

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Κων/νου Α. Φουσέκη

1. Προσωπικά στοιχεία

Όνοματεπώνυμο: Κωνσταντίνος Φουσέκης
Τηλέφωνο: 26910-22058 (γρ), 6936767679 (κιν)
Ηλεκτρονική διεύθυνση : kfousekis@upatras.gr

Παρούσα θέση εργασίας

Αναπληρωτής Καθηγητής Φυσικοθεραπείας του Τμήματος Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Πατρών με γνωστικό αντικείμενο «Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση αιτιοπαθογένειας αθλητικών κακώσεων»

Ερευνητικά ενδιαφέροντα: Αθλητική Φυσικοθεραπεία,

Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση της αιτιοπαθογένειας των αθλητικών κακώσεων, μέσω της δημιουργίας ενός ολοκληρωμένου συστήματος αξιολόγησης βασισμένο σε τεχνικές έγκυρης και αξιόπιστης φυσιοθεραπευτικής αξιολόγησης (υποκειμενική και αντικειμενική αξιολόγηση). Δεδομένου ότι α) οι αθλητικές κακώσεις αποτελούν μυοσκελετικές κακώσεις με υψηλή επιδημιολογική εμφάνιση, και β) δεν υπάρχει μέχρι στιγμής ένα ολοκληρωμένο μοντέλο στοχευμένης πρόληψης των αθλητικών κακώσεων το επιστημονικό πεδίο αυτό περιλαμβάνει ακόμα πολλές θολές περιοχές που χρήζουν ανάλυσης και επιστημονικής τεκμηρίωσης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα, τα τελευταία χρόνια να υποστηρίζεται σθεναρά η δημιουργία ενός αποτελεσματικού συστήματος αξιολόγησης και ταξινόμησης των αιτιολογικών παραγόντων αθλητικής κάκωσης με απώτερο στόχο την πρόληψη εξειδικευμένων αθλητικών τραυματισμών.

Επιμέρους **ερευνητικά ενδιαφέροντά** περιλαμβάνουν τους εξής τομείς της Φυσικοθεραπείας:

- Φυσικοθεραπευτική Αξιολόγηση-Αποκατάσταση αντιμετώπιση αθλητικών κακώσεων
- Τεχνικές Μαλακών Μορίων στην αποκατάσταση αθλητικών και μυοσκελετικών κακώσεων
- Τεχνικές Μαλακών Μορίων και Θεραπευτική Άσκηση στη Φυσικοθεραπεία

2. Εκπαίδευση - Ακαδημαϊκές σπουδές

Πτυχία

1. **Πτυχίο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού** (1995), Τμήμα επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
2. Πτυχίο Φυσικοθεραπείας (**Bachelor in Physiotherapy**), Σχολής Φυσικοθεραπείας, Charles University of Prague της Τσεχίας. (1998)
3. **Μεταπτυχιακό δίπλωμα**
Μεταπτυχιακό δίπλωμα ειδίκευσης Master of Medical Science (MMedSci) in Sports Medicine (1999) Πανεπιστημίου Γλασκώβης, Μ. Βρετανίας (Faculty of Medicine and Therapeutics, University of Glasgow). Τίτλος μεταπτυχιακής διατριβής: «A study into the epidemiology of soccer injuries; a clinical attachment to Clyde Football Club»

4. Διδακτορικό δίπλωμα

Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) (2011) **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με κατεύθυνση την Αθλητιατρική (Ποσοτική Ανάλυση)**. Τίτλος διδακτορικής διατριβής: «*Πολυμεταβλητή Ανάλυση Λειτουργικών Πλευρικοτήτων, Μυοδυναμικών Ασυμμετριών και Τραυματισμών στα Κάτω Άκρα Επαγγελματιών Ποδοσφαιριστών*».

Ξένες γλώσσες

Αγγλικά - Κάτοχος Μεταπτυχιακού δίπλωματος ειδίκευσης **Master of Medical Science (MMedSci) in Sports Medicine** (1999) Πανεπιστημίου Γλασκώβης, Μ. Βρετανίας (Faculty of Medicine and Therapeutics, University of Glasgow).

3.Ερευνητική δραστηριότητα

6.1 Μεταπτυχιακή-Διδακτορική Διατριβή

Μεταπτυχιακή διατριβή

Fousekis Konstantinos. (1999). «Epidemiological evaluation of injuries in elite soccer players» (*Επιδημιολογική ανάλυση τραυματισμών σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές υψηλού επιπέδου*). Μεταπτυχιακή (MMedSci) εργασία του Πανεπιστημίου Glasgow της Μ. Βρετανίας

Διδακτορική διατριβή

Φουσεκής Κωνσταντίνος. (2011). «Διδακτορικό δίπλωμα (PhD) (2011) **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών με κατεύθυνση την Αθλητιατρική (Ποσοτική Ανάλυση)**. Τίτλος διδακτορικής διατριβής: «*Πολυμεταβλητή Ανάλυση Λειτουργικών Πλευρικοτήτων, Μυοδυναμικών Ασυμμετριών και Τραυματισμών στα Κάτω Άκρα Επαγγελματιών Ποδοσφαιριστών*».

4.Επιστημονικές Δημοσιεύσεις

1. **Κ.Φουσεκής. Εφαρμοσμένη Αθλητική Φυσικοθεραπεία. Εκδόσεις Broken-Hill Αθήνα 2015**
2. **Fousekis K**, H. Tsepis, G. Vagenas. Multivariate strength asymmetries of the knee and ankle joint in professional soccer players. *J Sports Med Phys Fitness*. 2010 Dec;50(4):465-74.
3. **Fousekis K**, H. Tsepis, G. Vagenas Lower limb strength in professional soccer players: profile, asymmetry, and training age. *Journal of Sports Science and Medicine* (2010) 9, 364 – 373
4. **Fousekis K**, Tsepis E, Poulmedis P, Athanasopoulos S, Vagenas G. Intrinsic risk factors of non-contact quadriceps and hamstrings strains in soccer: a prospective study on 100 professional players. *Br J Sports Med*. 2011;45(9):709-14.
5. **Fousekis K**, Tsepis E, Vagenas G. Intrinsic risk factors for ankle sprain in soccer: a prospective study on 100 professional players. *Am J Sports Med* 2012; (8): 1842-1850
6. **Fousekis, K.**, Billis, E., Matzaroglou, C., Mylonas, K., Koutsojannis, C., & Tsepis, E. (2016). Elastic Bandaging for Orthopedic and Sports Injuries Prevention and Rehabilitation: A Systematic Review. *Journal of sport rehabilitation*, 1-28.

7. Billis, E., Koutsojannis, C., Matzaroglou, C., Gliatis, J., **Fousekis, K.**, Gioftos, G., ... & Tsepis, E. (2017). Association of low back pain on physical, sociodemographic and lifestyle factors across a general population sample within Greece. *Journal of back and musculoskeletal rehabilitation*, 30(2), 279-290.
8. Chrysovalantis Fekos¹, Alexandra Kallistratou, **Konstantinos Fousekis**, Paris Iakovidis, Stavros Kottaras⁵ and Ilias Kallistratos, Modified Graded Motor Imagery programme containing "Fekos Mirror Therapy method": A novel therapeutic method for the treatment of shoulder dysfunctions - a pilot study, *J Nov Physiother* 2017, 7:6 DOI: 10.4172/2165-7025.1000375
9. Efstratiadis A, S. Marangos, E. Kasapakis, P. Georgiadou, G. Ploutarxou, G. Stelicos, V. Stelicou, **K. Fousekis**, D. Stasinopoulos. The subacromial impingement syndrome of the shoulder: The role of physiotherapist in the evaluation and treatment of the syndrome. *VOLUME 13.1*, 2017 D.O.I: <https://doi.org/10.4127/jbe.2017.0113>
10. Gkrilias, P. D., Tsepis, E. M., & **Fousekis, K. A.** (2017). The Effects of Hamstrings' Cooling and Cryostretching on Sit and Reach Flexibility Test Performance in Healthy Young Adults. *Br. J. Med. Med. Res.*, 19, 1-11.
11. **Fousekis, K.**, & Mylonas K, C. V. (2014). Aggressive Massage Techniques can Accelerate Safe Return after Hamstrings Strain: A Case Study of a Professional Soccer Player. *J Sports Med Doping Stud*, 4(144), 2161-0673.
12. Tsekoura, M., Billis, E., Panopoulou, K., **Fousekis, K.**, & Tsepis, E. Musculoskeletal Disorders among Greek Professional Ballet Dancers.
13. **Fousekis, Konstantinos, Varda et al. Effects of instrument-assisted soft-tissue mobilization at three different application angles on hamstring surface thermal responses.** *J Phys Ther Sci.* 2020
14. **Fousekis, Konstantinos.** "Aggressive Physiotherapy: Should we treat pain with pain" *Journal of Novel Physiotherapies.*" (2016)
15. **Fousekis, K.**, Kounavi, E., Doriadis, S., Mylonas, K., & Kallistratos, E. (2016). The Effectiveness of Instrument-assisted Soft Tissue Mobilization Technique (Ergon[®] Technique), Cupping and Ischaemic Pressure Techniques in the Treatment of Amateur Athletes' Myofascial Trigger Points. *J Nov Physiother S*, 3, 2
16. **Fousekis K**, Georgios Chrysanthopoulos, Maria Tsekoura, Dimitris Mandalidis, Konstantinos Mylonas, Pavlos Angelopoulos, Dimitra Koumoundourou, Vicky Billis, Elias Tsepis. Posterior thigh thermal skin adaptations to radiofrequency treatment at 448 kHz applied with or without Indiba[®] fascia treatment tools *J Phys Ther Sci.* 2020 Apr; 32(4): 292–296.
17. Maria Simatou, Maria Papandreou, Evdokia Billis, Maria Tsekoura, Konstantinos Mylonas, **Konstantinos Fousekis.** Effects of the Ergon[®] instrument-assisted soft tissue mobilization technique (IASTM), foam rolling, and static stretching application to different parts of the myofascial lateral line on hip joint flexibility. *J Phys Ther Sci.* 2020 Apr; 32(4): 288–291
18. **Fousekis K**, Kristin Eid, Enea Tafa, Panagiotis Gkrilias, Konstantinos Mylonas, Pavlos Angelopoulos, Dimitra Koumoundourou, Vicky Billis, Elias Tsepis. Can the application of the Ergon[®] IASTM treatment on remote parts of the superficial back myofascial line be equally effective with the local application for the improvement of the hamstrings' flexibility? A randomized control study. *J Phys Ther Sci.* 2019 Jul; 31(7): 508–511.
19. Panagiotis Gkrilias, Athanasios Zavvos, **Konstantinos Fousekis**, Evdokia Billis, Charalampos Matzaroglou, Elias Tsepis. Dynamic balance asymmetries in pre-season injury-prevention screening in healthy young soccer players using the Modified Star Excursion Balance Test—a pilot study. *J Phys Ther Sci.* 2018 Sep; 30(9): 1141–1144.
20. Tsekoura M, Billis E, Fousekis K, Christakou A, Tsepis E Cross cultural adaptation, reliability, and validity of the Greek version of the Cumberland Ankle Instability Tool. *Physiother Theory Pract.* 2019 Aug 7:1-9
21. Tsekoura, M., Billis, E., Tsiringaki, A., Dimopoulou, T., **Fousekis, K.**, & Tsepis, E. Musculoskeletal Disorders among Greek National Gymnastics team. *Age*, 17, 51-5.
22. Kalli, K., & **Fousekis, K.** (2019). The effects of cryotherapy on athletes' muscle strength, flexibility, and neuromuscular control: A systematic review of the literature. *Journal of Bodywork and Movement Therapies.*
23. Τσέπης Η, **Φουσέκης Κ**, Ριστάνης Σ, Βαγενάς Γ, Γεωργούλης Α. Διαχρονική διαφορά στην ασυμμετρία δύναμης μεταξύ τετρακεφάλου και οπίσθιων μηριαίων μετά από ρήξη Πρόσθιου Χιαστού Συνδέσμου σε ερασιτέχνες αθλητές. *Θέματα Φυσικοθεραπείας*(2005) 5(3):5-16.
24. **Φουσέκης Κ**, Τσέπης Η, Βαγενάς Γ. Ποσοτικό και Ποιοτικό Προφίλ των Τραυματισμών Ποδοσφαίρου: Μυοδυναμικές Ασυμμετρίες, Λειτουργικά Έλλειμματα και Εξωγενείς Επιδράσεις. *Θέματα Φυσικοθεραπείας* 2009;5(5):39-50
25. **Φουσέκης Κ**, Τσέπης Η, Βαγενάς Γ. Λειτουργικές πλευρικότητες στα κάτω άκρα αθλητών ποδοσφαίρου. *Φυσικοθεραπεία* (2009); 13(5): 238-256
26. **Φουσέκης Κ**, Τσέπης Η, Βαγενάς Γ. Συνδέονται οι ασυμμετρίες της έκκεντρης ισοκινητικής δύναμης με αυξημένο κίνδυνο θλάσεων των μηριαίων μυών σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές. *Θέματα Φυσικοθεραπείας* 2010;6(2):57-72

27. **Φουσέκης Κ**, Κίτσες Χ, Κιάσσου Μ, Τσέπης Η. Η Επίδραση ενός προγράμματος ασκήσεων δυναμικής σταθεροποίησης του κορμού στη λειτουργικότητα ασθενών με χρόνια υποτροπιάζουσα οσφυαλγία. *Θέματα Φυσικοθεραπείας* 2011;7(2):45-58
28. Kostaki A, **Fousekis K**, Larsen KC The effect of local cold pack application for 10 and 20 minutes on active and passive hamstrings flexibility in collegiate soccer players. *Physiotherapy Issues* 2012;8(3):67-76
29. **Φουσέκης Κ**, Τσέπης Η, Βαγενάς Γ. Ενδογενείς αιτιολογικοί παράγοντες συνδεσμικών κακώσεων ποδοκνημικής σε ποδοσφαιριστές : μία μελέτη προοπτικής. *Κινησιολογία Αυγ.*2012, 80-82
30. **Φουσέκης Κ**, Τσέπης Η, Μπίλη Ε, Κουτσογιάννης Κ, Βαγενάς Γ. Ανθρωπομετρικές ασυμμετρίες στα κάτω άκρα επαγγελματιών ποδοσφαιριστών. *Κινησιολογία Αυγ.*2012, 82-84
31. Constantinos Koutsojannis, Haidemenos Konstantinos, Tsepis E, Billis E, **Fousekis K**. Non ionizing radiation and physiotherapy *Epitheorese Klinikes Farmakologias kai Farmakokinetikes*. 31: 167-172 (2013)
32. Χαραλαμποπούλου Βενετία, **Φουσέκης Κωνσταντίνος**, Μπίλη Ευδοκία, Κουτσογιάννης Κων/νος, Ματζάρογλου Χαράλαμπος, Τσέπης Ηλίας. Κινηματικές προσαρμογές κεντρικού σημείου σώματος σε ασθένειες με χρόνια υποτροπιάζουσα οσφυαλγία κατά την κάμψη-έκταση κορμού. 2015, 18(4):25-32
33. **Fousekis K**, Tsepis E, Vagenas G (2013). Functional Lateralities, Muscle Asymmetries and Injuries in **“Soccer Muscle Strength Development, Assessment and Role in Disease”** Editors Ferraressi C, Parizzoto NA, NOVA Publishers New York, pp 49-87.
34. **Fousekis K**, Tsepis E, Vagenas G. Isokinetic strength evaluation can predict muscle strains in professional soccer players. A prospective study (2009) . *Journal of Sports Science and Medicine* 8(5): S93-4
35. **Fousekis K**, Tsepis E, Vagenas G. Knee and ankle isokinetic strength asymmetries in professional soccer players with right footedness. *Journal of Sports Science and Medicine* 8(5): S200-1
36. **Fousekis K**, Tsepis E, Skountzos K, Billis E, Koutsojiannis K, Vagenas G. Flexibility asymmetries of the lower extremities in professional soccer players. *Journal of Sports Science and Medicine* 8(5): S200-2
37. Billis E, Koutsojannis C, **Fousekis K**, Giatrakou S, Parasiri T, Tsepis E. Does taping affect the upper and lower trapezius electromyographic activity amongst patients with suspected subacromial impingement? A pilot study. *Journal of Sports Science and Medicine*, 8(5): 143
38. Kleio Manousiadou, Pt, Alexandra Theofilatou, Pt, Konstantinos Mylonas, Pt, Msc (can), Evdokia Billis PhD, Elias Tsepis, PhD, **Konstantinos Fousekis PhD** . Treatment of shoulder myofascial trigger points in amateur athletes with Ergon® IASTM Therapy, cupping and ischaemic pressure techniques: a randomized controlled clinical trial
39. **Fousekis, K.**, & Pt, K. M. Treatment of adhesive capsulitis with Ergon® IASTM Technique and stretching exercises: a case study. *Image*, 90(119), 124.
40. Eid, K., Tafas, E., Mylonas, K., Angelopoulos, P., Tsepis, E., & **Fousekis, K.** (2017). Treatment of the trunk and lower extremities with Ergon® IASTM technique can increase hamstrings flexibility in amateur athletes: A randomized control study. *Physical Therapy in Sport*, 28, e12.
41. **Fousekis K**, Konstantinos Mylonas and Pavlos Angelopoulos Treatment of supraspinatus tendinopathy with Ergon® IASTM technique and neuromuscular control exercises: A case study , *J Nov Physiother* 2017, 7:5(Suppl) DOI: 10.4172/2165-7025-C1-018.
42. **Fousekis, K.** (2017). Treatment of shoulder myofascial trigger points in amateur athletes with Ergon® IASTM therapy, cupping and ischaemic pressure techniques: A randomized controlled clinical trial. *Physical Therapy in Sport*, 28, e9-e10.
43. E. Billis, C. Matzaroglou, I. Stathopoulos, M. Moutzouri, **K. Fousekis**, C. Koutsojannis, N. Strimpakos, G. Gifotsos, C. McCarthy, E. Tsepis. Self-reported back and/or leg pain in young and middle-aged Greek adults. does pain location and intensity affect life-functioning factors? *Physiotherapy* 2015; Volume 101, Supplement 1 eS1238–eS1642