

Θεματικές Ενότητες:
Αποκατάσταση μυοσκελετικών κατώσεων & παθήσεων
Άσκηση & Χρόνιες Παθήσεις
Τραυματιολογία – Επιδημιολογικές έρευνες αθλητικών τραυματισμών

Αναρτημένες Ανακοινώσεις 18^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Sections:
Muscular-skeletal injuries & disease rehabilitation
Exercise & chronic diseases
Traumatology – Epidemiology of sport injusiers

Poster Presentations of the 18th International Congress of Physical Education & Sport

11998

Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

Κεχαγιάς Δ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

kehagiasdimitris@windowslive.com

TREATMENT OF SPORTS LUMBAGO BY APPLICATION OF MEDICAL ACUPUNCTURE

D. Kehagias

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η οσφυαλγία στις περισσότερες περιπτώσεις στους αθλητές, είναι μία οξεία και επώδυνη εμπειρία. Μπορεί να οφείλεται σε ένα, ή σε συνδυασμό προβλημάτων, όπως : μυϊκή ρήξη, μυοπεριτονιακός πόνος, ή υπερδιάταση του αποιοειδή ή του τετράγωνου οσφυϊκού, δισκοπάθεια κ.α. Σκοπός της εργασίας, μέσω της διεθνούς βιβλιογραφίας, ήταν να καταγράψει τον τρόπο δράσης του μηχανισμού του θεραπευτικού βελονισμού στην περίπτωση της οξείας οσφυαλγίας. Να καταγράψει τα βελονιστικά σημεία που επιφέρουν αναλγητικό αποτέλεσμα. Η αντιμετώπιση του πόνου της οσφυαλγίας μέσω του θεραπευτικού βελονισμού, πρόκειται για μία μέθοδο αντανακλαστικής θεραπείας, κατά την οποία ερεθίζονται με τις ξηρές βελόνες ορισμένα συγκεκριμένα βελονιστικά σημεία του δέρματος, δηλαδή τους τοπικούς ερεθισματοδέκτες [σωμάτια Ruffini, Pazini, κ.α.], διοχετεύεται ένα μήνυμα που κατευθύνεται μέσω των νεύρων σε διάφορα νευρικά κέντρα. Από αυτά τότε ξεκινάει μία διορθωτική απάντηση με στόχο τις λειτουργίες και τα όργανα που διαταράχθηκαν. Από την άποψη της νευροφυσιολογίας ο βελονισμός δρα με αναστολή στο σύστημα των νευρώνων, που λαμβάνουν μέρος στην αντίληψη του πόνου, με αποτέλεσμα την αναλγησία. Πειράματα σε βιοχημικά εργαστήρια, έχουν αποδείξει ότι με τον βελονισμό στα κατάλληλα βελονιστικά σημεία, παράγονται σε αυξημένες

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

ποσότητες ουσίες του οργανισμού στον εγκέφαλο, τις λεγόμενες ενδομορφίνες. Οι ενδομορφίνες είναι πρωτεΐνες, που αποκλείουν ορισμένους υποδοχείς στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα την ελάττωση του πόνου. Η αναλγησία με βελονισμό [διεθνής όρος acupuncture analgesia AA] χρησιμοποιείται στην αντιμετώπιση του οξέος πόνου. Ο θεραπευτικός βελονισμός εφαρμοζόμενος σε κλινικό επίπεδο βοηθά στην περίπτωση της οξείας οσφουαλγίας, αρκεί να γίνει η κατάλληλη εντόπιση των αντίστοιχων σημείων του βελονισμού. Συμπερασματικά, με τη μέθοδο του θεραπευτικού βελονισμού στην οσφουαλγία, το αναλγητικό αποτέλεσμα διαρκεί από μέρες, έως μήνες και χρόνια μετά τη λήξη της θεραπείας με το βελονισμό.

Λέξεις κλειδιά: οσφουαλγία, θεραπευτικός βελονισμός, αναλγησία

12151

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΣΕ ΑΝΔΡΕΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΥΣ ΓΡΑΦΕΙΟΥ

Κρεμύδα-Βλάχου Μ., Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Μπεμπέτσος Ε., Γκοδόλιας Γ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

mdonald6955@yahoo.gr

NECK PAIN'S FEATURES AMONG MALES OFFICE WORKERS

M. Kremyda-Vlahou, A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Beneka, E. Bebetos, G. Godolias

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει τα χαρακτηριστικά του πόνου στον αυχένα. Το δείγμα αποτέλεσαν 20 άνδρες, οι οποίοι εργαζόντουσαν ως υπάλληλοι γραφείου στον δημόσιο τομέα. Η ηλικία τους ήταν κατά μέσο όρο 44 έτη, το βάρος τους ήταν 82kg και το ύψος τους 1,75m. Για την διαδικασία αξιολόγησης χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο που κατέγραφε τα χαρακτηριστικά του πόνου όπως, συχνότητα, περιοχή, αίσθηση και ένταση. Η ανάλυση που χρησιμοποιήθηκε για τη στατιστική επεξεργασία των παραπάνω χαρακτηριστικών ήταν η μη παραμετρική ανάλυση Χ². Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, οι παράμετροι «εμφάνιση του πόνου» (Χ² (df1)=1.80, p>.05), «ένταση» (Χ² (df3)=2.80, p>.05) και «περιοχή» (Χ² (df1)=.20, p>.05) παρουσιάστηκαν σχεδόν με την ίδια συχνότητα, εφόσον η τιμή Χ² δεν ήταν στατιστικά σημαντική. Αντιθέτως, στατιστικά σημαντική διαφορά παρατηρήθηκε στην «αίσθηση του πόνου», όπου τις περισσότερες φορές ήταν διάχυτος (Χ² (df2)=6.70, p<.001). Από τα αποτελέσματα φαίνεται πως στο μεγαλύτερο ποσοστό, το συγκεκριμένο δείγμα δεν αντιμετώπιζε με μεγάλη οξύτητα το σύμπτωμα του πόνου στον αυχένα. Παρόλα αυτά η διάχυτη αίσθηση του, πιθανόν να δείχνει την τάση εξάπλωσης της πάθησης, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει βραχυπρόθεσμα την απόδοσή τους.

Λέξεις κλειδιά: χρόνιες παθήσεις, μυοσκελετικές δυσλειτουργίες, εργασιακό περιβάλλον

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

12636

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥΣ ΜΕ ΕΞΩΓΕΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

**Σικλαφίδης Ν., Κακουδάκη Μ., Ρόκκα Σ., Μαυρίδης Γ., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

mageorge@otenet.gr

INJURIES IN JUNIOR TABLE TENNIS PLAYERS AND RELATION WITH EXTERNAL FACTORS

**N. Siklaidis, M. Kakoudaki, S. Rokka, G. Mavridis, A. Beneka, P. Malliou
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Οι μετρήσεις για να αποτραπούν οι αθλητικές κακώσεις, θα πρέπει να βασίζονται στη γνώση της αιτίας, η οποία συμβάλλει στην αύξηση κινδύνου για εμφάνιση τραυματισμών. Κατά τον προσδιορισμό της αιτιολογίας των αθλητικών τραυματισμών εγγενείς και εξωγενείς παράγοντες κινδύνου θα πρέπει να εξετάζονται. Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η καταγραφή τραυματισμών σε αθλητές/τριες επιτραπέζιας αντισφαίρισης μικρών αγωνιστικών κατηγοριών και η σχέση τους με εξωγενείς παράγοντες. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 48 επίλεκτοι αθλητές και αθλήτριες/τριες που συμμετείχαν στους τελικούς αγώνες του πρωταθλήματος top eight που διεξήχθη στην Αθήνα το 2009. Οι αθλητές ανήκαν στις κατηγορίες παμπαίδων/παγκορασιδών (n=16), παιδών/κορασιδών (n=16), και εφήβων/νεανίδων (n=16), με μέσο όρο ύψους $1,64 \pm 8,36$ cm και βάρους $54,62 \pm 6,45$ kg. Η έρευνα διεξήχθη με ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από ερωτήσεις ανοικτού και κλειστού τύπου σχετικές με δημογραφικά στοιχεία, χαρακτηριστικά προπόνησης, αθλητική συμμετοχή και τραυματισμούς σύμφωνα με την ιατρική γνωμάτευση. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μετά από προσωπική συνέντευξη των ερευνητών με τον κάθε αθλητή/τρια στους χώρους διεξαγωγής των αγώνων. Για την επεξεργασία των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική στατιστική και το μη παραμετρικό τεστ X^2 . Τα αποτελέσματα της έρευνας κατέγραψαν ένα ποσοστό 70,8% τραυματισμένων αθλητών /τριών, με την πλειονότητα αυτών να υποφέρουν από δύο, τρεις ή και περισσότερους τραυματισμούς. Η ωμική ζώνη ήταν η πιο συχνή τραυματισμένη ανατομική περιοχή, ακολουθούσε το γόνατο, η ποδοκνημική, ο αγκώνας, ο καρπός και τα δάχτυλα. Το μεγαλύτερο ποσοστό τραυματισμών συνέβη κατά τη διάρκεια της προπόνησης και κυρίως κατά την προαγωνιστική περίοδο. Η σοβαρότητα του κάθε τραυματισμού ταξινομήθηκε ανάλογα με τις ημέρες απουσίας από την προπόνηση και τον αγώνα. Το μεγαλύτερο ποσοστό ήταν μη σοβαροί (10 ημέρες αποχής από την προπόνηση), λιγότεροι σοβαροί (μέχρι ένα μήνα), και ένα μικρό ποσοστό μέχρι δύο μήνες. Ακόμη, από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της αναλογίας των τραυματισμών και των ωρών προπόνησης την ημέρα και την εβδομάδα, τη συμμετοχή στην προθέρμανση και την αποθεραπεία, καθώς τη συμμετοχή σε πρόγραμμα μουσικής ενδυνάμωσης. Συμπερασματικά από τα αποτελέσματα της έρευνας, προκύπτει ότι οι εξωγενείς παράγοντες έχουν στατιστικά σημαντική σχέση με τη συχνότητα εμφάνισης τραυματισμών στους νεαρούς

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

αθλητές και αθλήτριες επιτραπέζιας αντισφαίρισης και θα πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπ' όψη τόσο από τους προπονητές όσο και από τους αθλητές και αθλήτριες. Η ενημέρωση και τα μέτρα πρόληψης αφορούν προπονητές, αθλητές, γονείς και ιατρικές ομάδες. Η σωστή και αποτελεσματική διαχείριση όλων των παραγόντων, μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην αποφυγή των δυσμενών συνεπειών που ενδέχεται να προκαλέσει ένας τραυματισμός.

Λέξεις κλειδιά: μυοσκελετικοί τραυματισμοί, επιτραπέζια αντισφαίριση, εξωγενείς παράγοντες

12640

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΔΟΝΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΑΓΥΜΝΑΣΤΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Μάλλiou Α., Μάλλiou Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσιδου Α., Γκοδόλιας Γ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

malliou07@yahoo.gr

THE EFFECT OF VIBRATION TRAINING IN BALANCE FOR THE PREVENTION OF WOUNDS OF UNDER UTMOST IN UNTRAINED WOMEN

A. Malliou, P. Malliou, A. Beneka, A. Gioftsidou, G. Godolias

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τις προσαρμογές που προκαλεί η προπόνηση με δονήσεις στην ισορροπία σε αγύμναστες γυναίκες, και να εξετάσει πόσες προπονήσεις δονήσεων την εβδομάδα είναι απαραίτητες για την βελτίωσή της. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 44 γυναίκες ηλικίας $27,86 \pm 8,50$ ετών, ύψους $165,44 \pm 5,35$ cm και σωματικής μάζας $63,57 \pm 8,36$ kg, οι οποίες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες ("ομάδα 1η" τριών προπονήσεων την εβδομάδα, "ομάδα 2η" δυο προπονήσεων την εβδομάδα και "ομάδα 3η" ομάδα ελέγχου). Η διάρκεια του παρεμβατικού προγράμματος ήταν 8 εβδομάδες. Οι ομάδες εκτέλεσαν το ίδιο πρωτόκολλο άσκησης εκτός της ομάδας ελέγχου που δεν συμμετείχε σε κανένα πρόγραμμα. Το παρεμβατικό πρόγραμμα εξάσκησης περιελάμβανε 10 λεπτά προθέρμανση, και 7 σετ ασκήσεων των κάτω άκρων, διάρκειας 30 έως 60 δευτερολέπτων, στο μηχάνημα εμβιομηχανικής διέγερσης, ενώ το διάλειμμα ανάμεσα στα σετ ήταν 20 δευτερόλεπτα. Η αξιολόγηση του δείγματος πραγματοποιήθηκε : α) πριν την έναρξη του προγράμματος παρέμβασης, β) αμέσως μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος παρέμβασης και γ) 4 εβδομάδες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος διατήρησης. Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση πολλαπλής διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (Anova Repeated Measures). Τα αποτελέσματα έδειξαν βελτίωση της ισορροπίας στις τελικές μετρήσεις και στις μετρήσεις διατήρησης 4 εβδομάδες μετά με $p < .001$.

Λέξεις κλειδιά: δόνηση, ισορροπία, ιδιοδεκτικότητα

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

12824

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΠΟΥ ΠΑΣΧΟΥΝ ΑΠΟ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΣΤΟ ΓΟΝΑΤΟ.

Γιοφτσιδου Α., Χατζοπούλου Μ., Μάλλιου Α., Παριωτάκης Π.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

menixatzopoulou@hotmail.com

RECORDING OF FUNCTIONAL ABILITY IN PATIENTS SUFFERING FROM OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE.

A. Gioftsidou, M. Chatzopoulou, A. Malliou, P. Pariotakis

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Στις μέρες μας όλο και περισσότεροι άνθρωποι αντιμετωπίζουν προβλήματα στις αρθρώσεις τους και πιο συγκεκριμένα στα γόνατά τους. Η παρούσα έρευνα είχε ως σκοπό να καταγράψει την λειτουργική ικανότητα σε ασθενείς που πάσχουν από οστεοαρθρίτιδα στο γόνατο. Στην έρευνα συμμετείχαν 104 άτομα, άντρες (47) και γυναίκες (57), ηλικίας από 50 –75 ετών, που έπασχαν από οστεοαρθρίτιδα στο γόνατο. Για τη διεξαγωγή της έρευνας χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο WOMAC (Westen Ontario McMaster). Η χρησιμοποίηση των ερωτηματολογίων WOMAC βοηθά στην διάγνωση αλλά πιο συγκεκριμένα στην αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας του ασθενούς. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικά με : 5 ερωτήσεις για την αξιολόγηση των βασικών καθημερινών δραστηριοτήτων διαβίωσης (“πόσο πόνο έχετε όταν κάθεστε ή ξαπλώνετε”), 2 ερωτήσεις για την αξιολόγηση της δυσκαμψίας (“πόσο σοβαρή είναι η δυσκαμψία σας μετά την πρωινή αφύπνιση”) και τέλος 17 ερωτήσεις για την αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας του ατόμου. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο S.P.S.S. (10.1), και η Ανάλυση Συχνοτήτων (Analyses of Frequencies). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, αναφορικά με τις βασικές καθημερινές δραστηριότητες, το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος ανέφερε μέτριας έντασης πόνο, έκτος από την δραστηριότητα “ανέβασμα – κατέβασμα σκάλας” όπου ο πόνος ήταν έντονος (46,2%). Αναφορικά με την αξιολόγηση της δυσκαμψίας καταγράφηκε σοβαρής έντασης πόνος (28,8%, 35,6%). Τέλος όσον αφορά την λειτουργική ικανότητα του ατόμου καταγράφηκε μέτριας και σοβαρής έντασης πόνος.

Λέξεις κλειδιά: λειτουργική ικανότητα, WOMAC, οστεοαρθρίτιδα

12911

ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ

Νικητίδης Ι.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Ιατρικής

nikitidis@yahoo.com

CONDITIONS THAT INTERFERE WITH EXERCISE ON DIABETES PATIENTS

I. Nikitidis

Democritus University of Thrace, Medical Department

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

Η άσκηση συνήθως έχει θετική επίδραση στην διαχείριση του διαβήτη, συμπεριλαμβανομένης της βελτίωσης του γλυκαιμικού ελέγχου, της διατήρησης του σωματικού βάρους, της αύξησης της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας, και γενικότερα της αίσθησης της ευεξίας. Στον διαβήτη, ο κεντρικός στόχος της άσκησης είναι να καταστεί δυνατή από τους ασθενείς η συμμετοχή σε αθλήματα και ψυχαγωγικές δραστηριότητες και να επωφεληθούν σωματικά από την άσκηση. Ένα τακτικό πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι του θεραπευτικού προγραμματισμού. Η Αμερικανική Διαβητική Εταιρεία προτείνει 150 λεπτά μέτριας έντασης άσκηση ή 90 λεπτά έντονης άσκησης την εβδομάδα, έτσι ώστε να διατηρηθεί το σωματικό βάρος και να επιτευχθεί καλή ρύθμιση του σακχάρου. Σε απουσία αντενδείξεων η Αμερικανική Διαβητολογική Εταιρεία και το Αμερικανικό Κολλέγιο Αθλητιών, προτείνουν άσκηση αντίστασης 3 φορές την εβδομάδα για τους διαβητικούς τύπου 2. Ωστόσο, ορισμένες επιπλοκές του διαβήτη και κυρίως η στεφανιαία νόσος, η νεφροπάθεια, η υπογλυκαιμία και η νευροπάθεια, αυξάνουν τους σχετιζόμενους με την άσκηση κινδύνους και μπορεί να περιορίσουν ή ακόμη και να αποκλείσουν ορισμένους τύπους άσκησης. Στην παρούσα εργασία παρουσιάζονται οι πιο πρόσφατες συστάσεις των επιστημονικών εταιρειών και συγχρόνως παρέχονται πρακτικές οδηγίες αναφορικά με την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε διαβητικούς ασθενείς σε συνδυασμό με τις επιπλοκές του διαβήτη που επηρεάζονται από την άσκηση και απαιτούν πρόσθετη προσοχή και παρακολούθηση. Το σημαντικότερο από τα συμπεράσματα που προκύπτουν είναι πως όσο σοβαρές και αν είναι οι επιπλοκές του διαβήτη σε καμία περίπτωση η άσκηση δεν είναι απαγορευτική. Το πρόγραμμα άσκησης για κάθε διαβητικό θα πρέπει να είναι εξατομικευμένο και να διαφοροποιείται ανάλογα με την εξέλιξη της νόσου του διαβήτη και τις επιπλοκές που προκύπτουν στην πορεία του χρόνου.

Λέξεις κλειδιά: διαβήτης, επιπλοκές, στεφανιαία νόσος

12922

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Σοφοκλέους Π., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

psofokle@phyed.duth.gr

PLAYERS POSITION EFFECT ON INJURIES OCCURANCE IN FEMALE HANDBALL PLAYERS

P. Sofokleous, A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Beneka

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η χειροσφαίριση είναι ένα ομαδικό άθλημα που χαρακτηρίζεται από τις πολλές επαφές αντιπάλων αλλά και από τα μεγάλα ποσοστά τραυματισμών, όπως υποστηρίζουν πολλές έρευνες. Αυτό οφείλεται στις μεγάλες ταχύτητες της μπάλας, στις συχνές αλλαγές κατεύθυνσης των παικτών, στους λίγους περιοριστικούς κανόνες αλλά και το γεγονός ότι είναι άθλημα επαφής. Ο παράγοντας της θέσης που αγωνίζεται η κάθε αθλήτρια,

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

αποτελεί ένα σημαντικό πεδίο έρευνας. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση της θέσης στην εμφάνιση τραυματισμών, σε αθλήτριες της χειροσφαίρισης. Στην έρευνα πήραν μέρος 52 αθλήτριες από 3 σωματεία. Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου, ζητήθηκε από τον ιατρό της ομάδας ή τον προπονητή να καταγράψει σε ειδικό ερωτηματολόγιο που σχεδιάστηκε από ένα γιατρό ορθοπεδικό, ένα φυσιοθεραπευτή και έναν γυμναστή της αποκατάστασης, το είδος των τραυματισμών και τη θέση που αγωνιζόταν η τραυματισμένη αθλήτρια. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση Crosstabs. Προέκυψαν συνολικά 22 τραυματισμοί. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι αθλήτριες που αγωνίζονταν στην θέση «ακραιού», είχαν καταγράψει τον μεγαλύτερο αριθμό τραυματισμών (n=11), ενώ η θέση του «περιφερειακού» ήταν δεύτερη σε αριθμό τραυματισμών (n=6). Λιγότεροι τραυματισμοί συνέβησαν στις αθλήτριες που αγωνίζονταν στην θέση «πίβοτ» (n=3) και «κεντρικού» (n=2). Ο τραυματισμός με τη μεγαλύτερη συχνότητα ήταν το χτύπημα στον ώμο, όπου σημειώθηκαν συνολικά 6. Εξίσου υψηλά ποσοστά τραυματισμών ήταν και τα διαστρέμματα στην ποδοκνημική άρθρωση (n=5), καθώς επίσης και η ρήξη του Πρόσθιου Χιαστού Συνδέσμου (n=4). Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα, οι αθλήτριες που αγωνίζονται στη θέση «ακραιού» τραυματίζονται συχνότερα. Έτσι λοιπόν καταλήγουμε στο συμπέρασμα σχεδιασμού προγραμμάτων πρόληψης των συγκεκριμένων τραυματισμών που θα περιλαμβάνουν κυρίως ασκήσεις ενδυνάμωσης με λάστιχα για τους μύες της ωμικής ζώνης.

Λέξεις κλειδιά: τραυματισμοί, θέση, γυναίκες

13131

ΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΙΚΗΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΗΣ ΟΣΦΥΪΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΕΛΤΙΩΣΟΥΝ ΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

Κιοσές Χ., Κιάσσου Μ., Κρέτση Ζ., Φουσέκης Κ.

ΤΕΙ Πάτρας, Τμήμα Φυσικοθεραπείας

konfousekis@yahoo.gr

DYNAMIC STABILIZATION EXERCISES OF THE LUMBAR SPINE CAN IMPROVE THE FUNCTIONAL CAPACITY IN PATIENTS WITH LOW-BACK PAIN

C. Kioses, M. Kiassou, Z. Kretsi, K. Fousekis

Technological Educational Institute of Patras, Department of Physiotherapy

Η οσφυαλγία αποτελεί μία χρόνια πάθηση με υψηλή επιδημιολογική συχνότητα εμφάνισης σε όλη την Ευρώπη. Στην Ελλάδα ειδικότερα, είναι το τρίτο πιο συχνό αίτιο μακροχρόνιας λειτουργικής ανικανότητας μετά τις ρευματικές και καρδιαγγειακές παθήσεις. Τα κυριότερα θεραπευτικά μέσα που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση της οσφυαλγίας περιλαμβάνουν τόσο την φυσικοθεραπεία και τις ασκήσεις ενδυνάμωσης και δυναμικής σταθεροποίησης όσο και την χρήση αναλγητικών φαρμάκων. Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας είναι πολύ σημαντικός τόσο στο οξύ στάδιο της πάθησης όσο και στο χρόνιο στάδιο, οπότε επιβάλλεται η ενδυνάμωση και βελτίωση της λειτουργικότητας των οσφυικών και γενικότερα των μυών του κορμού. Στόχος της παρούσας μελέτης είναι να

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα εξειδικευμένων ασκήσεων δυναμικής σταθεροποίησης του κορμού και της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης (ΟΜΣΣ) στην βελτίωση της λειτουργικότητας ασθενών με οσφυαλγία. Μελετήθηκαν 44 άτομα (30 άνδρες και 14 γυναίκες), με μ.ο ηλικίας 22.68 έτη, βάρους 73,22 kg και ύψους 177,03 cm, με διάγνωση οσφυαλγίας. Όλοι οι εξεταζόμενοι αξιολογήθηκαν για τη λειτουργικότητα της ΟΜΣΣ με τα ερωτηματολόγια Rolland Morris Disability Questioner και Oswestry Questionnaire και στην συνέχεια χωρίστηκαν τυχαία σε δύο ισάριθμες ομάδες (N=22) που αποτέλεσαν την ομάδα παρέμβασης και την ομάδα ελέγχου. Η ομάδα παρέμβασης (14 άνδρες και 8 γυναίκες) ακολούθησε ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα ασκήσεων δυναμικής σταθεροποίησης με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα για ένα διάστημα 2 μηνών, ενώ η ομάδα ελέγχου (16 άνδρες και 6 γυναίκες) δεν ακολούθησε κανένα πρόγραμμα αποκατάστασης. Και οι δύο υπο-ομάδες των εξεταζομένων επαναξιολογήθηκαν στο τέλος του 1ου και του 2ου μήνα με τα ίδια ερωτηματολόγια. Η ομάδα παρέμβασης εμφάνισε μια σημαντική γραμμική τάση (Linear trend) βελτίωσης στα αποτελέσματα της 2ης και 3ης αξιολόγησης συγκριτικά με την 1η αξιολόγηση τόσο στην λειτουργικότητα της σπονδυλικής στήλης όσο και στα ποιοτικά χαρακτηριστικά του πόνου (Rolland Morris Disability Questionnaire $F = 13.48$, $p=0.00$, Oswestry Questionnaire $F=8.55$, $p=0,001$). Αντίθετα η ομάδα ελέγχου δεν εμφάνισε καμία σημαντική διαφοροποίηση στα αποτελέσματα των αξιολογήσεων (Rolland Morris Disability Questionnaire $F = 0.40$, $p=0.67$, Oswestry Questionnaire $F=0.116$, $p=0,89$). Οι ασκήσεις δυναμικής σταθεροποίησης του κορμού και της ΟΜΣΣ μπορούν να βελτιώσουν την λειτουργικότητα των ασθενών με οσφυαλγία και να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής τους. Φαίνεται ότι απλές ασκήσεις ενδυνάμωσης του κορμού μπορούν να βελτιώσουν τα συμπτώματα της οσφυαλγίας μέσω της μυοδυναμικής ενίσχυσης και της βελτίωσης της ιδιοδεκτικής λειτουργίας της ΟΜΣΣ. Περαιτέρω διερεύνηση χρειάζεται προκειμένου να αξιολογηθεί σε μακροπρόθεσμη βάση η διατήρηση των θετικών επιδράσεων των συγκεκριμένων ασκήσεων.

Λέξεις κλειδιά: οσφυαλγία, φυσικοθεραπεία, ασκήσεις δυναμικής σταθεροποίησης

13367

**ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ
ΥΠΑΛΛΗΛΟΥΣ ΓΡΑΦΕΙΟΥ**

**Κρεμύδα-Βλάχου Μ., Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Μπεμπέτσος Ε.,
Γκοδόλιας Γ.**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

mdonald6955@yahoo.gr

NECK PAIN'S FEATURES AMONG FEMALES OFFICE WORKERS

**M. Kremyda-Vlahou, A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Beneka, E. Bebetos, G.
Godolias**

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.

* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει τα χαρακτηριστικά του πόνου στον αυχένα στις γυναίκες. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 59 γυναίκες (βάρους 71.44kg, ύψους 1.66m, ηλικίας 42.6 έτη) οι οποίες εργάζονταν στον δημόσιο τομέα σε δουλειά γραφείου. Για την καταγραφή των χαρακτηριστικών του πόνου τους δόθηκε ένα ερωτηματολόγιο το οποίο αξιολογούσε τη συχνότητα του πόνου, την περιοχή, την αίσθηση και την ένταση του. Η στατιστική επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω της μη παραμετρικής ανάλυσης Χ² στο στατιστικό πρόγραμμα SPSS. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι το δείγμα των γυναικών που αξιολογήθηκε, σχετικά με την «εμφάνιση του πόνου», αισθάνονταν τις περισσότερες φορές συνεχή και ήπια ενόχληση ($\chi^2 (df1)=16.28, p<.001$), η «ένταση» ήταν κυρίως μέτρια ($\chi^2 (df1)=23.96, p<.001$), η «αίσθηση» ήταν τις περισσότερες φορές διάχυτη και μάγκωμα ($\chi^2 (df1)=12.93, p<.001$) και η «περιοχή του πόνου» ήταν συνήθως στον αυχένα και στην πλάτη ($\chi^2 (df1)=4.89, p<.001$). Τα παραπάνω οδηγούν στο συμπέρασμα ότι, η συνεχή ενόχληση σε συνδυασμό με την μέτρια ένταση έκαναν το σύμπτωμα του πόνου στον αυχένα έντονο, γεγονός που πιθανόν να επηρέαζε αρνητικά την καθημερινότητα και την δραστηριότητα τους στο εργασιακό περιβάλλον.

Λέξεις κλειδιά: χρόνιες παθήσεις, μυοσκελετικές δυσλειτουργίες, εργασιακό περιβάλλον

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 180ΟΥ ΑΣΠΑ
PROCEEDINGS 18th ICOPES