**ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ**

**ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:** Πλαβούκου Θεοδώρα

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ**: Άνω Λιόσια, Αθήνα

**ΤΗΛΕΦΩΝΟ**: 6944383175

**E-MAIL**:doraplav@gmail.com

**ΣΠΟΥΔΕΣ:**

2001-2005 : πτυχίο φυσικοθεραπείας σχολή επαγγελμάτων υγείας κ πρόνοιας ΤΕΙ Αθήνας.

2019-2021: ΠΜΣ ‘νέες μέθοδοι στην φυσικοθεραπεία’’ τμήμα φυσικοθεραπείας πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής.

**ΣΥΝΕΧΗΣ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ/ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ:**

* 2001: "Σεμινάριο βασικής καρδιοαναπνευστικής ανάνηψης" σωματείο πνοή
* 2015:"Σεμινάριο ανάλυσης βάδισης πελματογραφίας κ χρήση πελματογράφου rrscan international"
* 2018-2019: "Πρόγραμμα εκπαίδευσης στον βελονισμό", πρόγραμμα δια βίου εκπαίδευσης ΠΑΔΑ
* 2022: Σεμινάριο Mulligan Concept- Manual Therapy

**ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ:**

2007-σημερα : Ελεύθερος επαγγελματίας, φυσικοθεραπευτήριο

2007-σημερα: Φυσικοθεραπεύτρια σε ερασιτεχνικά αθλητικά σωματεία

2005-2007 : Εθελοντική εργασία στο εθνικό ίδρυμα αποκατάστασης αναπήρων

2003-2005 : Πρακτική άσκηση στο εθνικό ίδρυμα αποκατάστασης αναπήρων

**ΕΡΓΑΣΙΕΣ- ΜΕΛΕΤΕΣ- ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ**:

Διπλωματική εργασία: "Σύγκριση δύο μεθόδων θεραπείας στην αποκατάσταση ασθενών με χρόνιο μη ειδικής αιτιολογίας οσφυϊκό πόνο: μέθοδος συνήθους φυσικοθεραπείας με επιπρόσθετες ασκήσεις ενδυνάμωσης εναντίον συνήθους φυσικοθεραπείας με επιπρόσθετη άσκηση τροποποιημένου Qigong" επιβλέποντας: καθηγητής Γεωργούδης Γ.

Πτυχιακή εργασία :" Άσκηση στο νερό κ αποκατάσταση μυοσκελετικών Παθήσεων’’ επιβλέπουσα καθηγήτρια Μ .Παπανδρέου

**ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ** :

* ’’ Σύγκριση δύο μεθόδων θεραπείας στην αποκατάσταση ασθενών με χρόνιο μη ειδικής αιτιολογίας οσφυϊκό πόνο: μέθοδος συνήθους φυσικοθεραπείας με επιπρόσθετες ασκήσεις ενδυνάμωσης εναντίον συνήθους φυσικοθεραπείας με επιπρόσθετη άσκηση τροποποιημένου Qigong’’Πλαβούκου Θ., Σωτηρόπουλος Σ., Γεωργούδης Γ ,Στασινόπουλος Δ., Παπαθανασίου Γ,30ο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας.
* " Παρουσίαση των κυριότερων δοκιμασιών πρόγνωσης πτώσεων σε ηλικιωμένους ΄΄ Σπυράντης Αλ, Σιαβελής Π, Πλαβούκου Θ., Σωφρονιάδη, 3ο διατμηματικό συνέδριο φοιτητών ΤΕΙ Λαμίας
* ΄΄Νευρομυϊκές αλλαγές κατά την γήρανση΄΄ Πλαβούκου Θ., ΣιαβελήςΠ,Σπυράντης Αλ, Σωφρονιάδη Π , 3ο διατμηματικό συνέδριο φοιτητών ΤΕΙ Λαμίας
* ΄΄Νευρομυϊκές αλλαγές κατά την γήρανση ΄΄Πλαβούκου Θ., Σιαβελής Π,Σπυράντης Αλ, Σωφρονιάδη Π , 17ο πανελλήνιο επιστημονικό συνέδριο φυσικοθεραπείας

**ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ:**

* ΄΄Νευρομυϊκός αλλαγές κατά την γήρανση ΄΄Πλαβούκου Θ., Σιαβελής Π,Σπυράντης Αλ, Σωφρονιάδη Π , θέματα φυσικοθεραπείας themfis vol4 apr-june 2007 issue 6
* " Παρουσίαση των κυριότερων δοκιμασιών πρόγνωσης πτώσεων σε ηλικιωμένους" Σπυραντης Αλ, Σιαβελής Π, Πλαβούκου Θ., περιοδικό πανελλήνιου συλλόγου φυσικοθεραπείας ,τόμος 11 τεύχος 1 2008

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ**

* Υπεύθυνη για πρακτική άσκηση φοιτητών σε συνεργασία με το aεgean college , μητροπολιτικό κολλέγιο, ιεκ ξυνή και δημοσίων ιεκ
* Υπεύθυνη πρακτικής άσκησης φοιτητή του ΤΕΙ δυτικής Ελλάδας ως φορέας εκπόνησης αυτής, μέσω προγραμμάτων ΕΣΠΑ

**ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ**:

Αγγλικά : proficiency

**ΓΝΩΣΕΙΣ Η/Υ:**

Windows xp : Word, Excell, Access, Internet, Power Point