

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

ΕΛΕΝΗ Κ.ΝΟΜΙΚΟΥ



Email: enomikou@uniwa.gr

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Υποψήφια Διδάκτωρ , Τμήμα Φυσικοθεραπείας , Σχολή Επιστημών Υγείας & Πρόνοιας

2024

Πανεπιστήμιο Πειραιά

Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης : «Διοίκηση Υγείας»

2010

ΑΤΕΙ Αθήνας-Σχολή Επαγγελματιών Υγείας & Πρόνοιας

Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Βαθμός Πτυχίου : 8,14/10 (Λίαν καλώς)

2005

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

🌈 Ειδική Αγωγή .Επιμορφωτικό σεμινάριο. Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης, Πανεπιστήμιο Πατρών
2024

🌈 Respiratory physiotherapy and respiratory sounds-New paradigm

Βασισμένο στη μέθοδο Guy Postiaux/Διοργάνωση: EENA
2024

🌈 Kids & Teen Pilates -APPI Education
2023

🌈 Clinical Pilates by GPC® - Advanced Mat
2023

- ✚ **KinesioTaping/Kinesio Taping Association International**
Kinesio Taping® Specialty - Sensory Point Taping" **2023**
- ✚ **Clinical Pilates by GPC® - Mat Introductory Course**
2022
- ✚ **Soft splinting and bracing & presplinting theoretical and practical session**
2019
- ✚ **International Schroth -3d Dimensional Scoliosis Therapy (ISST)**
2019
- ✚ **Bayley Scales of Infant & Toddler Development (Bayley III)**
2017
- ✚ **Sensory Integration (S.I.) Paediatrics : Theory and Intervention(module1)** **2016**
- ✚ **MAES therapy –Introduction Course**
2016
- ✚ **Myofascial Therapy, Myofascial College of Utah**
2016
- ✚ **KinesioTaping/Kinesio Taping Association International**
KinesioTaping Fundamentals , Kinesio Taping Correction Techniques
2015
- ✚ **NDT-Bobath**
Μεταπτυχιακή εκπαίδευση Νευροεξελικτικής Αγωγής σε ασθενείς με εγκεφαλική παράλυση και διαταραχές του ΚΝΣ
2013-2014
- ✚ **BLS/AED Provider Course,European Resuscitation Council**
2013
- ✚ **Πιστοποίηση γνώσης γραφής τυφλών Braille**
Κέντρο εκπαίδευσης & αποκατάστασης τυφλών (Κ.Ε.Α.Τ)
2011
- ✚ **Σεμινάριο εκμάθησης τεχνικών Βλέποντος Οδηγού για άτομα με προβλήματα όρασης**
2011
- ✚ **Trigger points, Pain and Muscle Tone**
2006

Σεμινάρια για την εκπαίδευση:

2017: Short Introduction to Learning & Teaching in the UK

2015: Δυναμική ομάδας και επικοινωνία στην εκπαίδευση ενηλίκων (Διάρκεια: 4 ώρες)

2015: Νέες τεχνολογίες στο χώρο της εκπαίδευσης
2014: Εκπαίδευση εκπαιδευτών (Διάρκεια : 6 ώρες)
2013: BTEC/EDExcel Implementation Training – Pearson Education Ltd
2008: An introduction to Autonomous Learning

ΠΡΟΥΠΗΡΕΣΙΑ

2005 έως σήμερα : Φυσικοθεραπεύτρια. Κατ'οικον θεραπείες σε παιδιά και ενήλικες με νευρολογικές και ορθοπεδικές παθήσεις.

Σεπτέμβριος 2016 έως σήμερα: Φυσικοθεραπεύτρια. “The House”.
Θεραπευτικές προσεγγίσεις για το παιδί και την οικογένεια. Πελοποννήσου 5,
Αγ.Παρασκευή

2005 -2025: Εκπαιδευτικός όμιλος ΑΚΜΗ. Εκπαιδευτικό Προσωπικό –καθηγήτρια
(ΑΚΜΗ, Κοδριγκτώνος 16, 11257, Αθήνα)

2005 -2015: Ινστιτούτο Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ι.Ε.Κ.) ΑΚΜΗ.
Εκπαιδευτικό Προσωπικό –καθηγήτρια σε σπουδαστές με προβλήματα όρασης
(Ι.Ι.Ε.Κ ΑΚΜΗ, Κοδριγκτώνος 16, 11257, Αθήνα)

2013-2014: Εθελοντική παρακολούθηση εργασιών τμήματος Φυσικοθεραπείας.
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΣΠΑΣΤΙΚΩΝ «ΠΟΡΤΑ ΑΝΟΙΧΤΗ»

2005 -2014: Ινστιτούτο Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ι.Ε.Κ.) ΑΚΜΗ. Καθηγήτρια
υδροθεραπείας “Spa Therapist”. ITEC SPA
(Ι.Ι.Ε.Κ ΑΚΜΗ, Κοδριγκτώνος 16, 11257, Αθήνα)

2011-2012 : Ινστιτούτο Επαγγελματικής Κατάρτισης (Ι.Ι.Ε.Κ.) ΑΚΜΗ. Υπεύθυνη
καθηγήτρια ειδικότητας «Βοηθός Φυσικοθεραπευτή»-Υπάλληλος Εργαστηρίου
Φυσικοθεραπείας»
(Ι.Ι.Ε.Κ ΑΚΜΗ, Κοδριγκτώνος 16, 11257, Αθήνα)

2008-2011: Εθελοντική εργασία στο Αθλητικό Σωματείο Στίβου Τυφλών (Α.Σ.Σ.ΤΥ)

2002-2008 : Φυσικοθεραπευτήριο για παιδιά με αναπηρίες.
(Θηβών & Φυλλίδος 5, 131-21, Ίλιον, Δελή Ιωάννα, τηλ.210-5740941)

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

Alexandros Kastrinis, Nikolaos Strimpakos, Koumantakis, G. A., Dionysios Tzatzaliaris, Oikonomaki, M., Theodosopoulos, E., Evangelia Skaftourou, Tsekoura, M., Kanellopoulos, A. K., Nomikou, E., & Dimitriadis, Z. Reliability of Sensorimotor

Control Tests in Individuals with Adolescent Idiopathic Scoliosis. *Muscles* 2024, 3, 376-392. <https://doi.org/10.3390/muscles3040032>

Kastrinis A, Koumantakis G, Tsekoura M, **Nomikou E**, Katsoulaki M, Theodosopoulos E, Strimpakos N, Dimitriadis Z. The Effect of Schroth Method on Postural Control and Balance in Patients with Adolescent Idiopathic Scoliosis: A Literature Review. *Adv Exp Med Biol.* 2023;1425:469-476. doi: 10.1007/978-3-031-31986-0_45. PMID: 37581820.

Tsekoura M, Kastrinis A, **Nomikou E**, Katsoulaki M. Telerehabilitation and Fall Prevention in Older Adults. *Adv Exp Med Biol.* 2023;1425:485-489. doi: 10.1007/978-3-031-31986-0_47. PMID: 37581822.

Tsekoura M, Katsoulaki M, Kastrinis A, **Nomikou E**, Fousekis K, Tsepis E, Billis E. The Effects of Exercise in Older Adults with Hyperkyphotic Posture. *Adv Exp Med Biol.* 2023;1425:501-506. doi: 10.1007/978-3-031-31986-0_49. PMID: 37581824

Kastrinis A, Koumantakis G, Tsekoura M, **Nomikou E**, Katsoulaki M, Takousi M, Strimpakos N, Dimitriadis Z. Greek Adaptation and Validation of the Bad Sobernheim Stress Questionnaire-Brace and the Bad Sobernheim Stress Questionnaire-Deformity. *Adv Exp Med Biol.* 2023;1425:141-149. doi: 10.1007/978-3-031-31986-0_13. PMID: 37581788.

Kastrinis, Alexandros & Koumantakis, George & Tsekoura, Maria & **Nomikou, Eleni** & Strimpakos, Nikos & Dimitriadis, Zacharias. (2022). The efficacy of Schroth therapy and Scoliosis SLC brace in the treatment of adolescent idiopathic scoliosis. A retrospective study. 10.13140/RG.2.2.21475.84005.

Τσεκούρα Μαρία MSc, PhD (cand), Δημητριάδης Ζαχαρίας MSc, PhD, Καστρίνης Αλέξανδρος MSc, CMP, Κατσουλάκη Μαριάννα, MSc, **Νομικού Ελένη, MSc, NDT** Συσχέτιση μυοσκελετικού πόνου και χρήση σχολικής τσάντας, Διεπιστημονική φροντίδα υγείας, 9:3, Σελ. 86-91, 2017

Tsekoura Maria MSc, PhD (cand), Kastrinis Alexandros MSc, CMP, **Nomikou Eleni MSc, NDT**, Kentrou Euaggelia MSc & Dimitriadis Zacharias MSc, PhD. *Work-Related Musculoskeletal disorders among Greek Physiotherapists*. Musculoskelet. Care (2016) © 2016 John Wiley & Sons, Ltd.

Νομικού Ελένη, MSc, NDT, Τσεκούρα Μαρία, PhD (cand), Καστρίνης Αλέξανδρος MSc, CMP. *Κυστική Ινώση και φυσικοθεραπευτική παρέμβαση*. Φυσικοθεραπεία. 16:4. Σελ 21-30, Οκτ-Δεκ 2013

Τσεκούρα Μαρία, PhD (cand), **Νομικού Ελένη, MSc, NDT**, Καστρίνης Αλέξανδρος MSc, CMP. *Σύνδρομο Ανήσυχων ποδιών και θεραπευτικές παρεμβάσεις*. Φυσικοθεραπεία. 16:3. Σελ 15-21, Ιουλ-Σεπ 2013

Νομικού Ελένη, MSc, NDT, Γαλάνης Πέτρος. *Γνώσεις και αντιλήψεις γυναικών αναφορικά με την κυστική ίνωση*, Νοσηλευτική 2011, 50(2). Σελ 214-222

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ – ΣΥΝΕΔΡΙΑ

Νομικού Ελένη : Η σημασία της πρώιμης ανίχνευσης και παρέμβασης σε παιδιά με Αναπτυξιακή Διαταραχή Κινητικού Συντονισμού(ΑΔΚΣ).Προσκεκλημένη ομιλήτρια . 32ο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας. Αθήνα. Νοέμβριος 2024

Alexandros Kastrinis, Konstantina Kompogianni, Evangelia Skaftourou, Evangelos Theodosopoulos, **Eleni Nomikou**, Maria Tsekoura, Zacharias Dimitriadis and George Paras. The effect of a Schroth method-based exercise program, on enhancing the in-brace correction on individuals with idiopathic scoliosis. A retrospective cohort study. Oral Presentation. GENEDIS 2024. 6th “Genomics, Neuroscience, Therapeutics and Data Innovation Summit”. Athens. Greece. October 2024

Alexandros Kastrinis, Konstantina Kompogianni, Dionisis Tzatzaliaris, Vangelis Theodosopoulos, **Eleni Nomikou**, Zacharias Dimitriadis, George Paras. The impact of a Schroth method based exercise program, on the in brace correction on individuals with idiopathic scoliosis. A pilot study. ScoSym2024, Split, Croatia. Oral presentation

Eleni Nomikou, Alexandros Kastrinis, Maria Tsekoura, Nikolaos-Stavros Chrysagis. Postural Abnormalities in children with Developmental Coordination Disorder (DCD) ,ScoSym2024, Split, Croatia

Nomikou Eleni, Kastrinis Alexandros, Zografou Foteini, Tsekoura Maria « Pelvic obliquity and neuromuscular scoliosis in patients with cerebral palsy. A narrative review”», 3rd International Symposium “Current trends in the study of scoliosis and other deformities of the spinal column”, Athens 17-18/09/2022

Kastrinis A. , Koumantakis G., Tsekoura M., **Nomikou E.**, Katsoulaki M, Takousi M., Strimpakos N., Dimitriadis Z.«Greek adaptation and validation of the Bad Sobernheim Stress Questionnaire-Brace and the Bad Sobernheim Stress Questionnaire-Deformity." 5th International GeNeDis2022 (Genetics, Geriatrics and Neurodegenerative Diseases Research) Zakynthos, Greece

Kastrinis A. , Koumantakis G., Tsekoura M., **Nomikou E.**, Katsoulaki M., Theodosopoulos E., Strimpakos N., Dimitriadis Z "The effect of Schroth method on postural control and balance in patients with Adolescent Idiopathic Scoliosis. A Literature Review." 5th International GeNeDis2022 (Genetics, Geriatrics and Neurodegenerative Diseases Research) Zakynthos, Greece

Καστρίνης Αλέξανδρος, Στριμπάκος Νικόλαος, Κουμαντάκης Γεώργιος , Δαδακαρίδου Δήμητρα,**Νομικού Ελένη**, “ Διαπολιτισμική Διασκευή και Στάθμιση του ερωτηματολογίου Bad Sobernheim Stress Questionnaire (BSSQ)Brace σε ασθενείς με Εφηβική Ιδιοπαθή Σκολίωση” Δημητριάδης Ζαχαρίας. 30ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας ΠΣΦ, Θεσσαλονίκη, Μάιος 2022

Kastrinis, G. Koumantakis, M. Tsekoura, **E. Nomikou**, N.Strimpakos, Z. Dimitriadis WCO-IOF-ESCEO congress« The efficacy of schroth therapy and scoliosis slc brace in the treatment of adolescent idiopathic scoliosis. A retrospective study» (World Congress on Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases) Berlin, Germany,Μάρτιος 2022

Νομικού Ελένη PT MSc NDT CKTP, Καστρίνης Αλέξανδρος PT MSc CKTI, Διαμαντόπουλος Κων/νος PT MT CKTI. Η αποτελεσματικότητα της μεθόδου Kinesiotaping στο στατικό έλεγχο ασθενών με εγκεφαλική παράλυση: Μια

βιβλιογραφική ανασκόπηση. ΕΕΕΦ - 34ο Διαδικτυακό Συνέδριο: Σύνδρομα Καταπόνησης - Σύγχρονη Τεκμηριωμένη Αντιμετώπιση, 05-06/12/2020

Eleni Nomikou PT MSc NDT, Alexandros Kastrinis PT MSc CKTI, Kostas Diamantopoulos PT MT CKTI. *The effect of elastic tape applications on postural control in CP patients. A Literature Review.* 1st International Conference Elastic Therapeutic Taping for Speech Language Therapists 2019, Warsaw, Poland

Τσεκούρα Μαρία, **Νομικού Ελένη**, Καστρίνης Αλέξανδρος, Κατσουλάκη Μαριάννα «Σχολική τοάντα και εργονομία. Πρόληψη μυοσκελετικών παθήσεων (αναρτημένη ανακοίνωση), 30ο συνέδριο Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Φυσικοθεραπείας & ΕΕΧΟΤ, 02-04 /12/2016

Νομικού Ελένη, Τσεκούρα Μαρία, Καστρίνης Αλέξανδρος, «Η αποτελεσματικότητα της εφαρμογής της κινησιολογίας στη αδρή κινητικότητα σε παιδιά με εγκεφαλική παράλυση: μια συστηματική ανασκόπηση(αναρτημένη ανακοίνωση), 30ο συνέδριο Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Φυσικοθεραπείας & ΕΕΧΟΤ, 02-04 /12/2016

Νομικού Ελένη, Τσεκούρα Μαρία, Καστρίνης Αλέξανδρος, «Μπορεί η εφαρμογή της κινησιολογίας να είναι αποτελεσματική στη θεραπευτική προσέγγιση παιδιών με εγκεφαλική παράλυση: μια συστηματική ανασκόπηση(αναρτημένη ανακοίνωση) 26ο ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, 25-27 /11/2016

Λεβειδιώτης Σωτήρης, Καστρίνης Αλέξανδρος, Δημητριάδης Ζαχαρίας, **Νομικού Ελένη**. «Η επίδραση του συνδυασμού εφαρμογής kinesiotape και PNF τεχνικής στην αύξηση του εύρους τροχιάς της κάμψης του γόνατος μέσω της αύξησης της ελαστικότητας του ορθού μηριαίου σε αθλητές crossfit: μία πιλοτική μελέτη» (αναρτημένη ανακοίνωση) 25ο ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, 22-24/1/2016

Τσεκούρα Μαρία, **Νομικού Ελένη**, Καστρίνης Αλέξανδρος, Κατσουλάκη Μαριάννα «Αξιολόγηση ποιότητας ζωής σε ασθενείς με οστεοπόρωση» (αναρτημένη ανακοίνωση) 25ο ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, 22-24/1/2016

Νομικού Ελένη, Τσεκούρα Μαρία, Καστρίνης Αλέξανδρος, Κατσουλάκη Μαριάννα. «Αμβλυωπία και οπτικοκινητικός συντονισμός» 29ο συνέδριο Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Φυσικοθεραπείας, 4-6-12/2015

Τσεκούρα Μαρία, Καστρίνης Αλέξανδρος, **Νομικού Ελένη**, Κατσουλάκη Μαριάννα. «Άσκηση και αντιμετώπιση της σαρκωπενίας στην τρίτη ηλικία». 13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γεροντολογίας-Γηριατρικής, Αθήνα 26-28 Φεβρουαρίου 2015

Δημητριάδης Ζαχαρίας, Τσεκούρα Μαρία, Καστρίνης Αλέξανδρος, **Νομικού Ελένη**. «Άρκει η πιθανότητα σφάλματος για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας μίας θεραπείας; Ο ρόλος του μεγέθους αποτελέσματος». 22ο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, Αθήνα 2013

Leveidiotis S., Kastrinis A., Tsekoura M., **Nomikou E.**, Theodosopoulos E. .Uticaj akupunktura metodom nogier na redukciju bola u akutnoj fazi nakon prvostepene

rupture biceps femorisa. 6th Congres DFS (Serbian Physiotherapist Association) Novi Sad – Serbia, 25-27 April 2013

Νομικού Ελένη, Καστρίνης Αλέξανδρος, Τσεκούρα Μαρία, Κέντρου Ευαγγελία. 'Φυσικοθεραπευτική παρέμβαση σε ασθενείς με λοίμωξη HIV/AIDS'. Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, Θεσ/νίκη 7-9/06/2013

Τσεκούρα Μαρία, **Νομικού Ελένη**, Καστρίνης Αλέξανδρος, Κέντρου Ευαγγελία. 'Άσκήσεις κεντρικής σταθεροποίησης και πρόληψη τραυματισμών πρόσθιου χιαστού συνδέσμου σε γυναίκες αθλήτριες'. Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, Θεσ/νίκη 2013

Τσεκούρα Μαρία, Καστρίνης Αλέξανδρος, **Νομικού Ελένη**, Κέντρου Ευαγγελία. 'Μυοσκελετικά προβλήματα σχετιζόμενα με την εργασία στους Έλληνες φυσικοθεραπευτές'. 22^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, Αθήνα- Δεκ. 2012

Νομικού Ελένη, Τσεκούρα Μαρία. 'Προσανατολισμός και κινητικότητα σε άτομα με προβλήματα όρασης, 21^ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας', Αθήνα 2011

Τσεκούρα Μαρία, **Νομικού Ελένη**. 'Τα οφέλη της άσκησης σε παιδιά και ενήλικες με προβλήματα όρασης. Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας'. 21^ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας, Αθήνα 2011

ΒΡΑΒΕΥΣΕΙΣ

Βραβείο καλύτερης αναρτημένης ανακοίνωσης:

Nomikou Eleni, Kastrinis Alexandros, Zografou Foteini, Tsekoura Maria «Pelvic obliquity and neuromuscular scoliosis in patients with cerebral palsy. A narrative review", 3rd International Symposium "Current trends in the study of scoliosis and other deformities of the spinal column", Athens 17-18/09/2022

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Αγγλικά

Άριστη γνώση : Proficiency of Cambridge

Γαλλικά

Βασικές γνώσεις