

Σύντομο Βιογραφικό

Προσωπικά Στοιχεία

Όνοματεπώνυμο	Καρκαλάκος Θεόδωρος
Ημερομηνία γέννησης	9 Μαΐου 1989
Τόπος κατοικίας	Νέα Φιλαδέλφεια, Αθήνα
Τηλέφωνο	+30 6989167543
E-mail	thkarkalakos@gmail.com

Σπουδές

- Το 2012 αποφοίτησε από το Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Αθηνών του Τμήματος Φυσικοθεραπείας με Βαθμό πτυχίου **7.76/10**
- Θέμα Πτυχιακής Εργασίας: «**Νευροδυναμικές Δοκιμασίες, ποιος ο ρόλος τους στην αξιολόγηση και την αποκατάσταση**»
- Κάτοχος του Μεταπτυχιακού Διπλώματος στον τομέα της Ορθοπεδικής Θεραπείας με Χειρισμούς (**Orthopaedic Manual Therapy**) το 2019.
- Εξειδικεύσεις: Θεραπευτική Άσκηση, Κινητικός Έλεγχος, Therapeutic Pilates και Manual Therapy.

Επαγγελματική εμπειρία:

- Αντιμετώπιση μυοσκελετικών περιστατικών (κατ' οίκον) μέσω Manual Therapy και Θεραπευτικού Pilates έως το 2019.
- Από το 2019 έως σήμερα διατηρεί με τη σύζυγό του κέντρο Φυσικοθεραπείας στη Νέα Φιλαδέλφεια Αττικής με την επωνυμία: '**Physio & Pilates Therapy**'.
- Εξωτερική συνεργασία με την ποδοσφαιρική ομάδα του **Παναθηναϊκού FC** για τη σεζόν 2019 – 2020.

Άλλα σημαντικά επαγγελματικά βήματα:

- Δημιουργός ολοκληρωμένου κύκλου σεμιναρίων Θεραπευτικού Pilates σε συνεργασία με την σύζυγό του Πυλαρινού Χριστιάνα.
- Συν – δημιουργός της θεραπευτικής τεχνικής '**Combined Therapeutic Techniques**'.
- Την περίοδο αυτή ολοκληρώνει τη συγγραφή των βιβλίων:
 - ο '**Θεραπευτικό Pilates – θεωρία και κλινική πράξη**'.
 - ο **Combined Therapeutic Techniques** '**Δια χειρός προσεγγίσεις**'

Πλήρες Βιογραφικό

Σεμινάρια – Εξειδικεύσεις

- Απρίλιος 2012 – Ιούνιος 2012 Εκπαίδευση 75 ωρών (1:1) στην **κλασική μέθοδο Pilates** με Certified Pilates Instructor (Body And Science International - BASI).
- Μάρτιος του 2013 - Ιούνιος του 2014: Σεμινάριο εξειδίκευσης στην άκρα χείρα μέσω της Ελληνικής Επιστημονικής Εταιρείας Φυσικοθεραπείας στο Τμήμα Χεριού. Θεωρητική και πρακτική εκπαίδευση στις παθήσεις και κακώσεις του Άνω Άκρου με επιμέρους διαλέξεις: Ανατομία, κινησιολογία, εμβιομηχανική, εγκαύματα άνω άκρου, ρευματολογικές παθήσεις, αστάθειες, κατάγματα κα.
- 8 – 9 Φεβρουαρίου 2014 με θέμα: **“Wrist Functional Rehabilitation”** στην Ελληνική Επιστημονική Εταιρία Φυσικοθεραπείας με εισηγήτρια την κ. Τr. Fairplay.
- 13 – 15 Ιουνίου 2014 με θέμα: **“The Problem – solving Approach to Respiratory Care”** με εισηγήτρια την Alexandra Hough μέσω του Ινστιτούτου Επιμορφωτικών Σεμιναρίων: “Erimorfosis”.
- 27 – 29 Ιουνίου και 5 – 7 Σεπτεμβρίου 2014 με θέμα: **“Introduction in Manual Therapy – Basic Examination and Treatment of the Lower Limb”** στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος με εισηγητή τον κ. Μ. Μανωλαράκη
- 12 – 14 Δεκεμβρίου 2014 και 9 – 11 Ιανουαρίου 2015 με θέμα: **“Examination and Treatment of the Upper Limb”** στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος με εισηγήτρια την κα. Ε. Ζερβακάκη.
- 7 – 8 Ιανουαρίου 2015 με θέμα: **“Pilates Matwork Level 1”** στο Λονδίνο με εισηγήτρια την Ν. Rogalski μέσω του Australian Physiotherapy and Pilates Institute.
- 13 – 15 Μαρτίου και 17 – 19 Απριλίου 2015 με θέμα: **“Examination and Treatment of Lumbar Spine and SI joint”** στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος με εισηγητή τον κ. Δ. Κορακάκη.
- 19 – 21 Ιουνίου και 17 – 19 Ιουλίου 2015 με θέμα: **“Examination and Treatment of Cervical Spine, upper thoracic and TMJ”** στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος με εισηγητή τον κ. Γ. Ρογδάκη.
- 18 – 20 Σεπτέμβρη 2015 με θέμα: **“Top 30 Dry Needling course”** από την ακαδημία David G. Simons και εκπαιδύτρια την Christine Stebler Fischer, PT.
- 30 Σεπτέμβρη – 1 Οκτώβρη 2015 και 27 – 29 Νοεμβρίου 2015 με θέμα: **“Advanced Technics of Lumbar Spine and Lower Limb”** στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος με εισηγήτρια την κ. Μ. Πιτσικάλη.

- 23 – 24 Ιανουαρίου 2016 με θέμα: **“Pilates Matwork Level 2”** στο Λονδίνο με εισηγήτρια την D. Buoy μέσω του Australian Physiotherapy and Pilates Institute.
- 29 – 31 Ιανουαρίου και 26 – 28 Φεβρουαρίου 2016 με θέμα: **“Advanced Technics of Cervical Spine and Upper Limb”** στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος με εισηγήτρια την κα. Μ. Πιτσικάλη.
- 6 – 7 Φεβρουαρίου 2016 με θέμα: **“Advanced Lower Body Dry Needling course”** από την ακαδημία David G. Simons και εκπαιδευτρια την Christine Stebler Fischer, PT Christine Stebler Fischer, PT.
- 25 – 26 Απριλίου 2016 με θέμα: με θέμα: **“Pilates Matwork Level 3”** στο Λονδίνο με εισηγήτρια την M. Bryant μέσω του Australian Physiotherapy and Pilates Institute.
- 20 – 21 Μαΐου 2016 με θέμα: **“Clinical Reasoning and Neurodynamics”** στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος με εισηγήτρια την κα. Ε. Ζερβακάκη.
- 22 – 25 Μαΐου 2016 με θέμα: **“ Rehabilitation technics”** στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος με εισηγητή τον Prof Lasse Thue.
- 30 Ιουνίου – 3 Ιουλίου 2016 με θέμα: **“Visceral Manipulation: Abdomen 1”** με εισηγητή τον Dominique Thevenot στο Ινστιτούτο Barral.
- 17 – 18 Σεπτεμβρίου 2016 με θέμα: **“Pilates Equipment Level 1”** με την N. Rogalski στο Λονδίνο μέσω του Australian Physiotherapy and Pilates Institute.
- 15 – 16 Οκτωβρίου 2016 με θέμα: **“Pilates Equipment Level 2”** με την M. Bryant στο Λονδίνο μέσω του Australian Physiotherapy and Pilates Institute.
- 4 – 6 Μαΐου 2017 με θέμα: **“Sports Physiotherapy”** με εισηγήτρια την κα. M. Brunner στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος.
- 7 – 8 Μαΐου 2017 με θέμα: **“Evidence Based Medicine – Μεθοδολογία Έρευνας”** με εισηγήτρια την κα. Α. Πρωτοπαπαδάκη στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος.
- 16 – 17 Ιουνίου 2017 με θέμα: **“ 1η Δημερίδα Περιγραφικής Ανατομίας, με Πρακτική Άσκηση για Φυσικοθεραπευτές”** που πραγματοποιήθηκε στο Εργαστήριο Ανατομίας και Χειρουργικής Ανατομίας – Ανατομείο, της Ιατρικής Σχολής, του Πανεπιστημίου Αθηνών με εισηγητές τους: Α. Μαυρογένης, Α. Μαζαράκης και Γ. Γεωργούδης.
- 11 – 12 Ιουλίου 2017 με θέμα: **“ Manipulations of the limbs”** στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος με εισηγητή τον κ. Γ. Ρογδάκη.
- 13 – 14 Ιουλίου 2017 με θέμα: **“Manipulation of Thoracic Spine”** στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος με εισηγητή τον κ. Δ. Κορακάκη.
- 15 – 16 Ιουλίου 2017 με θέμα: **“Radiology”** στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος με εισηγητές τους: Dr X. Σινωπίδη, Dr N. Κουκουλιά, Dr E. Σαμολαδά, Dr A Παπαβασιλείου, Dr A. Μπιντούδη, Dr Π. Συμεωνίδη.
- 20 – 21 Σεπτεμβρίου 2017 με θέμα: **“Ρευματολογία”** στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος με εισηγήτρια την κα. Κ. Φραγκιαδάκη.

- 22 – 24 Σεπτεμβρίου 2017 με θέμα: **“Manipulation of the Lumbar Spine and S.I. Joints”** στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος με εισηγητή τον Christian Gloeck.
- 19 – 21 Οκτωβρίου 2017 με θέμα: **“Yamamoto New Scalp Acupuncture, Y.N.S.A.”** με εισηγητές τους D. Bomzon και A. Amir με διοργανωτή την ITME Seminars.
- 22 – 24 Νοεμβρίου 2017 με θέμα: **“Manipulation of the Cervical Spine”** στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος με εισηγητή τον Prof Lasse Thue.
- 25 - 27 Νοεμβρίου 2017 με θέμα: **“Physiology of chronic pain and Pain management”** στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος με εισηγητές τους Dr Π. Μπάργλας και την κα Ε. Μπίλλη.
Ολοκλήρωση της παρακολούθησης του μεταπτυχιακού εκπαιδευτικού προγράμματος στο Manual Therapy, στον εγκεκριμένο από την International Federation of Orthopaedic Manipulative Physical Therapists (I.F.O.M.P.T) με την απόκτηση του τίτλου **Diploma in Orthopaedic Manual Physical Therapy** την 11 Απριλίου του 2019.
- 21 – 25 Φεβρουαρίου 2018 με θέμα: **“Medical Training Therapy II – Advanced”** με εκπαιδευτή τον Prof Lasse Thue, το οποίο αποτελεί μέρος του μεταπτυχιακού εκπαιδευτικού προγράμματος της International Academy of Medical Education σε συνεργασία με τον Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος.
- 22 – 25 Μαρτίου 2018 με θέμα: **“Red Flags and serious pathologies”** με εισηγητή τον C. Mercer μέσω του Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος.
- 8 – 12 Μαΐου 2018 με θέμα: **“Human Movement Control”** στο Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος με εισηγήτρια την κα Η. Sinz.
- 13 – 14 Οκτωβρίου 2018 με θέμα: **“ Fascial Fitness Introduction Course”** με εισηγήτριες τις Α. Βιτώρη και Ν. Περδικάρη μέσω του Fascial Fitness Association.
- 30 Νοεμβρίου – 2 Δεκεμβρίου του 2018 με θέμα: **“Fascial Manipulation Method 1st Level”** με εισηγητή τον Dr S. Casadei μέσω του Ινστιτούτου Stecco.
- 8 – 9 Δεκεμβρίου 2018 με θέμα: **“Fascial Fitness Trainer Course”** με εισηγήτρια την κα Divo Muller (Fascial Fitness Senior Master Trainer) μέσω του Fascial Fitness Association και απόκτηση της πιστοποίησης **‘Fascial Fitness Trainer’**.
- 10 Ιανουαρίου 2019 με θέμα: **“ APPI Online Pilates for Spinal Surgery”** μέσω του Australian Physiotherapy and Pilates Institute.
- 11 – 13 Ιανουαρίου 2019 με θέμα: **“Fascial Manipulation Method 1st Level”** με εισηγητή τον Dr S. Casadei μέσω του Ινστιτούτου Stecco.
- 10 - 12 Ιανουαρίου 2020 με θέμα: **“Fascial Manipulation Method 2st Level”** με εισηγητή τον F. Menaches μέσω του Ινστιτούτου Stecco.
- 17 Ιουλίου 2021 με θέμα: **“ Μυϊκή Υπερτροφία”** με εισηγητή τον Dr. Brad Schoenfeld.

- 27 -28 Μαΐου 2023 με θέμα: **'Breath and Voice'** με εισηγήτρια την Caroline Stone υπό τη διοργάνωση του Πανελληνίου Συλλόγου Οστεοπαθητικής.
- 17 - 18 Μαΐου 2025 με θέμα: **'The Still's Exaggeration Technique'** με εισηγήτρια την Carol Palmer υπό τη διοργάνωση του Πανελληνίου Συλλόγου Οστεοπαθητικής.
- 29 – 30 Νοεμβρίου με θέμα: **'Strength Training'** με εισηγητή τον Σταύρο Χούντα PT - OMT, MSc.

Παρακολούθηση σε λοιπά συνέδρια – σεμινάρια

2007 Δεκέμβριος	Επιστημονική ημερίδα με θέμα «Εναλλακτικές μέθοδοι θεραπείας»
2008 Οκτώβριος	18ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας με θέμα «Αξιολόγηση και Αποκατάσταση Παθήσεων του Άνω Άκρου»
2009 Απρίλιος	Ελληνική Επιστημονική Εταιρεία Φυσικοθεραπείας με θέμα «1η ημερίδα νέων συναδέλφων»
2009 Μάιος	18η Επιστημονική Διημερίδα με θέμα «Νεότερες εξελίξεις στην αντιμετώπιση των παθήσεων της σπονδυλικής στήλης»
2009 Μάιος	4ο Διατμηματικό Συνέδριο Φοιτητών Φυσικοθεραπείας
2009 Οκτώβριος	Επιστημονική ημερίδα με θέμα «Μηχανική διάγνωση και θεραπεία του Οσφυϊκού πόνου»
2009 Οκτώβριος	3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Σπονδυλικής Στήλης από την Ελληνική Εταιρεία Σπονδυλικής Στήλης
2011 Απρίλιος	20η Επιστημονική διημερίδα του Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών με θέμα «Κακώσεις της σπονδυλικής στήλης και Λεκάνης»
2011 Νοέμβριος	25ο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας με θέμα «Κινησιοθεραπεία στο άτομο και την ομάδα» συμπεριλαμβανομένης και της εργαστηριακής άσκησης με θέμα «Αποκατάσταση αυχενικών προβλημάτων με θεραπευτικές τεχνικές manual therapy»
2012 Απρίλιος	1 ^η Επιστημονική Ημερίδα με κεντρικό θέμα: «Εξειδικευμένη Φυσικοθεραπευτική Παρέμβαση σε ΩΡΛ προβλήματα»
2012 Δεκέμβριος	22 ^ο Ετήσιο Πανελλήνιο Συνέδριο Φυσικοθεραπείας με κεντρικό θέμα: « Φυσικοθεραπεία. Σύγχρονες τάσεις και προοπτικές»
2012 Ιούνιος	Σεμινάριο Α' Βοηθειών «Care Plus and AED, infant and child supplement» μέσω του οργανισμού Action Club Hellas

Διακρίσεις – Βραβεία

2011-2012	Επιδότηση Πρακτικής Άσκησης από το Εθνικό Στρατηγικό Πλαίσιο Αναφοράς (ΕΣΠΑ) (με κριτήριο τον βαθμό πτυχίου).
-----------	---

Επαγγελματική Εμπειρία

Το 2009 και 2010 φοιτητής ακόμα, προσέφερε εθελοντική εργασία στο κέντρο Φυσικοθεραπείας Και Ισοκίνησης με επιστημονικούς υπεύθυνους τους φυσικοθεραπευτές Πανανακάκη Παναγιώτη και Καλομοίρη Γεώργιο.

Από τον Οκτώβριο του 2011 έως τον Μάιο του 2012 πραγματοποίησε την Πρακτική του άσκηση στο Γενικό Νοσοκομείο Αθηνών Γ. Γεννηματά.

Τον Οκτώβριο του 2011 ξεκίνησε η επαγγελματική του εμπειρία στον τομέα του Orthopaedic Manual Therapy μέσω της συνεργασίας του με την Ζερβακάκη Έλενα (MSc in Manipulative Physiotherapy) σε ομάδες βόλει γυναικών.

Από τον Ιανουάριο του 2013 έως τον Ιούλιο του 2013 ήταν εκπαιδευτής και υπεύθυνος διαχείρισης τμημάτων Θεραπευτικής Γυμναστικής και Pilates (τόσο για υγιείς όσο και για ασθενείς πληθυσμιακές ομάδες) στο Αιγάλεω, Θηβών 477.

Από τότε συνέχισε με κατ' οίκον θεραπείες και μαθήματα Pilates έως και το 2019 απ' όταν και διατηρεί Φυσικοθεραπευτήριο με τη σύζυγό του Πυλαρινού Χριστιάνα με την ονομασία: 'Physio & Pilates Therapy'.

Τη σεζόν 2019 – 2020 συνεργάστηκε με την ποδοσφαιρική ομάδα Panathinaikos FC σαν εξωτερικός συνεργάτης με το ρόλο του στην αποκατάσταση και βελτίωση των κινητικών δεξιοτήτων των παικτών διαμέσου του Θεραπευτικού Pilates.

Εκπαιδευτική Εμπειρία (Σεμινάρια – Ομιλίες)

- | | |
|--------------------------|---|
| 2014 27 – 28 Σεπτεμβρίου | Εισηγητής σε Δήμερο Σεμινάριο με θέμα: ‘Μέθοδος Pilates & Κλινικές Εφαρμογές’ σε συνεργασία με την Όλγα Γεωργοπούλου (MSc. Pilates Instructor) για την Ελληνική Επιστημονική Εταιρία Φυσικοθεραπείας. |
| 2019 11 Μαΐου | Ομιλία με θέμα: ‘ Διαταραχές κινητικού προτύπου στο ισχίο’ για το Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος. |
| 2020 6 Φεβρουαρίου | Εισηγητής σε σεμινάριο με θέμα ‘Θεραπευτικό Pilates’ σε συνεργασία με την Ελισάβετ Αναστασιάδου (MSc. Manipulative Physiotherapy) για το Μητροπολιτικό Κολλέγιο Αθηνών. |
| 2025 26 Απριλίου | Ομιλία με θέμα: ‘Η συμβολή της πνευλικής δυσλειτουργίας στην παθομηχανική της αυχενικής μοίρας’. |
| 2019 – 2021: | Συν – δημιουργός στη θεραπευτική μέθοδο ‘ Combined Therapeutic Techniques ’, σε συνεργασία με τον κ. Σασσάνη Χρυσοβαλάντη PT. DO. OMT- MSc. Η μέθοδος αυτή αποτελεί μια θεραπευτική προσέγγιση που διδάσκεται υπό τη μορφή Webinar και πραγματεύεται έναν συνδυαστικό και ολιστικό τρόπο σκέψης όσον αφορά την αξιολόγηση και τη θεραπεία. Η |

τεχνική αυτή αναλύει πώς τα εσφαλμένα φορτία λόγω της κακής στάσης και μηχανικής του σώματος μπορεί να προκαλέσουν δυσλειτουργία σε επίπεδο μυοσκελετικό (στη σπονδυλική στήλη και τα άκρα) αλλά και σπλαχνικό.

Εισηγητής και συνδημιουργός σεμιναρίων (με τη σύζυγό του Πυλαρινού Χριστιάνα) 'Therapeutic Pilates – Matwork και Equipment'.

2021 έως 2024

Συνεργασία με το Κέντρο δια βίου μάθησης 'Physio Health Club', στο Βόλο στον κύκλο σεμιναρίων Θεραπευτικού Pilates.

2022 έως σήμερα

Εισηγητής των σεμιναρίων 'Clinical Pilates – Matwork και Equipment' στην Αθήνα σε συνεργασία με: Πυλαρινού Χριστιάνα PT – MT, Τζουγκρανά Χρύσα PT, MSc, Βογιατζή Γεώργιο PT – OMT, MLD, Pilates Instructor.

2023 έως σήμερα

Βοηθός Εισηγητή στον Σύλλογο Φυσικοθεραπευτών Χειροθεραπευτών Ελλάδος.