

ΦΩΤΕΙΝΗ ΛΑΓΑΡΗ ΜΑ., ΡΤ.

Η Φωτεινή Λάγαρη αποφοιτά από τα Τ.Ε.Ι. Φυσικοθεραπείας στην Αθήνα, το 1990 και συνεχίζει τις σπουδές της για την ισοτιμία του πτυχίου της με το αντίστοιχο Bachelors Degree από το «World Education Service, Inc.» της Αμερικής. Το 1994 αποκτά Masters Degree (MA) στην Παθοκινησιολογία από το τμήμα Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης (N.Y.U.), με την Dr. Marilyn Moffat.

Κατά τη διάρκεια των σπουδών της και παράλληλα με αυτές εκπαιδεύεται στην Ισοκίνηση - Ανάλυση Κίνησης 2D και 3D, στην Aqua Therapy και στις τεχνικές Strain and Counterstrain, Cranio Sacral Therapy Level I, McKenzie - The Spine, Myofascial Release και Acupressure Therapy I & II. Το ίδιο χρονικό διάστημα παρακολουθεί σεμινάρια Physical Therapy Business Management.

Το 1993 ξεκινά την ενασχόλησή της με τη «Φυσικοθεραπεία για την Υγεία των Γυναικών» (Women's Health Physical Therapy), με καθηγήτρια την Elizabeth Noble (ιδρύτρια του τμήματος Women's Health Physical Therapy της Αμερικάνικης Ένωσης Φυσικοθεραπευτών).

Το 1996 επιστρέφει στην Ελλάδα και εργάζεται ως ελεύθερος επαγγελματίας, έχοντας καταγράψει μια πλούσια επαγγελματική εμπειρία σε ιδιωτικά κέντρα φυσικοθεραπείας στην Ελλάδα και στη Νέα Υόρκη ως φυσικοθεραπεύτρια, σε θέσεις ευθύνης, όπως προϊσταμένης και διευθύντριας κέντρου αποκατάστασης και κλινικού εκπαιδευτή.

Το 1998 ανοίγει μαζί με τη Μιμή Μαρσέλλου το φυσικοθεραπευτήριο «Φυσικοθεραπευτική ΠΡΑΞΙΣ», το οποίο αποτελεί τη βάση της επαγγελματικής της δραστηριότητας έως σήμερα, εργάζεται ως σύμβουλος στο τμήμα αποκατάστασης της εταιρείας Parimed, SA (1995 - 2001) και ως επιστημονικός συνεργάτης για λογαριασμό της S.C.A., TENA Greece (2012 - 2017). Από τον Ιούνιο του 2015 έως τον Αύγουστο του 2016, συνεργάζεται με σύμβαση Ανεξαρτήτων Υπηρεσιών στο Τμήμα «Εργαστήριο Φυσιολογίας Πυελικού Εδάφους και Εντέρου» του Ομίλου Ιατρικού Αθηνών - Ιατρικό Κέντρο Αθηνών.

Με κλινική εμπειρία στην Αμερική και στην Ελλάδα επικεντρωμένη στη φυσικοθεραπεία για την υγεία των γυναικών, εστιάζει το κλινικό της έργο στην Αποκατάσταση Δυσλειτουργιών του Πυελικού Εδάφους.

Το 2003 ιδρύει, μαζί με την συντάιρό της Μιμή Μαρσέλλου, το πρόγραμμα φυσικοθεραπείας «Μ.Α.Μ.Α.» (Μητρικές Αγκαλιές Με Αρχές), ακολουθώντας τις κατευθυντήριες οδηγίες του Διεθνούς Οργανισμού Φυσικοθεραπευτών για την Υγεία των Γυναικών (International Organization of Physical Therapists in Women's Health). Αντικείμενο του προγράμματος είναι η φυσικοθεραπεία σε περιστατικά Εγκυμοσύνης, Ακράτειας, Επεμβάσεων Καρκίνου Μαστού, Οστεοπόρωσης και Γυναικολογικών / Μαιευτικών επεμβάσεων, με έμφαση στην αποκατάσταση Δυσλειτουργιών του Πυελικού Εδάφους. Το πρόγραμμα παρουσιάστηκε το 2006 στο μαιευτήριο ΛΗΤΩ και το 2012 στον όμιλο ΥΓΕΙΑ. Το 2008 διοργάνωσε σεμινάριο με θέμα: «Πυελικό Έδαφος - Περίναιο, θεωρία & πρακτική», με κύρια εισηγήτρια την Elizabeth Noble. Το 2016 ιδρύει, με την συντάιρό της, το πρόγραμμα «Pelvic Floor Act». Αντικείμενο του προγράμματος είναι η φυσικοθεραπεία σε περιστατικά ανδρών και γυναικών με συμπτώματα δυσλειτουργίας των μυών του Πυελικού Εδάφους καθώς και η εκπαίδευση μαιών/μαιευτών και γυμναστών σε θέματα πρόληψης του Πυελικού Εδάφους.

Το 2012, σε συνεργασία με τη S.C.A. και την Kari Bo - τη διεθνούς φήμης Νορβηγίδα φυσικοθεραπεύτρια -ερευνήτρια Διαταραχών του Πυελικού Εδάφους, διοργανώνει ημερίδα για την Ενδυνάμωση των Μυών του Πυελικού Εδάφους, στην Ελλάδα, ενώ έχει συμμετάσχει ως διοργανώτρια ή / και εισηγήτρια σε πληθώρα επιστημονικών συνεδρίων με θέμα την αποκατάσταση Δυσλειτουργιών του Πυελικού Εδάφους. Υπό την καθοδήγησή της και σε συνεργασία με την S.C.A. έχει δημιουργήσει και παρουσιάσει μια σειρά τεσσάρων videos με αντικείμενο την «Ενδυνάμωση

των Μυών του Πυελικού Εδάφους». Έχει δημοσιεύσει άρθρα σε περιοδικά / sites, ενώ διαθέτει ανάλογο συγγραφικό έργο σε επιστημονικά βιβλία.

Στις 6 Δεκεμβρίου 2014, στα πλαίσια της δημιουργίας επιστημονικών τμημάτων του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών, συγκλήθηκε ιδρυτική γενική συνέλευση του τμήματος «Φυσικοθεραπεία στην Υγεία των Γυναικών» και εκλέχθηκε Πρόεδρος.

Προσηλωμένη στην αρχή της αξίας της διαρκούς εκπαίδευσης και επιμόρφωσης, το 2011 αποκτά δίπλωμα Βελονισμού από την ΕΦΕΑ (Ελληνική Φυσικοθεραπευτική Εταιρεία Αλγολογίας) και το 2012 στη Νέα Υόρκη των Η.Π.Α., αποκτά διαπίστευση εκπαιδευτή της Tupler Technique – Treatment for Diastasis Recti., για την αποκατάσταση της Διάστασης του Ορθού Κοιλιακού.

Τον Σεπτέμβριο του 2015 γίνεται δεκτή στο Post Graduate Certification «Continenence certification for physiotherapists» του University of Bradford του Ηνωμένου Βασιλείου. Από τον Ιανουάριο του 2016 έως τον Ιανουάριο του 2017 συνεχίζει την εκπαίδεσή της σε θέματα Δυσλειτουργιών του Πυελικού Εδάφους με συμμετοχή στα «Pelvic Obstetric & Gynecological Physiotherapy courses» του "Chartered Society of Physiotherapy, UK" σε θέματα προπτώσεων "Understanding pelvic organ prolapsed – assessment and conservative management", δυσλειτουργιών ουροδόχου κύστης "Physiotherapy assessment and management of urinary dysfunction", δυσλειτουργιών εντέρου "Physiotherapy assessment and management of lower bowel dysfunction" και πυελικού πόνου "Advanced Course in Manual Therapy for the Pelvic Floor".

Τον Νοέμβριο του 2018, με την συνέταίρο της, οργανώνουν και φιλοξενούν για πρώτη φορά στην Ελλάδα το επιστημονικό τμήμα «Pelvic Obstetric & Gynecological Physiotherapy» του "Chartered Society of Physiotherapy, UK" και ξεκινούν την υλοποίηση ενός μακρόπνοου προγράμματος ενημέρωσης και εκπαίδευσης σε θέματα δυσλειτουργιών πυελικού εδάφους.