

## INFORMAȚII PERSONALE

**Himena Adela Zippenfening**


Yahoo

Sexul | Data nașterii | Naționalitatea

EXPERIENȚA  
PROFESIONALĂ

Septembrie 2021 – 2023

**Cadru didactic asociat -Asistent Universitar**

Universitatea de Medicină și Farmacie Victor Babăș Timișoara

Departamentul XVI

Catedra de Balneologie, Recuperare Medicală și Reumatologie

Piața Eftimie Murgu 2, Timișoara 300041

Telefon: 02562044000

Discipline: Kinetoterapie, Kinetologie, Tehnici de reabilitare și reeducare funcțională

2015-prezent

**Kinetoterapeut principal**
**Fiziokinetoterapeut** Socială a Municipiului Timișoara

Centrul de zi de integrare/reintegrare socială Dr. Aurora Heim

Îngrijiri la domiciliu  
Strada Ioan Plavosin nr.21 Timișoara

0356416049

Realizarea de programe individualizate specifice patologiei pacientului

Realizarea de programe individualizate specifice în afecțiuni neurologice : Boala

Alzheimer, AVC, Boala Parkinson, Scleroza multiplă, Programe de recuperare în

afecțiuni ortopedice, posttraumatice și reumatismale. Terapie de grup destinată

bolii Parkinson și Terapie de grup cu antrenament fizic și cognitiv combinat

destinat dementelor.

2014-2015

**Fiziokinetoterapeut**

SC. Tratament Balnear Buziaș. SA

Strada: Avram Iancu, Nr. 12, Buziaș

Telefon: 0755080096

Recuperarea multidisciplinară în cadrul Stațiunii Balneare Buziaș: cu specific

Cardiovascular dar și în afecțiuni: Ortopedie, Neurologie, Fizioterapie,

Reumatologie.

**2012- 2015**

**Kinetoterapeut -Voluntar**

Spitalul Bega, secția Pediatrie II, Timișoara  
B-dul Victor Babeș, Nr.12.

Recuperarea pacienților cu afecțiuni respiratorii: Fibroză chistică, Astm Bronșic, Bronșite Astmatice .

Recuperare individualizată pediatrică: Deviații axiale, Tetra- pareze spastice, fracturii, Sindromul Down, Autism, Hipotonii Musculare

Neurologie, Ortopedie- Traumatologie, Cardiologie.

**Iunie-Iulie 2010/  
Iulie-august 2011**

**Fiziokinetoterapeut- Practicant**

Spitalul De Urgență Petroșani , Secția de recuperare medicală  
Str. 1 Decembrie 1918, nr. 137A, 332058, Petroșani, Hunedoara

Recuperarea pacienților cu afecțiuni cardio-vasculare (post infarct miocardic), afecțiuni respiratorii : Astm Bronșic, BPOC, Enfizem Pulmonar, Bronșite Astmatice.

Recuperare specifică patologiei coloanei vertebrale.

Recuperare specifică afecțiuni reumatismale și neurologice.

Realizarea de programe individualizate specifice patologiei pacientului

**EDUCAȚIE ȘI FORMARE**

**August 2022**

**Școala Națională de Vară de Recuperare Respiratorie**

Universitatea De Medicină și Farmacie „Iuliu Hațieganu” Cluj-

Napoca, Asociația Română de Balneologie.

Locație: Băile Govora Jud Vâlcea

**Noiembrie 2021**

Certificat de competențe

**Competențe Sociale și Civice**

Direcția de Asistență Socială a Municipiului Timișoara

Adresa: Ioan Plavosin nr.21, 300254, Timișoara

Telefon: 0356416050

Curriculum Vitae

Schimb de Experiență – Stagiul de pregătire, ortopedie postoperator

**Clinalliance Villiers**

**Patologies Orthopédiques**

Spitalul: Clinique de Rééducation Fonctionnelle et de Réadaptation Cardiaque

Adresa: 43 Rue de Verdun – 91700 Villiers sur Orge

Paris, Franța

Telefon: 01 69 46 70 00 Fax: 01 60 15 54 12

**Mai 2019**

Certificat de competențe

**Step by Step Lădita Zoli**

**Neurorecuperare Pediatrică**

Centrul : Centrul Podul Lung

Adresa: Strada Cornelia Sălceanu Nr. 17

Telefon: 0256202585

**Ianuarie 2018**

Schimb de Experiență – Stagiul de pregătire, Reabilitare ortopedică

**Clinalliance Villiers**

**Patologies Orthopédiques**

Spitalul: Clinique de Rééducation Fonctionnelle et de Réadaptation Cardiaque

Adresa: 43 Rue de Verdun – 91700 Villiers sur Orge

Paris, Franța

Telefon: 01 69 46 70 00 Fax: 01 60 15 54 12

**Decembrie 2018**

Certificat de competențe

**Curs Formator**

Firma: S.C INTRATEST. S.A

Adresa: Strada Gheorghe Lazăr nr. 9

Telefon: 0356456650

**Octombrie –  
Decembrie 2017**

Certificat de competențe

**Managementul Limfedemului**

**Drenajul Manual Limfatic și Terapia Decongestivă**

Firma: Physio Sport Therapy Academy

Adresa: Casa Austria, Timișoara

Telefon: 0770277369

**Mai 2017**

Certificat de competențe

**ERASMUS +**

Transnațional Conference

Multipling Evnents

Enhancing Quality of European Student

Firma: South Cheshire College & West

Adresa: Crewe - United Kingdom

Telefon: +441270654654

**2015- 2016**

Curs Postuniversitar

**Program de formare psihopedagogică pentru Nivelul I de  
certificare pentru profesia didactică**

**Departamentul pentru Pregătirea personalului Didactic**

Universitatea de Științe Agricole și Medicină Veterinară Banatului „ Regele Mihai  
I al României ” din Timișoara

Adresa: Calea Aradului 119, Timișoara 300645

Telefon: 0256277009

**2016 -2017**

Curs Postuniversitar

**Program de formare psihopedagogică pentru Nivelul II de  
certificare pentru profesia didactică**

**Departamentul pentru Pregătirea personalului Didactic**

Universitatea de Științe Agricole și Medicină Veterinară Banatului „ Regele Mihai  
I al României ” din Timișoara

Adresa: Calea Aradului 119, Timișoara 300645

Telefon: 0256277009

**Octombrie 2016**

Certificat de competențe

**Trigger Points Therapy**

Firma: Physio Sport Therapy Academy

Adresa: Cluj - România

Telefon: 0770277369

**Noiembrie 2016**

Curs Postuniversitar

**Terapia Ocupațională în Dizabilități Fizice**

Universitatea de Medicină și Farmacie "Victor Babeș" Timișoara

Adresa: Piața Eftimie Murgu 2, Timișoara, România 300041

Telefon: 0256204400

**Mai 2015**

Certificat de competențe

**Sistemul de Control Managerial Intern - SCIM**

Firma: S.C Best Control Team S.R.L Timișoara

Adresa: Strada Vlădeasa, Nr.1

Telefon:0733711255

**Octombrie 2015**

Certificat de competențe

**Medical Taping Concept**

**Conceptul de Bandajare Neuromusculară**

Firma: Physio Sport Therapy Academy

Adresa: Clinica de Chirurgie Plastică și Reparatrice Casa Austria, Timișoara

Telefon: 0770288369

**2015 – Prezent**

**Doctorand**

Medicină Generală

Universitatea de Medicina si Farmacie “Victor Babeș” , Facultatea de Medicina, Timișoara

Adresa: Piața Eftimie Murgu 2, Timișoara 300041

Telefon: 0256204400

**2012-2014**

**Master** - Kinetoprofilaxie și motricitate specială

Universitatea de Vest din Timișoara, Facultatea de Educație Fizică și Sport –  
Kinetoterapie și Motricitate Specială

Adresa: Bulevardul Vasile Pârvan Nr.4, 300223 Timișoara

Telefon: 02565921

2009-2012

### Licență

Facultatea de Medicină Generală

Specializarea Balneofiziokinetoterapie și Recuperare Medicală

Adresa: Piața Eftimie Murgu 2, Timișoara 300041

Telefon: 0256204400

Anatomie, Fiziologie, Fiziopatologie, Neurologie, Pediatrie, Ortopedie,  
Dermatologi,, ORL, Urologie, Cardiologie, Pneumologie, Hidrotermoterapie,  
Kinesiologie, Terapie Manuală, Tehnici speciale în Kinetoterapie, Kinesiologie  
Clinică, Kinesiologie Funcțională,, Radiologie.

## COMPETENTE PERSONALE

Limba maternă Română

### Alte limbi străine cunoscute

	INTELEGERE		VORBIRE		SCRIERE
	Ascultare	Citire	Participare la conversație	Discurs oral	
Engleză	B2	B2	B2	B2	B2
Germana	A1	A1	A1	A1	A1

### Competențe de comunicare

Sociabilă, amabilă, gândire critică și analitică, flexibilă, răbdătoare, empatică,  
serioasă, exigentă;  
Abilități dezvoltate în ceea ce privește lucrul în echipă, receptivă la solicitări din  
cadrul activităților profesionale;  
Feedback pozitiv la activitățile didactice

### Competențe dobândite la locul de muncă

- Capacitatea de a construi programe de recuperare complexe și interdisciplinar conectate în sfera reabilitării neurologice;
- O bună cunoaștere a protocoalelor de reabilitare medicală în domeniul recuperării cardiace alături de reabilitarea respiratorie;
- Realizarea de programe de recuperare pacienților cu proteze totale la nivelul membrului inferior;
- Datorită cursurilor de perfecționare am combinat terapia fizică cu terapia de bandajare neuromusculară în sindroame algice, antiinflamatoare, posttraumatice și de asemenea în afecțiuni neurologice, reumatismale și ortopedice cu rezultate deosebite;
- De asemenea tehnicile de Drenaj Limfatic Manual sunt aplicate cu succes pacientelor post neoplasm mamar pentru combaterea limfedemului și datorită acestei proceduri pacientelor le-a fost redată funcționalitatea membrului în foarte scurt timp;
- Realizarea de terapii de grup destinate bolii Parkinson cu diverse programe de creștere a mobilității, de dezvoltarea a abilității, programe de creșterea a forței adaptate stadiului bolii, hidrokinetoterapie. Programe adaptate cu partener;
- Terapie de grup cu antrenament fizic și cognitiv combinat destinat pacienților cu demență.
- Dezvoltarea abilităților motrice ale membrelor superioare prin terapie ocupațională, ergoterapie prin tehnica quilting, pictură pe sticlă, confecționarea de obiecte decorative cu implicarea prizelor și prehensiunilor, segment destinat pacienților cu hemipareză, boala Parkinson, dizabilității motrică;
- Combinarea programelor și tehnicilor de recuperare și aplicarea acestora multidisciplinar;
- Integrarea pacienților în programe cognitive și de dezvoltarea a creativității (șcenete, spectacole de teatru, exerciții de grup în cadrul evenimentelor)
- Organizator evenimente medico-sociale în cadrul DASTM

### Competențe digitale

Niveluri: - Utilizator experimentat

1. **Himena Adela Zippenfening**, Co- autor: Sîrbu Elena : TERAPIA FIZICĂ ÎN MIASTENIA GRAVIS Analele UVT – Seria EFS, No. 13 – Noiembrie 2011 (ISSN: 1453 – 7699 ). Pag. 70 Lucrare publicată în Extenso
2. **Zippenfening Himena Adela**, Co- autor: Sîrbu Elena : BENEFITS OF EXERCISES ON PHYSICAL AND MENTAL HEALTH IN RHEUMATOID ARTHRITIS PATIENTS- Published in Physical Education and Rehabilitation Journal (ISSUE 13/2014). Pag. 58 Lucrare publicată în Extenso
3. **Zippenfening Himena Adela**, Co-authors: Dan Gaiță, Bogdan Almăjan : THE EFFICIENCY OF COMPLEX PROGRAMS, SUPERVISED USING A COGNITIVE AND MOTOR METHOD IN ALZHEIMER DEMENTIA PATIENTS. Sport și Societate. Revista de Educație Fizică, Sport și Științe Conexe, editată de Fundația ALTIUS ACADEMY – Facultatea de Educație Fizică și Sport, Universitatea „Al. I. Cuza” Iași, indexată BDI
4. Roxana Pleava, Stefan Mihăicuț, Laura Gaiță, Svetlana Moșteoru, **Himena Zippenfening**, Dan Gaiță: OBESITY DISTRIBUTION AND IMPACT IN PATIENTS WITH SLEEP APNEA SYNDROME - World Congress of Cardiology & Cardiovascular Health 2016 Epidemiology Cardiovascular Risk factors Mexico City, Mexico PT048 WCC16-ABS-2139 Rezumat
5. Bogdan Almăjan , **Himena Zippenfening** Claudiu Avram, Alexandra Rusu: DIETARY SUPPLEMENTS AND EXERCISES CAPACITY IN PROFESSIONAL RUGBY PLAYERS" - Published in FEFSTIM Physical Education, Sport and Kinesitherapy implication in life quality .27-29 Octombrie 2017. Pag. 58 Rezumat
6. Bogdan Almăjan, **Himena Adela Zippenfening**, Simelda Zippenfening, Claudiu Avram, Alexandra Rusu: DIETARY SUPPLEMENTS AND EXERCISES CAPACITY IN PROFESSIONAL RUGBY PLAYERS Rezumat : Book of Abstracts- Internațional Congress Of Universitaria Consortium
7. Conferința Națională de Recuperare Medicală - **Himena Adela Zippenfening**, Elena Sîrbu: PHYSICALTHERAPY IN MIASTENIA GRAVIS Timișoara 2013
8. Conferința Abordarea Integrală a Boli Parkinson - Himena Adela Zippenfening: LECTOR: ASPECTE PRACTICE, Arad 2016
9. Conferință de presă – Conștientizarea Bolii Parkinson în Societate - **Himena Adela Zippenfening**, Simu Mihaela, Dan Răican: IMPORTANTA KINETOTERAPIEI ÎN BOALA PARKINSON
10. Conferința Națională de Scleroză Multiplă - **Himena Adela Zippenfening**, Manolache Andreea: PREZENTARE CARPAD- KINETOTERAPIA IN SCLEROZA MULTIPLĂ, Timișoara 2019
11. Conferință -Școala Persoanelor cu Boala Parkinson și familiilor lor - **Himena Adela Zippenfening**: LECTOR: RECUPERAREA IN BOALA PARKINSON
12. Conferință – Sănătatea Mintală Prioritate pe Agenda Publică - **Himena Adela Zippenfening** , Manolache Andreea - SPEAKER- COMPLETAREA LEGII SĂNĂTĂȚII MINTALE: Timișoara 2019
13. International Conference in Physical Education, Sport and Physical Therapy- “Actualities and perspectives in school and university physical education and sport”. Iași - **Himena Adela Zippenfening** , Dan Gaiță, Bogdan Almăjan: THE EFFICIENCY OF COMPLEX PROGRAMS, SUPERVISED USING A COGNITIVE AND MOTOR METHOD IN ALZHEIMER DEMENTIA PATIENTS. Iași 2015
14. **Himena Zippenfening**. Observații specifice legate de aderența pacienților cu boala Parkinson la programele de reabilitare medicală. : Conferința Națională de Neuroștiințe Moderne „Boala Parkinson și alte Tulburări de Mișcare”. ISSN 2821 – 5311 ISSN – L 2821 – 5311, Iași 2023
15. **Zippenfening Himena Adela**, Amăricăi Elena, Lupșa Marius Matichescu, Marius Militaru, Simu Mihaela. Miotonometry in Patients with Parkinson's Disease: Assessment and Pre and Post Treatment through Comparisons with Healthy Control. Applied Sciences, Volume 13, Issue 10. Basel, May 2023
16. **Himena Adela Zippenfening**, Marius Lupșa Matichescu, Maria Raluca Răducan, Elena Amăricăi – *Postural Analysis in Patients with Parkinson's Disease and the Importance of Physical Exercises for Postural Correction* – Balneo and PRM Research Journal, 2023; 14(3) – Septembrie 2023
17. **Himena Adela Zippenfening**, Amăricăi Elena, Maria Raluca Răducan – Assessment of individualized and Group Physical Exercise Programs in Patients with Parkinson's Disease: A Pilot Study. Appl. Sci. 2023, Volume 13, Issue 15, 8962



1. Co- autor a cărții: Exerciții fizice tematice în kinetoterapie, Editura. EUROBIT, Timișoara 2013: Autori: Claudiu Avram, **Zippenfening Himena** Moldovan Mircea
2. Metode de creștere a flexibilității prin tehnici de masaj oriental (Terapia Yumeiho, Thai și Zen Shiatsu) – Congresul Internațional al Facultății de Educație Fizică și Sport – Universitatea de Vest din Timișoara 2014
3. Tehnici de Facilitarea proprioceptivă neurosmusculară - Congresul Internațional al Facultății de Educație Fizică și Sport – Universitatea de Vest din Timișoara 2014
4. Reabilitarea în patologia neurologică a membrului superior - Congresul Internațional al Facultății de Educație Fizică și Sport – Universitatea de Vest din Timișoara 2014
5. Testarea Cardio-pulmonară la efort -de la concept la practică: Congresul Internațional al Facultății de Educație Fizică și Sport – Universitatea de Vest din Timișoara 2014
6. Coordonare a proiectului în Timișoara “Cu Mișcare și inima e zâmbitoare “ Children in the City, Proiect finanțat și susținut de WORLD HEART FEDERATION, Fundația Română a inimii, UEFA, RESPECT. 2015 Dedicat copiilor cu vârste cuprinse între 7-12 ani cu scopul de a încuraja realizarea de activitate fizică. Susținerea de sesiuni educaționale în școli în scopul de a informa profesorii și copiii despre importanța activității fizice pentru un stil de viață sănătos.
7. Coordonator în cadrul Lucrărilor practice al studenților UVT departamentul Kinetoterapie și Motricitate Specială în cadrul Direcției de Asistență Socială – Centrul de Asistență și Recuperare Timișoara 2016
8. Coordonator a grupurilor de suport destinate aparținătorilor pacienților cu Boala Alzheimer – Direcția de Asistență Socială, Timișoara, Centru de Asistență și Recuperare pentru persoane în dificultate. 2014-2016
9. Co- autoare a broșurii STOP PARKINSON. Deva 2016. Dan Răican, Dan Fărcaș, **Himena Zippenfening**
10. Autoare a broșurii: Recomandări pentru cei apropiați persoanelor cu Boala Parkinson, București 2017. **Himena Zippenfening**, Dan Răican
11. Conferință: Echipa Multidisciplinară: Cheia succesului în diagnosticul și tratamentul și educația pacientului: Colegiul Medicilor din România : Timișoara 2018
12. Conferință Șapte decenii de Psihiatrie în Timișoara: Despre Oameni și Conexiuni: Timișoara, România 2019
13. Conferință: „ Alzheimer ’s disease" a challenge for the contemporary society. Medical, psychological and social research and intervention. Cluj 2019
14. **Lector Profesorist:** Brain Awareness Week 2021-Despre Creier și sănătatea acestuia. Aspecte legate de activitatea fizică și cognitivă în Boala Parkinson, Boala Alzheimer și Accident Vascular Cerebral. București 15-20 Martie 2021
15. **Lector:** TIMIȘOARA INSPO ADVANCE RESEARCH. Improving The quality of life of patients with cardiovascular disease by changing lifestyle from the perspective of nutrition. IBCV, Martie 2021
16. Seminar Cursul BRADGE Erasmus+ Terapia prin joc în Boala Alzheimer, Timișoara 2021
17. Autor a cărții: Kinetoterapia și Nutriția destinată bolii Parkinson –Ghid, Timișoara 2021 ISBN: 978- 973- 52- 1970- 3. **Himena Zippenfening**, Iren Alexoi
18. **Lector:** Conferința Națională de Neuroștiințe Moderne „Boala Parkinson și alte Tulburări de Mișcare“ - Iași 2022 ISSN 2821- 5311- L 2821-5311
19. **Lector** curs postuniversitar: Abordarea complexă a vârstnicilor în reabilitarea medicală: UMFT- Martie 2022
20. **Lector:** Conferința Națională de Neuroștiințe Moderne „Boala Parkinson și alte Tulburări de Mișcare“. Iași 2023
21. Workshop: Concept interdisciplinar- chirurgia ortopedică pediatrică- Tehnica ortopedică conservativă- Kinetoterapie. CRAES 2023
22. Coordonator Licențe UMFTVB, Departamentul XVI , BFKT 2022-2023



Permis de conducere

Permis de conducere categoria B

INFORMATII  
SUPLIMENTARE

ANEXE

