

**Θεματική Ενότητα: Αποκατάσταση
Αναρτημένες Ανακοινώσεις 19^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής
Αγωγής & Αθλητισμού**

**Section: Rehabilitation
Poster Presentations of the 19th International Congress of Physical
Education & Sport**

15802

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΥΟ ΜΕΘΟΔΩΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

Μιχελάρκης Φ., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γκοδόλιας Γ.

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

fmichela@phyed.duth.gr

**COMPARISON OF TWO REHABILITATION METHODS IN PATIENTS WITH CHRONIC
LOW BACK PAIN**

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

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

Η Χρόνια Οσφυαλγία (Χ.Ο), πέραν του πόνου και της δυσφορίας που επιφέρει, συχνά διαταράσσει και τη κινητικότητα της Σπονδυλικής Στήλης (Σ.Σ) και μάλιστα σε επίπεδα κίνησης περισσότερο του ενός. Συχνά το αίτιο της δεν εξακριβώνεται ακτινολογικώς και χαρακτηρίζεται ως Χρόνια Οσφυαλγία μη Συγκεκριμένης Αιτιολογίας (Χ.Ο.Μ.Σ.Α. Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν να συγκρίνει την επίδραση δύο μεθόδων αποκατάστασης, μίας Παθητικής (με τεχνικές κινητοποίησης) και μίας Ενεργητικής (με ασκήσεις σταθεροποίησης), πάνω στη κινητικότητα της οσφύς σε ασθενείς με Χ.Ο.Μ.Σ.Α. Το δείγμα περιελάμβανε 25 ασθενείς και των δύο φύλλων, ηλικίας 20- 60 ετών, με χρόνιο πόνο στην οσφύ δίχως αναφερόμενο πόνο στο κάτω άκρο. Χωρίστηκε τυχαία σε ομάδα παθητικών χειρισμών και ομάδα ασκήσεων σταθεροποίησης. Αξιολογήθηκαν πριν και μετά το τέλος του παρεμβατικού προγράμματος: α) το εύρος κάμψης και έκτασης της οσφύς, μέσω του modified Schober's test και β) το εύρος δεξιάς και αριστερής πλάγιας κάμψης, μέσω της απόστασης που διήνυσε ο μέσος δάκτυλος στην έξω επιφάνεια του μηρού κατά την εκτέλεση πλάγιας κάμψης. Στις μετρήσεις χρησιμοποιήθηκε μετροταινία. Εφαρμόστηκαν 12 ατομικές θεραπευτικές συνεδρίες σε κάθε ομάδα, διάρκειας 45 min, με συχνότητα 3/εβδομάδα. 1) Η ομάδα των Παθητικών χειρισμών (n= 13), έλαβε αποκατάσταση με βάση τα ευρήματα από τη φυσική αξιολόγηση. Στόχος του προγράμματος υπήρξε η διάταση των βραχυμένων μυών και η κινητοποίηση των περιορισμένων κινητικά μονάδων της οσφύς. 2) Στην ομάδα των ενεργητικών ασκήσεων (n= 12), εφαρμόστηκε το ίδιο πρόγραμμα αποκατάστασης για όλους τους ασθενείς ανεξαιρέτως. Στόχος του, η ενεργοποίηση και ενδυνάμωση των μυών που θεωρούνται ως οι μείζονες σταθεροποιοί της οσφύς ήτοι: εγκάρσιος κοιλιακός, πολυσχιδείς, τετράγωνος οσφυϊκός, ιερωνωτιαίοι, ορθός κοιλιακός και λοξοί κοιλιακοί. Για τη Στατιστική επεξεργασία χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (ANOVA Repeated Measures), για να εξεταστεί η επίδραση των παρεμβατικών προγραμμάτων και η διαφοροποίηση του δείγματος από τις αρχικές στις τελικές μετρήσεις. Τα αποτελέσματα για τις 2 ομάδες έδειξαν ότι: i) παρουσίασαν το ίδιο μοτίβο βελτίωσης από μέτρηση σε μέτρηση, ii) υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση μεταξύ

* 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.

αρχικών και τελικών μετρήσεων και iii) δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων κατά την αξιολόγηση στις τελικές μετρήσεις. Συμπερασματικά, σε ένα μικρό δείγμα ασθενών με Χ.Ο, με διαταραχές μετρίου έντασης, οι δύο μέθοδοι προσέφεραν τα ίδια ευνοϊκά οφέλη στην κινητικότητα της οσφύος. Οι αντικειμενικές αυτές μετρήσεις μπορούν να αποτελέσουν εργαλείο στα χέρια του θεραπευτή για να αξιολογήσει αν η οσφυαλγία προέρχεται από οργανικά ή άλλα αίτια (π.χ stress). Χρειάζεται να διερευνηθεί αν τα αποτελέσματα αυτά ισχύουν και σε μεγαλύτερο δείγμα ασθενών, με εντονότερες διαταραχές.

Λέξεις κλειδιά: Χρόνια Οσφυαλγία, Αποκατάσταση, Κινητικότητα οσφύος

16247

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΥΟ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΥΓΗ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ.

Μπάτζιος Σ. , Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Δούδα Ε., Σοφοκλέους Π., Γκοδόλιας Γ.

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

sbatzios@phyed.duth.gr

COMPARISON OF TWO INTERVENTION EXERCISE PROGRAMS IN HEALTHY INDIVIDUALS TO IMPROVE BALANCE ABILITY

**S. Batzios , A. Gioftsidou, P. Malliou, H. Douda, P. Sofokleous, G. Godolias
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Σκοπός της παρούσας έρευνας, ήταν να εξετάσει την επίδραση δυο διαφορετικών παρεμβατικών προγραμμάτων εξάσκησης της ιδιοδεκτικής ικανότητας, με κατάλληλες ασκήσεις ισορροπίας σε υγιείς φοιτητές του ΤΕΦΑΑ και να διαπιστώσει έτσι την αποτελεσματικότητα τους αξιολογώντας την ικανότητα της ισορροπίας. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 30 φοιτητές ηλικίας 18-22 ετών του τμήματος Τ.Ε.Φ.Α.Α Δ.Π.Θ. Η επιλογή του δείγματος έγινε με τυχαία δειγματοληψία. Οι φοιτητές χωριστήκαν τυχαία σε δύο ομάδες, από τις οποίες η μια ομάδα «σανίδες» (18 άτομα) εκτέλεσε πρόγραμμα ασκήσεων ισορροπίας σε τραμπολίνο και φουσκωτούς δίσκους ενώ η άλλη ομάδα «παιχνίδι» (12 άτομα) εκτέλεσε μια σειρά από ασκήσεις ισορροπίας στο Nintendo Wii Fit. Τα παρεμβατικά προγράμματα είχαν διάρκεια 6 εβδομάδες με συχνότητα άσκησης 3 φορές την εβδομάδα και διάρκεια προπονητικής μονάδας τα 25 λεπτά. Το όργανο μέτρησης που χρησιμοποιήθηκε στην συγκεκριμένη έρευνα ήταν το ηλεκτρονικό σύστημα αξιολόγησης της ισορροπίας (Biodex Stability System), το οποίο αξιολογούσε τον νευρομυϊκό έλεγχο του ατόμου α) υπολογίζοντας την ικανότητα διατήρησης της ισορροπίας πάνω στην ασταθή επιφάνεια της πλατφόρμας ισορροπίας (καταγράφοντας σε μοίρες την απόκλιση της πλατφόρμας από το οριζόντιο επίπεδο), και β) υπολογίζοντας τον απαιτούμενο χρόνο για την ολοκλήρωση μιας δυναμικής δεξιότητας (χρόνος για την επίτευξη των 6 πρώτων στόχων που εμφανίζονται στην οθόνη του συστήματος). Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν πριν την έναρξη και στο τέλος του προγράμματος. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS 10.0. και χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (Anova Repeated Measures) για να διαπιστωθούν πιθανές στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των αρχικών και τελικών μετρήσεων μεταξύ των δύο πειραματικών ομάδων στις μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν. Από τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι υπήρξε σημαντική βελτίωση στην απόδοση της ισορροπίας και στις δύο ομάδες ($p < 0.05$), στο τέλος των προγραμμάτων. Η ομάδα «σανίδες» εμφάνισε

* 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.

καλύτερα αποτελέσματα σε σχέση με την ομάδα «παιχνίδι» χωρίς όμως να υπάρχει ανάμεσα σε αυτές στατιστικά σημαντική διαφορά. Σημαντική στατιστική διαφορά εμφανίστηκε μόνο στο παράγοντα τεστ των στόχων για το αριστερό πόδι όπου η πρώτη ομάδα σημείωσε στατιστικά σημαντική βελτίωση σε σχέση με την ομάδα παιχνίδι. Συμπερασματικά, προκύπτει ότι η άσκηση στο Nintendo Wii Fit μπορεί να βελτιώσει την απόδοση της ισορροπίας αλλά δεν εμφανίζει τελικά τόσο θετικά αποτελέσματα που παρουσιάζει η παραδοσιακή μέθοδο εξάσκησης.

Λέξεις κλειδιά: Ισορροπία, σανίδες ισορροπίας, Wii FIT

16445

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΤΗΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΗΣΗΣ

Τσορμπατζίδου Ε., Βαρέλλας Φ., Τσέρνου Α., Σοφοκλέους Π., Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α., Γκοδόλιας Γ.

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

rollaki@hotmail.com

RECORDING MUSCULOSKELETAL INJURY RATES IN VOLLEYBALL PLAYERS

E. Tsorbatzidou, F. Varellas, A. Tsernou, P. Sofokleous, P. Malliou, A. Gioftsidou, G. Godolias

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

Η πετοσφαίριση είναι ένα αρκετά δημοφιλές άθλημα στην Ελλάδα. Κύριο χαρακτηριστικό της είναι τα πολλά άλματα των παικτών, κάτι που καθιστά το άθλημα επιρρεπές σε τραυματισμούς των αθλητών. Η παρούσα έρευνα είχε σκοπό να καταγράψει τους πιο συχνούς μυοσκελετικούς τραυματισμούς που σημειώθηκαν σε αθλητές πετοσφαίρισης της Α1, Β και Παιδικής κατηγορίας κατά την αγωνιστική περίοδο 2009-2010. Στην συγκεκριμένη έρευνα πήραν μέρος αθλητές της πετοσφαίρισης από τέσσερα σωματεία (51 αθλητές). Κατά την διάρκεια μιας αγωνιστικής περιόδου ζητήθηκε από τον γιατρό της ομάδας ή τον προπονητή να καταγράψει σε ειδικό ερωτηματολόγιο που σχεδιάστηκε από έναν γιατρό ορθοπεδικό, έναν φυσιοθεραπευτή και έναν γυμναστή της αποκατάστασης, τους τραυματισμούς που συνέβησαν στους παίκτες. Ειδικότερα, γινόταν καταγραφή της ανατομικής περιοχής, της σοβαρότητας του τραυματισμού, του μηχανισμού κάκωσης, της χρονικής περιόδου του τραυματισμού κτλ. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση των συχνοτήτων. Στους 51 παίκτες κατεγράφησαν 12 τραυματισμοί. Οι περισσότεροι τραυματισμοί ήταν οξείες, με πιο συχνά τραυματιζόμενη περιοχή την άρθρωση της ποδοκνημικής, όπου σημειώθηκαν 7 διαστρέμματα. Επίσης, συχνός τραυματισμός ήταν η θλάση στον γαστροκνήμιο μυ. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, οι τραυματισμοί των κάτω άκρων είναι οι πιο συχνά εμφανιζόμενοι σε αθλητές της πετοσφαίρισης. Η έρευνα έχει πιλοτικό χαρακτήρα και πρόκειται να συνεχιστεί και την επόμενη αγωνιστική περίοδο και σε περισσότερες ομάδες.

Λέξεις κλειδιά: Διαστρέμμα ποδοκνημικής, Θλάση, Πετοσφαίριση

16844

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΣΤΑΘΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ ΑΡΘΡΩΣΗ

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

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

psofokle@phyed.duth.gr

EVALUATION AND PERFORMANCE OF AQUATIC INTERVENTION TRAINING PROGRAM IN PARTICIPANTS WITH FUNCTIONAL ANKLE INSTABILITY

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

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να υπολογίσει τα λειτουργικά ελλείμματα μετά από ένα διάστρεμμα της ποδοκνημικής (ΠΔΚ) άρθρωσης, σε εν ενεργεία φοιτητές του ΤΕΦΑΑ και να εξετάσει την αποτελεσματικότητα ενός παρεμβατικού προγράμματος αποκατάστασης στο νερό, στη βελτίωση της ιδιοδεκτικής ικανότητας. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 13 φοιτητές και φοιτήτριες με λειτουργική αστάθεια στην ποδοκνημική τους άρθρωση, οι οποίοι συμμετείχαν σε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης στο περιβάλλον νερού. Το πρόγραμμα είχε συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα και συνολική διάρκεια 4 εβδομάδες. Η αξιολόγηση των συμμετεχόντων πραγματοποιήθηκε στην αρχή και το τέλος της παρεμβατικής περιόδου με διάφορα λειτουργικά τεστ. Το πρόγραμμα άσκησης περιελάμβανε ασκήσεις εξάσκησης της ισορροπίας στο τραυματισμένο άκρο, σε σανίδες ισορροπίας και σε φουσκωτούς δίσκους. Για την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης Ανονα και Ανονα για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι α) το παρεμβατικό πρόγραμμα αποκατάστασης στο νερό, είχε σημαντική επίδραση στην βελτίωση της ιδιοδεκτικής ικανότητας της τραυματισμένης ποδοκνημικής άρθρωσης, β) τόσο η λειτουργική ικανότητα, όσο και η ικανότητα ισορροπίας της τραυματισμένης ποδοκνημικής άρθρωσης βελτιώθηκαν σημαντικά μετά το τέλος του προγράμματος, γ) στις τελικές αξιολογήσεις δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ υγιούς και της τραυματισμένης ποδοκνημικής άρθρωσης. Συμπερασματικά, η εκτέλεση ασκήσεων ισορροπίας στο περιβάλλον νερού σε φοιτητές και φοιτήτριες με λειτουργική αστάθεια της ποδοκνημικής άρθρωσης, βελτιώνει την λειτουργική αστάθεια τραυματισμένης άρθρωσης.

Λέξεις κλειδιά: αστάθεια ποδοκνημικής, ισορροπία, ιδιοδεκτικότητα

16853

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΣΤΑΘΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ ΑΡΘΡΩΣΗ

Σοφοκλέους Π. , Τσέρνου Α., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γκοδόλιας Γ.

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

psofokle@phyed.duth.gr

EFFECTIVENESS OF LAND INTERVENTION TRAINING PROGRAM IN PARTICIPANTS WITH FUNCTIONAL ANKLE INSTABILITY

P. Sofokleous , A. Tsernou, A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Beneka, 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 υπολογίσει τα πιθανά λειτουργικά ελλείμματα που παραμένουν μετά από ένα διάστρεμμα της ποδοκνημικής (ΠΔΚ) άρθρωσης, σε φοιτητές του ΤΕΦΑΑ και να εξετάσει κατά πόσο ένα παρεμβατικό πρόγραμμα αποκατάστασης στο έδαφος, βελτιώνει αποτελεσματικά την ιδιοδεκτική ικανότητα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 13 φοιτητές και φοιτήτριες με λειτουργική αστάθεια στην ποδοκνημική τους άρθρωση, οι οποίοι συμμετείχαν σε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα ισορροπίας στο έδαφος. Το πρόγραμμα είχε συνολική διάρκεια 4 εβδομάδες και κάθε βδομάδα περιελάμβανε 3 προπονητική μονάδες. Οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν πριν την έναρξη του προγράμματος και στο τέλος, με διάφορα λειτουργικά τεστ. Το πρόγραμμα άσκησης περιελάμβανε ασκήσεις εξάσκησης της ισορροπίας στο τραυματισμένο άκρο, σε σανίδες ισορροπίας και σε φουσκωτούς δίσκους. Για την στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης Anova και Anova για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τόσο η λειτουργική ικανότητα, όσο και η ικανότητα ισορροπίας της τραυματισμένης ποδοκνημικής άρθρωσης βελτιώθηκαν σημαντικά μετά το τέλος του προγράμματος. Επίσης, το παρεμβατικό πρόγραμμα αποκατάστασης στο έδαφος, είχε σημαντική επίδραση στην βελτίωση της ιδιοδεκτικής ικανότητας της τραυματισμένης ποδοκνημικής άρθρωσης, ενώ σημαντικό είναι ότι στις τελικές αξιολογήσεις δεν υπήρξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ υγιούς και της τραυματισμένης ποδοκνημικής άρθρωσης. Συμπερασματικά, η εκτέλεση ασκήσεων ισορροπίας στο έδαφος σε φοιτητές και φοιτήτριες με λειτουργική αστάθεια της ποδοκνημικής άρθρωσης, βελτιώνει την λειτουργική αστάθεια τραυματισμένης άρθρωσης.

Λέξεις κλειδιά: αστάθεια ποδοκνημικής, σανίδες ισορροπίας, ιδιοδεκτικότητα

16918

Η ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΙΚΟΥ ΣΥΝΔΡΟΜΟΥ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕ ΤΗΝ ΜΕΘΟΔΟ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ

Κεχαγιάς Δ.

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

kehagiasdimitris@windowslive.com

TREATMENT OF CERVICAL SYNDROME OF ATHLETES USING THERAPEUTIC ACUPUNCTURE

D. Kehagias

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

Το αυχενικό σύνδρομο των αθλητών αποτελεί την παθολογική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από χρόνια πόνο του μυοσκελετικού συστήματος της αυχενικής περιοχής, χωρίς την εμφανή ύπαρξη φλεγμονής ή τραυματισμού. Η αιτιολογία – παθογένεια της πάθησης είναι πρώτον, η κακή στάση της σπονδυλικής στήλης κατά τη διάρκεια των ημερήσιων δραστηριοτήτων, δεύτερον, η μηχανική καταπόνησή της από απότομες και βίαιες κινήσεις κατά την εκτέλεση των τεχνικών αγωνιστικών εφαρμογών κάτω από εξαιρετικά δυναμικά στοιχεία όπως ταχύτητα και δύναμη, σε στροφή, με τράνταγμα, από αναπηδήσεις, και πιθανές επαφές από τον αντίπαλο, τέλος το συνεχές συναισθηματικό προαγωνιστικό και αγωνιστικό Stress. Όλα τα παραπάνω προκαλούν συνεχή και υπέρμετρη τάση στους συνδέσμους και τους μύες που προσφύονται στις οστικές επιφάνειες της περιοχής με αποτέλεσμα τη μυϊκή βράχυνση [μυϊκός σπασμός] και την αυξημένη ευαισθησία στους μύες. Η βράχυνση

* 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.

των μυών είναι βασικό χαρακτηριστικό των μυοσκελετικών συνδρόμων των αθλητών, εφόσον δεν προέρχεται από τραυματισμό, ρευματοειδή αρθρίτιδα ή κήλη μεσοσπονδυλίου δίσκου, νεοπλασίες, μηνιγγίτιδα, κ.α. Ο πόνος [αυχεναλγία], οξύς ή χρόνιος, είναι το κύριο χαρακτηριστικό του συνδρόμου και ανάλογα με την σοβαρότητα, εντοπίζεται στην οπίσθια και τις πλάγιες επιφάνειες του αυχένα, στη βάση της κεφαλής και στην ωμοπλάτη. Ο πονοκέφαλος είναι το δεύτερο πιο συχνό σύμπτωμα του συνδρόμου. Η ζάλη, ο ίλιγγος και το βουητό στα αυτιά, πολλές φορές συνοδεύει τον πόνο. Η δυσκαμψία του αυχένα, η επέκταση του πόνου μέχρι το βραχίονα, την παλάμη και τα δάκτυλα, το μούδιασμα και η μυϊκή αδυναμία του χεριού, δηλώνουν μία πιο σοβαρή εκδήλωση του συνδρόμου. Ο βελονισμός χρησιμοποιείται ως μία εναλλακτική θεραπεία, με την εισαγωγή βελονών από ευγενή μέταλλα σε συγκεκριμένα σημεία του δέρματος, βάσει διεθνών πρωτοκόλλων. Η θεραπεία είναι χαλαρωτική και ανώδυνη. Σε οξεία περιστατικά, είναι δυνατό ο αθλητής να ανακουφισθεί πλήρως από την πρώτη κιάλας συνεδρία. Η θεραπεία με το βελονισμό, λύει το μυϊκό σπασμό, αυξάνει τοπικά την αιμάτωση, απομακρύνει το γαλακτικό οξύ που έχει συσσωρευτεί από την παρατεταμένη μυϊκή βράχυνση και καταστέλλει τη φλεγμονή που εμπλέκεται στη δημιουργία του πόνου. Αυξάνει την αναλγητική δράση, με την έκκριση ενδογενών οπιοειδών αναλγητικών πεπτιδίων, βελτιώνοντας την κινητικότητα των μυών που βρίσκονται σε σύσπαση. Σκοπός της εργασίας, μέσω της διεθνούς βιβλιογραφίας, ήταν να καταγράψει τον τρόπο δράσης του μηχανισμού του θεραπευτικού βελονισμού στην περίπτωση της οξείας αυχεναλγίας. Να καταγράψει τα βελονιστικά σημεία που επιφέρουν αναλγητικό αποτέλεσμα. Συμπερασματικά, η μέθοδος του θεραπευτικού βελονισμού στην αυχεναλγία, επιφέρει αναλγητικό αποτέλεσμα που διαρκεί από μέρες, έως μήνες και χρόνια μετά τη λήξη της θεραπείας με το βελονισμό.

Λέξεις κλειδιά: βελονισμός, αυχεναλγία, αυχενικό σύνδρομο

16966

Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΑΛΛΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

Τσιγκουράκου Α. , Κεχαγιάς Δ., Κόκκινου Δ.

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

kehagiasdimitris@windowslive.com

OCCURENCE OF INJURY IN FEMALE ATHLETES OF COMPETITIVE TAEKWONDO IN COMPARISON TO OTHER SPORTS

A. Tsigouraku, D. Kehagias, D. Kokkinou

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

Οι τεχνικές εφαρμογές των αθλημάτων, η στρατηγική των αγώνων και οι αρχές των αγωνιστικών κανονισμών παραμένουν σχεδόν τα ίδια και στις αθλήτριες, που βιώνουν με τον ίδιο ζήλο υπομένοντας και επιμένοντας όλες τις συνθήκες των αγωνιστικών αναμετρήσεων για την κατάκτηση της επιτυχίας. Οι ιδιαιτερότητες του γυναικείου φύλου πολλές φορές την προφυλάσσουν από ανεπάντεχους τραυματισμούς, όπως η ευλυγισία των αρθρώσεων και των μυών έναντι των αθλητών, όμως και πολλές φορές την καθιστούν ευάλωτη λόγω των δυναμικών τεχνικών εφαρμογών. Σκοπός της εργασίας ήταν να καταγράψει το ποσοστό των τραυματισμών των αθλητριών του αγωνιστικού Ταεκβοντό σε σχέση με άλλα αθλήματα επαφής και χωρίς επαφής. Η έρευνα διεξάγει το 2010 από τους Φοιτητές

* 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.

ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, σε αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό και λοιπών αθλημάτων, της Αθήνας, Θεσσαλονίκης, και σε ακόμη δέκα μεγάλες πόλεις της Ελλάδας και της Κύπρου. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με τη μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκε συνολικά σε 148 αθλήτριες. Το δείγμα αποτέλεσε 76 αθλήτριες αγωνιστικού Ταεκβοντό και 72 αθλήτριες λοιπών αθλημάτων. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, σε ερώτηση «Τραυματισθήκατε ποτέ;» το 9,82% των αθλητριών του Ταεκβοντό απάντησε ΝΑΙ ενώ το 8,82% απάντησε ΟΧΙ, σε σχέση με τα λοιπά αθλήματα που το 24,18% απάντησε ΝΑΙ, ενώ το 12,50% απάντησε ΟΧΙ. Μεγάλο ενδιαφέρον επίσης παρουσιάζει και η συχνότητα των τραυματισμών στην αθλητική τους πορεία, στις μεν αθλήτριες του Ταεκβοντό το 4,53% τραυματίσθηκε μία μόνο φορά σε σχέση με το 11,08% των λοιπών αθλημάτων, έως και τρεις φορές τραυματίσθηκε το 3,53% του Ταεκβοντό σε σχέση με το 9,32% των λοιπών και τουλάχιστον πέντε φορές το 2,02% αθλητριών του Ταεκβοντό σε σχέση με το 4,28% των λοιπών αθλημάτων. Συμπερασματικά, βλέπουμε ότι οι τραυματισμοί στο αγωνιστικό Ταεκβοντό είναι αισθητά λιγότεροι των λοιπών αθλημάτων. Αυτό καταδεικνύει ότι και η αθλήτρια του Ταεκβοντό δέχεται τα ίδια αποτελέσματα της εξάσκησης με το Ταεκβοντό με τους άνδρες, μιας και η φύση του αθλήματος είναι οι αμυντικές εφαρμογές ως μέσο προστασίας και επιβίωσης έναντι επιθετικών δραστηριοτήτων ενός αντιπάλου.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, αθλήτριες, τραυματισμοί

17136

ΠΡΟΒΛΕΨΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΘΛΑΣΗ ΣΤΑ ΚΑΤΩ ΑΚΡΑ

Παριωτάκης Π. , Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γκοδόλιας Γ.

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

agioftsi@phyed.duth.gr

EXPECTATION OF AN ATHLETE TOTAL RECOVERY TIME AFTER A LOWER LIMB STRAIN

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

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

Οι μυϊκοί τραυματισμοί αποτελούν ένα από τα πιο συχνά αίτια περιορισμού των αθλητικών δραστηριοτήτων αθλητών που συμμετέχουν σε εθνικά πρωταθλήματα διαφόρων αθλημάτων. Σκοπός της έρευνας ήταν η πρόβλεψη του χρόνου επιστροφής στην αγωνιστική δραστηριότητα μετά από μία θλάση στα κάτω άκρα. Για την επίτευξη αυτού του στόχου έγινε καταγραφή και επεξεργασία επιμέρους στοιχείων των τραυματισμών, όπως: α) της ανατομικής περιοχής των μυϊκών θλάσεων στα κάτω άκρα, β) των συμπτωμάτων που εμφανίζονται (οιδήματος, ανικανότητα μεταφοράς του σωματικού βάρους, ικανότητα διάτασης του μυ, ικανότητα ενεργοποίησης) και γ) της συνολικής χρονικής διάρκειας του προγράμματος αποκατάστασης μέχρι την πλήρη επαναφορά στην αγωνιστική δραστηριότητα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 156 αθλητές –τριές από το Ν. Χανίων κατά την αγωνιστική περίοδο Σεπτέμβριος 2009 έως Ιούνιος 2010, οι οποίοι συμμετείχαν σε ομαδικά αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο (40 αθλητές), την καλαθοσφαίριση (22 αθλήτριες), την πετοσφαίριση (36 αθλητές-τριές) την χειροσφαίριση (28 αθλητές), καθώς και σε ατομικά όπως το στίβο-ταχύτητες (16 αθλητές-τριες), και την κολύμβηση-πρόσθιο (8 αθλητές-τριές). Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το

* 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.

στατιστικό πακέτο SPSS, και συγκεκριμένα η ανάλυση των συχνοτήτων, η ανάλυση παλινδρόμησης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ανάλυσης συχνοτήτων οι πιο συχνά τραυματιζόμενες ανατομικές περιοχές ήταν ο τετρακέφαλος με 9 περιστατικά (34%), ο προσαγωγός με 7 (26,9%), ο γαστροκνήμιος με 5 (19,2%), και ο δικέφαλος μηριαίος με 5 (19,2%). Όσον αφορά στα διαφορετικά αγωνίσματα τα περισσότερα περιστατικά εμφανίστηκαν στο ποδόσφαιρο με 12 περιστατικά (46,2%). Τέλος όσον αφορά στα αποτελέσματα της ανάλυσης παλινδρόμησης βρέθηκε ότι η ημέρα έναρξης της βάδισης (4%, $t=1.98$, $p<.05$) καθώς και της πλήρους λειτουργικότητας του μυός (5%, $t=4.93$, $p<.001$) συνεισφέρανε σημαντικά στην πρόβλεψη του συνολικού χρόνου επιστροφής του αθλητή στην πλήρη δραστηριότητα. Σύμφωνα λοιπόν με τα αποτελέσματα της έρευνας προέκυψε ότι μετά απο μία θλάση στα κάτω άκρα η ημερομηνία έναρξης της βάδισης καθώς και η ημερομηνία επαναφοράς της πλήρους λειτουργικότητας του μυός μπορούν να μας προβλέψουν τον χρόνο που χρειάζεται για να επιστρέψει ο τραυματίας αθλητής στην αγωνιστική δραστηριότητα

Λέξεις κλειδιά: μυϊκός τραυματισμός, αποκατάσταση, επανένταξη

17250

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΙΝΙ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ

Βαρέλλας Φ. , Τσορμπατζίδου Ε., Τσέρνου Α., Σοφοκλέους Π., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Γκοδόλιας Γ.

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

cyfanis@hotmail.com

RECORDING MUSCULOSKELETAL INJURY RATES IN MINI FOOTBALL PLAYERS

F. Varellas , A. Tsernou, P. Sofokleous, A. Gioftsidou, P. Malliou

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

Το μίνι ποδόσφαιρο ή ποδόσφαιρο σάλας είναι ένα αρκετά δημοφιλές άθλημα στην Κύπρο. Κύριο χαρακτηριστικό του είναι οι πολλές επαφές των παικτών, κάτι που οδηγεί συχνά τους αθλητές του συγκεκριμένου αθλήματος σε μυοσκελετικούς τραυματισμούς. Η παρούσα έρευνα είχε σκοπό να καταγράψει τους πιο συχνούς μυοσκελετικούς τραυματισμούς που σημειώθηκαν σε αθλητές μίνι ποδοσφαίρου για την αγωνιστική περίοδο 2009-2010. Στη συγκεκριμένη έρευνα πήραν μέρος αθλητές μίνι ποδοσφαίρου (49 αθλητές). Κατά την διάρκεια μιας αγωνιστικής περιόδου ζητήθηκε από τον γιατρό της ομάδας ή τον προπονητή να καταγράψει σε ειδικό ερωτηματολόγιο που σχεδιάστηκε από έναν γιατρό ορθοπεδικό, έναν φυσιοθεραπευτή και έναν γυμναστή της αποκατάστασης, τους τραυματισμούς που συνέβησαν στους παίκτες. Ειδικότερα, γινόταν καταγραφή της ανατομικής περιοχής, της σοβαρότητας του τραυματισμού, του μηχανισμού κάκωσης, της χρονικής περιόδου του τραυματισμού κτλ . Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση των συχνοτήτων. Στους 49 παίκτες κατεγράφησαν 50 τραυματισμοί. Η πιο συχνά τραυματιζόμενη περιοχή ήταν η άρθρωση του γόνατος, όπου σημειώθηκαν 16 τραυματισμοί. Επίσης, μεγάλος ήταν και ο αριθμός των διαστρεμμάτων στην ποδοκνημική άρθρωση. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, οι τραυματισμοί των κάτω άκρων είναι οι πιο συχνά εμφανιζόμενοι σε αθλητές του μίνι ποδοσφαίρου.

Λέξεις κλειδιά: ποδοκνημική, γόνατο, μίνι ποδόσφαιρο

* 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.

17290

ΑΝΑΓΚΑΙΑ Η ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ ΤΟΥ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Τσαμίλης Β. , Κεχαγιάς Δ., Καγιάογλου Α.

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

kehagiasdimitris@windowslive.com

PHYSICAL THERAPY IS ESSENTIAL FOR QUICK RETURN OF INJURED TAEKWONDO MALE ATHLETES TO COMPETITION

B. Tsamilis , D. Kehagias, A. Kagiaoglu

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

Το Ολυμπιακό Ταεκβοντό, είναι ένα άθλημα με πολλές ιδιαιτερότητες τόσο στην κινητική του διάσταση, όσο και στον τρόπο διεξαγωγής του ως αγώνισμα επαφής. Παρακολουθώντας έναν αθλητή κατά την εκτέλεση τεχνικών, θα δούμε το σώμα του να παίρνει παράξενες θέσεις μέσα στο χώρο, αφού πάντα υπάρχει ένα πόδι στήριξης κατά το λάκτισμα, μία πάντα εναέρια φάση κατά την εκρηκτική μετακίνηση, καθώς και ένα ισχυρό κλονισμό στο σημείο επαφής. Όταν συμβεί όμως τραυματισμός, και ο χρόνος τρέχει αντίστροφα για τον αθλητή λόγω των αγωνιστικών υποχρεώσεων, θα πρέπει γρήγορα να επανέλθει στην αγωνιστική του προετοιμασία, μετά από μία ουσιαστική αποκατάσταση. Η φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση έρχεται να βοηθήσει στη γρήγορη επαναφορά και στην ανάκληση των φυσικών του ικανοτήτων που έχουν χάσει έδαφος λόγω του τραυματισμού. Σκοπός της εργασίας ήταν να ερευνηθεί το ποσοστό των αθλητών και αθλητριών του αγωνιστικού Ταεκβοντό που έκαναν χρήση φυσικοθεραπευτικών μέσων μετά από τραυματισμό. Η έρευνα διεξάγει το 2010 από τους Φοιτητές ερευνητές της Ειδικότητας Ταεκβοντό του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, σε αθλητικούς συλλόγους αγωνιστικού Ταεκβοντό και λοιπών αθλημάτων, της Αθήνας, Θεσσαλονίκης, και σε ακόμη δέκα μεγάλες πόλεις της Ελλάδας και της Κύπρου. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν με τη μορφή ερωτηματολογίου που μοιράσθηκε συνολικά σε 248 αθλητές. Το δείγμα αποτέλεσε 124 αθλητές αγωνιστικού Ταεκβοντό και 124 αθλητές λοιπών αθλημάτων. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πακέτο MS-EXCEL 2002. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, από το 19,90% των αθλητών του Ταεκβοντό που τραυματίστηκε, το 16,37% χρησιμοποίησε φυσικοθεραπευτικά μέσα, ενώ στο 44,84% των λοιπών αθλημάτων που τραυματίστηκε, το 35,01% έκανε χρήση φυσικοθεραπευτικών μέσων. Το 13,85% των αθλητών του Ταεκβοντό δέχθηκε μόνο την ιατρική περίθαλψη, αντίστοιχα το 36,02% των λοιπών αθλημάτων. Νοσοκομειακή περίθαλψη δέχθηκε το 7,56% των αθλητών του Ταεκβοντό, σε σχέση με το 23,43% των λοιπών αθλημάτων. Συμπερασματικά, βλέπουμε ότι τα ποσοστά των αθλητών που κάνουν χρήση των θεραπευτικών μέσων είναι αρκετά μεγάλα και στις δύο κατηγορίες, του Ταεκβοντό και των λοιπών αθλημάτων. Αυτό καταδεικνύει την αναγκαιότητα της αποκατάστασης, στον δύσκολο και ανηφορικό δρόμο στην πορεία της αθλητικής καριέρας των αθλητών.

Λέξεις κλειδιά: φυσικοθεραπεία, αποκατάσταση, Ταεκβοντό

15480

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΑΚΩΣΗ ΝΩΤΙΑΙΟΥ ΜΥΕΛΟΥ

* 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.

Παπαδάκη Α. , Δημητρός Ε.

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

apapadaki21@yahoo.gr

EFFECTS OF AEROBIC EXERCISE TRAINING IN PATIENTS WITH SPINAL CORD INJURY

A. Papadaki , E. Dimitros

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

Τα άτομα με βλάβη νωτιαίου μυελού, παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα καρδιοαναπνευστικής επάρκειας με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και μεταβολικού συνδρόμου. Οι καρδιαγγειακές παθήσεις αποτελούν την κύρια αιτία θανάτου σε άτομα με κάκωση του νωτιαίου μυελού. Η μειωμένη καρδιακή παροχή συμβάλλει στη μείωση της γενικής ικανότητας μεταφοράς οξυγόνου στους ασκούμενους μύες. Οι παράγοντες αυτοί οδηγούν σε μείωση της λειτουργικής ικανότητας και επομένως τα άτομα με κάκωση του νωτιαίου μυελού στερούνται ανεξαρτησίας. Σκοπός της εργασίας ήταν η μελέτη της επίδρασης της αερόβιας άσκησης στην καρδιοαναπνευστική και λειτουργική ικανότητα ατόμων με κάκωση του νωτιαίου μυελού. Μελέτες στις οποίες εφάρμοσαν παρεμβατικά προγράμματα αερόβιας άσκησης διαλειμματικού, συνεχόμενου ή κυκλικού τύπου, διαπίστωσαν σημαντική βελτίωση της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, της αρτηριοφλεβικής διαφοράς οξυγόνου καθώς και του πνευμονικού αερισμού. Επίσης, παρατηρήθηκε μείωση της χαμηλής και ολικής χοληστερόλης και αύξηση της υψηλής χοληστερόλης. Προϋπόθεση για την εφαρμογή αερόβιων προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με κάκωση του νωτιαίου μυελού είναι η εξασφάλιση της ασφάλειας, η τήρηση των αρχών που διέπουν την άσκηση σε ασθενείς με χρόνια νοσήματα και αφορούν στην εκτίμηση της υγείας και της λειτουργικής ικανότητάς τους πριν την ένταξή τους σε ένα πρόγραμμα παρέμβασης και το σχεδιασμό του κατάλληλου προγράμματος για κάθε ασθενή που αφορά τους χαρακτήρες της άσκησης δηλαδή την ένταση, τη διάρκεια και τη συχνότητα. Το πρόγραμμα θα πρέπει να είναι εξατομικευμένο και να προσαρμόζεται σε κάθε άτομο. Απαραίτητος είναι ο έλεγχος των ζωτικών σημείων και της εκδήλωσης συμπτωμάτων κατά τη διάρκεια των συνεδριών άσκησης. Ένα κατάλληλα σχεδιασμένο αερόβιο πρόγραμμα που εφαρμόζεται από εξειδικευμένο προσωπικό και έχει σταδιακή αύξηση της επιβάρυνσης έχει βρεθεί ότι είναι ασφαλές και παράλληλα αποτελεσματικό. Μελέτες δείχνουν ότι η αερόβια άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία του καρδιαγγειακού και του καρδιοαναπνευστικού συστήματος και την ποιότητα ζωής. Συμπερασματικά, ένα πρόγραμμα αερόβιου τύπου άσκησης μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως συμπληρωματικό μέσο της θεραπείας και αποκατάστασης σε άτομα με κάκωση του νωτιαίου μυελού.

Λέξεις κλειδιά: αερόβια άσκηση, κακώσεις νωτιαίου μυελού, αποκατάσταση

15482

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΑΚΩΣΗ ΝΩΤΙΑΙΟΥ ΜΥΕΛΟΥ

Παπαδάκη Α. , Δημητρός Ε.

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

apapadaki21@yahoo.gr

EFFECTS OF STRENGTH TRAINING AND STRECHING IN PATIENTS WITH SPINAL CORD INJURY

A. Papadaki , E. Dimitros

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

Τα άτομα με κάκωση του νωτιαίου μυελού εμφανίζουν απώλεια μυϊκής δύναμης και οστικής πυκνότητας, μειωμένη συσταλτικότητα των μυών και υπερτονία. Η μειωμένη μυϊκή αντοχή και δύναμη αποτελεί έναν από τους βασικούς παράγοντες υποκινητικότητας ατόμων. **S.** με κάκωση του νωτιαίου μυελού. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της προπόνηση δύναμης και των διατάσεων σε άτομα με κάκωση του νωτιαίου μυελού δεδομένου ότι η εξάρτηση των ατόμων αυτών από τα άνω άκρα προϋποθέτει αυξημένο επίπεδο μυϊκής δύναμης και ότι η προώθηση του αμαξιδίου οδηγεί σε διαφοροποίηση της δύναμης των μυών μεταξύ του κορμού. Οι γενικές οδηγίες για τους συνιστώμενους χαρακτήρες της προπόνησης ενδυνάμωσης στους ασθενείς αυτούς δεν αποκλίνουν από αυτές που προτείνονται για το γενικό πληθυσμό και περιλαμβάνουν τρία σετ των 8-12 επαναλήψεων για κάθε άσκηση, με συχνότητα δύο φορές/εβδομάδα, μέτριας έντασης. Τα μέσα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είναι το βάρος του σώματος, τα ελεύθερα βάρη, μηχανήματα καθώς και ελαστικές μπάρες και λάστιχα. Θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι η συστηματική υψηλού φορτίου ισομετρική συστολή μειώνει την απώλεια της λειτουργικότητας. Συνιστάται λοιπόν, να χρησιμοποιείται ολόκληρο το εύρος της κίνησης ακόμη και αν απαιτείται βοήθεια για να επιτευχθεί αυτό. Θα πρέπει να δίνεται προσοχή στην ανάπτυξη ισορροπίας δύναμης μεταξύ αγωνιστών και ανταγωνιστών. Το πρόγραμμα προπόνησης δύναμης θα πρέπει επίσης να περιλαμβάνει σε καθημερινή βάση, ίσως και δύο φορές/ημέρα διατατικές ασκήσεις. Τα οφέλη που προκύπτουν από την επίδραση της προπόνησης δύναμης στα άτομα με κάκωση του νωτιαίου μυελού είναι αύξηση της μυϊκής μάζας, της δύναμης, της μυϊκής ισχύος, μείωση της έντασης του πόνου και βελτίωση της ποιότητας ζωής. Ωστόσο, το πρόγραμμα προπόνησης δύναμης θα πρέπει να είναι εξατομικευμένο θέτοντας βραχυπρόθεσμους και ρεαλιστικούς στόχους προκειμένου τα άτομα να παρακινούνται να συνεχίζουν και να παραμένουν στα προγράμματα άσκησης.

Λέξεις κλειδιά: δύναμη, κακώσεις νωτιαίου μυελού, αποκατάσταση

15875

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΤΥΠΩΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Αυγερός Α. , Καλτσάτου Α.

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

kaltsatou@yahoo.com

COMPARATIVE STUDY OF DIFFERENT TYPES OF EXERCISE TRAINING IN CARDIAC REHABILITATION

A. Avgeros , A. Kaltsatou

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

Εδώ και δεκαετίες πλήθος από μελέτες έχουν αναδείξει τη σημασία της γύμνασης στην θεραπευτική αντιμετώπιση ασθενών με καρδιαγγειακές παθήσεις. Συγκεκριμένα έχει αποδειχτεί ότι με τη συστηματική άσκηση μειώνονται σημαντικά οι παράγοντες κινδύνου για εμφάνιση στεφανιαίας νόσου, βελτιώνεται η λειτουργική ικανότητα, η ψυχολογική κατάσταση και γενικότερα η ποιότητα ζωής των ασθενών με καρδιαγγειακές παθήσεις. Ωστόσο παρουσιάζει ερευνητικό και προπονητικό ενδιαφέρον η σύγκριση διαφορετικών τύπων άσκησης, αναφορικά με την ασφάλεια,

* 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.

καταλληλότητα και αποτελεσματικότητά τους. Στην παρούσα εργασία εξετάζονται οι επιδράσεις της μεικτής γύμνασης, δηλαδή του συνδυασμού προγράμματος ενδυνάμωσης και αεροβικής άσκησης συγκριτικά με αυτά της κολύμβησης στη θεραπευτική προσέγγιση ασθενών με καρδιαγγειακές παθήσεις. Τα αποτελέσματα μελετών συνηγορούν ότι το μεικτό πρόγραμμα γύμνασης σε καρδιοπαθείς υπερτερεί ποσοτικά έναντι της κολύμβησης, καθώς επιφέρει τόσο κεντρικές, όσο και περιφερικές προσαρμογές. Συγκεκριμένα, τα οφέλη της μεικτής γύμνασης αφορούν τη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας και της φυσικής επάρκειας, τη μείωση της καρδιακής συχνότητας ηρεμίας και της αρτηριακής πίεσης σε υπερτασικούς, την αύξηση της άλιπης μάζας σώματος, της μυϊκής δύναμης και της αντοχής, τη βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ, τη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης και γενικότερα στη βελτίωση της ποιότητας ζωής. Παράλληλα την τελευταία δεκαετία έχει διαπιστωθεί ότι το αερόβιο κυρίως μέρος των μεικτών προγραμμάτων αποκατάστασης συμβάλλει στη βελτίωση της διαστολικής δυσλειτουργίας και της λειτουργίας του ενδοθελίου, στη μείωση των περιφερικών αγγειακών αντιστάσεων και σε δημιουργία παράπλευρης κυκλοφορίας στα στεφανιαία αγγεία. Σε αντιπαράβολή οι έρευνες που μελετούν τις επιδράσεις της θεραπευτικής κολύμβησης σε καρδιοπαθείς διαπιστώνουν ότι ανάλογες βελτιώσεις επέρχονται στην καρδιοαναπνευστική επάρκεια, στη σύσταση του σώματος, στην ευκαμψία και στην νευρομυϊκή συναρμογή, καθώς και στη ψυχολογική κατάσταση των ασθενών. Σύμφωνα με τα παραπάνω, η εφαρμογή κάθε τύπου γύμνασης είναι ασφαλής και κατάλληλη για τους καρδιοπαθείς. Ωστόσο, συνιστάται η συμμετοχή των ασθενών σε προγράμματα θεραπευτικής γυμναστικής ή/και κολύμβησης ανάλογα με τις προτιμήσεις και τους στόχους κάθε ασθενούς, προκειμένου να επιτευχθεί το μέγιστο δυνατό αποτέλεσμα και να αυξηθεί ο αριθμός συμμετοχής των ασθενών στα προγράμματα φυσικής αποκατάστασης.

Λέξεις κλειδιά: πρόγραμμα αερόβιας θεραπευτικής γυμναστικής, καρδιαγγειακά παθήσεις, πρόγραμμα ενδυνάμωσης

15880

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Αυγερός Α. , Καλτσάτου Α.

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

kaltsatou@yahoo.com

AQUATIC THERAPY FOR PATIENTS WITH CARDIOVASCULAR DISEASES

A. Avgeros , A. Kaltsatou

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

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις αποτελούν την κυριότερη αιτία θνητότητας στις σύγχρονες κοινωνίες. Εδώ και δεκαετίες πλήθος μελετών έχουν αποδείξει τη σημασία της συστηματικής γύμνασης στην αποκατάσταση των ασθενών με καρδιαγγειακές παθήσεις καθώς συμβάλλει στη βελτίωση της λειτουργικής τους ικανότητας, στην επαγγελματική τους επαναδραστηριοποίηση και γενικότερα στη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Η θεραπευτική κολύμβηση τα τελευταία έτη προτείνεται ως εναλλακτική μορφή αερόβιας γύμνασης σε καρδιοπαθείς. Στην παρούσα εργασία εξετάζεται ο ρόλος της κολύμβησης στη θεραπευτική προσέγγιση ασθενών με καρδιαγγειακές παθήσεις, καθώς και οι προτεινόμενοι χαρακτήρες της γύμνασης προκειμένου να είναι ασφαλής και αποτελεσματική. Προγράμματα θεραπευτικής

* 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.

κολύμβησης έχουν εφαρμοστεί σε ασθενείς με αρτηριακή υπέρταση, στεφανιαία νόσο, μετά από έμφραγμα, αγγειοπλαστική ή εγχείρηση επαναιμάτωσης των στεφανιαίων, με καρδιακή ανεπάρκεια NYHA I-II και μετά από εμφύτευση βηματοδότη. Πριν την ένταξη των ασθενών σε προγράμματα θεραπευτικής κολύμβησης απαραίτητος είναι ο ιατρικός έλεγχος και η εκτίμηση της λειτουργικής τους ικανότητας, προκειμένου να δημιουργηθεί ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες κάθε ασθενή. Η αξιοποίηση των ιδιοτήτων του νερού όπως η άνωση, η αντίσταση, η υδροστατική πίεση και η θερμοκρασία συμβάλλουν στο να είναι η γύμναση στο νερό αποδεκτή και προσιτή στους ασθενείς με καρδιαγγειακές παθήσεις. Γι αυτό το λόγο, συχνά οι ασθενείς προτιμούν την κολύμβηση ως μέσο γύμνασης καθώς νιώθουν ευχάριστα μέσα στο νερό, χωρίς επιβαρύνσεις στις αρθρώσεις. Ιδιαίτερη προσοχή είναι απαραίτητο να δίνεται στις οξείες ανταποκρίσεις του καρδιαγγειακού κατά τη βύθιση του σώματος στο νερό με έμφαση στις κεντρικές αιμοδυναμικές μεταβολές και την αύξηση της ενδοθωρακικής πίεσης και του ενεργειακού κόστους. Τα αποτελέσματα των ερευνών συμφωνούν πως η θεραπευτική κολύμβηση επιφέρει ευνοϊκές μορφολογικές και λειτουργικές προσαρμογές στην πλειοψηφία των συστημάτων, καθώς και ψυχοκοινωνικά οφέλη σε ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα και για αυτό προτείνεται ως μια εναλλακτική ασφαλή και προσέγγιση συμπληρωματική της θεραπευτικής τους αντιμετώπισης.

Λέξεις κλειδιά: θεραπευτική κολύμβηση, καρδιαγγειακά νοσήματα, ποιότητα ζωής

16300

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΣΕ ΘΛΑΣΕΙΣ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ

Αχμέτογλου Γ. , Παπαδοπούλου Α., Νταλλή Χ.

"Αλεξάνδρειο" Τεχνολογικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Τμήμα Φυσικοθεραπείας ,
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Φυσιοθεραπεύτρια, Ιατρός
physio_yuksel@hotmail.com

EFFECTIVINNESS OF TRUNK STABILIZATION EXERCISES IN THE TREATMENT OF HAMSTRING STRAINS

G. Achmetoglou , A. Papadopoulou, H. Ntalli

"Alexandrio" Technological Institute of Thessaloniki, Department of Physiotherapy ,
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Physiotherapist, Doctor

Οι οπίσθιοι μηριαίοι γνωστοί και σαν ισχιοκνημιαίοι είναι η μυϊκή ομάδα η οποία βρίσκεται στην οπίσθια επιφάνεια του μηρού και αποτελείται από τρεις μύες: τον Δικέφαλο μηριαίο, τον Ημιημενώδη και τον Ημιτενοντώδη. Οι οπίσθιοι μηριαίοι μύες είναι αυτοί που κάμπτουν το γόνατο και εκτείνουν το ισχίο. Δραστηριοποιούνται στο τρέξιμο , στα άλματα , σε αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο και πολεμικές τέχνες κατά την διάρκεια λακτισμάτων. Οι θλάσεις των ισχιοκνημιαίων μυών αποτελούν τις πλέον συχνές μυϊκές κακώσεις στους αθλούμενους. Αποτελούν το 25% των θλάσεων στο ανθρώπινο σώμα. Σκοπός αυτής την ανασκόπησης είναι η διερεύνηση της αποτελεσματικότητας των ασκήσεων σταθεροποίησης του κορμού σε θλάσεις των ισχιοκνημιαίων σε αθλητικό πληθυσμό. Εξαιτίας του γεγονότος ότι η λεκάνη είναι το σημείο της έκφυσης των ισχιοκνημιαίων, θεωρήθηκε ότι ο νευρομυϊκός έλεγχος της οσφυοπυελικής περιοχής, συμπεριλαμβανομένης της πρόσθιας και οπίσθιας κλίσης της λεκάνης (pelvic tilt), είναι απαραίτητος για την ορθή λειτουργία των ισχιοκνημιαίων σε δραστηριότητες που απαιτούν υψηλή ταχύτητα.

* 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.

Εξάλλου, αλλαγές στη θέση της λεκάνης μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγές στη σχέση μήκους-τάσης και δύναμης-ταχύτητας των ισchioκνημιαίων. Γι'αυτό το λόγο αρκετοί ερευνητές χρησιμοποίησαν ασκήσεις σταθεροποίησης του κορμού στα προγράμματα αποκατάστασης που εφάρμοσαν. Σε μελέτη στην οποία σε 24 αθλητές έγινε σύγκριση 2 προγραμμάτων, με το πρώτο να περιλαμβάνει ένα πρωτόκολλο που αποτελούνταν από διατάσεις και ασκήσεις με αντίσταση και το δεύτερο ένα πρόγραμμα προοδευτικής ευκινησίας και ασκήσεις σταθεροποίησης κορμού. Αν και ο χρόνος επιστροφής των αθλητών μετά το πέρας και των 2 προγραμμάτων δεν εμφάνισε στατιστικά σημαντική διαφορά ($P=0,2455$, $P<0,05$), η ομάδα των αθλητών που εφάρμοσαν το πρόγραμμα ασκήσεων σταθεροποίησης κορμού επανήλθε σε λιγότερες κατά μέσο όρο ημέρες ($22,2\pm 8,3$) έναντι της ομάδας που εφάρμοσε διατάσεις και ασκήσεις με αντίσταση ($37,4\pm 27,6$). Επίσης, σε ότι αφορά τον δείκτη επανατραυματισμού, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά τόσο στις πρώτες 2 εβδομάδες μετά την επιστροφή των αθλητών στους αθλητικούς χώρους ($P=0,0343$), όσο και ένα χρόνο μετά από τον αρχικό τραυματισμό ($P=0,059$) στην ομάδα των αθλητών που εφάρμοσαν το πρόγραμμα ασκήσεων σταθεροποίησης του κορμού. Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να διερευνήσουν την αποτελεσματικότητα της πρόληψης όσον αφορά τους τραυματισμούς και τους κινδύνους υποτροπής στους ισchioκνημιαίους.

Λέξεις κλειδιά: Ασκήσεις σταθεροποίησης κορμού, Θλάση, Ισchioκνημιαίοι , Επανάληψη τραυματισμού

16377

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ.

Χατζηανδρέου Ε. , Βαλδίρκα Δ., Μύρκος Α.

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

valdirka@phed.auth.gr

PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE IN PATIENTS WITH CHRONIC KIDNEY DISEASE.

E. Chatziandreu , D. Valdirka, A. Mirkos

Demicritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Η Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια (ΧΝΑ) είναι η προοδευτική, γενικά μη αναστρέψιμη μείωση της νεφρικής λειτουργίας που προκαλείται από βλάβη του νεφρού ποικίλης αιτιολογίας. Έχει βρεθεί ότι η μειωμένη ικανότητα άσκησης συνδέεται με μειωμένα ποσοστά επιβίωσης σε ασθενείς με ΧΝΑ. Επίσης, η απώλεια μυϊκής μάζας και οι αλλαγές στη σύνθεση του σώματος αποτελούν καθιερωμένους παράγοντες αυξημένης θνησιμότητας στην παρούσα νόσο. Η μειωμένη φυσική λειτουργικότητα στους ασθενείς της παρούσας νόσου αποδίδεται σε πολλούς παράγοντες όπως, η επίπονη διαδικασία της αιμοδιάλυσης, οι θρεπτικοί δείκτες του οργανισμού, η σωματική αδράνεια των ασθενών, οι δομικές και λειτουργικές ανωμαλίες λόγω της απώλειας πρωτεϊνών, οι φλεγμονές και η επιδείνωση της κατάστασης του καρδιαγγειακού συστήματος. Η ποιότητα ζωής των ασθενών με ΧΝΑ αντιμετωπίζεται ως μια πολυδιάστατη έννοια που περιλαμβάνει πτυχές όπως η σωματική, ψυχολογική και κοινωνική λειτουργία. Είναι σημαντικό να αξιολογηθεί η ποιότητα ζωής

* 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.

αντικειμενικά(με διάφορες δοκιμασίες) και υποκειμενικά(ερωτηματολόγια), καθώς αυτό παρέχει μια ισορροπημένη εικόνα σε σχέση με μια θεραπευτική παρέμβαση. Τα προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ατομικές ανάγκες θα ήταν ο πλέον ελπιδοφόρος τρόπος για να βοηθήσει στην επίτευξη ατομικής ανεξαρτησίας σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις. Πολλές προσαρμογές προκύπτουν μέσα από την άσκηση σε άτομα με ΧΝΑ και αυτές έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στην καρδιαγγειακή λειτουργία, στη μυϊκή λειτουργία και δομή, στην πίεση του αίματος, στην ποιότητα και στην απόδοση της διαδικασίας αιμοδιάλυσης και στην ποιότητα ζωής των ασθενών. Όμως, με την εκάστοτε αναφορά σε προγράμματα άσκησης ειδικών πληθυσμών θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι υπάρχουν κάποιοι σημαντικοί περιορισμοί όπως το γεγονός ότι χαμηλά ποσοστά ασθενών μπορούν να ακολουθήσουν ολοκληρωτικά τα προγράμματα ΦΔ, από αυτούς ένα ακόμη μικρότερο ποσοστό υιοθετεί έναν δραστήριο τρόπο ζωής, η μείωση της λειτουργικότητας τους αυξάνεται με την ηλικία και αυτό συνεπάγεται τον περιορισμό της συμμετοχής ηλικιωμένων στα προγράμματα, η εμφάνιση διάφορων καρδιαγγειακών προβλημάτων κατά τη διάρκεια της άσκησης, όπως και πόνος και εξάντληση λόγω της διαδικασίας της αιμοδιάλυσης. Επίσης κατά τη διάρκεια της άσκησης θα πρέπει να εξασφαλίσουμε ότι οι ασκούμενοι ασθενείς αισθάνονται καλά (και η άσκηση γίνεται κάτω από ελεγχόμενη ένταση), ότι παρατηρούνται και ελέγχονται από εξειδικευμένο προσωπικό, ότι ενθαρρύνονται για την προσπάθεια τους και ότι μπορεί με τις κατάλληλες διατροφικές συμβουλές να προληφθεί το συχνό ενδεχόμενο της υπογλυκαιμίας που παρουσιάζουν κατά της άσκησης. Προγράμματα άσκησης για τους ασθενείς με ΧΝΑ ξεκίνησαν να εφαρμόζονται εδώ και τρεις δεκαετίες αλλά ακόμη είναι προνόμιο λίγων ασθενών, για αυτόν το λόγο η έρευνα πάνω σε αυτόν τον τομέα είναι πολύ σημαντική.

Λέξεις κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, ποιότητα ζωής, Χρόνια νεφρική ανεπάρκεια

16759

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ Δ', Ε' ΚΑΙ ΣΤ' ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

**Πάλλα Π. , Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Δούδα Ε., Σοφοκλέους Π.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

pallapelagia@gmail.com

RECORDING OF NUTRITION HABITS OF STUDENTS IN 4TH, 5TH AND 6TH GRADE OF PRIMARY SCHOOL

**P. Palla , A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Beneka, H. Douda, P. Sofokleous
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Η παρούσα έρευνα είχε σαν σκοπό την καταγραφή των διατροφικών συνηθειών μαθητών δημοτικού σχολείου. Πιο συγκεκριμένα η έρευνα αφορούσε σε μαθητές Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης δημοτικού στην περιοχή της Αλεξανδρούπολης ενώ οι διατροφικές συνήθειες αποτυπώθηκαν με την βοήθεια ενός ειδικά κατασκευασμένου ερωτηματολογίου. Στην έρευνα πήραν μέρος 85 μαθητές, (35 μαθητές της Δ' τάξης, 14 μαθητές της Ε' τάξης και 36 μαθητές της ΣΤ' τάξης) οι οποίοι εκτός από την συμπλήρωση ενός ερωτηματολογίου διαφόρων διατροφικών επιλογών, υποβλήθηκαν και σε ανθρωπομετρικές μετρήσεις. Μετρήθηκε το βάρος, το ύψος και η περιφέρεια μέσης των μαθητών με την βοήθεια κατάλληλου εξοπλισμού. Αμέσως μετά υπολογίστηκε ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) που ορίζεται ως το πηλίκο του βάρους

* 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.

του σώματος (kg) προς το τετράγωνο του ύψους του μαθητή (m^2). Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση των συχνοτήτων. Από τις απαντήσεις των μαθητών στις 12 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου προκύπτουν κάποια συγκεκριμένα συμπεράσματα. Η πλειοψηφία των μαθητών έχει ενημερωθεί σχετικά με την υγιεινή διατροφή, παίρνουν πρωινό πριν το σχολείο 4-5 φορές την εβδομάδα, δεν αγοράζουν τρόφιμα και προϊόντα από το κυλικείο του σχολείου, τις τελευταίες 4 ημέρες έχουν φάει πάνω από 3 φρούτα την ημέρα, τις τελευταίες 4 ημέρες έχουν φάει έστω και μία φορά λαχανικά-πράσινες σαλάτες, τις τελευταίες 4 ημέρες έχουν φάει έστω και μία φορά δημητριακά, τις τελευταίες 4 ημέρες έχουν πει έστω και μια φορά ένα ποτήρι γάλα, τις τελευταίες 4 ημέρες δεν έχουν φάει έτοιμα χάμπουργκερ, λουκάνικα, άσπρες σάλτσες, πατατάκια, γαριδάκια, κρουασανάκια, ή άλλα σνακ, τις τελευταίες 4 ημέρες δεν έχουν πει έστω και μια φορά ένα ανθρακούχο αναψυκτικό, συνήθως τρώνε βραδινό πριν τις 9μμ τις ημέρες του σχολείου, συνήθως τρώνε βραδινό μεταξύ 9 και 10μμ τα Σαββατοκύριακα και τις αργίες και τέλος είναι ικανοποιημένοι με την εμφάνιση του σώματος τους. Ο μέσος όρος του βάρους των μαθητών είναι $45,7 \pm 13,19 \text{ kg}$, του ύψους $1,47 \pm 9,38 \text{ m}$, της περιφέρειας μέσης $73,7 \pm 11,91 \text{ cm}$ και τέλος ο μέσος όρος του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) είναι $20,63 \pm 4,38 \text{ kg/m}^2$.

Λέξεις κλειδιά: παιδική παχυσαρκία, διατροφικές συνήθειες, μαθητές

16761

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΜΑΘΗΤΩΝ Δ', Ε' ΚΑΙ ΣΤ' ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Πάλλα Π. , Τσέρνου Α., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Δούδα Ε., Σοφοκλέους Π.

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

pallapelagia@gmail.com

RECORDING OF PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS IN 4TH, 5TH AND 6TH GRADE OF PRIMARY SCHOOL

**P. Palla , A. Tsernou, A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Beneka, H. Douda, P. Sofokleous
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Η παρούσα έρευνα είχε σαν σκοπό την καταγραφή της φυσικής δραστηριότητας μαθητών δημοτικού σχολείου. Πιο συγκεκριμένα η έρευνα αφορούσε σε μαθητές Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης δημοτικού στην περιοχή της Αλεξανδρούπολης ενώ η φυσική δραστηριότητα που έχουν αποτυπώθηκε με την βοήθεια ενός ειδικά κατασκευασμένου ερωτηματολογίου. Στην έρευνα πήραν μέρος 85 μαθητές, (35 μαθητές της Δ' τάξης, 14 μαθητές της Ε' τάξης και 36 μαθητές της ΣΤ' τάξης) οι οποίοι εκτός από την συμπλήρωση ενός ερωτηματολογίου διαφόρων επιλογών σε σχέση με την φυσική δραστηριότητα, υποβλήθηκαν και σε ανθρωπομετρικές μετρήσεις. Μετρήθηκε το βάρος, το ύψος και η περιφέρεια μέσης των μαθητών με την βοήθεια κατάλληλου εξοπλισμού. Αμέσως μετά υπολογίστηκε ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) που ορίζεται ως το πηλίκο του βάρους του σώματος (kg) προς το τετράγωνο του ύψους του μαθητή (m^2). Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση των συχνοτήτων. Από τις απαντήσεις των μαθητών στις 12 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου προκύπτουν κάποια συγκεκριμένα συμπεράσματα. Η πλειοψηφία των μαθητών συμμετείχαν συστηματικά με αθλητισμό σε κάποιο σύλλογο στον ελεύθερο χρόνο τους τελευταίους 12 μήνες,

* 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.

προτιμά να μοιράζεται την αθλητική δραστηριότητα του ελεύθερου χρόνου τους με τους φίλους τους, πληρώνει για την αθλητική δραστηριότητα του ελεύθερου χρόνου τους, τις τελευταίες 7 μέρες στον ελεύθερο χρόνο τους έκαναν μέτριας έντασης άσκηση διάρκειας τουλάχιστον 20 λεπτών, τις τελευταίες 7 μέρες στον ελεύθερο χρόνο τους έκαναν μέτριας έντασης άσκηση διάρκειας 20-30 λεπτών, τις τελευταίες 7 μέρες στον ελεύθερο χρόνο τους έκαναν μέτριας έντασης άσκηση διάρκειας μεγαλύτερης των 30 λεπτών, τις τελευταίες 7 μέρες στον ελεύθερο χρόνο τους έκαναν έντονη άσκηση διάρκειας τουλάχιστον 20 λεπτών, τις τελευταίες 7 μέρες στον ελεύθερο χρόνο τους έκαναν έντονη άσκηση διάρκειας 20-30 λεπτών, πηγαίνουν με τα πόδια ή με ποδήλατο στο σχολείο και τέλος θα ήθελαν να κάνουν περισσότερες ώρες γυμναστική (Φ.Α.) την εβδομάδα στο σχολείο. Ο μέσος όρος του βάρους των μαθητών είναι $45,7 \pm 13,19 \text{ kg}$, του ύψους $1,47 \pm 9,38 \text{ m}$, της περιφέρειας μέσης $73,7 \pm 11,91 \text{ cm}$ και τέλος ο μέσος όρος του δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ) είναι $20,63 \pm 4,38 \text{ kg/m}^2$.

Λέξεις κλειδιά: παιδική παχυσαρκία, φυσική δραστηριότητα, μαθητές

16934

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΥ ΒΕΛΟΝΙΣΜΟΥ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΥΓΕΙΑΣ

Κεχαγιάς Δ.

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

kehagiasdimitris@windowslive.com

INDICATIONS OF THERAPEUTIC ACUPUNCTURE ACCORDING TO THE WORLD HEALTH ORGANIZATION [WHO]

D. Kehagias

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

Περίπου 300 παθήσεις μπορούν να αντιμετωπισθούν αποτελεσματικά με τον θεραπευτικό βελονισμό. Για 40 όμως από αυτές τα αποτελέσματα είναι ιδιαίτερα ικανοποιητικά, κάτι που αναγνώρισε και η Π.Ο.Υ. [Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας] στη συνεδρίασή της τον Δεκέμβριο του 1979, όταν έθεσε τις ενδείξεις του Βελονισμού. Ειδικότερα, μπορούν να ταξινομηθούν οι παθήσεις σε 3 μεγάλες κατηγορίες. Στην πρώτη περιλαμβάνονται τα επώδυνα σύνδρομα, δηλαδή οι παθήσεις εκείνες στις οποίες ο πόνος είναι το προέχον σύμπτωμα, όπως : κεφαλαλγίες, ημικρανίες, νευραλγία τριδύμου, οσφυαλγία, ισχιαλγία, οστεοαρθρίτιδες, επικονδυλίτιδα του αγκώνα, περιαρθρίτιδα του ώμου, αυχενικό σύνδρομο, επώδυνες μυϊκές συσπάσεις, δυσμηνόρροια. Στην δεύτερη περιλαμβάνονται τα ψυχοσωματικά νοσήματα, όπως : αϋπνία, εξάντληση, αγχώδεις εκδηλώσεις, γαστρίτιδα, δυσκοιλιότητα, κολίτιδες, σεξουαλικές διαταραχές, αλλεργική ρινίτιδα, βρογχικό άσθμα, έξεις [παχυσαρκία – κάπνισμα – αλκοολισμός], νυκτερινή ενούρηση, έκζεμα, έρπης ζωστήρας. Τέλος, στην Τρίτη κατηγορία υπάγονται οι παραλύσεις και οι παρέσεις, όπως : η πάρεση του προσωπικού νεύρου και οι κινητικές διαταραχές των άνω και κάτω άκρων μετά από Α.Ε.Ε. Ο βελονισμός είναι ενεργειακή ιατρική επιστήμη, που μόνο με τη βύθιση λεπτών βελονών στο δέρμα σε συγκεκριμένα σημεία, επιτυγχάνει φυσιολογική διέγερση [αφύπνιση] συγκεκριμένων πυρήνων του Κ.Ν.Σ. και έκκριση ή ποσοτική μεταβολή νευροδιαβιβαστικών ουσιών στο αίμα και στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό. Ο βελονισμός, με ή χωρίς ηλεκτρική διέγερση, μεταφέρει τα ερεθίσματά του στα ειδικά όργανα,

* 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.

μέσω του Αυτόνομου Νευρικού Συστήματος και σε ορισμένες περιοχές του εγκεφάλου και σε άλλους ιστούς, με αποτέλεσμα να προκληθεί έκκριση ενδορφινών. Οι βιοηλεκτρικές ικανότητες των κυττάρων και των λειτουργιών των κυτταρικών μεμβρανών δείχνουν τον ζωτικό ρόλο που παίζει η βιοηλεκτρική ενέργεια για την επικοινωνία και τον έλεγχο διαφόρων οργάνων και συστημάτων στη διατήρηση της ζωής. Σκοπός της εργασίας, μέσω της διεθνούς βιβλιογραφίας, ήταν να καταγράψει τις ενδείξεις του θεραπευτικού βελονισμού στις διάφορες παθήσεις, και τον τρόπο που επιφέρει το αναλγητικό αποτέλεσμα. Συμπερασματικά, η μέθοδος του θεραπευτικού βελονισμού με την αύξηση των ενδογενών οπιοειδών, ανακουφίζει από τον πόνο, την κατάθλιψη και τις αλλεργίες. Η επιστημονική εξήγηση αυτών των αρχών στη θεωρία του βελονισμού, βασίζεται στην καλύτερη κατανομή και κυκλοφορία της βιοηλεκτρικής ενέργειας στο ανθρώπινο σώμα.

Λέξεις κλειδιά: βελονισμός, ενδείξεις βελονισμού, βελόνες

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 19ου ΔΣΦΑ
PROCEEDINGS 19th ICPES