



# ΥΓΕΙΑ

Υγιείς εργαζόμενοι  
σε υγιείς επιχειρήσεις

## • ΟΙ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Οι μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) αποτελούν το μεγαλύτερο πρόβλημα υγείας που σχετίζεται με την εργασία στην Ευρώπη, ταλαιπωρώντας εκατομμύρια εργαζομένους. Με τον όρο μυοσκελετικές παθήσεις (ΜΣΠ) ονομάζουμε τις βλάβες των μυών, συνδέσμων, τενόντων, αρθρώσεων, των νεύρων ή το τοπικό κυκλοφορικό σύστημα, βλάβες οι οποίες προκαλούνται ή επιδεινώνονται κατά κύριο λόγο από την εργασία και από τις επιπτώσεις του άμεσου εργασιακού περιβάλλοντος. «Οι ΜΣΠ μειώνουν την αποδοτικότητα των επιχειρήσεων και αυξάνουν τις κοινωνικές δαπάνες του κράτους. Παράλληλα, όμως, μειώνουν σε μεγάλο βαθμό την απασχολησιμότητα και την ικανότητα προς εργασία των ατόμων που προσβάλλουν. Επομένως, η αντιμετώπιση των ΜΣΠ αποτελεί σημαντικό θέμα από ηθικής και δεοντολογικής πλευράς» σημειώνει ο Jukka Takala, Διευθυντής του Ευρωπαϊκού Οργανισμού για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία.

Παρόλα αυτά, σοβαρές ΜΣΠ έχουν παρατηρηθεί τα τελευταία χρόνια σε υπάλληλους γραφείου και οφείλονται κυρίως σε κακή στάση του σώματος κατά την διάρκεια της εργασίας τους. Ο κίνδυνος εμφάνισης ΜΣΠ τείνει να αυξάνεται λόγω του ρυθμού εργασίας, της αύξησης των ωραρίων εργασίας, χαμηλής ικανοποίησης από την εργασία, των υψηλών εργασιακών απαιτήσεων αλλά και του εργασιακού άγχους. Οι γυναίκες φαίνεται να εκτίθενται σε μικρότερο βαθμό σε φυσικούς παράγοντες κινδύνου, αν και οι κινήσεις των χεριών και των βραχιόνων και η εργασία σε επίμονες ή κουραστικές στάσεις αφορούν εξίσου και τα δύο φύλα. Η αντιμετώπιση των ΜΣΠ ξεκινάει μέσα από τον ίδιο τον χώρο εργασίας. Η πρόληψη είναι η καλύτερη μέθοδος αλλά, στην περίπτωση των εργαζομένων που πάσχουν ήδη από ΜΣΠ, η αντιμετώπιση είναι αυτή που χρειάζεται προκειμένου να ενσωματωθούν οι εργαζόμενοι εκ νέου στο χώρο εργασίας. Τα στοιχεία δείχνουν ότι είναι σημαντικό για τους εργαζόμενους που πάσχουν από ΜΣΠ να παραμένουν επαγγελματικά ενεργοί και να επιστρέφουν στις συνήθεις δραστηριότητές τους το ταχύτερο δυνατόν. Γι αυτό θα πρέπει οι ίδιοι οι εργαζόμενοι να μεριμνήσουν να ενημερωθούν για τους τρόπους πρόληψης από τις ΜΣΠ και ταυτόχρονα οι εργοδότες να φροντίσουν για την πραγματοποίηση ενημερωτικών εκστρατειών μέσα στο χώρο τις εργασίας με σκοπό την καλύτερη ενημέρωση. Τα στατιστικά στοιχεία δείχνουν ότι στην ΕΕ των 27, το 25% των εργαζομένων πάσχουν από οσφυαλγία και το 23% από μυαλγίες. Οι ΜΣΠ προκαλούνται κυρίως από χειρωνακτική εργασία όπως μετακίνηση φορτίων, συχνές κάμψεις και στροφές του κορμού, επαναλαμβανόμενες κινήσεις, βαριά σωματική εργασία και δονήσεις του σώματος.

Γιώργος Εμμανουήλ  
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, MSc

## ▶ ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΕΔΠΥΧΕ ◀

- THYSSENKRUPP MARINE SYSTEMS ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΝΑΥΠΗΓΕΙΑ Α.Ε.
- Δ/ΝΣΗ ΥΓΕΙΑΣ & ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ Δ.Ε.Η. • S&B ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΑ ΟΡΥΚΤΑ Α.Ε. • ΕΛΑΪΣ UNILEVER ΑΕΒΕ
- SIEMENS Α.Ε. • INTERAMERICAN Α.Ε. • ΓΕΝΙΚΗ ΕΞΥΠΠ. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ Α.Ε. • PHARMACON - Δ. ΠΟΛΙΤΗΣ Α.Φ.Ε.
- BP HELLAS Α.Ε. • KASSIAN MARITIME NAVIGATION AGENCY LTD.

ΓΙΑ ΕΓΓΡΑΦΕΣ Η' ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ: Γραμματεία ΕΔΠΥΧΕ

Τηλ.: 210 - 72 22 727, Website: [www.edpyxe.gr](http://www.edpyxe.gr) / [www.neahygeia.gr](http://www.neahygeia.gr) e-mail: [info@ispm.gr](mailto:info@ispm.gr)

## ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ (ΜΣΠ) & ΕΡΓΟΔΟΣΙΑ

Οι μυοσκελετικές παθήσεις έχουν συνέπειες τόσο στην εργασία όσο και στην προσωπική ζωή των εργαζομένων (κοινωνική και οικογενειακή ζωή, δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου κ.ά.).

Η εκτίμηση του επαγγελματικού κινδύνου από ΜΣΠ και τα μέτρα πρόληψης συμβάλλουν στη μείωση του κόστους που έχουν οι επιχειρήσεις από την απώλεια παραγωγικότητας, από τις απαιτήσεις για αποζημίωση και τα υψηλότερα ασφάλιστρα. Η εκτίμηση των ΜΣΠ θα πρέπει να εξειδικεύεται ανά θέση εργασίας και ειδικότητα π.χ. εκτιμήσεις σχετικά με την εργασία σε ηλεκτρονικό υπολογιστή κλπ. ώστε να έχει τη μέγιστη δυνατή αποτελεσματικότητα. Κάθε εργαζόμενος έχει δικαίωμα να παρέμβει στην εργασία του προκειμένου αυτή να γίνει ασφαλέστερη, να αναστέλλει στον προορισμό του τις δυσκολίες που συναντά και να προβαίνει στις απαραίτητες διορθωτικές ενέργειες.

Οι εργοδότες έχουν υποχρέωση να κάνουν εκτίμηση των κινδύνων ΜΣΠ στο χώρο εργασίας, να εκπαιδεύουν τους εργαζόμενους να ασκούν με ασφάλεια την εργασία τους, ώστε να διασφαλίζεται η υγεία τους, και να λαμβάνουν τα κατάλληλα μέτρα προκειμένου να προληφθούν οι ΜΣΠ.

Οι παράγοντες που συμβάλλουν στην εμφάνιση ΜΣΠ στον εργασιακό χώρο είναι οι:

- Φυσικοί παράγοντες της εργασίας όπως η άσκηση δύναμης, για παράδειγμα ανύψωση, μεταφορά, έλξη, ώθηση και χρήση εργαλείων, οι επαναλαμβανόμενες κινήσεις, οι επίπονες και στατικές στάσεις π.χ. εργασία με τα χέρια πάνω από το ύψος των ώμων, οι κραδασμοί, το κρύο ή η υπερβολική ζέση, ο ελλιπής φωτισμός που μπορεί να αποτελέσει αιτία ατυχήματος, τα υψηλά επίπεδα θορύβου στο χώρο εργασίας που μπορούν να προκαλέσουν ένταση στο σώμα κλπ.

- Οργανωτικοί και ψυχοκοινωνικοί παράγοντες όπως ο μεγάλος όγκος εργασιών, ή αδυναμία ελέγχου της ροής της εκτελούμενης εργασίας, ο αντιεργονομικός σχεδιασμός της θέσης και των μέσων εργασίας, η απαιτητική εργασία, ο χαμηλός βαθμός αυτονομίας, ο μικρός βαθμός ικανοποίησης από την εργασία, η επαναλαμβανόμενη-μονότονη εργασία σε έντονο ρυθμό, η έλλειψη υποστήριξης από συναδέλφους/προϊσταμένους και διευθυντές.

- Βιολογικοί και μηχανικοί παράγοντες

- Ατομικοί παράγοντες όπως η ήδη επιβαρυνόμενη υγεία, σωματικά χαρακτηριστικά, ηλικία, παχυσαρκία, κάπνισμα, αλκοολισμός κλπ.

Ένας αδρός έλεγχος της εργασίας πρέπει να περιλαμβάνει, την έκταση του χώρου σε τ.μ., το ύψος, την ευκολία πρόσβασης, το μέγεθος του γραφείου, την εργονομία της καρέκλας, τη δυνατότητα για ελευθερία των κινήσεων κ.ά.

Οι εργοδότες και γενικά η διεύθυνση θα πρέπει να επιτρέπουν να γίνονται επαρκή διαλείμματα στους εργαζόμενους που εργάζονται παρατεταμένα σε επιβαρυντικές θέσεις εργασίας αλλά πρωτίστως να φροντίζει για την παροχή του κατάλληλου εξοπλισμού και των μέσων που πληρούν τις σωστές εργονομικές προδιαγραφές. Η παροχή πληροφόρησης για την πρόληψη των ΜΣΠ και η ανάρτηση ενημερωτικών αφισών ή η διανομή εντύπων με απλές συμβουλές πρόληψης θα μπορούσαν να αποδειχθούν χρήσιμα εργαλεία στην προσπάθεια της εργοδοσίας για την πρόληψη των ΜΣΠ.\*

Επιπλέον, η ενθάρρυνση υιοθέτησης κάποιων φυσικής δραστηριότητας μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη εμφάνισης ΜΣΠ. Για παράδειγμα, όσοι εργάζονται με ηλεκτρονικό υπολογιστή μπορούν πριν από την έναρξη της εργασίας τους να κάνουν κάποιες ήπιες ασκήσεις όπως τέντωμα των χεριών, καμψη προς τα εμπρός και πίσω του κεφαλιού αλλά και στροφή του αυχένα για την ανακούφιση από τους πόνους.

Σημαντικός είναι ο ρόλος του ιατρού εργασίας στην πρόληψη των ΜΣΠ καθώς είναι ο πλέον αρμόδιος που επαναπροσδιορίζει την καταλληλότητα του εργαζομένου για τη συγκεκριμένη θέση εργασίας και να παρεμβαίνει με προτάσεις στην κατεύθυνση της καλύτερης προσαρμογής του εργαζόμενου.

Δήμητρα Τανάγρα,  
Επισκέπτρια Υγείας

*Για παράδειγμα, οι συμβουλές για εργασία σε ηλεκτρονικό υπολογιστή θα μπορούσαν να είναι οι παρακάτω:*

**Αγαπητοί συνάδελφοι, κατά τη διάρκεια της εργασίας σας προσέξτε τα εξής:**

- ♦ η οθόνη του υπολογιστή σας να είναι ακριβώς απέναντί σας και λίγο πιο χαμηλά από τον οριζόντιο άξονα των ματιών σας, ώστε αυχένος και οθόνη να είναι σε ευθεία,
- ♦ η μέση σας να στηρίζεται καλά στην πλάτη του καθίσματος (ίσως με την προσθήκη ενός μαξιλαριού),
- ♦ το ύψος των αγκώνων σας να είναι τουλάχιστον στο ύψος του γραφείου,
- ♦ τα πόδια σας να μην κρέμονται, δηλαδή τα γόνατα να είναι λίγο πιο ψηλά από τη ρίζα του μηρού, και να πατάνε καλά στο δάπεδο ή στο υποπόδιο,
- ♦ Οι καρποί σας κατά την χρήση του ηλεκτρολογίου του Η/Υ να είναι σε ευθεία με τον πήχη και ο πήχας σας να στηρίζεται στο τραπέζι όταν χρησιμοποιείτε το ποντίκι.

## ΥΓΕΙΑ

Εκδότης: Γιάννης Τούντας

Συντακτική Ομάδα: Γ. Εμμανουήλ, Ε. Κερανούδη,  
Γ. Τουλιά, Δ. Τανάγρα, Δ. Πετανίδου

Διεύθυνση: Υψηλάντου 63, 115 21 - Αθήνα

Τηλ: 210 - 72 22 727, Fax: 210 - 74 87 658

E-mail: info@ispm.gr, Website: www.neahygeia.gr

Καλλιτεχνική Επιμέλεια: Κ. Βοσαντζιζόγλου

Παραγωγή-Εκτύπωση: ΑΡΤΙΟΝ Γραφικές Τέχνες ΑΒΕΕΕ

## ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΟΝ ΟΜΙΛΟ UNILEVER

Η UNILEVER, είναι μία από τις μεγαλύτερες πολυεθνικές εταιρίες καταναλωτικών αγαθών, η οποία δραστηριοποιείται στους τομείς των τροφίμων, των απορρυπαντικών και των προϊόντων ατομικής φροντίδας.

Αποστολή της εταιρίας είναι να προσθέτει ζωτικότητα στη ζωή των καταναλωτών κάθε μέρα, με προϊόντα που βοηθούν να νοιώθει κάποιος καλά, να δείχνει καλά και να απολαμβάνει τη ζωή στο έπακρο.

Στην Ελλάδα, ο όμιλος Unilever, δραστηριοποιείται με τις εταιρίες: ΕΛΛΑΣ UNILEVER, KNORR - BESTFOODS HELLAS, UNILEVER HELLAS & ALGIDA. Απασχολεί 890 εργαζόμενους σε 4 εργοστάσια και στα κεντρικά γραφεία.

Η ενσωμάτωση των Προγραμμάτων Προαγωγής Υγείας στην οργάνωση της UNILEVER επιτυγχάνεται από: 1) την δέσμευση της διοίκησης μέσω της επίσημης γραπτής πολιτικής για Υγεία και Ασφάλεια στην εργασία, 2) την φιλοσοφία της εταιρίας που είναι το VITALITY (Ζωτικότητα), και 3) την υποστήριξη και προώθηση των προγραμμάτων από τις Επιτροπές Υγιεινής και Ασφάλειας των Εργαζομένων.

Οι τρεις κύριοι στόχοι των Προγραμμάτων Προαγωγής Υγείας είναι: 1) η εντόπιση και η καταγραφή των κινδύνων για την υγεία, 2) η μείωση της έκθεσης στους παράγοντες κινδύνου και 3) η προώθηση ενός υγιεινού μοντέλου ζωής.

### Το Πρόγραμμα

Τα Προγράμματα Προαγωγής Υγείας (ΠΠΥ) σχεδιάζονται κατόπιν συλλογής πληροφοριών από: 1) Τα αποτελέσματα του επίσημου ιατρικού ελέγχου των εργαζομένων συμπεριλαμβανομένων: της κλινικής εξέτασης, της Αρτηριακής Πίεσης, του Σωματικού Βάρους, των επιπέδων σακχάρου και χοληστερίνης, του τεστ Παπανικολάου, της μαστογραφίας και του Haemocult test (ανίχνευση αιμοσφαιρίνης στα κόπρανα). 2) Την καταγραφή των κινδύνων για την υγεία του προσωπικού από τις πρακτικές και τις συνθήκες εργασίας. 3) Τα αρχεία που τηρούνται, π.χ. απουσιασμού λόγω ασθενείας, δείκτες ατυχημάτων, και στατιστική ανάλυση των ασθενειών και των αιτιών απουσιασμού. 4) Την έρευνα ικανοποίησης εργαζομένων και τις λεπτομερείς έρευνες για συγκεκριμένα θέματα όπως είναι η ασφαλής εργασία με Η/Υ, η εργονομία στα γραφεία, η χρήση του γυμναστηρίου και του εστιατορίου κ.λπ. 5) Τις προτάσεις για βελτίωση που γίνονται από τους εργαζόμενους.

Τα εκπαιδευτικά σεμινάρια σχετικά με θέματα υγείας και ασφάλειας, τα άρθρα στο περιοδικό της εταιρίας, η αντι-καπνιστική πολιτική, η προώθηση του υγιεινού μοντέλου ζωής (άσκηση-διατροφικές συνήθειες), η πρόληψη κακοήθων νεοπλασιών και οι ιατρικές εξετάσεις είναι προγράμματα που συνεχίζονται κάθε χρόνο. Επιπλέον παρέχεται ιατροφαρμακευτική ιδιωτική ασφάλιση για τους εργαζόμενους και τις οικογένειές τους καθώς και οδοντιατρική κάλυψη για τους εργαζόμενους.

Σε συνεργασία με το Δρακοπούλειο Κέντρο Αιμοδοσίας και με το Ιπποκράτειο Νοσοκομείο έχουν δημιουργηθεί 2 τράπεζες αίματος από το 1974 και οι εργαζόμενοι ενθαρρύνονται να αιμοδοτούν δύο φορές το χρόνο. Τα αποτελέσματα των ΠΠΥ παρουσιάζονται κάθε χρόνο στην διοίκηση της εταιρίας για να γίνει αξιολόγηση και προτάσεις για πιθανές διορθωτικές ενέργειες.

### Αποτελέσματα

Η εφαρμογή των ΠΠΥ έχει επιφέρει οφέλη στην εταιρεία και στους εργαζόμενους.

✓ Ικανοποίηση των εργαζομένων γιατί βλέπουν ότι η εταιρεία τους φροντίζει, αύξηση της παραγωγικότητας και μείωση του απουσιασμού.

✓ Η ευαισθητοποίηση των εργαζομένων σε θέματα υγείας έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση της συμμετοχής τους στα προγράμματα προαγωγής υγείας. Η συμμετοχή στους καρδιαγγειακούς ελέγχους φτάνει το 80%, ενώ σε εξετάσεις όπως ο έλεγχος για οστεοπόρωση ή στην λιπομέτρηση έφτασε το 100%.

### Δέσμευση

Με την εφαρμογή Προγραμμάτων Προαγωγής Υγείας, η UNILEVER θα συνεχίσει την προσφορά της προς τους εργαζόμενους και σε συνδυασμό με την εξασφάλιση καλών συνθηκών εργασιακού περιβάλλοντος θα προσπαθήσει να είναι πάντα συνεπής με την αρχή της

«Υγιείς εργαζόμενοι σε υγιείς επιχειρήσεις»

Βασισμένη στην γραπτή δέσμευσή της και στην σταθερή άποψή της ότι:

**“Η πρόληψη κοστίζει λιγότερο από τη θεραπεία”**

ΟΜΙΛΟΣ UNILEVER

Υπηρεσία Υγιεινής της Εργασίας  
Μπέκυ Θεοδωροπούλου, Επισκέπτρια Υγείας,  
Beki.Theodoropoulou@unilever.com

Στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Προγράμματος Move Europe, το ΕΔΠΥΧΕ διοργανώνει 2ήμερο Σεμινάριο Κατάρτισης για τη Διαχείριση του Εργασιακού Stress στις 26-27 Μαρτίου 2008 και ώρες 14.00-19.00. Το σεμινάριο θα φιλοξενηθεί στο κτίριο της INTERAMERICAN A.E., Λεωφ. Συγγρού 350, Αθήνα. Η συμμετοχή για τους εργαζόμενους των εταιριών-μελών του ΕΔΠΥΧΕ είναι δωρεάν και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας. Λόγω του βιωματικού χαρακτήρα του σεμιναρίου, ο ανώτατος αριθμός συμμετεχόντων έχει οριστεί στα 80 άτομα.

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Στην στήλη φιλοξενούνται μερικές χρήσιμες συμβουλές για ανθρώπους που εργάζονται χειρωνακτικά και για όσους οι δραστηριότητες με βάρη αποτελούν μέρος της καθημερινής τους πρακτικής.

Υιοθετείστε τις παρακάτω προτάσεις και ανακαλύψτε μόνοι σας τις θετικές τους συνέπειες στο σώμα σας!

- ❖ Να σηκώνετε βάρη πάντα με λυγισμένα πόδια.
- ❖ Να φοράτε προστατευτική ζώνη σε περίπτωση που η εργασία σας σχετίζεται με την άρση βαρών.
- ❖ Να αποφεύγετε τη συνεχόμενη σκυμμένη θέση.
- ❖ Η πίεση που ασκούν τα χέρια σε μια εργασία να προέρχεται από το δύναμη του κορμού.
- ❖ Η κοιλιά και η μέση να είναι πάντα σφιγμένες σε κινήσεις απότομες και επιβαρυντικές για το σώμα.
- ❖ Σηκώνετε και μεταφέρετε το φορτίο με ίσιους τους βραχίονες.
- ❖ Στην ανύψωση φέρτε το φορτίο όσο πιο κοντά γίνεται στο σώμα σας.
- ❖ Χρησιμοποιείτε τους μύες των ποδιών κατά την ανύψωση.
- ❖ Στην ανύψωση τοποθετήστε τα πόδια σας γύρω από το φορτίο και το σώμα σας πάνω από αυτό ή προσπαθήστε να φέρετε το σώμα σας όσο πιο κοντά γίνεται στο φορτίο και μπροστά από αυτό.
- ❖ Στην ώθηση και στην έλξη να χρησιμοποιείται το ίδιο το βάρος του σώματος-όταν σπρώχνετε να σκύβετε μπροστά, όταν τραβάτε να σκύβετε πίσω.
- ❖ Κατά την ώθηση να αποφεύγετε να στρίβετε ή να γυρίζετε τον κορμό και να σκύβετε.
- ❖ Αν είστε υπέρβαροι ή παχύσαρκοι, φροντίστε να μειώσετε το βάρος σας, αφού είναι γνωστό ότι το υπερβάλλον βάρος επιδεινώνει υπάρχουσες καταστάσεις μυοσκελετικής φύσεως π.χ. οσφυαλγία.

### MOVE EUROPE ΑΡΙΘΜΟΙ ΠΟΥ ΣΑΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΝ

➡ Σύμφωνα με την τελευταία έρευνα του Ιδρύματος για την Βελτίωση των Συνθηκών Διαβίωσης και Εργασίας το 2005, τα πιο συχνά συμπτώματα υγείας που σχετίζονται με την εργασία στην Ε.Ε. των 27 χωρών είναι η οσφυαλγία (25%) και οι μυϊκοί πόνοι (23%).

➡ Ακολουθούν τα ψυχολογικά συμπτώματα όπως το στρες και η συνολική κόπωση (22%). Η έρευνα έδειξε ότι 60% των εργαζόμενων εργάζονται σε πολύ υψηλές ταχύτητες το 1/4 του εργασιακού του χρόνου (σε σύγκριση με το αντίστοιχο 56% το 2000 και 47% το 1990).

➡ Το 45% των εργαζομένων εκτιμά ότι εργάζεται σε επιβαρυντικές συνθήκες, το 1/3 -και σε ορισμένες κατηγορίες εργαζομένων το 1/2- του συνόλου των απουσιών από την εργασία για λόγους υγείας οφείλεται σε Μ.Σ.Π., ενώ 600.000.000 ημέρες εργασίας χάνονται κάθε χρόνο στην Ευρώπη λόγω των Μ.Σ.Π.

♦ [www.eurofound.europa.eu](http://www.eurofound.europa.eu)

### ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΣΑΣ

**4<sup>η</sup> Annual World Health Care Congress. Europe 2008**

➡ 10-12 Μαρτίου 2008

Estrel Hotel & Convention Centre, Berlin, Germany

Πληρ.: Mr. Pascal Lardier, Τηλ: +33(0)609308751

E-mail: [pascal.lardier@worldcongress.com](mailto:pascal.lardier@worldcongress.com)

Website: [www.worldcongress.com/europe](http://www.worldcongress.com/europe)

**3<sup>ο</sup> Σεμινάριο-Εξελίξεις στη Θεραπεία της Οστεοαρθρίτιδας**

➡ 12 - 23 Μαρτίου 2008, Θεσ/νίκη

Οργάνωση: Γ' Ορθοπεδική Κλινική ΑΠΘ

Πληρ.: Γραμματεία Γ' Ορθ/κής Κλινικής ΑΠΘ

Τηλ: 2310 - 693702

**9<sup>ο</sup> Διεθνές Συνέδριο Αθλητιατρικής Εταιρίας Ελλάδος**

**7<sup>ο</sup> Ελλαδο-Κυπριακό Αθλητιατρικό Συνέδριο**

➡ 12 - 30 Μαρτίου 2008

Ίδρυμα Ευγενίδου, Αθήνα-Πληρ.: Diaskepsis-Matina Tsami

Τηλ./Φαξ: 2310 230459, E-mail: [mitsami@otenet.gr](mailto:mitsami@otenet.gr)

Website: [www.diaskepsis.gr](http://www.diaskepsis.gr)