

Οδηγίες για την εκπόνηση εργασίας στο Μάθημα
ΗΛΕΚΤΡΟΦΥΣΙΚΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Δρ. Στασινόπουλος Δημήτριος
Επίκουρος Καθηγητής Φυσικοθεραπείας
B.Sc, M.Sc, PhD, PGCRM, DSR

Δομή Εργασίας

- Τίτλος (Title)
- Περίληψη (Abstract)
- Εισαγωγή (Introduction)
- Μεθοδολογία (Methodology)
- Αποτελέσματα (Results)
- Συζήτηση (Discussion)
- Συμπεράσματα (Conclusion)
- Βιβλιογραφία (References)

ΤΙΤΛΟΣ

- Να υποδεικνύει το περιεχόμενο του θέματος
- Να είναι σύντομος και σαφής
- Να προκαλεί το ενδιαφέρον
- Να γράφεται αφού ολοκληρωθεί η επιστημονική εργασία
- Το πρώτο που διαβάζει ο αναγνώστης

Systematic review

Exercise for rotator cuff tendinopathy: a systematic review

Chris Littlewood^{a,*}, Jon Ashton^b, Ken Chance-Larsen^c, Stephen May^c, Ben Sturrock^c

^a School of Health & Related Research, University of Sheffield, Regent Court, 30 Regent Street, Sheffield S1 4DA, UK

^b Physiotherapy Services, Doncaster Royal Infirmary, Armthorpe Road, Doncaster DN2 5LT, UK

^c Faculty of Health & Wellbeing, Sheffield Hallam University, Sheffield S10 2BP, UK

THE COCHRANE CORNER



EUR J PHYS REHABIL MED 2012;48:325-34

Therapeutic ultrasound for acute ankle sprains

M. P. J. VAN DEN BEKEROM¹, D. A. W. M. VAN DER WINDT²
G. TER RIET³, G. J. VAN DER HEIJDEN⁴, L. M. BOUTER⁵

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

- Η δεύτερη ενότητα της επιστημονικής εργασίας
- Ολόκληρη και ελεύθερη
- Σύνοψη της επιστημονικής εργασίας
- Γράφεται αφού ολοκληρωθεί η επιστημονική εργασία
- Σύνομη, κατανοητή, ενημερωτική & ενδιαφέρουσα
- Θα πρέπει να μπορεί να σταθεί μόνη της
- 150 – 250 λέξεις
- Υπάρχει πάντα περίληψη;

ΤΙ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ Η ΠΕΡΙΛΗΨΗ

- **4 Ενότητες**

- Σκοπός (γιατί έγινε η μελέτη)
- Μεθοδολογία (τι έγινε)
- Αποτελέσματα (τι βρέθηκε)
- Συμπεράσματα

S U M M A R Y

Objective: To assess the effectiveness of short-wave diathermy (SWD) treatment in the management of knee osteoarthritis (KOA) and to assess whether the effects are related to the induction of a thermal effect.

Methods: A systematic literature search was conducted in PubMed, CINAHL, PEDro, EMBASE, SPORTdiscus and Scholar Google. Included were trials that compared the use of SWD treatment in patients diagnosed with KOA with a control group (placebo SWD treatment or no intervention) and studies that used high-frequency electromagnetic energy (i.e., 27.12 MHz) with sufficient information regarding treatment dosage. Methodological quality of the included studies was assessed in accordance with the PEDro classification scale. A minimum of a 6/10 score was required for inclusion.

Results: Seven studies were included in the final analysis. Treatment protocols (dosage, duration, number of treatments) varied extensively between studies. The meta-analysis of the studies with low mean power did not favour SWD treatment for pain reduction, while the results of studies employing some thermal effect were significant. No treatment effect on functional performance measures was determined.

Conclusion: This meta-analysis found small, significant effects on pain and muscle performance only when SWD evoked a local thermal sensation. However, the variability in the treatment protocols makes it difficult to draw definitive conclusions about the factors determining the effectiveness of SWD treatment. More research (using comparable protocols and outcome measurements) is needed to evaluate possible long-term effects of thermal SWD treatment and its cost effectiveness in patients with KOA.

1. Εισαγωγή

- a) 1 παράγραφο για την κάκωση/πάθηση
- b) 1 παράγραφο για μηχάνημα
- c) Τελειώνεις την εισαγωγή γράφοντας τον σκοπό της εργασίας σου

2. Μεθοδολογία

- I. Μέθοδος αναζήτησης (βάσεις δεδομένων-ημερομηνία, λέξεις κλειδιά)
- II. Κριτήρια εισαγωγής

Computerized searches were performed using Medline (from 1966 to August 2004), Embase (from 1988 to August 2004), Cinahl (from 1982 to August 2004), Index to Chiropractic literature (from 1992 to August 2004), Chirolars (from 1994 to August 2004), and SportsDiscus (from 1990 to August 2004) databases. Only English language publications were considered. The following search terms were used individually or in various combinations: “tennis elbow,” “lateral epicondylitis,” “lateral epicondylalgia,” “rehabilitation,” “laser,” “low power laser,” “low level laser therapy,” “light,” “laser light,” “clinical trials” and “randomised control trials.” Other references were identified from existing reviews, and other papers cited in the publications were searched. Further citations from the reference sections of papers retrieved, were sought by contacting experts in the field. Others were obtained from the Cochrane Collaboration (last search July 2004), an international network of experts who search journals for relevant citations. Unpublished reports and abstracts were not considered. Keywords and search strategy were selected by the researcher only, without the help of an expert librarian with experience in searching databases to computerized health literature.

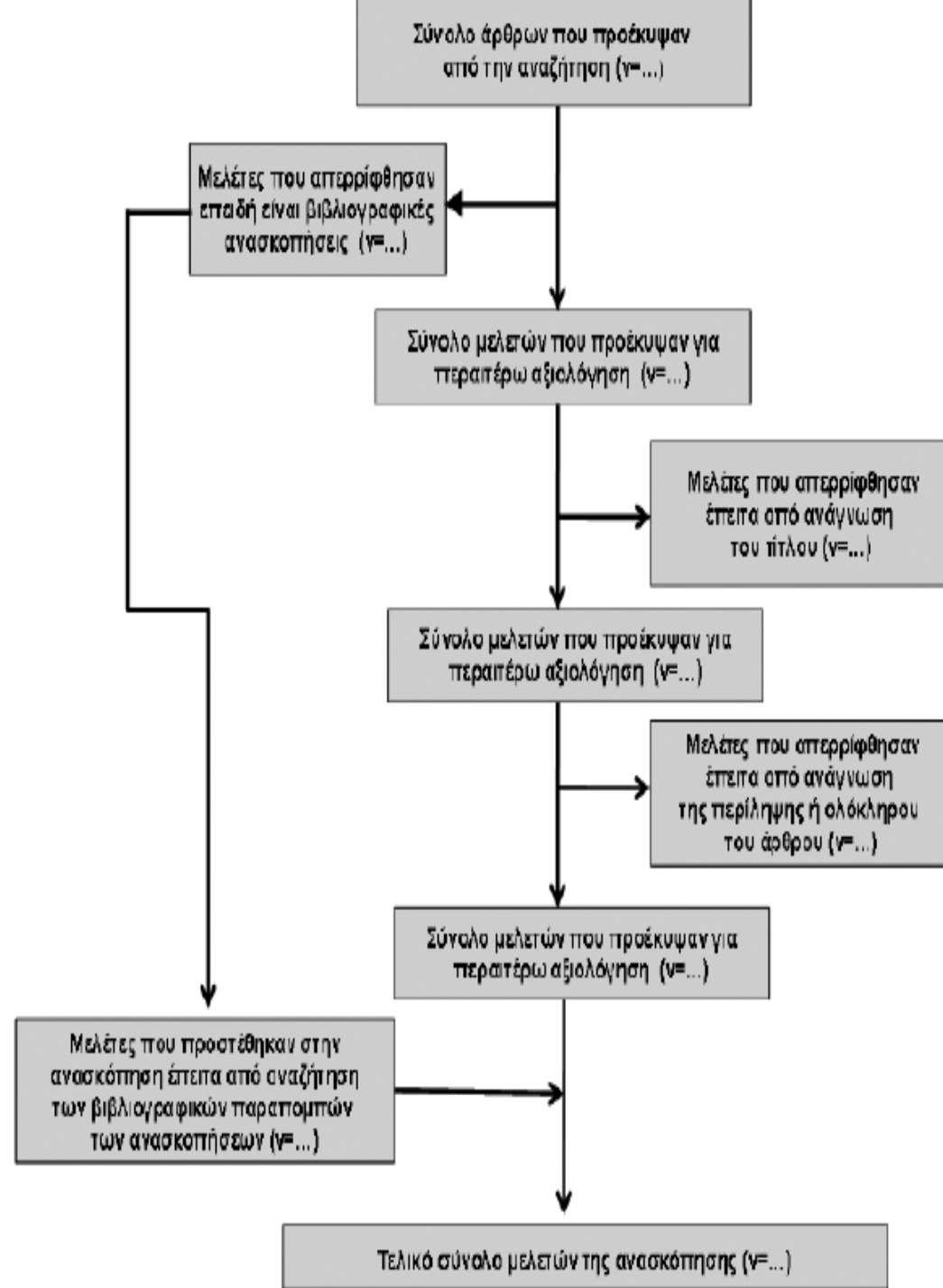
ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

- Γλώσσα εργασιών
- Είδος μελέτης
- Σε ανθρώπους ή όχι
- Ηλικία (>18 ετών)
- Κάκωση/πάθηση
- Μέσο Vs άλλης θεραπείας, placebo ή χωρίς θεραπεία
- Μέτρα έκβασης

To be included within the review, a study had to meet the following conditions: it had to be a randomized control trial (RCT) with or without follow-up, which included subjects aged >18 years old treated for LET. The treatment had to be any type of LLLT evaluated against at least one of the following: (i) placebo; (ii) no treatment; (iii) another treatment, conservative (physical therapy intervention or medical) or operative. RCTs in which the LLLT was given as part of the treatment—for example, non-steroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs) and LLLT or ultrasound and exercise program and LLLT—were excluded, because we would not know how each modality contributed to the results. However, the effectiveness of these management strategies has not been assessed in the literature. Data were sought for one of the following four primary outcome measures: pain (scales or description words), function (scales, tests, or description words), grip strength (pain-free or maximum), and a global measure (overall improvement, proportions of patients recovered, subjective improvement of symptoms).

3. Αποτελέσματα

- a. Ροή μελετών (πχ από 180 μου χρειάζονται οι 20 και μόνο οι 5 ακολουθούν τα παραπάνω κριτήρια εισαγωγής)



3. Αποτελέσματα

- b. Περιγραφή μελετών: Στη συγκεκριμένη παράγραφο θα ομαδοποιήσεις τις μελέτες σου και θα αναφερθείς
 - Σε ασθενείς, φύλο, διάρκεια συμπτωμάτων
 - Κριτήρια εισαγωγής/αποκλεισμού των μελετών που πληρούν τα κριτήρια εισαγωγής της μεθοδολογίας
 - Μέτρα έκβασης και πότε εφαρμόστηκαν
 - Τύφλωση + τυχαιοποίηση
 - Παρενέργειες + drop outs
- c. Αποτελεσματικότητα (αν η τεχνική που εξετάζεις είναι αποτελεσματική)

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΕΛΕΤΩΝ

Συγγραφείς	Subjects	Μέθοδος θεραπείας	Μέτρα έκβασης	Παράμετροι	Αποτελεσματικό	
Johnson et al., (2013)	23(A)20(Γ)	LLLT placebo	Vs Πόνος (VAS) Στην αρχή, στο τέλος της θεραπείας και 1 μήνα μετά τη θεραπεία	Πχ υπέρηχος F=1MHz 5 λεπτά 3 φορές την εβδομάδα κοκ	Ναι Μετρα εκβασης	

Τι δεν περιλαμβάνουν τα αποτελέσματα

- Δε γράφεις τα αποτελέσματα παρουσιάζονται στους πίνακες ή στις εικόνες
- Δε κριτικάρεις τα αποτελέσματα σου
- Δε γράφεις και πίνακες / εικόνες και κείμενο

4. Συζήτηση

- A. Σκοπός μελέτης
- B. Θεωρητική εξήγηση αποτελεσμάτων
- C. Συγκρίνουμε με άλλες παρόμοιες μελέτες
- D. Μειονεκτήματα των εργασιών που πήραν μέρος στην εργασία σας (πχ όχι τύφλωση των μελετών, όχι παράμετροι)
- E. Μειονεκτήματα της εργασίας σας (πχ τα άρθρα βρέθηκαν μόνο στην αγγλική γλώσσα)
- F. Μελλοντικές μελέτες

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

- Δεν υπάρχουν καθορισμένοι κανόνες συγγραφής
- Το κομμάτι που μπορείς να αυτοσχεδιάσεις
- Μην επαναλαμβάνεις
- Το κομμάτι με τις λιγότερες παρατηρήσεις – διορθώσεις
- Προσωπική άποψη
- Το κομμάτι με το μεγαλύτερο ενδιαφέρον
- Μπορεί και αυτό να χωρίζεται σε υποενότητες (εξαρτάται από το περιοδικό)

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ

Conclusion

An exercise program consisting of eccentric and static stretching exercises, and LLLT or polarized polychromatic non-coherent light are both adequate treatment modalities for patients with LET. Controlled studies are needed to establish the effects and the mechanism of action of such a treatment approach in LET. A cost-effectiveness analysis should be incorporated into the analysis of the effectiveness of such a treatment approach in future trials.

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- O Atkins (2004).....
-(Atkins, 2004)
- Atkins (2004) and Johnson (2006).....
- (Atkins 2004; Johnson 2006)
- Stasinopoulos and Johnson (2006)....
-(Stasinopoulos & Johnson, 2006)
-(Stasinopoulos & Johnson, 2006; Johnson & Smith, 2006)
- Further research (Green, Harris and Dunne, 1969) showed
- Later research demonstrated that this theory was incorrect (Smith, Davis, Singh and Green, 2000)

ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Άρθρα με περισσότερους από 4 Συγγραφείς
 - Stasinopoulos, et al (2005).....
 - (Stasinopoulos, et al., 2005)
 - Αντί για et al, στα ελληνικά γράφουμε και συν
- Johnson (1995; 1999; 2001).....
-(Johnson, 1995;1999;2001)
- Smith (1993a) Smith (1993b)
- Smith (1993a;b).....
- (Smith 1993a;b)

ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΥΣΕΣ ΠΗΓΕΣ

14. Άμεσα στο κείμενο:

«Ο πρώτος που αναφέρθηκε στη νόσο ήταν ο Brown (1871 cited in Basset 1987)...»

ή

«Ο Brown, όπως αναφέρει ο Basset (1987), ήταν ο πρώτος που τον 19^ο αιώνα...»

15. Έμμεσα στο κείμενο:

«... είδος κατάγματος για το οποίο η πρώτη αναφορά έγινε τον 19^ο αιώνα (Black 1879 cited in Lasker 2000)»

ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΒΙΒΛΙΑ

16. Γίνεται με τους τρόπους που αναφέρθηκαν παραπάνω, με τη διαφορά ότι πρέπει υποχρεωτικά να αναγράφονται οι σελίδες από τις οποίες ανασύρθηκε η πληροφορία, παραδείγματος χάριν:

(Dean 2001, p.32-33), «..... Lowrence (2003, p.45-47).....», (Black 2000; Smith et al 2003a; John 2006, p.22-23) κλπ

ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΣΤΟ ΤΕΛΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

17. Ένας συγγραφέας

Perry, C., (2001). Three dimensional analysis of the loads exerted on the femoral head during gait, using a mathematical algorithm. *Journal of Biomechanics*, 31(2), p.128-141.

18. Πολλοί συγγραφείς

Perry, C., John, A.K., Black, D.T., Lewis, S.S.A., (2001). Three dimensional analysis of the loads exerted on the knee during gait, using a mathematical algorithm. *Journal of Biomechanics*, 32(4), p.828-839.

ΙΔΙΑ ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΑ

Perry, C., (2001a). Three dimensional analyses of the loads exerted on the femoral head during gait, using a mathematical algorithm. *Journal of Biomechanics*, 31(2), p.128-141.

Perry, C., (2001b). Three dimensional analysis of the loads exerted on the femoral head during cycling, using a mathematical algorithm. *Journal of Biomechanical Engineering*, 31(6), p.728-741.

ΑΡΘΡΑ ΣΕ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΜΟΡΦΗ

Fishman, R., (2005). Analysis of the shear forces on the knee joint during gait. *British Medicine Journal*, [Online]. 46(2), p.22-27. Διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση: libweb.anglia.ac.uk/articles [πρόσβαση 5 Ιουνίου 2007]

BIBΛΙΑ

Kirk, J., Munday, R.J., Sorrow, K.K.A., (2005). *Narrative analysis: an introduction*. 3rd ed. London: Oxford Press

Bogduk, N., (1994). Innervation and pain patterns of the cervical spine. In Grant R., *Physical Therapy of the Cervical and Thoracic Spine*. 2nd ed. USA: Churchill Livingstone.

Fishman, R., (2005). *Analysis of the shear forces on the knee joint during gait*. [e-book]. Chester: Castle Press. Διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση: libweb.anglia.ac.uk/E-books [πρόσβαση 5 Ιουνίου 2007]

ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΩΣ ΠΗΓΗ

National electronic library of health. 2003. *Can walking make you slimmer and healthier?* [Online]. Διαθέσιμο στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://www.nhs.uk/htl/walking> [πρόσβαση 5 Ιουνίου 2007]

- Εξώφυλλο
- Β. Προκαταρκτικές Σελίδες
 - i. Σελίδα τίτλου
 - ii. Περίληψη
 - iii. Πίνακας Περιεχομένων, με σελίδες παραπομπών
 - iv. Κατάλογος Πινάκων, με τίτλους και σελίδα παραπομπών
 - v. Κατάλογος Σχημάτων και εικόνων, με τίτλους και σελίδα παραπομπών
 - vi. Συντομογραφίες (αν υπάρχουν)
- C. Κυρίως Εργασία
 - i. Εισαγωγή
 - ii. Μεθοδολογία
 - iii. Αποτελέσματα
 - iv. Συζήτηση
 - v. Συμπεράσματα,
- D. Βιβλιογραφία (σύστημα Harvard ??)
- E. Παραρτήματα (αν υπάρχουν).



Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής (ΠΑΔΑ)
Σχολή Επιστημών Υγείας και Πρόνοιας
Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Πτυχιακή Εργασία

*«Η αποτελεσματικότητα της εγκάρσιας μάλαξης στην
τενοντοπάθεια»*

Φοιτητές: Διαλλυνάς Αντώνιος
Σιάκας Ηλίας

Επιβλέπων Καθηγητής: Στασινόπουλος Δημήτριος

ΕΡΓΑΣΙΑ

- Η γραμματοσειρά θα πρέπει να είναι Arial 12.
- Η απόσταση μεταξύ των σειρών θα πρέπει να είναι διάστημα 1.5.
- Το κυρίως κείμενο της εργασίας θα πρέπει να είναι σε πλήρη στοίχιση (Justify) σε κάθε σελίδα.
- Οι υποσημειώσεις δεν θα πρέπει να διαφέρουν περισσότερο από 2 νούμερα από τη γραμματοσειρά που χρησιμοποιείται στο κυρίως κείμενο και μπορεί να είναι γραμμένες και σε μονό διάστημα.

ΕΡΓΑΣΙΑ

- ΤΙΤΛΟΣ ΚΕΦΑΛΑΙΟΥ: Με κεφαλαία γράμματα τονισμένα (π.χ. ΜΕΘΟΔΟΣ, ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ κ.λ.π.). Στοίχιση στο κέντρο. Ακολουθεί κενή γραμμή.
- Τίτλος Υποκεφαλαίου: Τονισμένα (Bold), πλάγια (Italics), αριστερά, ένα διάστημα (tab) μέσα (π.χ. Διαδικασία Μέτρησης). Στην επόμενη γραμμή αρχίζει το κείμενο.
- Τίτλος Ενότητας: Αριστερά, ένα διάστημα (tab) μέσα και με πλάγια γράμματα (Italics) (π.χ. Δοκιμασία 1η). Αμέσως μετά αρχίζει το κείμενο (στην ίδια γραμμή).

ΠΕΡΙΘΩΡΙΑ

- I. Αριστερά

- πρέπει να είναι τουλάχιστον 3 (τρία) εκατοστά.

- II. Δεξιά

- πρέπει να είναι τουλάχιστον 2,5 (δυόμιση) εκατοστά.

- III. Κάτω

- πρέπει να είναι τουλάχιστον 2,5 (δυόμιση) εκατοστά.

- IV. Επάνω

- πρέπει να είναι τουλάχιστον 2,5 (δυόμιση) εκατοστά

ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

- Προκαταρκτικές Σελίδες
 - i-x (όχι σελίδα τίτλου)
- Κυρίως εργασία και αρθρογραφία/βιβλιογραφία
 - 1-100 (αραβικοί αριθμοί)

ΠΙΝΑΚΕΣ

Table 2 Pain over the 24 hours before each evaluation

	Week 0	Week 4	Week 16
Exercise programme and ice	8.60 (8.22 to 8.98)	1.70 (0.99 to 2.41)	1.50 (0.94 to 2.06)
Exercise programme	8.80 (8.35 to 9.25)	1.90 (1.08 to 2.72)	1.60 (0.83 to 2.37)

Values are mean (95% confidence interval) visual analogue scores where 0 = least pain imaginable and 10 = worst pain imaginable.

EIKONEΣ

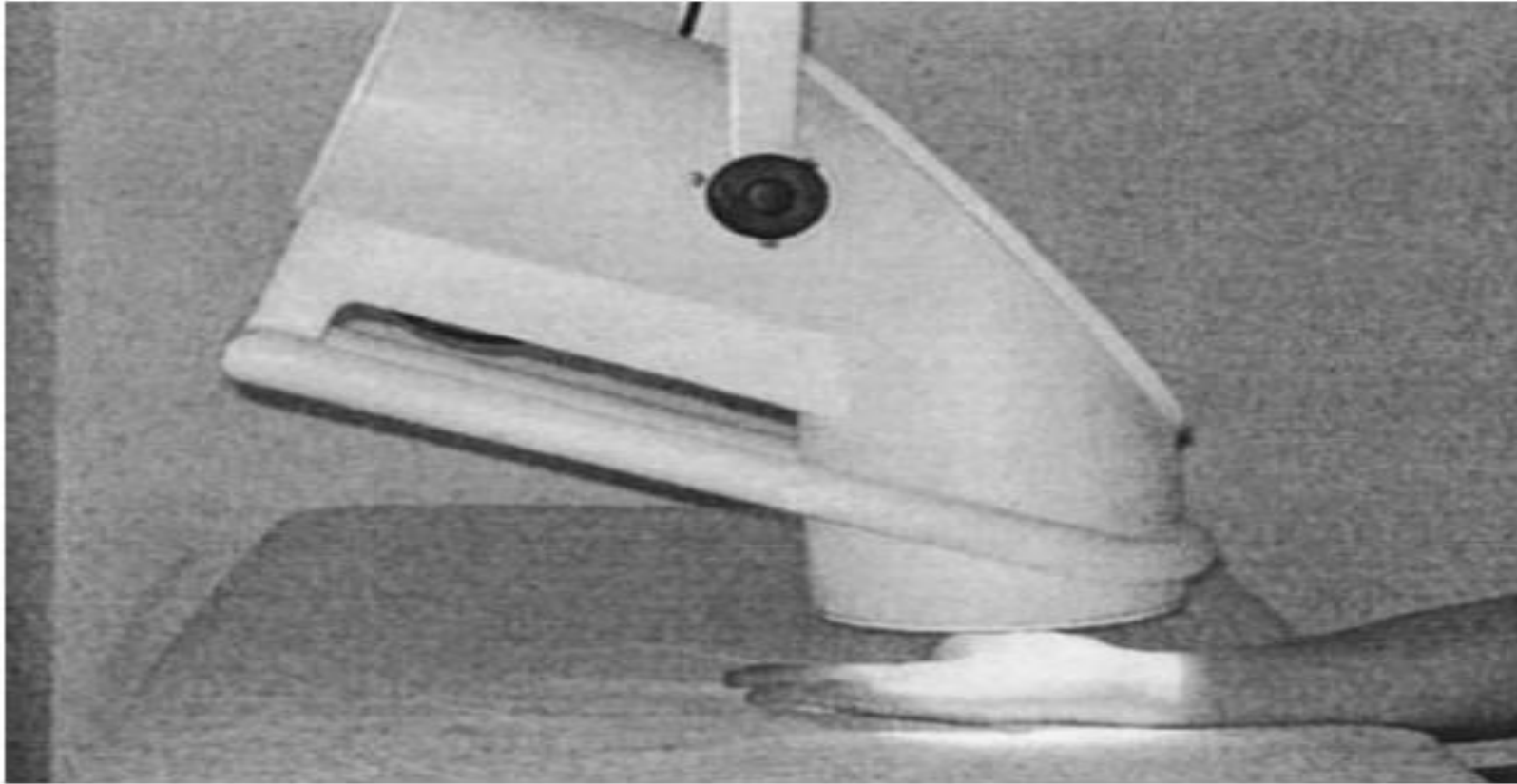


FIG. 1. Application of Bioptron light.

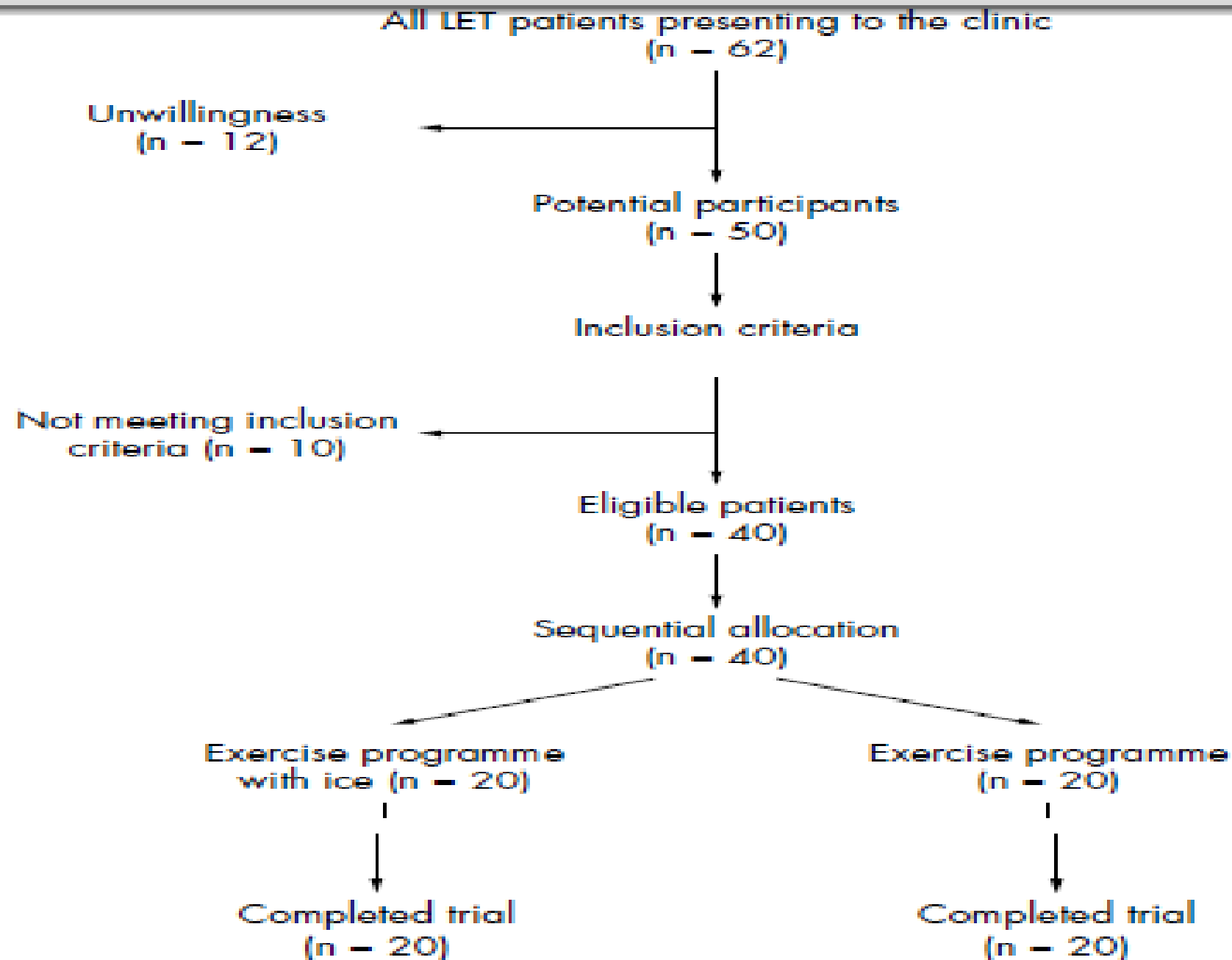


Figure 1 Flow chart of the study.

- Η επιστημονική εργασία γράφεται στο τρίτο πρόσωπο
- Δε γράφουμε προτείνω, νομίζω, θεωρώ, πιστεύω

ΑΛΛΑ

- Προτείνεται, Θεωρείται, Πιστεύεται
 - Example: I asked the subjects to.../ I think
 - The subjects were required to..../ One possible explanation for the results is.....

- Η εργασία θα πρέπει να είναι κατανοητή από κάποιον αναγνώστη που δεν έχει σχέση με το αντικείμενο
- Δεν παραθέτω λίστες με τυχαία σειρά αλλά γράφω σε κείμενο συνεχές και οργανωμένο.
- **Μην** παίρνετε ως δεδομένο ότι γνωρίζουν τις σκέψεις σας

- Όχι μυθιστόρημα με παρομοιώσεις και μεταφορές

ΑΛΛΑ

- επιστημονική εργασία
- Παράδειγμα: Όχι χέρια και πόδια/Όχι μέση

• ΑΛΛΑ

- Άνω και κάτω άκρα/ΟΜΣΣ
- Προτάσεις απλές, σαφείς, σύντομες, κατανοητές
- Μια ιδέα / πρόταση
- Προσοχή στις συντομογραφίες, επαναλήψεις
- Αόριστος (Μέλλοντας πότε;)

- Παθητική φωνή
- Όχι «Βρήκαμε ότι» ή «Πιστεύουμε ότι»
 - ΑΛΛΑ
- «Τα ευρήματα συνοψίζονται» ή «Η έρευνα κατέληξε»
- Όχι και πίνακες/εικόνες και κείμενο (εύγλωττο κείμενο)
- Όχι ορθογραφικά / συντακτικά λάθη (Τεχνικές λεπτομέρειες)
- Όχι άχρηστες & περιττές πληροφορίες
- Αποφυγή τεράστιων παραγράφων που κουράζουν τον αναγνώστη

- Αναφορά (παραπομπή) σε οποιαδήποτε πληροφορία
- Προσωπική άποψη/ κλινική εμπειρία;
- Να υπάρχει συνοχή
- Κάντε έναν προσεκτικό και σαφή σχεδιασμό της εργασίας σας πριν τη γράψετε.
- Αμερόληπτος
- Προσωπικό στυλ γραφής

- Ο καθένας βρίσκει το δικό του τρόπο γραφής εργασιών και τον προσαρμόζει σύμφωνα με τις οδηγίες του περιοδικού/συνεδρίου/πανεπιστημίου
- Η συγγραφή αν και από πολλούς θεωρείται εύκολη διαδικασία
- Ισχύει ακριβώς το αντίθετο

ΘΕΜΑΤΑ ΕΡΓΑΣΙΩΝ