



## Στρογγυλή Τράπεζα:

### Η Άσκηση είναι το «φάρμακο»: Παρεμβατικά προγράμματα για την προστασία της υγείας

#### Round Table:

#### Exercise is medicine: Interventions for health

#### ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΚΑΙ ΝΕΕΣ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΕΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ

Θεοδωράκης Γ.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

[theodorakis@pe.uth.gr](mailto:theodorakis@pe.uth.gr)

#### EXERCISE AND SMOKING: INTERVENTION PROGRAMS AND NEW RESEARCH DIRECTIONS.

I. Theodorakis

University of Thessaly, D.P.E.S.S.

#### ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΟΥ

Θεοδωράκης Ι., Γούδας Μ., Παπαιωάννου Α., Χατζηγεωργιάδης Α., Βλαχόπουλος Σ., Χασάνδρα Μ., Chatzisarantis, N., Μαστοράκος Γ., Δανιήλ Ζ., Χατζόγλου Χ., Μουζάς Ο., Γεωργούλιας Π., Κουτεντάκης Γ., Τζιαμούρτας Α., Καρατζαφέρης Χ., Σακκάς Γ., Φατούρος Γ., Giannoulakis C., Ολυμπρίου Α., Ζήση Β., Χρόνη Σ., Δερμιτζάκη Ε., Φλουρής Α., Ζουρμπάνος Ν., Μάνθου Ε., Τσιάμη Α., Γεωργακούλη Κ., Τζατζάκη Θ.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον τα τελευταία χρόνια παρουσιάζει η σχέση της άσκησης με το κάπνισμα, και κυρίως οι διαδικασίες και οι μηχανισμοί ευαισθητοποίησης των ατόμων με σκοπό την πρόληψη και τη διακοπή του καπνίσματος μέσω της άσκησης. Οι μηχανισμοί μέσω των οποίων η άσκηση και η φυσική δραστηριότητα μπορεί να επηρεάσει τον καπνιστή, ώστε να αποστραφεί από το κάπνισμα, μπορεί να είναι είτε κοινωνικοί, προσωπικοί, ψυχολογικοί, φυσιολογικοί ή βιοχημικοί. Η συστηματική φυσική δραστηριότητα μπορεί να αυξήσει την αυτοπεποίθηση του ατόμου ότι μπορεί να κόψει το κάπνισμα, να αντιμετωπίσει δυναμικά τα συμπτώματα στέρησης που συνοδεύουν συνήθως το άτομο, όπως είναι το στρες, η κατάθλιψη, η οξυθυμία, οι ανησυχίες, η κακή συγκέντρωση. Η άσκηση επίσης, βοηθάει μέσω της αύξησης κατανάλωσης των θερμίδων στην μεταβολική ισορροπία και την προστασία του ατόμου από την αύξηση του βάρους του σώματος. Στην εισήγηση αυτή, θα παρουσιαστούν τα αποτελέσματα ενός προγράμματος με τίτλο «Δεν καπνίζω, γυμνάζομαι», που τελευταία λειτουργεί και μέσω του διαδικτύου, και ενός προγράμματος διακοπής καπνίσματος με τίτλου «Τέρμα το κάπνισμα και ώρα για άσκηση». Τέλος, παρουσιάζονται τα στάδια ενός ερευνητικού έργου (ESCAPEE), το οποίο προτίθεται να εξετάσει την επίδραση άσκησης διαφορετικών εντάσεων, σε ψυχολογικούς, φυσιολογικούς και βιοχημικούς παράγοντες ατόμων που καπνίζουν, και να σχεδιάσει ένα αποτελεσματικό πρόγραμμα πρόληψης και διακοπής. Εκτιμάται ότι άσκηση συγκεκριμένης έντασης, θα συνεισφέρει στην κατάλληλη έκκριση της ενδορφίνης, η οποία σε συνδυασμό με ψυχολογική ευχαρίστηση, τη ζωντάνια, την αλλαγή της διάθεσης, τη μείωση του στρες, την αύξηση της αυτοπεποίθησης, και την μετατόπιση της προσοχής, θα βοηθήσει τα άτομα να ακολουθούν υγιεινούς τρόπους ζωής και να αποστρέφονται το κάπνισμα. Τα άτομα μπορούν να αξιοποιήσουν την άσκηση ώστε να ρυθμίσουν αισθήματα στρες και έντασης, να βελτιώσουν τη ζωή τους, να

ακολουθήσουν έναν υγιεινό τρόπο ζωής, και ως μια βασική στρατηγική παρέμβασης στην προσπάθεια διακοπής του.

**\*\*\*Η παρούσα έρευνα έχει συγχρηματοδοτηθεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο – ΕΚΤ) και από εθνικούς πόρους μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του Εθνικού Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς (ΕΣΠΑ) – Ερευνητικό Χρηματοδοτούμενο Έργο: ΘΑΛΗΣ. Επένδυση στην κοινωνία της γνώσης μέσω του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου.**



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2007-2013

ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

ΠΡΑΚΤΙΚΑ 21ου ΔΣΦΑ  
PROCEEDINGS 21st ICPEP

**ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΥΣ ΠΑΙΔΙΚΟΥΣ ΣΤΑΘΜΟΥΣ (ΠΕΡΠΑΤΑ®): ΑΣ ΞΕΚΙΝΗΣΟΥΜΕ ΕΔΩ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ**

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

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

**Καμπάς Α.**

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

[akampas@phyed.duth.gr](mailto:akampas@phyed.duth.gr)

**PHYSICAL ACTIVITY IN DAY-CARE CENTERS (WALK-PROJECT®): LET'S START HERE WITH PREVENTION**

**A. Kampas**

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

#### **ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΟΥ**

Καμπάς Α., Αιβαζίδης Δ., Λημνιούδης Γ., Δημητριάδης Α., Λεβέντης Κ., Παπαζώτος Γ., Πέρρου Β., Παυλίδου Σ.,  
Καραγιαννοπούλου Σ., Ανδρεσάκη Φ., Γουελάς Γ., Χρανιώτης Χ.

Τα τελευταία χρόνια η έρευνα στη φυσική δραστηριότητα και την παχυσαρκία έχει στραφεί σε παιδιά προσχολικής ηλικίας (3-6 ετών), κυρίως λόγω της μεγάλης σημασίας που φαίνεται ότι έχουν για τη μελλοντική ζωή οι στάσεις και οι συνήθειες που αποκτώνται ήδη από αυτή την ηλικία. Ο δήμος Καβάλας από το 2012 χρηματοδοτεί πειραματικό πρόγραμμα που αφορά στη σημασία της φυσικής δραστηριότητας για τα παιδιά αυτής της ηλικίας. Το πρόγραμμα «ΠΕΡΠάΤΑ» σχεδιάστηκε και υλοποιείται από το ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ και την ομάδα "Active Children-Active Schools" από τη σχολική περίοδο 2012-2013 σε 4 παιδικούς σταθμούς της πόλης και μόνο για τα παιδιά ηλικίας 4-5 ετών. Ο σχεδιασμός περιλαμβάνει τρεις αξιολογήσεις (Χειμώνα-Άνοιξη-Καλοκαίρι) της κινητικής συναρμογής, της φυσικής δραστηριότητας και σωματομετρικών χαρακτηριστικών, όλων των παιδιών του δείγματος (N=175) και εφαρμογή προγράμματος φυσικής δραστηριότητας στην πειραματική ομάδα (n=89). Οι αρχικές μετρήσεις έδειξαν ότι με βάση τον BMI 28.9% των παιδιών αυτής της ηλικίας είναι υπέρβαρα ή παχύσαρκα ενώ ο μέσος όρος βημάτων/ημέρα που καταγράφηκαν είναι 7,654 το Φθινόπωρο πριν ξεκινήσει η εφαρμογή του προγράμματος και 10,535 το Χειμώνα με το πρόγραμμα σε πλήρη εξέλιξη. Από αυτά τα βήματα 4,898 έγιναν μέσα στους παιδικούς σταθμούς πριν από την έναρξη του προγράμματος και 7,644 κατά τη διάρκεια της εφαρμογής του. Ο στόχος του προγράμματος είναι να πετύχουν τα παιδιά 10,000 βήματα μόνο μέσα στους παιδικούς σταθμούς, στόχος από τον οποίο το πρόγραμμα απέχει ακόμα περίπου 2,500 βήματα, ωστόσο δεν έχει ολοκληρωθεί ακόμα η τρίτη μέτρηση. Η εφαρμογή του προγράμματος περιλαμβάνει καθημερινή δομημένη φυσική δραστηριότητα διάρκειας 45 λεπτών/ημέρα και δραστήριο πρόγραμμα καθόλη τη διάρκεια της παραμονής των παιδιών στους παιδικούς σταθμούς. Η υλοποίηση του δομημένου προγράμματος γίνεται από εθελοντές πτυχιούχους ΦΑ που εκπαιδεύτηκαν για το σκοπό αυτό, ενώ το δραστήριο πρόγραμμα υλοποιείται από τις παιδαγωγούς. Το πρόγραμμα ΠΕΡΠάΤΑ στοχεύει να επεκταθεί σε όλους τους παιδικούς της Καβάλας και να συμπεριλάβει και άλλες παρεμβατικές παραμέτρους (γονείς, διατροφή, καθιστικής συμπεριφορά, δραστήρια μετακίνηση)

**\*\*\*Το έργο χρηματοδοτείται από τα ΝΠΔΔ «Δημοφέλεια» και «Δημοτική Κοινωνική Αλληλεγγύη-Προσχολική Αγωγή» του Δήμου Καβάλας και υλοποιείται με εθελοντική συμμετοχή όλης της ομάδας.**



**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ ΟΜΑΔΑΣ™: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΥΠΟΒΑΘΡΟ ΚΑΙ ΑΡΧΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΜΕΣΩ ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΪΚΟΥ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ PAPA**

**Ζουρμπάνος Ν., Παπαϊωάννου Α., Τζιουμάκης Γ., Κρομμύδας Χ., E. Quested, J. Duda**

**Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Πανεπιστήμιο Birmingham**

[nzourba@pe.uth.gr](mailto:nzourba@pe.uth.gr)

**EMPOWERING COACHING™: BACKGROUND AND INITIAL IMPLEMENTATION IN GREECE VIA THE PAPA PROJECT**

**N. Zourmpanos, A. Papaioannou, G. Tzioumakis, C. Krommidas, E. Quested, J. Duda**

**University of Thessaly, University of Birmingham**

**ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΟΥ στην Ελλάδα**

Παπαϊωάννου Α., Γούδας, Μ., Διγγελίδης, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., Ζουρμπάνος, Ν., Τζιουμάκης, Γ., Κρομμύδας, Χ.

Η εγκατάλειψη από κάθε είδους φυσικής δραστηριότητας, όπως αυτή του αθλητισμού, αποτελεί ένα τεράστιο πρόβλημα με επιπτώσεις τόσο από την απώλεια ταλαντούχων αθλητών/τριών, όσο και από τον κίνδυνο μείωσης της ποιότητας ζωής εκείνων που συνεχίζουν να συμμετέχουν, αλλά και από την αυξανόμενη επιδημία της παχυσαρκίας (τα ανεπαρκή επίπεδα της σωματικής δραστηριότητας αποτελούν ένα από τους σημαντικότερους παράγοντες της παχυσαρκίας). Εδώ και τριάντα χρόνια τα στοιχεία δείχνουν, ότι η παρακίνηση στον αθλητισμό, όταν είναι σε υψηλά επίπεδα, βελτιώνει την ποιότητα της εμπειρίας του αθλητισμού, ενισχύει την ποιότητα ζωής και βοηθά στη διατήρηση των επιπέδων της φυσικής δραστηριότητας (Duda & Balaguer, 2007). Ανάλογες επιδράσεις έχουν βρεθεί στη φυσική αγωγή, στο χορό αλλά και σε άλλες σωματικές δραστηριότητες (Quested & Duda, 2011). Τα προγράμματα Ενδυνάμωσης του Κλίματος Ομάδας™ είναι εκπαιδευτικά προπονητικά πακέτα για προπονητές και καθηγητές φυσικής αγωγής. Το βασικό περιεχόμενο και οι θεωρητικές προσεγγίσεις που εφαρμόζονται στα προγράμματα αυτά, έχουν αναπτυχθεί από έρευνες και εφαρμοσμένη εμπειρία των τελευταίων 30 ετών (Duda, in press). Το πρόγραμμα έχει προσαρμοστεί για τις ανάγκες των προπονητών που ασχολούνται με αναπτυξιακές ηλικίες και έχει πιλοτικά εφαρμοστεί σε διάφορες χώρες της Ευρώπης στα πλαίσια του Ευρωπαϊκού ερευνητικού προγράμματος για την προώθηση της φυσικής δραστηριότητας στην παιδική ηλικία - PAPA (Promoting Adolescent Physical Activity). Σ' αυτή την παρουσίαση θα αναπτυχθούν τα κύρια σημεία του προγράμματος Ενδυνάμωσης του Κλίματος Ομάδας™ περιγράφοντας την αρχική εφαρμογή του καθώς και τους μακροχρόνιους στόχους του, που αποτελούνται από: 1) να βοηθήσει τους προπονητές (και όλους αυτούς που εμπλέκονται με τον τομέα της άσκησης, τους καθηγητές φυσικής αγωγής, αλλά και τους γονείς) 2) να παρέχει στους προπονητές (και όλους αυτούς που εμπλέκονται με τον τομέα της άσκησης, τους καθηγητές φυσικής αγωγής, αλλά και τους γονείς) στρατηγικές για τη δημιουργία ενός ενδυναμωτικού κλίματος και να κάνει τη φυσική δραστηριότητα πιο ενδιαφέρουσα και ψυχαγωγική και 3) ως αποτέλεσμα να προάγει την μακροχρόνια ψυχαγωγία και συμμετοχή στα σπορ αλλά και σε κάθε είδους φυσική δραστηριότητα.



## Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΧΡΟΝΙΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ- ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ.

Γεροδήμος Β.

Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

[bgerom@pe.uth.gr](mailto:bgerom@pe.uth.gr)

### EXERCISE AS AN INTERVENTION STRATEGY FOR PROMOTION OF HEALTH AND FOR PREVENTION AND REHABILITATION OF CHRONIC DISEASES

V. Gerodimos

University of Thessaly, D.P.E.S.S.

#### ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΟΥ

Βαλούρδου Σ., Βασιλοπούλου Θ., Βογιατζής Ι., Βράμπας Ι., Γρίβας Γ., Δημητρακόπουλος Σ., Δημόπουλος Κ., Δίπλα Κ., Ζαφειρίδης Α., Ζουρμπάνος Ν., Ζουρνατζή Ε., Θεοδωράκης Ι., Ιωακειμίδης Π., Καραδήμου Κ., Καραμπατζάκη Δ., Καρατζαφέρη Χ., Καρατράντου Κ., Κέλλης Σ., Κήτας Γ., Κοτρώτσου Ι., Κουστέλιος Α., Κρομμύδας Χ., Μάνου Β., Μελισσοπούλου Α., Νικολαΐδης Μ., Παπαδημητρίου Δ., Παπαϊωάννου Α., Παπαστεργίου Μ., Πασχάλης Β., Πολλάτου Ε., Σακκάς Γ., Σούλας Δ., Σταυρόπουλος-Καλλίνογλου Α., Τζιαμούρτας Α., Τσιάνας Ν., Τσιόκανος Α., Φλουρής Α., Χάνου Κ., Χατζηγεωργιάδης Α., Ψύχου Δ.

Οι χρόνιες παθήσεις αποτελούν κύριες αιτίες νοσηρότητας και πρόωρης θνησιμότητας παγκοσμίως. Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η «κακή» διατροφή αλλά κυρίως η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας και άσκησης αποτελούν κάποιους από τους παράγοντες που σχετίζονται με την εμφάνιση, αλλά και την επιδείνωση των αρνητικών επιδράσεων των χρόνιων παθήσεων. Είναι πλέον κοινά αποδεκτό ότι η άσκηση αποτελεί την καταλληλότερη «μη φαρμακευτική» παρέμβαση για την πρόληψη και αποκατάσταση χρόνιων παθήσεων, και επιφέρει πολλαπλά θετικά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία του ατόμου. Στην Ελλάδα, τις τελευταίες δεκαετίες, ο πληθυσμός γίνεται όλο και περισσότερο καθιστικός και τα επίπεδα παχυσαρκίας και των συνοδών καρδιαγγειακών παθήσεων τείνουν να εκλάβουν διαστάσεις επιδημίας. Επομένως, είναι επιτακτική η ανάγκη συμμετοχής όσο το δυνατόν μεγαλύτερου μέρους του πληθυσμού σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας. Στη χώρα μας τόσο η οργάνωση προγραμμάτων άσκησης για πρόληψη και αποκατάσταση χρόνιων παθήσεων, όσο και η συμμετοχή του ίδιου του πληθυσμού σε τέτοιες δραστηριότητες είναι προβληματική. Κύρια αίτια αποτελούν: α. η χαμηλή ευαισθητοποίηση των επαγγελματιών υγείας, β. το χαμηλό επίπεδο γνώσεων, στο συγκεκριμένο τομέα, των επαγγελματιών άσκησης, γ. η έλλειψη ενημέρωσης για τα οφέλη της άσκησης των ίδιων των ασθενών, και δ. η χαμηλή προτεραιότητα που δίνουν οι φορείς παροχής υπηρεσιών άσκησης και υγείας (κέντρα υγείας, δήμοι κ.α.) στην οργάνωση προγραμμάτων άσκησης με στόχο την προαγωγή της υγείας. Λαμβάνοντας υπόψη τα ποιο πάνω σχεδιάστηκε το πρόγραμμα αυτό για να προάγει τη σημασία της άσκησης ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων. Πιο συγκεκριμένα οι δράσεις που υλοποιούνται στο πλαίσιο του προγράμματος, και θα παρουσιαστούν αναλυτικά, είναι: 1. Συγγραφή βιβλίου και κατασκευή ιστοσελίδας με κατευθυντήριες οδηγίες άσκησης σε υγιή άτομα και άτομα με χρόνιες παθήσεις, 2. Δικτύωση φορέων, 3. Επιμορφωτικά σεμινάρια, 4. "Ημέρες Άσκησης" (αφορούν στον πληθυσμό). Τέλος το πρόγραμμα απευθύνεται σε: α. ιατρούς, επαγγελματίες υγείας (φυσικοθεραπευτές, νοσηλευτές κ.α.) και επαγγελματίες άσκησης, β. φυσιολογικό - υγιή πληθυσμό και άτομα με χρόνιες παθήσεις και γ. δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς παροχής υπηρεσιών υγείας και άσκησης (περιφέρειες, δήμοι, νοσοκομεία, κέντρα υγείας, κέντρα αποκατάστασης, γυμναστήρια κ.α.).



## ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΑΤΟΜΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗΝ ΟΣΦΥΙΚΗ ΜΟΙΡΑ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

Τσατσάκος Γ., Μιχαλοπούλου Μ.

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

[michal@phyed.duth.gr](mailto:michal@phyed.duth.gr)

## EXERCISE EFFECTS ON FUNCTIONAL STATUS OF OLDER ADULTS WITH CHRONIC LOW BACK PAIN

G. Tsatsakos, M. Michalopoulou

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

Ο πόνος στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης αποτελεί ένα ουσιαστικό πρόβλημα που εμφανίζεται στο 80% των ενηλίκων σε κάποια στιγμή της ζωής τους ενώ είναι πιθανό να εξελιχτεί σε χρόνιο πόνο στο 10% των ασθενών που τον έχουν παρουσιάσει. Οι συχνότερες αιτίες εμφάνισης πόνου στην οσφυϊκή στήλη στην τρίτη ηλικία είναι η εμφάνιση συμπτωμάτων καταγμάτων λόγω οστεοπόρωσης, η εκφύλιση των ζυγοαποφυσιακών αρθρώσεων και του μεσοσπονδυλίου δίσκου, η σπονδυλική στένωση, τα οστεόφυτα και η χρόνια καταπόνηση. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει την επίδραση ασκήσεων σταθεροποίησης στη λειτουργικότητα ατόμων 60-80 ετών που παρουσιάζουν χρόνιο πόνο στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Συνολικά συμμετείχαν 80 άτομα εκ των οποίων τα 62 ολοκλήρωσαν την παρέμβαση. Η παρέμβαση περιλάμβανε ασκήσεις σταθεροποίησης της σπονδυλικής στήλης που αφορούσαν την ενεργοποίηση και την ενδυνάμωση του εγκάρσιου κοιλιακού, του πολυσχιδή και των γλουτιαίων μυών. Η ένταση προσδιορίστηκε με ακρίβεια ανάλογα με την μυϊκή ομάδα στην οποία έγινε η παρέμβαση και σύμφωνα με τη θέση άσκησης με τη βοήθεια του σταμπιλόμετρου. Η αξιολόγηση της λειτουργικότητας της οσφυϊκής μοίρας πραγματοποιήθηκε με δεδομένα που προήλθαν τόσο από το ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς ODI όσο και από τις λειτουργικές δοκιμασίες chair stand και turn up and go (TUG). Τα αποτελέσματα του ODI έδειξαν κύρια επίδραση του παράγοντα μέτρησης. Επιπλέον οι άντρες κατέγραψαν σημαντικά καλύτερα σκορ σε σχέση με τις γυναίκες και παράλληλα η ομάδα παρέμβασης με ασκήσεις σταθεροποίησης είχε σημαντικά καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα ελέγχου. Τα αποτελέσματα για το TUG έδειξαν ότι η ομάδα άσκησης είχε σημαντικά καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα ελέγχου. Ομοίως τα αποτελέσματα για το Chair Stand έδειξαν κύρια επίδραση του παράγοντα μέτρησης με την ομάδα παρέμβασης να έχει σημαντικά καλύτερα αποτελέσματα από την ομάδα ελέγχου. Συμπερασματικά οι ασκήσεις σταθεροποίησης μπορούν να πραγματοποιηθούν και από άτομα τρίτης ηλικίας που εμφανίζουν χρόνιο πόνο στην οσφυϊκή μοίρα και να συμβάλουν σημαντικά στη βελτίωση του λειτουργικού τους προφίλ.

**Η παρούσα έρευνα έχει συγχρηματοδοτηθεί από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο - ΕΚΤ) και από εθνικούς πόρους μέσω του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» του Εθνικού Στρατηγικού Πλαισίου Αναφοράς (ΕΣΠΑ) – Ερευνητικό Χρηματοδοτούμενο Έργο: Ηράκλειτος II . Επένδυση στην κοινωνία της γνώσης μέσω του Ευρωπαϊκού Κοινωνικού Ταμείου.**



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ  
2007-2013  
Πρόγραμμα για την ανάπτυξη  
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

## **ΑΣΚΗΣΗ: ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΦΑΡΜΑΚΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ, ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ**

**Τοκμακίδης Σ.**

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

[stokmaki@phyed.duth.gr](mailto:stokmaki@phyed.duth.gr)

### **EXERCISE: THE BEST MEDICINE FOR THE PREVENTION AND TREATMENT OF DISEASE**

**S. Tokmakidis**

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

Η άσκηση είναι το καλύτερο φάρμακο και συμβάλλει τόσο στην πρόληψη όσο και στην θεραπεία των καρδιαγγειακών παθήσεων, του σακχαρώδη διαβήτη, της υπέρτασης, της παχυσαρκίας, της οστεοπόρωσης, της κατάθλιψης, και σύμφωνα με πρόσφατες μελέτες συμβάλλει και στην πρόληψη και θεραπεία πολλών μορφών καρκίνου. Η άσκηση προσφέρει θεραπεία στους ασθενείς χρόνιων παθήσεων και πρόληψη στους υγιείς καταπολεμώντας τους παράγοντες κινδύνου και ενισχύοντας την άμυνα του οργανισμού. Προσφέρει, σε όλους δηλαδή, βελτίωση και προαγωγή της υγείας.

Η άσκηση, ως το καλύτερο φάρμακο για την υγεία, υπόκειται στους κανόνες της εξατομικευμένης δοσολογίας και απαιτεί γνώση, προσοχή και σεβασμό στις ιδιαιτερότητες κάθε ασθενή. Η ένταση, η διάρκεια και η συχνότητα, βασικές αρχές της άσκησης, καθώς και το είδος της άσκησης εφαρμόζονται με στόχο το καλύτερο θεραπευτικό αποτέλεσμα. Το περπάτημα είναι καλό όταν εμπεριέχει τη σωστή αναλογία έντασης διάρκειας και συχνότητας. Για την οστεοπόρωση, ωστόσο, δεν αρκεί και χρειάζεται ειδικό ασκησιολόγιο. Το πρόγραμμα των υπερτασικών, καρδιοπαθών και διαβητικών όταν διαφοροποιηθεί στοχευόμενα έχει εξαιρετικά αποτελέσματα. Η άσκηση ήπιας έντασης και μεγάλης διάρκειας επιτυγχάνει αποτελεσματικό έλεγχο του σωματικού βάρους και μείωση των περιττών κιλών. Πολλές χρόνιες νοσηρές καταστάσεις μπορούν να αντιμετωπισθούν από ένα ειδικό πρόγραμμα άσκησης.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει πλέον αναγνωρίσει τα πολλαπλά οφέλη της άσκησης και τη συνιστά ανεπιφύλακτα. Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία, η Αμερικανική Διαβητολογική Εταιρεία, για να περιοριστούμε στις πιο σημαντικές, έχουν εκδώσει οδηγίες και, με στόχο το καλύτερο αποτέλεσμα, έχουν συμπράξει με την Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία. Η τελευταία έχει δημιουργήσει και ένα φορέα με την ονομασία "Exercise is Medicine" προβάλλοντας την άσκηση και προσφέροντας ένα αποτελεσματικό τρόπο θεραπείας και προαγωγής της υγείας απευθυνόμενη προς το ευρύ κοινό με οδηγίες άσκησης για ασθενείς διαφόρων παθήσεων.

Τα ευεργετικά αποτελέσματα της άσκησης, είναι γνωστά και αδιαμφισβήτητα: είναι το φάρμακο που θεραπεύει, και προάγει την υγεία. Συνιστάται ανεπιφύλακτα από το Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας και τη διεθνή επιστημονική κοινότητα. Η αξία της άσκησης πρέπει να γίνει κατανοητή και από την Ελληνική Πολιτεία, με προοπτική τη θεσμοθετημένη καθιέρωση της τόσο για πρόληψη όσο και για θεραπεία σε ευρεία κλίμακα νοσημάτων. Η άσκηση είναι το (πολυ)φάρμακο που συμβάλλει σημαντικά, στην καλή φυσική κατάσταση, πρόληψη, θεραπεία και προαγωγή της υγείας.