

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

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

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

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

10932

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΣΤΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΩΝ ΕΡΓΑΣΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΕ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ

Χασάνδρα Α., Μπεμπέτσος Ε., Αντωνίου Π.

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

achasand@yahoo.gr

INVESTIGATION OF WORKING AND PHYSICAL ACTIVITY ATTITUDES AND BEHAVIORS OF EMPLOYEES IN SANITARY HOSPITALIZATION SERVICES

A. Hasandra, E. Bebetsos, P. Antoniou

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

Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει τις στάσεις και τις συμπεριφορές εργασίας και Φυσικής Δραστηριότητας των εργαζομένων σε Ελληνικά δημόσια νοσοκομεία, σε τομείς οι οποίοι σχετίζονται άμεσα με την ασφάλεια των ασθενών. Συμμετείχαν 508 επαγγελματίες υγείας από 10 νοσοκομεία της 3ης Υγειονομικής Περιφέρειας Μακεδονίας και της 1ης Υγειονομικής Περιφέρειας Αττικής (135 άνδρες και 373 γυναίκες). Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν τα ερωτηματολόγια: α) αξιολόγηση στάσεων και συμπεριφορών εργαζομένων σε υπηρεσίες υγειονομικής περίθαλψης (Safety Attitudes Questionnaire: S.A.Q.) με 38 ερωτήσεις οι οποίες εξέταζαν τους παράγοντες ομαδικότητα, stress, αντίληψη για τη διοίκηση της κλινικής και του νοσοκομείου, κλίμα ασφάλειας, επαγγελματική ικανοποίηση και συνθήκες εργασίας, β) στάσεις ως προς την άσκηση των επαγγελματιών υγείας, και γ) «Άσκηση κατά τον Ελεύθερο Χρόνο» (Leisure-Time Exercise Questionnaire) χρησιμοποιήθηκε για τον υπολογισμό της συμπεριφοράς της άσκησης, δ) «Αξιολόγησης της επιθυμίας για κοινωνική αποδοχή». Στα αποτελέσματα παρουσιάζονται τα περιγραφικά στατιστικά στοιχεία των συνολικών δεδομένων, οι συσχετίσεις μεταξύ των παραγόντων του ερωτηματολογίου SAQ με τις μετρήσεις της

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

* The participation in the congress with an oral presentation is certified through this electronic file.

άσκησης, και η διερεύνηση διαφορών ανά ηλικία αλλά και μεταξύ ασκούμενων – μη ασκούμενων. Συνοπτικά, τα αποτελέσματα των συσχετίσεων παρουσίασαν σημαντικές αρνητικές συσχετίσεις μεταξύ της έντονης άσκησης και εργασιακής ικανοποίησης, αντιλήψεις για τη διοίκηση της κλινικής, συνθήκες εργασίας και κλίμα ασφάλειας. Σημαντικές διαφορές ανά ηλικία παρουσιάστηκαν στον συνολικό δείκτη άσκησης και στους παράγοντες εργασιακή ικανοποίηση, αναγνώριση στρες, αντιλήψεις διοίκησης νοσοκομείου, κλίμα ασφάλειας, συνθήκες εργασίας και ομαδικότητα. Μεταξύ ασκούμενων και μη ασκούμενων δεν εντοπίστηκε καμία σημαντική διαφορά σε όλους τους παράγοντες του ερωτηματολογίου SAQ. Συμπερασματικά, οι επαγγελματίες υγείας φαίνεται να έχουν μειωμένα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας στον ελεύθερο χρόνο τους και ταυτόχρονα η άσκηση δεν φαίνεται να επηρεάζει ή να σχετίζεται με τις στάσεις και συμπεριφορές εργασίας τους.

Λέξεις κλειδιά: Στάσεις και συμπεριφορές εργασίας, επαγγελματίες υγείας, φυσική δραστηριότητα

11286

Η ΣΥΝΕΙΣΦΟΡΑ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΣ ΡΙΛΑΤΕΣ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΧΡΟΝΙΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑΣ.

Καραγιώργου Β., Ζουρλαδάνη Α., Χαριτοπούλου Ν., Τριανταφύλλου Χ.
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

tsouk-tsouk@hotmail.com

THE CONTRIBUTION OF PILATES METHOD IN REHABILITATION OF CHRONIC LOW BACK PAIN

V. Karagiorgou, A. Zourladani, N. Charitopoulou, C. Triantafillou
Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι ασκούμενοι επιλέγουν την μέθοδο pilates ως μια ολιστική μέθοδο άσκησης. Η μέθοδος pilates όμως δεν χρησιμοποιείται μόνο ως μέθοδο εκγύμνασης αλλά και ως εργαλείο για την αποκατάσταση από διάφορους μυοσκελετικούς τραυματισμούς. Φυσιοθεραπευτές, γυμναστές και ειδικοί στο χώρο της αποκατάστασης επιλέγουν την μέθοδο pilates προκειμένου να βοηθήσουν τους ασθενείς στην αποτελεσματική αποκατάσταση από μυοσκελετικούς τραυματισμούς ή ακόμα και χρόνιους πόνους. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν να καταγράψει και να αναλύσει τις έρευνες των τελευταίων ετών που χρησιμοποίησαν την μέθοδο pilates ως μέσο αποκατάστασης ασθενών με χρόνια προβλήματα οσφυαλγία. Για την πραγματοποίηση της παρούσας μελέτης χρησιμοποιήθηκαν οι βάσεις δεδομένων Medline και SportDiscus. Από το συνολικό αριθμό των άρθρων που απέδωσε η αναζήτηση, έγινε επιλογή μόνο όσων ήταν άμεσα σχετικά με το προς μελέτη θέμα και δεν είχαν μεθοδολογικά προβλήματα στο σχεδιασμό και στις αναλύσεις τους. Όπως προέκυψε από την ανάλυση των άρθρων, ομόφωνα οι ερευνητές που εφάρμοσαν την μέθοδο pilates για την αποκατάσταση ασθενών με χρόνια οσφυαλγία, τονίζουν τη θετική συνεισφορά της στη βελτίωση της λειτουργικότητας των ασθενών και στη μείωση του οσφυϊκού

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

* The participation in the congress with an oral presentation is certified through this electronic file.

άλγους. Περαιτέρω κλινικές έρευνες απαιτούνται προκειμένου να συγκεκριμενοποιηθούν τα πρωτόκολλα άσκησης που χρησιμοποιούν τη μέθοδο pilates για την αποκατάσταση των χρόνιων προβλημάτων οσφυαλγίας.

Λέξεις κλειδιά: pilates, οσφυαλγία, αποκατάσταση

11496

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΕΙ ΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Καραναστάσης Γ., Βόλακλης Κ., Ζώης Χ., Σπάσης Α., Δούδα Ε., Τοκμακίδης Σ., Κουκουράκης Μ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Ακτινοθεραπείας/Ογκολογίας

karanastassis@hotmail.com

THE EFFECTS OF A SPECIFIC EXERCISE PROGRAM FOR WOMEN WHO COMPLETED THE TREATMENT FOR BREAST CANCER

G. Karanastasis, K. Volaklis, C. Zois, A. Spassis, H. Douda, S. Tokmakidis, M. Koukourakis

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Democritus University of Thrace, Department of Radiotherapy/Oncology

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει την επίδραση της συνδυασμένης άσκησης (άσκηση με αντιστάσεις και αερόβια άσκηση) στο βασικό μεταβολισμό, στην αερόβια ικανότητα και στη μυϊκή δύναμη γυναικών που ολοκλήρωσαν την θεραπεία καρκίνου του μαστού. Το δείγμα αποτέλεσαν 10 γυναίκες (ηλικία: 44.0 ± 5.2), οι οποίες πραγματοποίησαν συνδυασμένη άσκηση για 4 μήνες (συχνότητα 3 φορές εβδομαδιαίως) και στη συνέχεια διέκοψαν την άσκηση για 2 μήνες. Στην έναρξη, μετά από 5 εβδομάδες, 4 και 6 μήνες πραγματοποιήθηκαν μετρήσεις περιφερειών βραχίονα, μεταβολισμού ηρεμίας, υπομέγιστης δοκιμασίας κόπωσης και μυϊκής δύναμης στα κάτω άκρα. Οι γυναίκες που ολοκλήρωσαν το πρόγραμμα άσκησης παρουσίασαν σημαντική βελτίωση στις εκτάσεις ($+53.1\%$, $p < 0.05$) και στις πιέσεις ποδιών ($+59.9\%$, $p < 0.05$). Στους 4 μήνες ο βασικός μεταβολισμός παρουσίασε σημαντική αύξηση ($+9.7\%$, $p < 0.05$), ενώ το σωματικό βάρος μειώθηκε κατά 6.2% ($p < 0.05$) και η περιφέρεια μέσης κατά 5.2% ($p > 0.05$). Παρατηρήθηκαν επίσης μικρές, μη σημαντικές διαφορές στις αιμοδυναμικές παραμέτρους στην ηρεμία και στη διάρκεια της άσκησης. Η διακοπή της άσκησης για διάστημα 2 μηνών είχε ως συνέπεια την επιδείνωση των φυσιολογικών παραμέτρων (συστολική πίεση του 6 λεπτού της μέτρησης: $+9.1\%$, $p < 0.05$). Η δύναμη παρουσίασε μείωση 20.4% , ($p < 0.05$) στις εκτάσεις τετρακέφαλων και 15.3% ($p < 0.05$) στις πιέσεις ποδιών. Η περιφέρεια μέσης παρουσίασε αύξηση 3.8% ($p > 0.05$). Συνάγεται ότι η συνδυασμένη άσκηση είναι ένα ασφαλές και αποτελεσματικό μέσο για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης γυναικών με καρκίνο του μαστού, ενώ η διακοπή της άσκησης επιδρά αρνητικά στη φυσική κατάσταση και θα πρέπει να αποφεύγεται.

Λέξεις κλειδιά: άσκηση με αντιστάσεις, αερόβια άσκηση, καρκίνος του μαστού

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

* The participation in the congress with an oral presentation is certified through this electronic file.

11569

**ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΙΔΙΟΠΑΘΟΥΣ ΣΚΟΛΙΩΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ ΑΣΚΗΣΗΣ
PILATES.**

Μιχαηλίδου Μ., Καμπίτσας Χ.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

mmarina24@yahoo.com

**IMPROVEMENT OF IDIOPATHY SCOLIOSIS WITH EXERCISE ON PILATES
METHOD.**

M. Michailidou, C. Kabitsis

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S. of Serres

Η σκολίωση αποτελεί μια από τις πιο συχνές σκελετικές παραμορφώσεις των νέων, η οποία μελλοντικά δημιουργεί πολλά προβλήματα στη σπονδυλική στήλη. Σκοπός της έρευνας ήταν να διερευνήσει κατά πόσο και αν η ιδιοπαθής σκολίωση μπορεί να μειωθεί μέσω της μεθόδου άσκησης Pilates. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 24 παιδιά ηλικίας 8-17 ετών με μέσο όρο σκολίωσης 34 μοίρες. Η πλειοψηφία των παιδιών δεν είχε προηγούμενη εμπειρία κάποιας αθλητικής δραστηριότητας. Η αξιολόγηση της σκολίωσης έγινε από τους ορθοπεδικούς μέσω ακτινογραφίας της σπονδυλικής στήλης. Οι ασκούμενοι ακολούθησαν συστηματικό πρόγραμμα άσκησης Pilates με μέσο όρο συχνότητας 2 φορές την εβδομάδα για 10 μήνες. Η περιγραφική στατιστική χρησιμοποιήθηκε για μια περιληπτική παρουσίαση των δεδομένων, και το paired t test για να διαπιστωθούν στατιστικά οι διαφορές μεταξύ αρχικών και τελικών μετρήσεων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα βρέθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στη βελτίωση της σκολίωσης των ασκούμενων κατά μέσο όρο 16 μοίρες. Συμπερασματικά η άσκηση μέσω της μεθόδου Pilates μπορεί να βελτιώσει σημαντικά τη στάση της σπονδυλικής στήλης ακόμα και σε περίπτωση ιδιοπαθούς σκολίωσης καθώς επίσης και σε μεγάλο βαθμό, ώστε να αποφευχθούν χειρουργικές επεμβάσεις.

Λέξεις κλειδιά: ιδιοπαθής σκολίωση, μέθοδος άσκησης Pilates, παιδιά

12628

**ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ, ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΑΙ ΤΗΣ
ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ, ΜΕΤΑ ΤΗΝ
ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

Μισαηλίδου Β., Μάλλιου Π., Χριστάρα Α., Γιοφτσιδου Α., Γκοδόλιας Γ.

**Τμήμα φυσικοθεραπείας Θεσσαλονίκης, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης,
Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

agioftsi@phyed.duth.gr

**EVALUATION OF PAIN, THE RESPIRATORY FUNCTION AND QUALITY OF LIFE IN
PEOPLE WITH CHRONIC PAIN NECK, AFTER APPLYING DIFFERENT PROGRAMS
THERAPEUTIC EXERCISE**

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

* The participation in the congress with an oral presentation is certified through this electronic file.

B. Misailidou, P. Malliou, A. Christara, A. Gioftsidou, G. Godolias

**Department in physiotherapy of Thessaloniki, Democritus University of Thrace,
D.P.E.S.S.**

Ο χρόνιος αυχενικός πόνος προσβάλλει μεγάλο μέρος του πληθυσμού και οδηγεί τα άτομα σε διάφορου βαθμού σωματική και ψυχοκοινωνική ανικανότητα. Οι ασθενείς αυτοί πολύ συχνά αποσύρονται από τις κοινωνικές τους δραστηριότητες, πιστεύοντας ότι αυτές θα εντείνουν τα συμπτώματα και θα χειροτερέψουν την κατάστασή τους. Αυτή η αντίληψη έχει ως αποτέλεσμα τον περιορισμό του τρόπου ζωής, την απουσία από την εργασία, τη διαταραχή των διαπροσωπικών σχέσεων και κατ' επέκταση τη μειωμένη προσαρμογή των ασθενών στο περιβάλλον. Πιθανή σχέση μπορεί να υπάρχει μεταξύ του αυχενικού πόνου και της αναπνευστικής λειτουργίας, λόγω της μειωμένης δύναμης των εν τω βάθει καμπτήρων και εκτεινόντων του αυχένα, της αυξημένης δραστηριότητας και αυξημένης κόπωσης των επιπολής καμπτήρων του αυχένα, του μειωμένου εύρους κίνησης, του αυξημένου πόνου και των διαφόρων ψυχοκοινωνικών παραγόντων. Να διερευνηθεί η επίδραση τριών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης στην αίσθηση πόνου, στην αναπνευστική λειτουργία και στην ποιότητα ζωής ασθενών με χρόνια αυχενικό πόνο. Τα θεραπευτικά προγράμματα περιλαμβάνουν α) αναπνευστικές ασκήσεις και ασκήσεις χαλάρωσης. β) ασκήσεις διάτασης, ενδυνάμωσης, αντοχής και ιδιοδεκτικότητας και γ) θεραπεία με τις αρχές της μεθόδου McKenzie. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 60 ασθενείς με χρόνια αυχενικό πόνο οι οποίοι χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες των 20 ατόμων: στην 1η ομάδα έγινε εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης, διαφραγματική αναπνοή και ασκήσεις σε συνδυασμό με εισπνοή-εκπνοή, στην 2η ομάδα έγινε αξιολόγηση και θεραπεία σύμφωνα με τις αρχές της μεθόδου McKenzie και στην 3η ομάδα έγινε αξιολόγηση και θεραπεία με ασκήσεις διάτασης, ενδυνάμωσης, αντοχής και ιδιοδεκτικότητας. Η αξιολόγηση της αίσθησης πόνου πραγματοποιήθηκε με την ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου McGill Pain Questionnaire—short form (SF-MPQ). Για την αξιολόγηση της αναπνευστικής λειτουργίας χρησιμοποιήθηκε ένα φορητό σπιρόμετρο της COSMED (Rome, Italy) και για την αξιολόγηση της ποιότητας ζωής και της γενικότερης ψυχοσωματικής υγείας των ασθενών χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο SF-36 Health Survey μεταφρασμένο στα ελληνικά. Όλες οι αναλύσεις έγιναν με το στατιστικό πακέτο SPSS for Windows (Version 17.0) και έδειξαν στατιστικά σημαντική μείωση του πόνου και βελτίωση της ποιότητας ζωής μετά την παρέμβαση, και στις τρεις πειραματικές ομάδες. Αντίθετα, δεν παρατηρήθηκε αλλαγή της αναπνευστικής λειτουργίας μετά την θεραπευτική παρέμβαση. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και τα τρία θεραπευτικά προγράμματα είναι αποτελεσματικά στην μείωση του πόνου και στην βελτίωση της ποιότητας ζωής σε ασθενείς με χρόνια αυχενικό πόνο ενώ δεν έχουν καμία επίδραση στην αναπνευστική λειτουργία όπως μετρήθηκε με το σπιρόμετρο.

Λέξεις κλειδιά: χρόνια πόνο στον αυχένα, θεραπευτικής άσκησης, ποιότητας ζωής

12655

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

* The participation in the congress with an oral presentation is certified through this electronic file.

**Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ, ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ
ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΟΥ MCKENZIE ΣΤΟΝ ΠΟΝΟ ΚΑΙ ΣΤΗΝ
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΥΧΕΝΙΚΗΣ ΜΟΙΡΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΑΥΧΕΝΙΚΟ
ΠΟΝΟ**

**Μισαηλίδου Β., Μάλλιου Π., Γιοφτσιδου Α., Καραγιαννίδης Α., Γκοδόλιας Γ.
Τμήμα φυσικοθεραπείας Θεσσαλονίκης, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης,
Τ.Ε.Φ.Α.Α., ΑΧΕΠΑ, Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης
agioftsi@phyed.duth.gr**

**THE EFFECT OF BREATHING, STRENGTHENING EXERCISES AND MCKENZIE
METHOD IN PAIN THE FUNCTIONAL ABILITY IN PEOPLE WITH CHRONIC NECK
PAIN**

**B. Misailidou, P. Malliou, A. Gioftsidou, A. Karagiannidis, G. Godolias
Department in physiotherapy of Thessaloniki, Democritus University of Thrace,
D.P.E.S.S., ΑΗΕΡΑ, Hospital in Thessaloniki**

Ο χρόνιος αυχενικός πόνος προσβάλλει μεγάλο μέρος του πληθυσμού και οδηγεί τα άτομα σε διάφορου βαθμού σωματική ανικανότητα. Οι ασθενείς αυτοί παρουσιάζουν μειωμένη δύναμη και αυξημένη κόπωση στους μύες του αυχένα σε σχέση με τα υγιή άτομα. Αρκετές μελέτες εξετάζουν την επίδραση διαφόρων τύπων άσκησης στην θεραπεία του χρόνιου αυχενικού πόνου όπως ασκήσεις διάτασης και ενδυνάμωσης των μυών του αυχένα και των ώμων, ασκήσεις βελτίωσης της ιδιοδεκτικότητας και της αντοχής και εκπαίδευση σωστής στάσης. Μία από τις πιο δημοφιλείς θεραπευτικές παρεμβάσεις στην αντιμετώπιση του σπονδυλικού πόνου είναι η μέθοδος McKenzie που θεωρεί ότι ο πόνος οφείλεται κατά κύριο λόγο σε μηχανικά αίτια. Επίσης, πολλοί ασθενείς καταφεύγουν σε εναλλακτικές θεραπείες συμμετέχοντας σε προγράμματα τεχνικών χαλάρωσης με την εφαρμογή αναπνευστικών ασκήσεων, μάλαξης και τεχνικών προοδευτικής χαλάρωσης. Να διερευνηθεί η επίδραση τριών προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης στην αίσθηση πόνου και στη λειτουργική ικανότητα ασθενών με χρόνιο αυχενικό πόνο. Τα θεραπευτικά προγράμματα περιλαμβάνουν α) αναπνευστικές ασκήσεις και ασκήσεις χαλάρωσης. β) ασκήσεις διάτασης, ενδυνάμωσης, αντοχής και ιδιοδεκτικότητας και γ) θεραπεία με τις αρχές της μεθόδου McKenzie. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 60 ασθενείς με χρόνιο αυχενικό πόνο οι οποίοι χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες των 20 ατόμων: στην 1η ομάδα έγινε εφαρμογή τεχνικών χαλάρωσης, διαφραγματική αναπνοή και ασκήσεις σε συνδυασμό με εισπνοή-εκπνοή, στην 2η ομάδα έγινε αξιολόγηση και θεραπεία σύμφωνα με τις αρχές της μεθόδου McKenzie και στην 3η ομάδα έγινε αξιολόγηση και θεραπεία με ασκήσεις διάτασης, ενδυνάμωσης, αντοχής και ιδιοδεκτικότητας. Η αξιολόγηση της αίσθησης πόνου πραγματοποιήθηκε με την ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου McGill Pain Questionnaire–short form (SF-MPQ) και η αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας πραγματοποιήθηκε με την ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου Neck Disability Index (NDI). Όλες οι αναλύσεις έγιναν με το στατιστικό πακέτο SPSS for Windows (Version 17.0) και έδειξαν στατιστικά σημαντική μείωση του πόνου, και βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας μετά την παρέμβαση, και

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

* The participation in the congress with an oral presentation is certified through this electronic file.

στις τρεις πειραματικές ομάδες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι και τα τρία θεραπευτικά προγράμματα είναι αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση του χρόνιου αυχενικού πόνου όσον αφορά τον πόνο και την λειτουργική ικανότητα, χωρίς κάποιο να υπερτερεί σημαντικά έναντι του άλλου.

Λέξεις κλειδιά: μέθοδος MCKENZIE, χρόνιος αυχενικός πόνος, ασκήσεις ενδυνάμωσης

13480

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Ιντζεγιάννη Κ., Κωφοτόλης Ν., Κέλλης Ε.

Αριστοτέλειο πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

kof-nik@otenet.gr

RISK FACTORS FOR INJURIES IN ELITE FEMALE SOCCER PLAYERS

K. Intzegianni, N. Kofotolis, E. Kellis

Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S. of Serres

Ένας μεγάλος αριθμός μελετών έχει ερευνήσει τους παράγοντες κινδύνου τραυματισμών στο ποδόσφαιρο ανδρών (Ekstrand & Gillquist 1983, Hawkins et al, 1998, 2000, Giza et al, 2003, Kofotolis & Kellis 2007, Junge et al, 2009) ενώ λίγες μελέτες έχουν στραφεί στο γυναικείο ποδόσφαιρο υψηλού επιπέδου (Faude et al, 2006, Jacobson & Tegner 2007, Le Gal et al, 2008). Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να ερευνηθούν οι επιπτώσεις και το σχέδιο των τραυματισμών που παρουσιάζονται στο γυναικείο ποδόσφαιρο υψηλού επιπέδου στη Βόρεια Ελλάδα και Κύπρο. Μέθοδος: 330 αθλήτριες από 18 σωματεία συμμετείχαν στη μελέτη για χρονικό διάστημα ενός έτους. Το ποσοστό κακώσεων, η χρονική απώλεια συμμετοχής, ο μηχανισμός πρόκλησης, η ανατομική θέση, και άλλοι παράγοντες κινδύνου καταγράφηκαν στα παιχνίδια και στους αγώνες.

Αποτελέσματα: Κατά τη διάρκεια της μελέτης παρουσιάστηκαν 423 κακώσεις από 202 αθλήτριες (61,2%): 102 από τις κακώσεις (24%) ήταν από υπέρχρηση και 321 (76%) ήταν τραυματικές. 141 (44%) από τις τραυματικές κακώσεις παρουσιάστηκαν κατά τη διάρκεια της προπόνησης και 180 (56%) κατά τη διάρκεια των αγώνων. 163 (50,8%) των τραυματικών κακώσεων παρουσιάστηκε με μηχανισμό επαφής και 158 (49,2%) με μηχανισμό μη επαφής. Οι περισσότερες κακώσεις παρουσιάστηκαν στα κάτω άκρα 313 (74%) και κυρίως στην ποδοκνημική άρθρωση 79 (25,2%), στο γόνατο 71 (22,7%) και ισχίο 66 (21%). Η πιο συχνή κάκωση ήταν τα διαστρέμματα στην ποδοκνημική άρθρωση (67). 51% των κακώσεων ήταν μικρής σημασίας, 36,2% μέτριας και το 12,8% σημαντικής σημασίας. Οι αμυντικοί και οι κεντρικοί είναι αυτοί που παρουσίασαν τη μεγαλύτερη συχνότητα κακώσεων. Συμπεράσματα: Φαίνεται ότι οι συνδεσμικές κακώσεις ποδοκνημικής άρθρωσης και γόνατος στο γυναικείο ποδόσφαιρο υψηλού επιπέδου παρουσιάζουν μεγάλη συχνότητα. Επίσης ορισμένοι παράγοντες πρόκλησης κακώσεων χρειάζονται περισσότερο διερεύνηση. Τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον προγραμματισμό στρατηγικών πρόληψης για την μείωση των τραυματισμών.

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

* The participation in the congress with an oral presentation is certified through this electronic file.

Λέξεις κλειδιά: γυναίκες, ποδόσφαιρο, κάκωση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 18ου ΔΣΦΑ
PROCEEDINGS 18th ICPEs