



ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΣΧΟΛΗ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ  
ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

### ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ – ΠΡΟΣΚΛΗΣΗ

Το Τμήμα Μουσικών Σπουδών του Ιονίου Πανεπιστημίου με ιδιαίτερη χαρά σας προσκαλεί στη διάλεξη του Εργοφυσιολόγου **Δρα Χρήστου Σ. Ριγανά**, με τίτλο:

**«ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΥΠΕΡΧΡΗΣΗΣ ΣΕ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΜΟΥΣΙΚΟΥΣ:  
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ»**

Η διάλεξη θα πραγματοποιηθεί στην αίθουσα εκδηλώσεων της **Ιονίου Ακαδημίας**, τη **Δευτέρα 31 Μαρτίου 2025** και **ώρα 19:30**, με **ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΕΙΣΟΔΟ** και ταυτόχρονη διαδικτυακή μετάδοση.

Κανάλι Youtube/Live Streaming: <https://www.youtube.com/c/IonianUniversityNoc>

Σύνδεσμος Live Streaming: [https://www.youtube.com/live/VER\\_FYCSBGE?si=fx1Jq2pxHp8p7drC](https://www.youtube.com/live/VER_FYCSBGE?si=fx1Jq2pxHp8p7drC)

\*\*\*\*

Ο πόνος και οι μυοσκελετικοί τραυματισμοί είναι κοινά προβλήματα στους μουσικούς, ενώ σημαντικός αριθμός αυτών υποφέρει από πολλά είδη μυοσκελετικών διαταραχών, που επιδρούν καθοριστικά στην επαγγελματική σταδιοδρομία τους. Κατά τη διάρκεια της διάλεξης, θα αναλυθούν τα αίτια, τα συμπτώματα και οι τρόποι αντιμετώπισης των μυοσκελετικών προβλημάτων που ταλαιπωρούν τους επαγγελματίες μουσικούς, μέσω της θεραπευτικής άσκησης.

Ο **Δρ Χρήστος Σ. Ριγανάς** είναι απόφοιτος της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (2001), με μεταπτυχιακή ειδίκευση στο επιστημονικό πεδίο της 'Άσκησης και Υγείας' (2004). Το 2008 αναγορεύτηκε Διδάκτορας στην 'Ανθρώπινη Απόδοση και Υγεία' (Διαπανεπιστημιακό Διατμηματικό Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών των συνεργαζόμενων Τμημάτων Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και του Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης) και το 2011 ολοκλήρωσε τη μεταδιδακτορική του ειδίκευση στο επιστημονικό πεδίο του 'Αντιοξειδωτικού ρόλου της Άσκησης', ως υπότροφος του Ι.Κ.Υ. Έχει συγγράψει πλήθος επιστημονικών εργασιών σε διεθνώς αναγνωρισμένα επιστημονικά περιοδικά της αλλοδαπής και ημεδαπής, ενώ έχει πραγματοποιήσει διαλέξεις σε επιστημονικά συνέδρια, τόσο του εξωτερικού όσο και του εσωτερικού. Είναι μέλος του Ευρωπαϊκού Κολεγίου Αθλητικών Επιστημών (ECSS) και πιστοποιημένος εκπαιδευτής γυμναστών του American College of Sports Medicine (ACSM) για τη χώρα μας. Διαθέτει ακαδημαϊκή διδακτική εμπειρία στο γνωστικό αντικείμενο της Φυσιολογίας της Άσκησης, Εργομετρίας και της Εφαρμοσμένης Εργοφυσιολογίας κατά την τελευταία εικοσαετία, ενώ διατελεί πιστοποιημένος Εργοφυσιολόγος της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης. Στο παρελθόν υπήρξε πρωταθλητής της Κωπηλασίας και μέλος της Εθνικής Ομάδας, ενώ σήμερα διατηρεί μαζί με τον αδελφό του το Γυμναστήριο – Εργομετρικό Κέντρο FITLAB στην Κέρκυρα.