



Βιογραφικό Σημείωμα

Κλινικός Εργοφυσιολόγος | Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό |

Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κύπρου

Εκπαίδευση

Διδακτορικό Δίπλωμα | Σχολή Επιστημών Υγείας, Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας | Τίτλος Δ.Δ.: Συσχέτιση της καρδιοαναπνευστικής δοκιμασίας κόπωσης με τη βαρύτητα του συνδρόμου υπνικής άπνοιας <http://dx.doi.org/10.26253/heal.uth.7675>

Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Σπουδών | Άσκηση και Υγεία, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας | Τίτλος Μ.Ε.: Η επίδραση της περιορισμένης συχνότητας αναπνοής στους καρδιακούς δείκτες και την αθλητική απόδοση <http://dx.doi.org/10.26253/heal.uth.2407>

Πτυχίο Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης | Ειδικότητες: Κολύμβηση & Αγωνιστικός αθλητισμός σε άτομα με ειδικές ανάγκες

Διδακτική

- ο Προγράμματα του ΚΕΔΙΒΙΜ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
- ο Προπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών: Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Κύπρου | Τμήμα Ιατρικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας | Τμήμα Νοσηλευτικής, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας | Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
- ο Μεταπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών: ΔΠΜΣ “Άσκηση Εργοσπιρομετρία και Αποκατάσταση”, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας | ΠΜΣ “Ψυχική Υγεία”, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Επιλεγμένα Ερευνητικά Έργα

- ο Μεταδιδακτορικός ερευνητής, έργο «The role of a wearables-track tele-exercising program on cognitive function and brain oxygenation in patients with Obstructive Sleep Apnea» (Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κύπρου, ONISILOS - Συγχρηματοδότηση Διεθνούς, Διατομεακής και Διεπιστημονικής Ερευνητικής Αριστείας του Πανεπιστημίου Κύπρου, Horizon 2020, Marie Skłodowska-Curie No 10103444, EEBK/EP 2023/60, <https://clinicaltrials.gov/study/NCT06467682> σε εξέλιξη). 2023
- ο Μεταδιδακτορικός ερευνητής, έργο «Συσχέτιση της βαρύτητας του συνδρόμου Άπνοιας στον Ύπνο στην ικανότητα για άσκηση, γνωστική λειτουργία, χρόνο αντίδρασης και οξειδωτικό stress: Η επίδραση της εξ αποστάσεως άσκησης στους δείκτες λειτουργικότητας» (Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, 2229/13.04.2022, Ακαδημαϊκή Υποτροφία, Επιστημονική Εταιρεία Αναπνευστικών Διαταραχών & Βαρείας Νόσου). 2024
- ο Ακαδημαϊκός Υπότροφος, έργο «Guidelines-Long COVID and rehabilitation» από το European Agency for Safety and Health at Work (OSHA/DC/8241, Επιστημονική Εταιρεία Αναπνευστικών Διαταραχών & Βαρείας Νόσου). 2024
- ο Επιστημονικός συνεργάτης, έργο «INTERTWINE: A real-world study on individualized telemedicine brain health approaches patients with mild cognitive impairment and dementia». Κυπριακή Ακαδημία Επιστημών, Γραμμάτων και Τεχνών. 2024.
- ο Υπεύθυνος έργου για την Ελλάδα «The PRECIOUS study» του Glasgow Caledonian University. 2022-2025.
- ο Ερευνητής, έργο «Η επίδραση 12 εβδομάδων ελεγχόμενης και αυτοεπιλεγόμενης άσκησης σε συνδυασμό με τη θεραπεία CPAP σε ασθενείς με Σύνδρομο Αποφρακτικής Άπνοιας στον Ύπνο στα υποπεδία των

εκτελεστικών λειτουργιών του εγκεφάλου, στα επίπεδα της 25(OH)D και των δεικτών οξειδωτικού stress» (κωδικός ΕΔΒΜ103, ΕΣΠΑ 2014-2020). 2020-2021.

Προσκεκλημένος Ομιλητής

- ο Παρουσίαση: Αξιολόγηση της ικανότητας για άσκηση | Πρόγραμμα Ακαδημίας Ιατρικής και Βιοεπιστημών, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κύπρου, 2024
- ο Σεμινάριο: Άσκηση ως συμπληρωματική θεραπεία σε ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια | 12^ο Διεθνές Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, 2024
- ο Σεμινάριο: Σεμινάριο Εργοσπιρομετρίας | Ημέρες Πνευμονολογίας, 2024
- ο Σεμινάριο: Εργοσπιρομετρία και Συνταγογράφηση Άσκησης: Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια | 11^ο Διεθνές Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης & 6^ο Συνέδριο της Strength and Conditioning Society, 2023
- ο Παρουσίαση: Πνευμονική Αποκατάσταση σε ασθενείς με σύνδρομο post/long COVID: Ποια η θέση της | 3ος Κύκλος των Εκπαιδευτικών Μαθημάτων | Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, 2022
- ο Κλινικό Φροντιστήριο Πνευμονική Αποκατάσταση: Η χρήση της εργοσπιρομετρίας στη διάγνωση και αντιμετώπιση ασθενών με post covid διαταραχές | 31^ο Πανελλήνιο Πνευμονολογικό Συνέδριο, 2022
- ο 8^ο Σεμινάριο Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης «Ημέρες ΧΑΠ 2022»: Τηλεαποκατάσταση και αποκατάσταση κατ' οίκον: ποια η θέση τους στη ΧΑΠ | Ελληνική Πνευμονολογική Εταιρεία, 2022
- ο Παρουσίαση: COVID-19, άσκηση και εμβολιασμός | Αξιολόγηση της φυσικής και λειτουργικής κατάστασης ατόμων με long-COVID-19 | Πνευμονολογική Κλινική, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας και Κέντρου Αξιολόγησης Φυσικής Απόδοσης του Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, 2022
- ο Παρουσίαση: Άσκηση σε ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια | Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης και 29^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, 2021

Πιστοποιήσεις

- ο Hyperscanning Summer School, Artinis Medical Systems, 2025
- ο Certificate in Instructional Methods in Health Professions Education, University of Michigan, 2025
- ο Certificate in Medical Neuroscience, Duke University, 2024
- ο Certificate in Cognitive Assessment, MoCA, 2024
- ο Sleep: Neurobiology, Medicine, and Society, University of Michigan, 2024
- ο Brain Research and Integrative Neuroscience Network (BRAINN) Summer School, University of Cyprus, 2024
- ο Εργοφυσιολόγος, Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης, 2020
- ο Ελληνική Νοηματική Γλώσσα, Εργαστήριο Σχοιναράκη, Λάρισα, 2010
- ο BTEC Advanced Professional Award, Εφαρμοσμένη Αθλητική Ψυχολογία και Μεγιστοποίηση της Αθλητικής Επίδοσης, Edexcel, UK, 2009

Επιλεγμένες Μεταπτυχιακές Εργασίες | Σχεδιασμός & Καθοδήγηση

- ο Συσχέτιση του χρόνου αντίδρασης με τη γνωστική λειτουργία και την ικανότητα για άσκηση σε long-post-COVID-19 ασθενείς
- ο Αξιολόγηση ποιότητας ύπνου και φυσικής δραστηριότητας νοσηλευόμενων, με μη μεταδιδόμενα νοσήματα, στο 401 Γενικό Στρατιωτικό Νοσοκομείο Αθηνών
- ο Η οξεία επίδραση της χρήσης εξασκητή αναπνευστικών μυών σε ασθενείς που έχουν νοσήσει και νοσηλευτεί από COVID-19

- ο Υβριδικός τρόπος άσκησης έναντι μεθόδου τηλε-άσκησης σε ασθενείς με long-post-COVID-19 συμπτώματα
- ο Τηλε-άσκηση με τη μέθοδο Pilates σε ασθενείς με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας
- ο Οι επιπτώσεις της νόσησης από COVID-19 στις παραμέτρους που σχετίζονται με τη φυσική δραστηριότητα, τον ύπνο και την ποιότητα ζωής
- ο Συσχέτιση της βαρύτητας του Συνδρόμου Αποφρακτικής Άπνοιας στον Ύπνο με την σωματική ενυδάτωση και δείκτες φυσικής κατάστασης
- ο Η επίδραση της ήπιας και μικρής διάρκειας άσκησης στη φυσική δραστηριότητα και την ποιότητα ζωής των ασθενών που θα υποβληθούν σε χειρουργείο καρκίνου του πνεύμονα
- ο Η επίδραση της γιόγκα στους δείκτες καρδιοπνευμονικής λειτουργίας ασθενών μετά από νοσηλεία SARS-CoV-2
- ο Αξιολόγηση καρδιοπνευμονικής ικανότητας πριν και μετά από 12 εβδομάδες άσκησης σε άτομα που νόσησαν από SARS-CoV-2
- ο Αξιολόγηση της ποιότητας ύπνου και της ποιότητας ζωής σε ασθενείς με Σκλήρυνση Κατά Πλάκας
- ο Διερεύνηση δεικτών φυσικής δραστηριότητας και ποιότητας ύπνου σε νεφροπαθείς τελικού σταδίου στη φάση της αιμοκάθαρσης
- ο Η επίδραση της τηλεάσκησης σε ασθενείς με ιδιοπαθή πνευμονική ίνωση
- ο Επιζώντες από καρκίνο και αποκατάσταση με σύγχρονες αντικαρκινικές θεραπείες άσκησης
- ο Η επίδραση της άσκησης σε νοσηλευόμενους ασθενείς με Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια σε παρόξυνση
- ο Αποτελέσματα ενός προγράμματος πνευμονικής αποκατάστασης 12 εβδομάδων, σε ασθενείς με πνευμονική εμβολή

Διακρίσεις Ερευνητικού έργου

- ο 3^ο βραβείο προφορικής ανακοίνωσης | 12^ο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρίας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης | Τίτλος: Η επίδραση της τηλε-άσκησης-αποκατάστασης σε ασθενείς με Ιδιοπαθή Πνευμονική Ίνωση σε δείκτες λειτουργικότητας και ποιότητας ζωής, 2024
- ο 1^ο βραβείο προφορικής ανακοίνωσης | Ενότητα: Φυσιολογία και Παθοφυσιολογία του Αναπνευστικού Συστήματος | 31^ο Πανελλήνιο Πνευμονολογικό Συνέδριο | Τίτλος: The effect of exercise during hospitalized in patients with SARS-CoV-2: Preliminary results, 2022
- ο 3^ο βραβείο αναρτημένης ανακοίνωσης | 10^ο Συνέδριο Ελληνικής Εταιρίας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης | Τίτλος: Η επίδραση της άσκησης σε ασθενείς με σύνδρομο αποφρακτικής άπνοιας στον ύπνο χωρίς χρήση συσκευής CPAP: Προκαταρκτικά αποτελέσματα, 2022.
- ο 1^ο βραβείο προφορικής ανακοίνωσης | Ενότητα: Λοιμώξεις του Ανωτέρου Αναπνευστικού Συστήματος-COVID Παρακολούθηση | 30^ο Πανελλήνιο Πνευμονολογικό Συνέδριο | Τίτλος: Καρδιοαναπνευστική δοκιμασία κοπώσεως σε μετά-COVID-19 νοσηλευόμενων ασθενών: Προκαταρκτικά αποτελέσματα, 2021.
- ο 1^ο βραβείο προφορικής ανακοίνωσης | Ενότητα: Μελέτη διαταραχών αναπνοής στον ύπνο | 28^ο Πανελλήνιο Πνευμονολογικό Συνέδριο | Τίτλος: Τα επίπεδα της 25-υδροξυβιταμίνης D σε ενήλικες ασθενείς με Σύνδρομο αποφρακτικής άπνοιας ύπνου πριν και μετά από τρεις και δώδεκα μήνες θεραπείας με συνεχή θετική πίεση αέρα, 2019.
- ο 3^ο βραβείο αναρτημένης ανακοίνωσης | 9th Greek Conference of Biochemistry and Physiology of Exercise | Τίτλος: Eight Weeks of Pulmonary Rehabilitation in Patients with Pulmonary Embolism: A Preliminary Report, 2019.

Επιλεγμένες Δημοσιεύσεις σε Διεθνή Περιοδικά

- Virtual Reality Versus Conventional Exercise in Patients with Type 1 Diabetes: A Feasibility Randomized Crossover Trial. *Virtual Worlds*. 2025; 4(3):32.
- The Effects of 4-Week Respiratory Muscle Training on Cardiopulmonary Parameters and Cognitive Function in Male Patients with OSA. *Applied Sciences*. 2025; 15(5):2532.
- The Effect of Physical Exercise on Patients With Mild Cognitive Impairment: A Scoping Review. *Cureus*. 2024; 16, e73265.
- Tele-Pulmonary Rehabilitation and Mediterranean-like Lifestyle, Adjunctively to Continuous Positive Airway Pressure in Obstructive Sleep Apnea Patients: Effects in Fitness and Oxidative Indicators. *Appl. Sci.* 2024, 14, 8424.
- The impact of a 12-week tele-exercise program on cognitive function and cerebral oxygenation in patients with OSA: randomized controlled trial—protocol study. *Front. Sports Act. Living* 2024;6:1418439.
- The Impact of Different Exercise Modes in Fitness and Cognitive Indicators: Hybrid versus Tele-Exercise in Patients with Long Post-COVID-19 Syndrome. *Brain Sciences*. 2024;14(7):693.
- Breathlessness and exercise with virtual reality system in long-post-COVID-19 patients. *Front. Public Health*. 2023;11:2023.
- Tele-Exercise in Non-Hospitalized versus Hospitalized Post-COVID-19 Patients. *Sports*. 2022;10(11):179.
- Physical fitness differences, amenable to hypoxia-driven and sarcopenia pathophysiology, between sleep apnea and COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2022;19(2), 669.
- Obstructive Sleep Apnea Syndrome: The Effect of Acute and Chronic Responses of Exercise. *Frontiers in Medicine*. 2021;8: 806924.
- Supervised versus unsupervised pulmonary rehabilitation in patients with pulmonary embolism: A valuable alternative in COVID era. *Journal of Functional Morphology and Kinesiology* 2021;64(4):98.
- Eight weeks unsupervised pulmonary rehabilitation in previously hospitalized of SARS-CoV-2 infection. *Journal of Personalized Medicine*, 2021;11(8)806.
- Physical activity and quality of sleep in patients with end-stage renal disease on hemodialysis: A preliminary report. *Sleep Disorders*, 2020, 1-5.
- The use of cardiopulmonary exercise testing in identifying the presence of obstructive sleep apnea syndrome in patients with compatible symptomatology. *Respiratory Physiology & Neurobiology*, 2019;262: 26-31.
- 4 weeks exercise in obstructive sleep apnea syndrome patient with type 2 diabetes mellitus and without continuous positive airway pressure treatment: A case report. *Sleep Medicine Research*, 2019;10(1):1-5.
- Acute responses of breathing techniques in maximal inspiratory pressure. *Sport Sciences for Health*, 2017; 14(1):91-95.

Επιλεγμένες Εκδόσεις Συνεδρίων

-
- Cardiopulmonary exercise testing parameters and cognitive performance in patients with Obstructive Sleep Apnea. A preliminary report. *J Sleep Res.* 2024;33(Suppl. 1):e14291.
 - Physical fitness, respiratory and cognitive profile in POST-COVID-19 patients and associations with OSAS risk strata. *Journal of Sleep Research* 2022;31, 2022.
 - Cognitive and non-motor phenotypes in Parkinson's disease with REM sleep behaviour disorder: data from the PPMI study. *Journal of Sleep Research* 2022;31.
 - Investigating the prevalence of cognitive impairment in mild and moderate COVID-19 patients two months post-discharge: Associations with physical fitness and respiratory function. *Alzheimer's & Dementia. The Journal of Alzheimer's Association*, 2021;17(Suppl.6):e057752.

- The 6-minute walk test as an alternative assessment fitness tool at SARS-COV-2 period in patients with Obstructive Sleep Apnea Syndrome. A preliminary report. ERJ Open Research 2021 7: 46;
- Fitness indicators and cognitive performance in patients with obstructive sleep apnea syndrome. A preliminary report. ERJ Open Research 2021 7: 52.

Επιλεγμένες Ανακοινώσεις από Διεθνή & Πανελλήνια Συνέδρια

- Evidence of differences in cardiopulmonary exercise testing results between patients with history of pulmonary embolism and controls. 26th International Congress on Thrombosis, 2019
- The cardiopulmonary exercise testing as a novel predictive tool of sleep apnea syndrome. European Respiratory Society International Congress, 2015
- Μεταβολές του μυοκαρδίου και της απόδοσης μετά από προπόνηση 16-εβδομάδων με περιορισμένη συχνότητα αναπνοής. 11^ο Διεθνές Συνέδριο Αθλητιατρικής Εταιρείας Ελλάδος, 2013
- Τηλε-άσκηση έναντι υβριδικής άσκησης σε Long-post-COVID-19 ασθενείς. 31^ο Πανελλήνιο Πνευμονολογικό Συνέδριο, 2023
- Εξ αποστάσεως άσκηση σε ασθενείς με ΣΑΑΥ: Προκαταρκτικά αποτελέσματα. 31^ο Πανελλήνιο Πνευμονολογικό Συνέδριο, 2023
- Τηλε-άσκηση-αποκατάσταση 4 εβδομάδων σε ασθενείς με Ιδιοπαθή Πνευμονική Ίνωση: Προκαταρκτικά αποτελέσματα. 31^ο Πανελλήνιο Πνευμονολογικό Συνέδριο, 2023
- Σύγκριση των δοκιμασιών 30s Sit-to-stand και 6-λεπτής δοκιμασίας βάδισης για την εκτίμηση διαφοράς του SpO₂ σε μετά-CoVID-19 ασθενείς. 30^ο Πανελλήνιο Πνευμονολογικό Συνέδριο, 2021
- Η επίδραση της βραχείας διάρκειας εξ αποστάσεως άσκησης σε μετά-CoVID-19 νοσηλευόμενων έναντι μη νοσηλευόμενων ασθενών: Προκαταρκτικά αποτελέσματα. 30^ο Πανελλήνιο Πνευμονολογικό Συνέδριο, 2021
- Δείκτες φυσικής κατάστασης και γνωσιακής απόδοσης σε ασθενείς με σύνδρομο αποφρακτικής άπνοιας στον ύπνο. 29^ο Πανελλήνιο Πνευμονολογικό Συνέδριο, 2020
- Η επίδραση 8 εβδομάδων πνευμονικής αποκατάστασης σε ασθενείς με πνευμονική εμβολή: προκαταρκτικά αποτελέσματα. 28^ο Πανελλήνιο Πνευμονολογικό Συνέδριο, 2019
- Μικρής διάρκειας πνευμονική αποκατάσταση σε ασθενείς με Πνευμονική Εμβολή: Προκαταρκτικά αποτελέσματα. 7ο Πανελλήνιο Συνέδριο Θρόμβωσης – Αντιθρομβωτικής Αγωγής, 2019