

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Κουβαράκος Αλέξανδρος

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2023

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	Κουβαράκος Αλέξανδρος
ΟΝΟΜΑ ΠΑΤΡΟΣ	Νικόλαος
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	Άγαμος
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ	Κορυδαλλός
ΤΗΛ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ	6946825135
email	akouvarakos@gmail.com

1. ΤΙΤΛΟΙ ΣΠΟΥΔΩΝ

1.1 Μεταπτυχιακές Σπουδές

A. Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθήνας, Ιατρική Σχολή
« Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση» 30/09/2015.Βαθμός «Λίαν καλώς»

B. Υποψήφιος Διδάκτωρ (από το 2022): Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθήνας, Ιατρική Σχολή *«Η άσκηση των εισπνευστικών μυών σε συνδυασμό με υψηλής ροής ρινικό οξυγόνο στη διευκόλυνση της αποδέσμευσης από τον αναπνευστήρα βαρέως πασχόντων ασθενών.»*

1.2 Βασικές Σπουδές

Τμήμα Φυσικοθεραπείας, ΣΕΥΠ, ΑΤΕΙ Αθήνας

23/10/2008

1.3 Ξένες Γλώσσες

-Αγγλικά

2. ΚΛΙΝΙΚΟ ΕΡΓΟ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

- ΓΝΑ «ο Ευαγγελισμός» από 2008 έως σήμερα ως Φυσικοθεραπευτής (άνω των 8 ετών με τοποθέτηση στην Κλινική Εντατικής Θεραπείας / Καρδιοχειρουργική κλινική/ Θωρακοχειρουργική κλινική/ Πνευμονολογική Κλινική)

3. ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΡΓΟ

Διδασκαλία σε μαθήματα προπτυχιακά της Ιατρικής Σχολής

- 2014-2016: Συμμετοχή ως εκπαιδευτής στο μάθημα «Πρώτες βοήθειες» (1^ο έτος) στην Ιατρική σχολή του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών στον τομέα Παθολογίας

4. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ-ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

4.1 Δημοσιεύσεις σε Διεθνή Επιστημονικά Περιοδικά Αναγνωρισμένου Κύρους

- **Physiotherapy in COVID-19. A Case Study of a patient with a long ICU stay.** Alexandros Kouvarakos, Irini Patsaki, Dimitris Zervakis, Ilda Vakou, Anastasia Kotanidou, Emmanuel Papadopoulos. Under publication to Hospital Chronicles.

-**Heterotopic Ossification in critical ill patients- a review.** A Christakou, M Alimatiri, A Kouvarakos, E Papadopoulos, E Patsaki, A Kotanidou, S Nanas. International Journal of Physiotherapy and Research Int J Physioth Res 2013, Vol1(4):93-98. ISSN 2321-1822

- **The effectiveness of Inspiratory Muscle Training in Weaning Critically ill Patients from Mechanical Ventilation.** I Patsaki, E Papadopoulos, G Sidiras, A Christakou, A Kouvarakos, V Markaki. Hospital Chronicles 2013,8(2): 86-90

-**Long term follow-up of quality of life and functional ability in patients with ICU acquired weakness – A post hoc analysis.** Georgios Sidiras, Irini Patsaki, Eleftherios Karatzanos, Maria Dakoutrou, Alexandros Kouvarakos, Georgios Mitsiou, Christina Routsis, Georgios Stranjalis, Serafim Nanas, Vasiliki Gerovasili. J Crit Care 2019;53:223-230

-**The combination of inspiratory muscle training and high flow nasal cannula oxygen therapy for promoting weaning outcomes in difficult to wean patients. Protocol for a randomized control trial.** Irini Patsaki, Anna Christakou, Emmanuel Papadopoulos, Martha Katartzi, Alexandros Kouvarakos, Ilias Siempos, Dimitris Tsimouris, Anastasia Skoura, Antonina Xatzimina, Sotirios Malachias, Nikolaos Koulouris, Eirini Grammatopoulou, Spiros Zakinthinos, Eleni Ischaki ERJ Open Research 2020 6: 00088

4.2 Συγγραφική Δραστηριότητα

4.2.1 Κεφάλαια Βιβλίων

Πρώιμη κινητοποίηση στη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας. Ε. Πατσάκη, **A. Κουβαράκος**. Σ Νανάς. Κεφ.3. «Πρώιμη κινητοποίηση και Αποκατάσταση μετά τη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας». ISBN: 978-960-99612-4-0. Εκδόσεις «Γράμμα»(2011)

4.2.2 Δημοσιεύσεις σε Πρακτικά Διεθνών Επιστημονικών Συνεδρίων

(διεθνή συνέδρια με επιτροπή κρίσης)

Muscle strength assessment of critically ill patients is associated with functional ability and quality of life at hospital discharge. G Sidoras*, I Patsaki, M Dakoutrou, E Karatzanos, V Gerovasili, **A Kouvarakos**, A Kardara, K Apostolou, S Dimopoulos, V Markaki and S Nanos. *Critical Care* 2012, **16**(Suppl 1):P529

25th Annual congress of ESICM (13-17 October 2012, Lisbon): Epidemiology and early diagnosis of heterotopic ossification in critical ill patients. Preliminary data. Christakou, A., Alimantiri, M, Patsaki, E., **Kouvarakos. A**, Papadopoulos, M., Stefanidis, K., Karakitsos, D., Vrettou S.C., Markaki, V., & Nanos, S. - *Intensive Care Medicine* 2012;38(S1).

26th Annual congress of ESICM (5-9October 2013, Paris/abstract book 254-5 pages) Long- term functional deficiencies of ICU- Acquired weakness A PROSPECTIVE STUDY. I Patsaki, G Sidoras, V gerovasili, **A Kouvarakos**, E Polimerou, G Mitsiou, A Kardara, A Christakou, M Papadopoulos, V Markaki, S Nanos - *Intensive Care Medicine* 2013;39(S2)

26th Annual congress of ESICM (5-9October 2013, Paris/abstract book 254-5 pages) Incidence and risk factors of Heterotopic Ossification A Christakou, I Patsaki, M alimantiri, E Papadopoulos, **A Kouvarakos**, D Karakitsos, V Markaki, S Nanos - *Intensive Care Medicine* 2013;39(S2)

8th World congress for Neurorehabilitation (8-12 April 2014, Instabul). Depression and post-traumatic stress disorder in ICU survivors. **A Kouvarakos**,

V Gerovasili, I Patsaki, G Sidiras, G Mitsiou, E polimerou, L Papadimitriou, C Rotsi, S Nanas

WCPT world Congress 2019(Geneva 1-14May): Long term effect of in-hospital rehabilitation program on muscle strength, functionality and quality of life of patients with ICUaw. I Patsaki, G Sidiras, V Gerovasili, E Karatzanos, G Mitsiou, **A Kouvarakos**, Ch Routsis, A Kotanidou, S Nanas

WCPT World Congress 2021 (Dubai 9-11 April) Effectiveness of Inspiratory muscle training and high flow nasal cannula oxygen therapy on physiotherapy outcome measures in difficult weaning patient. A Christakou, DTsimouris, A Skoura, A Xatzimina, I Patsaki, E Papadopoulos, **A Kouvarakos**, Katartzi, E Grammatopoulou, Z Koulouris, S Zakynthinos, E Ischaki

4.3 Ανακοινώσεις σε Διεθνή και Πανελλήνια Επιστημονικά Συνέδρια

4.3.1. Αναρτημένες Ανακοινώσεις (Poster) (31 ανακοινώσεις)

25^ο Συνέδριο ΕΕΕΦ (4-6 Νοεμβρίου 2011, Αθήνα) Βραχυχρόνιες επιπτώσεις της νοσηλείας στη μονάδα εντατικής θεραπείας στην ποιότητα ζωής των ασθενών. Δακουτρού Μ., Γεροβασίλη Β., Σιδηράς Γ., Πατσάκη Ε., **Κουβαράκος Α.**, Κουτρομπή Σ., Δημόπουλος Σ., Στεφάνου Χ., Ρούτση Χ., Νανάς Σ.

24^ο Annual congress of ESICM (2011) Short-term impact of critical illness on Health –Related Quality of life . M Dakoutrou, V Gerovasili, G Sidiras, I Patsaki, **A Kouvarakos** , S Koutroumpi, St Dimopoulos, Ch Stefanou, C Routsis, S nanas

25th Annual congress of ESICM (13-17 October 2012, Lisbon): “Epidemiology and early diagnosis of, Heterotopic Ossification in Critical Ill Patients: PRELIMINARY DATA”. A. Christakou, M. Alimatiri, I. Patsaki, **A. Kouvarakos**, E. Papadopoulos, K. Stefanidis, D. Karakitsos, C.S. Vrettou, V. Markaki, S. Nanas Abstract Book pag.92

14^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Εντατικής Θεραπείας (9-11 Νοεμβρίου 2012):
Συσχέτιση της μυϊκής ισχύος του βαρέως πάσχοντος ασθενούς με την λειτουργική ικανότητα και την ποιότητα ζωής. Τόμος Πρακτικών σελ.148
Γ. Σιδηράς, Β. Γεροβασίλη, Ε. Πατσάκη, **A. Κουβαράκος**, Γ. Μήτσιου, Α. Καρδαρά, Λ.Καρατζάνος, Β. Μαρκάκη, Σ.Νανάς.

14^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Εντατικής Θεραπείας (9-11 Νοεμβρίου 2012):
Παράγοντες κινδύνου της έκτοπης οστεοποίησης σε μια πολυδύναμη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας. Τόμος Πρακτικών σελ.136
Αλυματήρη Μ, Χρηστάκου Ά, Παπαδόπουλος Μ, Πατσάκη Ε, **Κουβαράκος Α**, Σταματάκης Γ, Καρακίτσιος Δ, Ξάνθος Θ, Μαρκάκη Β, Νανάς Σ

32nd International Symposium on Intensive Care and Emergency Medicine (20-23 March 2012): “Muscle strength of critically ill patients is associated with functional ability and quality of life at hospital discharge”. Abstract Book page”S188
G. Sidiras, I Patsaki, M Dakoutrou, E karatzanos, V Gerovasili, **A Kouvarakos**, A kardara, K Apostolou, S Dimopoulos, V Markaki and S Nanas.

26th Annual congress of ESICM (5-9October 2013, Paris/abstract book 254-5 pages) Incidence and risk factors of Heterotopic Ossification
A Christakou, I Patsaki, M alimatiri, E Papadopoulos, **A Kouvarakos**, D Karakitsos, V Markaki, S Nanas

26th Annual congress of ESICM (5-9October 2013, Paris/abstract book 254-5 pages) Long- term functional deficiencies of ICU- Acquired weakness
A PROSPECTIVE STUDY. I Patsaki, G Sidiras, V Gerovasili, **A Kouvarakos**, E Polimerou, G Mitsiou, A Kardara, A Christakou, M Papadopoulos, V Markaki, S Nanas

15^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Εντατικής Θεραπείας (14-16 Νοεμβρίου 2014)
Μακροχρόνια επίπτωση της πολυνευρομυοπάθειας του βαρέως πάσχοντος στη μυϊκή ισχύ και στη λειτουργικότητα. Γ Σιδηράς, Β Γεροβασίλη, Ε Πατσακη, Γ Μήτσιου, **A Κουβαράκος**, Α Καρδαρά, Γ Στράτζαλης, Σ Νανάς

8th World congress for Neurorahabilitation (18-12 April 2014, Instabul):
Depression and Post-Traumatic Stress Disorder in ICU Survivors.
Kouvarakos A, Gerovasili V, Patsaki I, Sidiras G, Mitsiou G, Polimerou E,
Papadimitriou L, Routsis X, Nanas S

26ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας .25-
27 Νοεμβρίου 2016 Αθήνα. «Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στην
Αντιμετώπιση της Οσφυαλγίας με βάση τις οδηγίες του Παγκόσμιου
Οργανισμού Υγείας.» Γεωργόπουλος Χρήστος, Φουφόπουλος Νικόλαος,
Κουβαράκος Αλέξανδρος, Πατσάκη Ειρήνη

27ο Ετήσιο πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας 24-26
Νοεμβρίου 2017.Γεωργόπουλος Χ, **Κουβαράκος Αλ**, Ε Πατσάκη,
Χρηστάκου Α, Σιδηράς Γ, Παρασκευοπούλου Λ, Γκριτζάλας Ε, Παναγίδης
Δ, Νανάς Σ, Καρατζάνος Λ. Βέλτιστα χαρακτηριστικά του Ηλεκτρικού
νευρομυϊκού Ερεθισμού στην πρόληψη μυϊκής αδυναμίας προκληθείσης
στη ΜΕΘ.

**25ο Σεμινάριο Συνεχιζόμενης Ιατρικής Εκπαίδευσης ΓΝΑ « Ο
Ευαγγελισμός»** 15-20 Φεβρουαρίου 2020. Η επίδραση της άσκησης των
εισπνευστικών μυών σε συνδυασμό με την ρινική οξυγονοθεραπεία
υψηλής ροής στην αποδέσμευση των ασθενών υψηλού κινδύνου από τον
μηχανικό αερισμό. Πατσάκη Ε, Χρηστάκου Α, Παπδόπουλος Ε, Καταρτζή
Μ, **Κουβαράκος Α**, Τσιμούρης Δ, Σκούρα Α, Χατζημινά Α, Μαλαχίας Σ,
Κουρλούρης Ν, Γραμματοπούλου Ε, Ζακυνθινός Σ, Ισχάκη Ε.

World Congress of Physiotherapy 2021. 11-19 April 2021. Examining the
effectiveness of combination of inspiratory muscle training and high flow
nasal cannula oxygen therapy on physiotherapy outcomes in difficult
weaning patients. Christakou A, Tsimouris D., Skoura A., Xatzimina A., Patsaki
E., Papadopoulos M., **Kouvarakos A.**, Katartzi M., Grammatopoulou E., Koulouris
Z., Zakynthinos S. Ischaki E.

4.3.2. Ελεύθερες-Προφορικές Ανακοινώσεις

25^ο Συνέδριο ΕΕΕΦ (4-6 Νοεμβρίου 2011): «Η πολυνευροπάθεια του βαρέως πάσχοντος επηρεάζει την λειτουργική ικανότητα των ασθενών μετά την έξοδο από το νοσοκομείο». Πατσάκη Ε., Σιδηράς Γ., Δακούρου Μ., Παπαδόπουλος Εμ., Μήτσιου Γ., **Κουβαράκος Αλ.**, Γεροβασίλη Β., Νανάς Σ.

26ο Συνέδριο ΕΕΕΦ (2-4 Νοεμβρίου 2012): « Η επίδραση της έκτοπης οστεοποίησης στην λειτουργική ικανότητα βαρέως πασχόντων». Τόμος Πρακτικών σελ 24 Α. Χρηστάκου, Μ. Αλυματήρη, **Α. Κουβαράκος, Ε. Πατσάκη, Ε. Παπαδόπουλος, Β. Μαρκάκη, Σ. Νανάς**

40ο Ετήσιο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο (14-17 Μαΐου 2014, Αθήνα)
Διαταραχή Μετατραυματικού άγχους και κατάθλιψη στους βαρέως πάσχοντες ασθενείς μετά τη ΜΕΘ. Α Κουβαράκος, Β Γεροβασίλη, Ε Πατσάκη, Γ Σιδηράς, Γ Μήτσιου, Ε Πολυμέρου, Ε Παπαδόπουλος, Γ Καντή, Ε Κόσουφα, Β Μαρκάκη, Σ Νανάς

40ο Ετήσιο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο (14-17 Μαΐου 2014, Αθήνα)
Μακροχρόνια επίπτωση της πολυνευρομυοπάθειας στην ποιότητα ζωής των βαρέως πασχόντων ασθενών της ΜΕΘ Ε Πολυμέρου, Β Γεροβασίλη, Γ Σιδηράς, Γ Μήτσιου, Ε Πατσάκη, **Α Κουβαράκος, Α Καρδαρά, Α Χρηστάκου, Κ Βάρδας, Β Μαρκάκη, Χ Ρούτση, Σ Νανάς**

40ο Ετήσιο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο (14-17 Μαΐου 2014, Αθήνα) Η Εκτοπη Οστεοποίηση σε ασθενείς μετά την έξοδο από πολυδύναμη Μονάδα Εντατικής Θεραπείας. Α Χρηστάκου, Ε Πατσάκη, Μ Παπαδόπουλος, **Α Κουβαράκος, Μ Αλυματήρη, Γ Σταματάκης, Δ Καρακίτσιος, Σ Νανάς**

5.4.2.12 26^ο Ετήσιο Πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας .25-27 Νοεμβρίου 2016 Αθήνα

«Παράγοντες κινδύνου της έκτοπης οστεοποίησης σε μία πολυνάδη ΜΕΘ». Χρηστάκου Άννα, Αλυματήρη Μαρία, Πατσάκη Ειρήνη,

Παπαδόπουλος Εμμανουήλ, **Κουβαράκος Αλέξανδρος**, Αγγελόπουλος
Επαμεινώντας, Μαρκάκη Βασιλική, Νανάς Σεραφείμ

10 χρόνια ΠΜΣ: ΜΕΘ και Επείγουσα Νοσηλευτική.3-4 Ιουνίου 2016
Δώμα Ευαγγελισμού.

Η εκπαίδευση του προσωπικού σε συνδυασμό με την εφαρμογή μιας
«δέσμης μέτρων» μειώνει την επίπτωση της VAP σε γενικό ΜΕΘ.Μ.
Παρίση, Β. Γεροβασίλη, Ε. Καμπισιούλη, Φ. Γκόγκα, Ε. Πατσάκη, **Α.**
Κουβαράκος, Γ.Σιδηράς, Β. Καραβίτη, Σ. Νανάς

10 χρόνια ΠΜΣ: ΜΕΘ και Επείγουσα Νοσηλευτική.3-4 Ιουνίου 2016
Δώμα Ευαγγελισμού Αγχώδης μετατραυματική διαταραχή και

κατάθλιψη στους βαρέως πάσχοντες ασθενείς μετά τη ΜΕΘ. Α.
Κουβαράκος, Β. Γεροβασίλη, Γ. Σιδηράς, Ε. Πατσάκη, Γ. Μήτσιου, Ε.
Πολυμέρου,Ε. Παπαδόπουλος, Α. Χρηστάκου, Β. Μαρκάκη, Σ. Νανάς

25ο Ετήσιο Επιστημονικό Συνέδριο Πανελληνίου Συλλόγου
Φυσικοθεραπείας (22-24 Ιανουαρίου 2016):Η επίδραση του ΗΝΜΕ στη
μυϊκή ισχύ του βαρέως πάσχοντος μετά τη ΜΕΘ. Ε Πατσάκη, Γ Σιδηράς, Β
Γεροβασίλη, Γ Μήτσιου,, **Α Κουβαράκος**, Α Καρδαρά, Α Χρηστάκου, Ε
Παπαδόπουλος, Ε Καρατζάνος, Χ Ρούτση, Σ Νανάς.

25ο Ετήσιο Επιστημονικό Συνέδριο Πανελληνίου Συλλόγου
Φυσικοθεραπείας (22-24 Ιανουαρίου 2016): Αγχώδης μετατραυματική
διαταραχή και κατάθλιψη στους βαρέως πάσχοντες ασθενείς μετά τη
ΜΕΘ. **Α Κουβαράκος**, Β Γεροβασίλη, Ε Πατσάκη, Γ Σιδηράς, Γ Μήτσιου, Ε
Πολυμέρου, Ε Παπαδόπουλος,, Α Χρηστάκου, Β Μαρκάκη, Σ Νανάς.

1^η Επιστημονική Ημερίδα Επιστημονικού τμήματος Φυσικοθεραπείας
στην Ψυχική Υγείας : « Όταν η φυσικοθεραπεία συναντά την ψυχική
Υγεία» 13 Μαΐου 2017. Κατάθλιψη και διαταραχή μετατραυματικού
άγχους στον βαρέως πάσχοντα ασθενή και η επίδραση της πρώιμης
κινητοποίησης. **Α Κουβαράκος**, Ε Πατσάκη, Β Γεροβασίλη, Γ Σιδηράς, Γ
Μήτσιου, Ε Πολυμέρου, Ε Παπαδόπουλος, Α Χρηστάκου, Β Μαρκάκη, Σ
Νανάς.

43ο Ετήσιο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο(10-13 Μαΐου 2017). Ο
Ηλεκτρικός Νευρομυϊκός Ερεθισμός και η κινησιοθεραπεία ως μέσο

ενίσχυσης της μυϊκής ισχύος ασθενών μετά την έξοδο από τη ΜΕΘ. Ε Πατσάκη, Γ Σιδηράς, Β Γεροβασίλη, Ε Καρατζάνος, Γ Μήτσιου, **Α Κουβαράκος**, Α Καρδαρά, Γ Στρατζαλης, Χ Ρούτση, Σ Νανάς.

27ο Ετήσιο πανελλήνιο Επιστημονικό Συνέδριο Φυσικοθεραπείας 24-26
Νοεμβρίου 2017 Γεωργόπουλος Χ, Ε Πατσάκη, **Κουβαράκος Αλ**,
Φουφόπουλος Ν. Ο ρόλος του φυσικοθεραπευτή στην πρόληψη και
αποκατάσταση καρδιαγγειακών παθήσεων.

World Confederation for Physical Therapy Congress 2019 Geneva 10-13
May Long term effects of in-hospital rehabilitation program on muscle
strength, functionality and quality of life of patients with ICUaW. I Patsaki,
G Sidiras, V Gerovasili, E Karatzanos, G Mitsiou, **A Kouvarakos**, Ch Routsis,
A Kotanidou, S Nanas