Kristo Xhardo



Acasă :

E-mail:

Site de internet:

EXPERIENȚĂ PROFESIONALĂ

[28/09/2023 - 20/11/2023]

Fizioterapeut

Fachklinik Bad Liebestein

Localitatea: Bad Liebestein/Germania

[15/10/2022 - 20/11/2022]

Fizioterapeut

BONNADEA Physiotherapy

Localitatea: Bonn/Germania

[01/02/2021 - 30/06/2022]

Fizioterapeut principal

Fc Rapid 1923

Localitatea: București/România

[10/11/2018 - 20/04/2019]

Voluntar Fizioterapeut

Pandora Medical

Localitatea: București/ România

[25/09/2016 - 25/06/2018]

Voluntar Fizioterapeut

CLUBUL SPORTIV UNIVERSITATEA Galati

Localitatea: Galați/România

[10/11/2016 - 20/05/2017]

Voluntar Fizioterapeut

Clubul Sportiv Otelul

Localitatea: Galați/România

[25/10/2015 - 25/06/2016] **Voluntar Fizioterapeut**

Centrul de plasament Galati

Localitatea: Galați/România

EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

[10/2020 - În curs] **Doctorat în științele mișcării**

U.N.E.F.S București

Recuperarea entorsei de gleznă și profilaxia recidivelor la fotbaliști juniori

[01/10/2018 - 14/07/2020] **Program de Master – Recuperare-Reeducare motrică și somato-funcțională (RRMSF)**

U.N.E.F.S București

Competențe în recuperare funcțională

[03/10/2015 - 07/08/2018] **Licență în Kinetoterapie**

Universitatea Dunărea de Jos din Galați

Competențe în kinetoterapie

[10/09/2010 - 15/06/2013] **Diplomă de bacalaureat**

Liceul general KOCO BRISKU, Berat/Albania

Terapi manuale (Ergon therapy, Flossing, Kinesiotaping, Dynamic taping, Cupping)

Limfdrenaj curs de bază

Dry needling (basic and advanced)

Primul ajutor în traumatologie sportivă

Mulligan Concept

Tehnici de transformări a pacientului paraplegic (Motivation Romanian fondation)

Acupunctură curs de bază

Trust for spinal (tehnici de osteoptie)

Intership in Bonn- Bonna DEA Physiotherapy (Septemberie-Noiembrie)

Intership in Fachclinik Bad Liebestein (Iulie-August) (Octomberie - Noiembrie)

COMPETENȚE LINGVISTICE

Limbă(i) maternă(e): Albaneză

Altă limbă (Alte limbi):

Română

COMPREHENSIUNE ORALĂ C1 **CITIT** C1 **SCRIS** C1

EXPRIMARE SCRISĂ C1 **CONVERSAȚIE** C1

Germană

COMPREHENSIUNE ORALĂ B1 **CITIT** B1 **SCRIS** B1

EXPRIMARE SCRISĂ B1 **CONVERSAȚIE** B1

Engleză

COMPREHENSIUNE ORALĂ B2 **CITIT** B2 **SCRIS** B2

EXPRIMARE SCRISĂ B2 **CONVERSAȚIE** B2

Niveluri: A1 și A2 Utilizator de bază B1 și B2 Utilizator independent C1 și C2 Utilizator experimentat

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Publicații:

Xhardo, K., Cordun, M., 2022, The ankle sprain recovery process for junior footballers by computerised dynamometers, Discobolul – Physical Education, Sport and Kinetotherapy Journal, Volume 61, Issue 1, 1-14. https://doi.org/10.35189/dpeskj.2022.61. 1.1.

Xhardo, K., Iacob, G.S., Mazăreanu, A., Pantyo, V., 2022, The Effects Of Treatment Combined Dry Needling And Light Therapy (Medolight) In The Management Of Myofascial Upper Back Pain Syndrome In Soccer Players , Journal of Physical Rehabilitation and Sports Medicine, IV(I), pag. 115-130. https://doi.org/10.5281/zenodo.720 9509

Xhardo, K., Cordun, M., Iacob, S, G., Cotrobaș-Dascălu, T, V., Mazareanu, A., Vazne, Z., 2022, The efects of myofascial treatment in the rehabilitation of ankle's range of motion. Journal of Sport and Kinetic Movement No. 40,Vol. II. Craiova. https://doi.org/10.52846/ jskm/40.2022.1.8

Xhardo, K., Cordun, M., Baltag, M, O., Teodorescu, V., Iacob, S, G., 2022, Aspects regarding the recovery of the ankle sprain by myofascial techniques 2 Studia UBB Educatio Artis Gymnasticae. Published by Babeș-Bolyai University, vol 3, pg. 45-56. DOI: 10.24193/subbeag.67(3).22

Xhardo, K., Iacob, S, G., Cotrobaș-Dascălu, T., V., Cordun, M., Stoica, M., Pelin, F., Baltag, M, O., Predescu, C., Gherghel, C., Bratu, M., Iordan, A, D., Onu, I., 2023. The impact of the biodex 4 pro system dynamometer in the rehabilitation of ankle sprain in youth football players junie 2023 balneo and PRM Research Journal 14(2): 557 Iasi. **Factor de impact 1.5 ISI** DOI: 10.12680/balneo.2023.557

Xhardo, K., Iacob, S, G., Mazareanu, A., 2022, Effects of Dry Needling on Hamstring Pain Sensitivity and Flexibility of Profesional Athletes. Priceedings of ICU, The 8th International Conference of the Universitaria Consortium, Presa Universitară Clujeană, 2023, pg. 213-227. FEFS_ICU 2022 Proceedings_web (1).pdf

Xhardo, K., Baltag, O, M., Singuran, A, I., Cordun, M., Apostu, M., The effect of manual lymph drainage on breast cancer-related lymphedema Proc. Of the 8 th International E-Conference on Advances in Engineering, Technology and Management - ICETM 2022 DOI: 10.15224/ 978-1-63248-1