασκαλία Μαθήματος [«Αθλητική Φυσικοθεραπεία»](#) (Χειμερινό τετράμηνο 2018)

Διδασκαλία εργαστηριακού Μαθήματος [«Μυοσκελετικές Παθήσεις I»](#) Μυοσκελετικές παθήσεις , χειρουργεία και κακώσεις άνω και κάτω άκρων, Χειμερινό εξάμηνο 2016,2017,2018

Διδασκαλία Θεωρητικού και εργαστηριακού Μαθήματος [«Εργοθεραπευτική Ανάλυση κίνησης»](#) Κινησιολογία, Εαρινό εξάμηνο 2017,2018,2019

Διδασκαλία Θεωρητικού και εργαστηριακού Μαθήματος [«Κινησιολογία II»](#) Κινησιολογία κορμού και κάτω άκρων , Εαρινό εξάμηνο 2017,2018,2019

Διδασκαλία Μαθήματος [« Κινησιοθεραπείας »](#)(Θεωρία και Εργαστήριο – F2019)

Διδασκαλία Θεωρητικού και εργαστηριακού Μαθήματος [«Τεχνικές Μαλακών Μορίων»](#) στο μάθημα Σεμινάρια Φ/Θ του προγράμματος Μεταπτυχιακό στην Αθλητική Φυσικοθεραπεία

[ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ THERAPYLAB ACADEMY](#)

Διδασκαλία [«Θεραπευτικής Άσκησης και προγραμμάτων αποκατάστασης»](#) στην TherapyLab Academy

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

AZ CLINICAL PILATES – A MOTOR CONTROL AND MYOFASCIAL LINES APPROACH

από το PHYSIOTHERAPY & CLINICAL PILATES INSTITUTE

Διδασκαλία Μαθημάτων *Clinical Pilates Matwork , Props, Reformer Chair, Assessment and Rehabilitation, Classes, Case Studies MSK Physiotherapy*

ΔΙΔΑΚΤΙΚΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ CLINICAL PILATES

ΕΦΕΑ ΚΑΙ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

Διδασκαλία Μαθημάτων *Κινητικού Ελέγχου – Μυϊκής Ισορροπίας, Αξιολόγηση Clinical Pilates, Βασικές Αρχές Clinical Pilates, Πρακτική Εκπαίδευση Clinical Pilates Matwork και Μικρός Εξοπλισμός, Clinical Pilates και Μυοσκελετική Αποκατάσταση Άνω τεταρτημορίου Σώματος, Κλινικές Εφαρμογές – Case Studies Clinical Pilates*

Εξειδικεύσεις -
Σεμινάρια

Pilates Courses

- «**Modified Pilates for Physiotherapist, Matwork Level 1**», Peterborough, 10 - 11 Οκτωβρίου 2009
- «**Modified Pilates for Physiotherapist, Matwork Level 2**» Edinburgh, 4 – 5 Σεπτεμβρίου 2010
- «**Modified Pilates for Rehabilitation, Matwork Level 3**», London 26-27 Μαρτίου 2011
- «**Yoga Trains & Pilates Coach Workshop**» Λευκωσία 6-7 Μαρτίου 2010
- «**A-Z Clinical Pilates Series 2019**» (Mat Basic, Advanced, Assesment and Program Planning, Warm up and Stretch, Small Equipment, CHAIR AND REFORMER)

Courses in Sports Physiotherapy

- «**The Foundation Movement & Performance Screen**», Fundamentals in Movement Screening and Training, Performance Stability Course, Λευκωσία 27 – 28 Δεκεμβρίου 2010
- «**The Movement Optimization Training (MOT) & Programme Design**», Fundamentals in Movement Screening and Training, Performance Stability Course, Λευκωσία 28-29 Ιανουαρίου 2011
- << **Intergrating Strength and Conditioning into Rehabilitation**>> 2 Μαρτίου 2019
- << **Specialization in Sport Physiotherapy Level 1 – International Federation of Sports Physiotherapy**>> Australian Physiotherapy Association, Ιούνιος 2019

Courses in Musculoskeletal Physiotherapy

- **«Understanding Movement and Function : Theory and Concepts»**, Kinetic Control Movement Dysfunction Course, Λευκωσία 29 – 30 Μαΐου 2010
- **«Diagnosis and Retraining the Uncontrolled Movement of the Shoulder Girdle»**, Kinetic Control Movement Dysfunction Course Λευκωσία 31- 1 Ιουνίου 2010
- **«Diagnosis Subgroup Classification & Motor Control Retraining of Neck Pain»**, Kinetic Control Movement Dysfunction Course Λευκωσία 30- 31 Ιανουαρίου 2011
- **«Improving Care Through Patient Feedback»** M&K Update UK, online course, 22 Μαρτίου 2013
- **«Preventing Chronic Pain: A Human Systems Approach»**, Minnesota’s University, online course, Αύγουστος 2014
- **«Πυελικός Πόνος vs Πόνος Οσφυαλγίας»**, με παρουσιαστή τον κ Γεώργιο Σπανό, Ιδρυτή και Πρόεδρο του Ελληνικού Ινστιτούτου McKenzie, Λευκωσία, Μάρτιος 2016
- **«Electro Physical Agents and Tissue Repair: What does the evidence say and how can we make the best clinical decisions? »**, University of Hertfordshire, Λευκωσία, Μάρτιος 2016
- **<<Introduction to Paediatric and Adolescent Musculoskeletal Disorders>>**, Λεμεσός, Φεβρουάριος 2018
- **<<Shoulder Rehabilitation : Whats new from a biomechanical and clinical point of view?>>**, Λευκωσία 29-30 Σεπτεβρίου 2018
-

Courses in Manual Therapy

- **«Brian Mulligan’s Concept, Mobilization with movement, NAG’S, PRP’s, etc. A & B Part»**, Manual Therapy Course, Λάρνακα 2-5 Ιουλίου 2010
- **«Brian Mulligan’s Concept, Mobilization with movement, NAG’S, PRP’s, etc. C Part»**, Manual Therapy Course, Λάρνακα 4 & 5 Δεκεμβρίου 2010
- **«Mulligan Concept , Level 1»** Λευκωσία 1-3 Απριλίου 2011
- **«OMT International Certificate in Osteopathic & Chiropractic Manipulation (Level I) course»** Athletic Therapy Rehabilitation Healthcare Training, Athens 26-27 March 2022

Courses in Soft tissue Techniques

- «Myofascial Triggerpoint – Therapy (Module 1) IMTT», Αθήνα 26 Φεβρουαρίου – 1 Μαΐου 2010
- «<<Advances in Trigger Point Treatment – The Functional Approach – Module 1>>, 15-17 Απριλίου 2016
- «<<Advances in Trigger Point Treatment – The Functional Approach – Module 2>>, 27-28-29 Ιανουαρίου 2017
- «<<Kinetic Flossing>>, 25 Νοεβρίου 2017
- «<<Basic Ergon IASMT Seminar>> European University of Cyprus, 8 – 9 Οκτωβρίου 2016
- «<<Advanced Ergon IASMT Seminar>> European University of Cyprus, 18 – 19 Νοεβρίου 2017

Courses in Dry Needling

- «TOP 30 DRY NEEDLING» 3,4,5 Μαρτίου 2017 European University of Cyprus
- «DRY NEEDLING» – ΕΦΕΑ Απρίλιος 2020 - Nicosia

Courses in Respiratory and Neurological Physiotherapy

- «Arterial Blood Gas Analysis Course» M&K Update UK, online course, 19 Νοεμβρίου 2012
- «Medical Neuroscience Course» Duke University School of Medicine, Duke Institute for Brain Sciences, online course, Μάιος – Ιούνιος 2013

Courses for Academic Skills

- «Κώδικας Δεοντολογίας και Ηθικής της Laureate» Legal Compliance and Ethics Center της LRN>> 29 Οκτωβρίου 2012
- «Mentorship in Healthcare Course» M&K Update UK, online course, 21 Μαρτίου 2013

Επιστημονικό Έργο

Επιστημονικά άρθρα

- Αρετή Ζωή Χειμωνίδου, Αντώνης Ζαχαρόπουλος (2010) **Φυσιοθεραπεία Αγκυλωτικής Σπονδυλαρθρίτιδας**, Ενημερωτικό έντυπο Ρευματολογίας – Αρθρώσεις, Φθινόπωρο 2010

- **Αρετή Ζωή Χειμωνίδου, Δημήτριος Στασινόπουλος (2014) Η επίδραση της θεραπείας δια χειρός των σημείων μυοπεριτονιακού πόνου σε ασθενείς με αυχεναλγία και κεφαλαλγία: κριτική ανασκόπηση, Περιοδικό Ιατρικά Νέα, Τεύχος Σεπτεμβρίου**
- Stasinopoulos Dimitrios*, **Cheimonidou Areti-Zoe** and Chatzidamianos Theodoros (2013) **Are there Effective Ultrasound Parameters in the Management of Lateral Elbow Tendinopathy? A Systematic Review of the Literature**, International Journal of Physical Medicine & Rehabilitation, 1:117. doi:10.4172/jpmr.1000117
- Georgios Christou, Loutsia Nardi, **Areti Zoe Cheimonidou Using Video Games for the Rehabilitation of Children with Cerebral Palsy: A pilot study** Poster to Human Computer Interaction Conference 2014. ID: 2823
- Papadopoulos, C., Constantinou, A., **Cheimonidou, A. Z.**, & Stasinopoulos, D. (2016). **Greek cultural adaption and validation of the Kujala anterior knee pain scale in patients with patellofemoral pain syndrome**. Disability and rehabilitation, 1-5
- Stasinopoulos, D., Papadopoulos, C., Constantinou, A., & **Cheimonidou, A. Z. (2017). Scapular and rotator cuff strengthening in patients with lateral elbow tendinopathy**. Hong Kong Physiotherapy Journal.
- Cheimonidou, A. Z., Lamnisis, D., Lisacek-Kiosoglous, A., Chimonas, C., & Stasinopoulos, D. (2019). **VALIDITY AND RELIABILITY OF THE FINKELSTEIN'S TEST**. Trends in Medicine
- **Cheimonidou, A. Z.**, Stergioulas, A., Lamnisis, D., Galanis, P., & Stasinopoulos, D. (2022). **The Greek version of shoulder rating questionnaire (SRQ): Translation, cultural adaptation, a reliability and validity study in patients with rotator cuff related shoulder pain**. Physiotherapy Theory and Practice, 1-9.

Επιστημονικές Εργασίες σε Συνέδρια

- **Αρετή Ζωή Χειμωνίδου, Δημήτριος Στασινόπουλος, <<Η επίδραση της θεραπείας δια χειρός των σημείων μυοπεριτονιακού πόνου σε ασθενείς με αυχεναλγία και κεφαλαλγία: κριτική ανασκόπηση>>**, 5ο Παγκύπριο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, Λευκωσία 2016
- **Αρετή Ζωή Χειμωνίδου, Σπύρος Αθανασόπουλος, <<Οι προσαρμογές του νευρικού συστήματος (κεντρικού και περιφερικού) στην ακινητοποίηση : Ανασκόπηση>>**, 5ο Παγκύπριο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, Λευκωσία 2016
- **Cheimonidou, A. Z.**, Stasinopoulos, D., Lamnisis, D., & Chimonas, << **VALIDITY AND RELIABILITY OF THE FINKELSTEIN'S TEST**>> **Areti Zoe** World Physiotherapy Congress 2017, 2-4 July , Cape Town
- **Αρετή Ζωή Χειμωνίδου , Γιώργος Πλουτάρχου ,Δημήτρης Στασινόπουλος <<Ο Ρόλος των θεραπευτικών παρεμβάσεων στην Θ.Μ.Σ.Σ. και στην Ωμοπλατοθωρακική Διάρθρωση για την Τενοντοπάθεια πετάλου στροφένων – Συστηματική Ανασκόπηση>>** , 6ο Παγκύπριο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, Λευκωσία 2017
- Georgios Christou, Loutsia Nardi, **Areti Zoe Cheimonidou << Using Video Games for the Rehabilitation of Children with Cerebral Palsy: A pilot study>>** , Poster to Human Computer Interaction Conference 2014. ID: 2823

- Γιώργος Πλουτάρχου, **Αρετή Ζωή Χειμωνίδου**, Η επίδραση καθημερινής άσκησης (βάδιση) στην πρόληψη μυοσκελετικών και καρδιαγγειακών παθήσεων. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση. 6ο Παγκύπριο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, Λευκωσία 2017
- Στέφανος Σόλωνος, Λοίζος Σόλωνος, **Αρετή Ζωή Χειμωνίδου** <<Τα Κλινικά Αποτελέσματα της μεθόδου **Clinical Pilates** σε Νευρομυοσκελετικά Προβλήματα>> 28ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, Αθήνα 2018
- Χαρίτος Χριστοδούλου, **Αρετή Ζωή Χειμωνίδου** << Η επίδραση της Φυσικοθεραπείας και Εργονομίας στις Μυοσκελετικές Παθήσεις σχετιζόμενες με Εργασία για την Α.Θ.Μ.Σ.Σ. και το άνω άκρο.>>, 28ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, Αθήνα 2018
- **Αρετή Ζωή Χειμωνίδου**, Δημήτρης Στασινόπουλος << Η αποτελεσματικότητα της Κινησιοθεραπείας επικεντρωμένη στην Ωμοπλάτη σε Σύνδρομο Υπακρωμιακής Προστριβής και σε Τενοντοπάθεια Πετάλου Στροφέων>> 28ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, Αθήνα 2018
- **Areti Zoe Cheimonidou**, Demetris Stasinopoulos, Georgios Papathanasiou, Maria Sacha <<EFFECTIVENESS OF SCAPULO-FOCUSED KINESIOTHERAPY TREATMENT IN PATIENTS WITH SHOULDER IMPINGEMENT SYNDROME AND ROTATOR CUFF TENDINOPATHY: A SYSTEMATIC REVIEW>> World Physiotherapy Congress 2019, 10-13 May, Geneva, Switzerland
- **Αρετή Ζωή Χειμωνίδου** Δυσκινησία ωμοπλάτης σε ασθενείς με πόνο στον ώμο σχετιζόμενο με το πέταλο των στροφέων (RCRSP). Πλάνο αξιολόγησης από RCT, 7ο Παγκύπριο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, Λευκωσία 2021
- **The Effectiveness of Telerehabilitation in patients with chronic musculoskeletal pain during the Covid – 19 pandemic lockdown** E. Kapreli, G.Tsatsakos, **Z.A.Cheimonidou**, C.Alamanos, A.Achtlipi, A.Konstantopoulou, E-A Lignou, P. Bilika World Physiotherapy Congress 2021, Online
- **The influence of lockdown during the Covid – 19 pandemic in patients with chronic musculoskeletal pain in Greece** P. Bilika, G.Tsatsakos, **Z.A.Cheimonidou**, S. Argyrou, K.Konstantinou, G. Koutras, S. Gigoutakis, E. Kapreli, World Physiotherapy Congress 2021, Online
- **The Effectiveness of Exercise Therapy and MFR with Tools for Scapula Dyskinesia in Patients with Rotator Cuff Related Shoulder Pain** A.Z. Cheimonidou, K. Fousekis, G. Papathanasiou, G. Tsatsakos, P. Rentzias, G. Ploutarchou, D. Lamnisis, D. Stasinopoulos, World Physiotherapy Congress 2021, Online
- **The Greek Version of Shoulder Rating Questionnaire: Translation, Cultural Adaptation, Reliability Validity Study in patients with rotator cuff related shoulder pain** A.Z. Cheimonidou, P. Rentzias, G. Ploutarchou, Stergioulas, D. Lamnisis, G. Papathanasiou, D. Stasinopoulos, World Physiotherapy Congress 2021, Online

Παρακολούθηση Συνεδρίων

- 3ο Διατμηματικό Συνέδριο Φοιτητών Φυσικοθεραπείας, ΤΕΙ Λαμίας, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, 11-12-13 Μαΐου 2007
- «Λοιμώξεις του Αναπνευστικού Συστήματος», Αθήνα 13 Οκτωβρίου 2007

- 17ο Ετήσιο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας με θέμα: Μυϊκό Σύστημα : Λειτουργία- Δυσλειτουργία-Αποκατάσταση», Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, Αθήνα, 23-24-25 Νοεμβρίου 2007
- 17η Επιστημονική Διημερίδα με θέμα : «Εμβιομηχανική- Κακώσεις - Αποκατάσταση Γόνατος» Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών», Αθήνα 12 & 13 Απριλίου 2008
- 8ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας με θέμα: « Αξιολόγηση και Αποκατάσταση Παθήσεων του Άνω Άκρου», Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσιοθεραπευτών, , Αθήνα, 17-18-19 Οκτωβρίου 2008
- Certificate of Attendance 13th State of the Art, Interdisciplinary Review Course on Pulmonary Diseases, Critical Care, Emergency Medicine & Nursing Care, held in Athens, Greece , APRIL 2nd – 4th, 2009
- 2ο Παγκύπριο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας , Παγκύπριος Σύλλογος Φυσικοθεραπείας, Λάρνακα 17 & 18 Απριλίου 2010
- 3ο Παγκύπριο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας με θέμα : «Μειωμένη Λειτουργική Ικανότητα – Φυσικοθεραπευτική Παρέμβαση (Evidence – Based Physiotherapy)», Λεμεσός, Νοέμβριος 2011
- «Ημερίδα-Μέθοδος Νευροεξελικτικής Αγωγής (NDT)/Bobath : Στοχεύοντας στην ανεξαρτησία και τη συμμετοχή» Λευκωσία, 1^η Φεβρουαρίου 2014
- 4ο Παγκύπριο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, Λευκωσία 8 & 9 Νοεμβρίου 2014
- «Ημερίδα – Επίδραση των υψηλών περιβαλλοντικών θερμοκρασιών στην αθλητική απόδοση», Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου και Παγκύπριος Σύνδεσμος Ποδοσφαιριστών, Λευκωσία 11 Ιουλίου 2014
- 5ο Παγκύπριο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, Λευκωσία 5 & 6 Μαρτίου 2016
- Ημερίδα <<Κρανιοεγκεφαλικές Κακώσεις>>, 16 Φεβρουαρίου 2017
- 27^ο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας 24-17 Νοεβρίου 2017
- 6ο Παγκύπριο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, Λευκωσία 3 & 4 Μαρτίου 2018
- 28^ο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας
- World Physiotherapy Congress 2021

Γνώσεις

- ➔ **First Certificate in English, Date of examination June 2000, Place of Entry Athens. University of Cambridge, Local Examinations Syndicate, International Examinations**
- ➔ **Cambridge International Diploma in IT Skills**

Δίπλωμα στις δεξιότητες της τεχνολογίας πληροφορικής του Κέιμπριτζ Standard Level Certificate in the following modules : Electronic Communication, Spreadsheets, Word Processing , Πιστοποιητικό στο Βασικό Επίπεδο στις ενότητες : Υπηρεσίες Διαδικτύου (Microsoft Explorer), Υπολογιστικά Φύλλα (Microsoft Excel), Επεξεργασία Κειμένου (Microsoft Word)

Εθελοντισμός

- ➔ Εθελοντισμός στο 3ο Διατμηματικό Συνέδριο Φοιτητών Φυσικοθεραπείας, ΤΕΙ Λαμίας, Τμήμα Φυσικοθεραπείας, 11-12-13 Μαΐου 2007
- ➔ Εθελοντισμός στο Quantum Μαραθώνιο Λευκωσίας, 6 Δεκεμβρίου 2012 στην ομάδα φυσικοθεραπευτών.
- ➔ Εθελοντισμός στο 8^ο Διεθνή Μαραθώνιο Λεμεσού, 16 Μαρτίου 2014 ως επικεφαλής της ομάδας φυσικοθεραπευτών.