

**Θεματική Ενότητα: Αθλητική Τραυματολογία –
Προπόνηση Αποκατάστασης
Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις 17^{ου} Διεθνές
Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού**

**Section: Sport Injuries – Sport Rehabilitation
Oral & Poster Presentations of the 17th International
Congress of Physical Education & Sport**



Προφορικές - Oral

4386

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ ΣΕ ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΕΣ

Κατσαβούνη Φ. , Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσιδου Α., Παπαδόπουλος Χ., Καπάκης Ι., Πλαγεράς Α., Χάλαρης Μ., Γκοδόλιας Γ.

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

Διεύθυνση Υγειονομικού Πυροσβεστικού Σώματος, Διεύθυνση Δημοσίων Σχέσεων Πυροσβεστικού Σώματος,

Διεύθυνση Υγειονομικού Πυροσβεστικής Ακαδημίας, Διεύθυνση Τμήματος Υγιεινής και Ασφάλειας Πυροσβεστικού Σώματος

katsavuni@yahoo.gr

EXERCISE AND LOW BACK PAIN IN FIREFIGHTER

F. Katsavouni , P. Malliou, A. Beneka, A. Gioftsidou, Ch. Papadopoulos, I. Kapakis, A. Plageras, M. Chalaris, G. Gkodolias

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

Chief Medical Officer of Hellenic Fire Service, Head of Public Relations of Hellenic Fire Service,

GP. Direction Fire Academy Hellas, Direction Health and Safety Hellenic Fire Corps

Τα προβλήματα της σπονδυλικής στήλης, θεωρούνται τρίτα σε συχνότητα, μετά τα καρδιαγγειακά και τις αρθροπάθειες. Η οσφυαλγία αποτελεί το πιο συχνό αίτιο περιορισμού των δραστηριοτήτων, με άμεση συνέπεια τη μείωση της απόδοσης. Αρκετές μελέτες έχουν στόχο προγράμματα αποκατάστασης, για την επαναφορά του ασθενή στη φυσική κατάσταση και καθημερινή δραστηριότητά του πριν την πάθηση. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν, η καταγραφή πιθανής οσφυαλγίας στο επάγγελμα του Πυροσβέστη στον Ελλαδικό χώρο, καθώς είναι ένα επάγγελμα με έντονη μυοσκελετική καταπόνηση, λαμβάνοντας υπόψη τον τομέα εξειδίκευσης του καθενός (διασώστης, οδηγός, υπάλληλος γραφείου) και να γίνει συσχέτιση οσφυαλγίας και άσκησης (καταγραφή φυσικής δραστηριότητας-άσκησης των πυροσβεστών ανά εβδομάδα). Το δείγμα αποτελούσαν, χίλιοι οκτακόσιοι δέκα εννέα (1819) μόνιμοι Πυροσβεστικοί υπάλληλοι από όλη την Ελλάδα (όχι εθελοντές και εποχικοί Πυροσβέστες). Επίσης αποκλείστηκαν χειρουργημένοι και υπάλληλοι κάτω του ενός έτους, καθώς ο χρόνος προϋπηρεσίας τους, θεωρείται αμελητέος (οριοθέτηση της έρευνας). Η μεθοδολογία στηριζόταν, στη συμπλήρωση από το δείγμα, ειδικού ερωτηματολογίου, κλειστού τύπου. Μέρος των ερωτήσεων, ανήκει στο Διεθνές ερωτηματολόγιο CUPID (Cultural and Psychosocial Influences on Disability), για την καταγραφή καθημερινών επαγγελματικών επιβαρύνσεων (προϋπηρεσία, εβδομαδιαίες ώρες απασχόλησης) και μυοσκελετικών προβλημάτων (οσφυαλγία, ισχιαλγία), το οποίο έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία σε έρευνες του εξωτερικού, αλλά και στην Ελλάδα. Οι υπόλοιπες ερωτήσεις δίνουν πληροφορίες, για τη φυσική δραστηριότητα ανά βδομάδα. Το ερωτηματολόγιο μοιράστηκε κατόπιν εγκρίσεως από το Αρχηγείο Πυροσβεστικού Σώματος και Υγειονομικής Επιτροπής, σε Υπηρεσίες Αττικής και περιφέρειας. Η στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων, έγινε με το στατιστικό πακέτο για τις κοινωνικές επιστήμες (SPSS, Statistical Packages for the Social Sciences) software για Windows (version 12.0), η ανάλυση των συχνοτήτων, η ανάλυση συσχέτισης, των τεστ Χ², η ανάλυση της συνδιακύμανσης (ANCOVA), καθώς και πολλαπλές αναλύσεις συνδιακύμανσης (MANCOVA). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το 28,4% (N=516) του δείγματος, έχει πρόβλημα οσφυαλγίας, με στατιστικά σημαντική υπεροχή των διασωστών ($p < 0,05$). Το 79,3 % του δείγματος (N=1819) γυμνάζεται. Το 71,6% (N=1303), δεν παρουσιάζει πρόβλημα οσφυαλγίας, εκ των οποίων το 69,9% (N=911) γυμνάζονται 5-10 ώρες την εβδομάδα, ενώ το 12,4 % (N=161) πάνω από 11 ώρες την εβδομάδα. Τα συμπεράσματα δείχνουν ότι, υπάρχει πρόβλημα οσφυαλγίας, η άσκηση βοηθάει στην πρόληψη οσφυαλγίας. Θα χρειαστεί όμως περαιτέρω διερεύνηση, κατά πόσο η άσκηση βοηθάει στα άτομα με οσφυαλγία και αυξημένες μυοσκελετικές επιβαρύνσεις, λόγω αυξημένων ωρών απασχόλησης.

Λέξεις κλειδιά: φυσική δραστηριότητα, επάγγελμα, μυοσκελετικά προβλήματα

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

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

4440

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΝΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΗΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΗΣ-ΚΙΝΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΑ

Κούτρα Χ., Τσόγκα Θ., Λυρίτσης Μ.Β., Βασιλοπούλου Θ.Ε

Φυσικοθεραπευτές

chkoutra@yahoo.gr

EVALUATION AND RETRAINING OF THE CERVICAL PROPRIOCEPTION-KINAESTHESIA

Ch. Koutra, Th. Tsogka, M.B. Lyritsis, Th.E. Basilopoulou

Physiotherapists

Η ιδιοδεκτική και κιναισθητική ικανότητα του αυχένα έχει αρχίσει να απασχολεί τους ερευνητές σχετικά τα τελευταία χρόνια σε σχέση με άλλες περιοχές του σώματος (όπως το γόνατο, την ποδοκνημική, τον ώμο κ.α.) αλλά και ως προς την καθεαυτή περιοχή του αυχένα σε σχέση με άλλες παραμέτρους, όπως ο πόνος και το εύρος κίνησης του. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να παρουσιάσει τις μεθόδους αξιολόγησης και επανεκπαίδευσης της ιδιοδεκτικής-κιναισθητικής ικανότητας του αυχένα μέσω της ανασκόπησης έγκυρων επιστημονικών ερευνών και παρουσίασης αντιπροσωπευτικών παραδειγμάτων ασκήσεων. Τα αποτελέσματα των ερευνών οι οποίες πραγματοποιήθηκαν την κιναισθητική-ιδιοδεκτική ικανότητα του αυχένα έδειξαν μείωση αυτής σε άτομα με χρόνια αυχενικό πόνο καθώς και σε ασθενείς με κάκωση δίκην μαστιγίου (whiplash injury) σε σύγκριση με ασυμπτωματικά άτομα, αξιολογώντας κατά κύριο λόγο την ικανότητα επανατοποθέτησης της κεφαλής στην ουδέτερη θέση. Η ενδυνάμωση των εν τω βάθει μυών του αυχένα, η εφαρμογή αυχενικών χειρισμών και η εκτέλεση συνεργικών ασκήσεων ματιών-κεφαλής-αυχένα αποτέλεσαν ευεργετικές ως προς την βελτίωση της έκπτωσης της ιδιοδεκτικής-κιναισθητικής ικανότητας. Τα αποτελέσματα των ερευνών που είχαν ως στόχο την επανεκπαίδευση της ιδιοδεκτικής-κιναισθητικής ικανότητας του αυχένα έδειξαν παράλληλα και μείωση της έντασης του πόνου, βελτίωση του εύρους κίνησης του αυχένα καθώς και βελτίωση του δείκτη λειτουργικότητας του αυχένα. Συμπερασματικά, η αξιολόγηση και η ενσωμάτωση ενός προγράμματος επανεκπαίδευσης της ιδιοδεκτικότητας του αυχένα βοηθάει στην σταθεροποίηση και κατ' επέκταση στον καλύτερο έλεγχο της αυχενικής μοίρας μειώνοντας την λάθος φόρτιση της και τις πιθανότητες επανατραυματισμού αυτής.

Λέξεις κλειδιά: αυχένες, ιδιοδεκτικότητα, κιναισθησία

4781

ΕΠΙΘΕΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΜΕ ΕΛΑΣΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΜΕΓΙΣΤΟΠΟΙΕΙ ΤΗΝ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΟΝΑΤΟΣ ΓΙΑ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Ευγενιάδης Γ., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Γκοδόλιας Γ.

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

gevgenia@phyed.duth.gr

AGGRESSIVE STRENGTHENING EXERCISE INTERVENTION BY ELASTIC RESISTANCES MAXIMIZES THE REINTEGRATION OF PATIENTS SUSTAINED A TOTAL KNEE REPLACEMENT FOR OSTEOARTHRITIS

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

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

Η ενδυνάμωση θεωρείται πρωταρχικός στόχος των προγραμμάτων αποκατάστασης σε ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να αξιολογήσει την αποτελεσματικότητα ενός επιθετικού παρεμβατικού προγράμματος ενδυνάμωσης με τη χρήση ελαστικών αντιστάσεων στη λειτουργική επανένταξη των ασθενών που υποβλήθηκαν σε ολική αρθροπλαστική γόνατος για οστεοαρθρίτιδα προχωρημένου σταδίου. Μέθοδος. Η μελέτη ολοκληρώθηκε από 32 ασθενείς (Μέσος όρος ηλικίας 70,25±4,95 έτη και δείκτη σωματικής μάζας 34,9±4,61 Kgr/m²) με οστεοαρθρίτιδα γόνατος σταδίου II-III κατά Altman. Από αυτούς 12 ανήκαν στην ομάδα ελέγχου (ΟΕ), 11 εκπλήρωσαν προεγχειρητικά ένα πρόγραμμα άσκησης κορμού και άνω άκρων σε οικείο περιβάλλον για 3 εβδομάδες (ΟΠΑ) και 9 αποπεράτωσαν μετεγχειρητικά ένα πρόγραμμα άσκησης κάτω άκρων σε οικείο περιβάλλον για 8 εβδομάδες (ΟΜΑ). Αξιολογήθηκαν η κατάσταση υγείας (SF-36), η λειτουργική ετοιμότητα (ILAS), η μυϊκή ισχύς (MRC), το ενεργητικό εύρος κίνησης (AROM) και η σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής (WOMAC) πριν και μετά από την αρθροπλαστική. Εφαρμόστηκαν οι στατιστικές μέθοδοι χ² (chi square) και ανάλυσης διακύμανσης ως προς έναν επαναλαμβανόμενο παράγοντα (one way ANOVA repeated measures). Αποτελέσματα. Τα βασικά χαρακτηριστικά των ασθενών παρουσίασαν ομοιογένεια (p>.05) μεταξύ των τριών ομάδων. Η ΟΠΑ εμφάνισε προεγχειρητικά μικρές διαφορές (p>.05) στις 8 διαστάσεις του SF-36 ως προς τις ΟΕ και ΟΠΑ. Η διάσταση της ψυχικής υγείας αποκαλύφθηκε βελτιωμένη (p>.05). Η ΟΜΑ παρουσίασε σημαντική μεταβολή (p<.05) στις τιμές AROM, WOMAC, ILAS και MRC, την 6η και 10η μετεγχειρητική εβδομάδα. Συμπεράσματα. Η προεγχειρητική ενδυνάμωση κορμού και άνω άκρων διάρκειας 3 εβδομάδων

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

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

προάγει την ψυχική υγεία και επηρεάζει εν μέρει τη χρήση βοηθημάτων βάδισης στην άμεση ενδοοσομειακή αποκατάσταση. Η μετεγχειρητική επιθετική ενδυνάμωση κάτω άκρων διάρκειας 8 εβδομάδων βελτιώνει άμεσα τη δύναμη στον έσω πλατύ, προσαγωγούς και απαγωγούς μύες του ισχίου, επαναφέρει επαρκώς το AROM, αποκαθιστά ταχύτητα την αυτονομία κατά τη βάδιση και μεγιστοποιεί τη λειτουργική επανένταξη των ασθενών με ολική αρθροπλαστική γόνατος. Άγνωστη παραμένει η επίδραση της άσκησης ισορροπίας στην περιεγχειρητική αποκατάσταση παρόμοιων ασθενών.

Λέξεις κλειδιά: ελαστικές αντιστάσεις, ολική αρθροπλαστική γόνατος, λειτουργική επανένταξη

4837

ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 9-18 ΧΡΟΝΩΝ

Τελγιαννίδου Η., Διαμαντή Μ., Σκούφα Αικ., Κατσούνης Α., Σκούφας Δ.

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

Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης, Τμήμα Φυσικοθεραπείας

dskoufas@phed.auth.gr

APPEARANCE OF INJURIES IN MALE GREEK HANDBALL PLAYERS (9-18 YEARS OLD)

H. Teligiannidou, M. Diamanti, E. Skoufa, A. Katsounis, D. Skoufas

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

Technological Education Institute of Thessaloniki, Department of Physiotherapy

Η χειροσφαίριση ως ένα δυναμικό και ομαδικό άθλημα, το οποίο χαρακτηρίζεται από υψηλές επιβαρύνσεις, οδηγεί συχνά σε κακώσεις. Σκοπός της εργασίας ήταν η καταγραφή των κακώσεων σε νεαρούς Έλληνες χειροσφαιριστές 9-18 ετών.

Στην έρευνα συμμετείχαν εθελοντικά 412 χειροσφαιριστές όλων των αναπτυξιακών κατηγοριών που πρωταγωνιστούν στα αναπτυξιακά πρωταθλήματα στην Ελλάδα. Κάθε αθλητής συμπλήρωσε ερωτηματολόγιο σχετικό με τις κακώσεις που είχε υποστεί τα δύο προηγούμενα χρόνια. Για τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πρόγραμμα SPSS 10 για την περιγραφική στατιστική, για τους μέσους όρους και για τις συσχετίσεις (Pearson και Spearman). Το p ορίστηκε να είναι $< ,005$. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων της έρευνας φάνηκε ότι, η συχνότητα των κακώσεων στο σύνολο των νεαρών χειροσφαιριστών ήταν υψηλή. Από τους 412 Έλληνες χειροσφαιριστές οι 206 (50%), έχουν αντιμετωπίσει τουλάχιστον μία κάκωση κατά την διάρκεια των δύο τελευταίων χρόνων. Οι περισσότερες κακώσεις εντοπίστηκαν κυρίως στα κάτω άκρα (61,6%), ακολούθησαν τα άνω άκρα (25,7%) και ο κορμός (7,4%). Πιο συγκεκριμένα, σε σχέση με τη θέση της κάκωσης, η ποδοκνημική άρθρωση και το γόνατο παρουσίασαν την υψηλότερη συχνότητα. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων της έρευνας, φάνηκε ότι από τους 412 Έλληνες χειροσφαιριστές ανέφεραν ότι η ενέργεια από την οποία προκλήθηκαν οι πιο πολλές κακώσεις (μηχανισμός κακώσεων), ήταν η σύγκρουση με αντίπαλο (35,9%), ενώ, ένα αρκετά υψηλό ποσοστό (14,1%) αφορούσε κακώσεις οι οποίες έγιναν από ατομική ενέργεια του αθλητή. Ακολούθησαν οι κακώσεις που προκλήθηκαν μετά από μαρκάρισμα (9,7%), μετά από σύγκρουση με συμπαίκτη (9,2%), μετά από πτώση (8,3%), μετά από προσποίηση (7,8%), μετά από επαφή με την μπάλα (4,4%), μετά από προσγείωση (3,9%) και μετά από σύγκρουση με αντικείμενο (0,5%). Συμπερασματικά, η χειροσφαίριση ανήκει στα υψηλού κινδύνου αθλήματα διότι μέσα από την έρευνα παρατηρείται ότι η συχνότητα κακώσεων είναι υψηλή για αυτό πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη σημασία στην πρόληψη και αντιμετώπιση αυτών.

Λέξεις κλειδιά: τραυματισμοί, χειροσφαίριση, νεαρά άτομα

4839

ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΝΕΑΡΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Τελγιαννίδου Η., Διαμαντή Μ., Σκούφα Αικ., Κατσούνης Α., Σκούφας Δ.

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

Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης, Τμήμα Φυσικοθεραπείας

dskoufas@phed.auth.gr

APPEARANCE AND REHABILITATION OF INJURIES IN YOUNG MALE GREEK HANDBALL PLAYERS

H. Teligiannidou, M. Diamanti, E. Skoufa, A. Katsounis, D. Skoufas

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

Technological Education Institute of Thessaloniki, Department of Physiotherapy

Το άθλημα της χειροσφαίρισης χαρακτηρίζεται από υψηλές επιβαρύνσεις που δέχονται οι αθλητές, τόσο κατά τη διάρκεια του αγώνα όσο και της προπόνησης και η πιθανότητα τραυματισμού στο άθλημα οφείλεται στον δυναμικό χαρακτήρα του. Ο σκοπός της εργασίας ήταν η καταγραφή και η

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

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

αντιμετώπιση των κακώσεων σε Έλληνες αθλητές χειροσφαίρισης κατά την αναπτυξιακή τους ηλικία. Στην έρευνα συμμετείχαν 412 νεαροί αθλητές χειροσφαίρισης, οι οποίοι αγωνίζονται σε 5 διαφορετικές αναπτυξιακές κατηγορίες και προέρχονται από ομάδες που πρωταγωνιστούν στην Ελλάδα. Αφορούσε τις κακώσεις κατά τη διάρκεια των προηγούμενων 24 μηνών και παρείχε πληροφορίες με βάση τα ήδη διατυπωμένα ερωτηματολόγια των: Jorgensen, 1984, Fagerli et al, 1990, Dirx et al, 1992, Lindblad et al, 1993, Aronen, 1996, Hoeberigs et al, 1996, Myclebust et al, 1997, Seil et al, 1998. Για τη στατιστική επεξεργασία των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα SPSS για την περιγραφική στατιστική, για τους μέσους όρους και για τις συσχετίσεις (Pearson και Spearman) ενώ το p ορίστηκε να είναι $<,005$. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι περισσότερες σοβαρές κακώσεις ήταν κλειστές, δηλαδή, χωρίς σχίσσιμο δέρματος με ποσοστό 86,9%, ενώ, το 11,2% των κακώσεων ήταν ανοιχτές. Οι κακώσεις που εμφανίστηκαν πιο συχνά ήταν τα διαστρέμματα της ΠΔΚ (30,1%), οι θλάσεις (20,9%) και τα κατάγματα (18,9%). Ακολούθησαν οι κακώσεις συνδέσμων ή μηνίσκων (12,6%), οι μώλωπες (6,3%), οι παραμορφώσεις (5,3%), οι διατάσεις (2,4%), τα εξάρθρημα (2,4%) και οι τενοντίτιδες (1,0%). Το υλικό, με το οποίο ήταν κατασκευασμένα τα γήπεδα, στα οποία έγιναν οι πιο σοβαρές κακώσεις, ήταν παρκέ, ενώ οι περισσότεροι χειροσφαιριστές φορούσαν υποδήματα με κατάλληλες σόλες, για το συγκεκριμένο γήπεδο, όπου έγινε η κάκωση. Επίσης, στους περισσότερους τραυματισμένους χειροσφαιριστές υπήρξε άμεση έναρξη αποκατάστασης και οι περισσότεροι χειροσφαιριστές που τραυματίστηκαν, ακολούθησαν τις οδηγίες του γιατρού. Οι περισσότεροι αθλητές ακολούθησαν φυσιοθεραπευτική αγωγή. Κατά την φάση αποκατάστασης, οι περισσότεροι παίκτες χρησιμοποίησαν παγοθεραπεία και κινησιοθεραπεία. Ακολούθησε η χρήση ηλεκτροθεραπείας, υπέρηχων, μαλάξεων και λείζερ. Στους περισσότερους χειροσφαιριστές παρουσιάστηκαν επιπλοκές μετά την θεραπευτική αγωγή. Συμπερασματικά, η χειροσφαίριση ανήκει στα υψηλού κινδύνου αθλήματα διότι μέσα από την έρευνα παρατηρείται ότι η συχνότητα κακώσεων είναι υψηλή για αυτό πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη σημασία στην πρόληψη και αντιμετώπιση αυτών.

Λέξεις κλειδιά: τραυματισμοί, αντιμετώπιση, χειροσφαίριση

5202

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΥΠΑΡΞΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΧΑΝΤΜΠΟΛ ΚΑΙ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Νικολόπουλος Π., Μαυροβουνιώτης Φ.

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

gymnasis@ymail.com

INVESTIGATION OF EXISTENCE OF MUSCULAR WOUNDS IN HANDBALL AND FOOTBALL

P. Nikolopoulos, F. Mavrouniotis

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνήσει τους τραυματισμούς στο χάντμπολ και στο ποδόσφαιρο. Στην έρευνα συμμετείχαν 60 αθλητές ποδόσφαιρου ομάδων υψηλού επιπέδου και 60 αθλητές χάντμπολ από ομάδες πρώτης και δεύτερης κατηγορίας. Ο μέσος όρος ηλικίας των αθλητών ήταν 15-34 ετών, οι οποίοι συμπλήρωσαν ειδικά διαμορφωμένου ερωτηματολόγιο μετά από οδηγίες. Από τα αποτελέσματα φάνηκε πως το 40% των αθλητών ποδόσφαιρου δήλωσαν ότι ο τραυματισμός τους ήταν θλάση στα κάτω άκρα ενώ στο χάντμπολ μόνο 8,3%, το 16,6% ανέφερε κατάγματα στο ποδόσφαιρο ενώ το 8,3% στο χάντμπολ, το 16,6% ανέφερε κάποιο διάστρεμμα (στη ποδοκνιμική) και το 35% στο χάντμπολ. Ακόμη το 8,3% δήλωσε εξάρθρημα στο ποδόσφαιρο ενώ στο χάντμπολ το 6,6%. Το 83,3% των τραυματισθέντων στο ποδόσφαιρο δήλωσαν τραυματισμό στα κάτω άκρα και στο κεφάλι το 3,3% ενώ αντίστοιχα για το χάντμπολ 65% στα κάτω άκρα και 0% στο κεφάλι. Επιπρόσθετα το 66,6% του δείγματος στο ποδόσφαιρο δήλωσε ότι οι καιρικές συνθήκες δεν ήταν καλές (χαμηλή θερμοκρασία) ενώ στο χάντμπολ το 28,3%. Επίσης το 71,6% ακολούθησε συντηρητική αγωγή και το 58,3% έμεινε εκτός αγωνιστικών χώρων για πάνω από ένα μήνα στο ποδόσφαιρο και αντίστοιχα το 58,3% συντηρητικά και το 41,6% έμεινε εκτός για περισσότερο του μήνα στο χάντμπολ. Όσον αναφορά τους παράγοντες που ευθύνονται για τους τραυματισμούς ανέφερε τον τύπο προπόνησης το 30% στο ποδόσφαιρο ενώ στο χάντμπολ το 46%. Επίσης την κατάσταση του αγωνιστικού χώρου ανέφερε το 45% στο ποδόσφαιρο και το 31,6% στο χάντμπολ και την επίδραση της κούρασης δήλωσε το 36,6% στο ποδόσφαιρο και το 53,3% στο χάντμπολ. Συμπερασματικά διαπιστώνεται ότι οι αθλητές υψηλού επιπέδου έχουν τραυματιστεί τουλάχιστον μια φορά. Στο ποδόσφαιρο συχνότεροι είναι οι τραυματισμοί με θλάση και κατάγματα και ρήξη χιαστών ενώ στο χάντμπολ συχνότεροι είναι τα διαστρέμματα και οι τενοντίτιδες.

Λέξεις κλειδιά: τραυματισμός, χάντμπολ, ποδόσφαιρο

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

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

5297

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ: ΑΙΤΙΕΣ ΕΚΠΤΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΕΠΑΝΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Κούτρα Χ., Βασιλοπούλου Θ.Ε., Λυρίτσης Μ.Β.

Φυσικοθεραπευτές
chkoutra@yahoo.gr

THE ROLE OF PROPRIOCEPTION IN HIP JOINT: DECLINE CAUSES AND RETRAINING

Ch. Koutra, Th.E. Vasilopoulou, M.V. Lyritsis
Physiotherapists

Η άρθρωση του ισχίου είναι μία από τις μεγαλύτερες αρθρώσεις του σώματος, η σωστή λειτουργία της οποίας επηρεάζει ολόκληρο το κάτω άκρο αλλά και τον υπόλοιπο κορμό, μια και λειτουργεί σχεδόν πάντα σε κλειστή κινητική αλυσίδα. Ο σωστός προγραμματισμός, η εκτέλεση και ο έλεγχος των κινήσεων της άρθρωσης του ισχίου εξαρτάται, εκτός των άλλων, από το ιδιοδεκτικό σύστημα του σώματος. Η ικανότητα του ιδιοδεκτικού συστήματος παρουσιάζει έκπτωση σε περιπτώσεις παρουσίας κάποιας παθολογίας (π.χ. οστεοαρθρίτιδα) ή κάκωσης (κάταγμα κεφαλής αυχένα) στην περιοχή του ισχίου. Η βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας του ισχίου μπορεί να επιτευχθεί μέσω εξειδικευμένων ασκήσεων πέραν της ενδυνάμωσης, της αύξησης του εύρους κίνησης ή την προπόνηση της τεχνικής του αθλήματος, ασκήσεις οι οποίες θα έχουν σαν στόχο τον σωστό έλεγχο της άρθρωσης (π.χ. ασκήσεις ισορροπίας). Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διευκρινίσει τον ρόλο της ιδιοδεκτικής ικανότητας στην λειτουργία και τον έλεγχο της άρθρωσης του ισχίου, να παρουσιάσει τους παράγοντες που την επηρεάζουν και να προτείνει ασκήσεις και προγράμματα επανεκπαίδευσης της ιδιοδεκτικής ικανότητας. Η πραγμάτευση του θέματος αυτού έγινε μέσα από την μελέτη ερευνητικών εργασιών (ηλεκτρονικές τράπεζες πληροφοριών) και της βιβλιογραφίας των τελευταίων χρόνων.

Λέξεις κλειδιά: ισχίο, ιδιοδεκτικότητα, επανεκπαίδευση

5306

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΙΣ ΣΥΝΔΕΣΜΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΜΕΤΑΞΥ ΑΝΔΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Λέτσιου Μ., Κωφοτόλης Ν., Κέλλης Ε.

Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Σερρών
kof-nik@otenet.gr

DIFFERENCES IN ANKLE SPRAIN SOCCER INJURIES BETWEEN MALES AND FEMALES

M. Letsiou, N. Kofotolis, E.Kellis

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

Το ποδόσφαιρο σήμερα είναι το πιο δημοφιλές ομαδικό άθλημα στον κόσμο έχοντας πάνω από 200 εκατομμύρια αθλητές και 21 εκατομμύρια αθλήτριες εγγεγραμμένους σύμφωνα με την Παγκόσμια Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου (FIFA). Αν και οι συνδεσμικές κακώσεις ποδοκνημικής άρθρωσης αντιπροσωπεύουν έναν από τους πιο κοινούς τραυματισμούς στο ποδόσφαιρο, ο ρόλος των διάφορων παραγόντων κινδύνου στο άθλημα αυτό είναι ασαφής. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αναλυθούν οι παράγοντες κινδύνου πρόκλησης συνδεσμικών κακώσεων ποδοκνημικής άρθρωσης σε σχέση με το φύλο. 642 αθλητές-τριες συμμετείχαν στη μελέτη $n=312$ (Α=άνδρες), $n=330$ (Γ=γυναίκες) για χρονικό διάστημα δύο ετών. Το ποσοστό κακώσεων, η χρονική απώλεια συμμετοχής, ο μηχανισμός πρόκλησης, η ανατομική θέση, και άλλοι παράγοντες κινδύνου καταγράφηκαν στα παιχνίδια και στους αγώνες χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια. Κατά τη διάρκεια της μελέτης παρουσιάστηκαν: (Α= 208 κακώσεις ποδοκνημικής άρθρωσης (ΠΔ), εκ των οποίων 139 ήταν συνδεσμικές κακώσεις (ΣΚ), 66.8%; και Γ =172 κακώσεις ΠΔ, 148 ΣΚ, 86.1%. Ο πρόσθιος αστραγαλοπερονιαίος σύνδεσμος παρουσίασε τη μεγαλύτερη συχνότητα και στις δυο ομάδες Α= 62.6%, Γ= 75.6%. Ο χρόνος απουσίας για λιγότερο από 7 ημέρες ήταν Α= 132, 94.9%, Γ=36, 24.3%, και περισσότερο από 7 ημέρες Α=7, 5.1%, Γ=112, 75.7%. Οι γυναίκες τραυματίζονται στην ίδια συχνότητα με το μηχανισμό επαφής και μη επαφής 50.7%, 49.3%, ενώ οι άνδρες περισσότερο με το μηχανισμό επαφής 63.3%. Οι γυναίκες τραυματίζονται σε μεγαλύτερη συχνότητα κατά την διάρκεια των αγώνων 66.2%, ενώ οι άνδρες κατά τη διάρκεια της προπόνησης 69.1%. Οι αμυντικοί στους άνδρες 42.4% και οι κεντρικοί στις γυναίκες 39.9% είναι αυτοί που παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη συχνότητα κακώσεων. Συμπερασματικά, οι συνδεσμικές κακώσεις ποδοκνημικής άρθρωσης στο ποδόσφαιρο παρουσιάζουν μεγάλη συχνότητα και στους άνδρες και στις γυναίκες. Φαίνεται ότι ορισμένοι παράγοντες πρόκλησης συνδεσμικών κακώσεων ποδοκνημικής άρθρωσης διαφοροποιούνται σε σχέση με το φύλο. Τα αποτελέσματα αυτά μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τον προγραμματισμό στρατηγικών πρόληψης για την μείωση των τραυματισμών.

Λέξεις κλειδιά: συνδεσμική κάκωση, ποδόσφαιρο, φύλο

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

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

5339

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΡΕΥΜΑΤΟΕΙΔΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ

Μπλάνα Κ.

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

konstant274@hotmail.com

AQUATIC EXERCISE PROGRAMMS AS REHABILITATION FOR PEOPLE WITH RHEUMATOID ARTHRITIS

K. Blana

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

Η ρευματοειδής αρθρίτιδα είναι χρόνια φλεγμονώδης νόσος του μυοσκελετικού συστήματος η οποία προσβάλλει κυρίως τους αρθρικούς υμένες των διαρθρώσεων. Συχνότερα τις μικρές διαρθρώσεις των άκρων χεριών και ποδιών. Εμφανή συμπτώματα είναι η διόγκωση των αρθρώσεων με θερμότητα, ερύθημα, πόνο και περιορισμό των κινήσεων. Η νόσος προσβάλλει γυναίκες τρεις φορές συχνότερα από τους άντρες ενώ στις μεγάλες ηλικίες τείνει να παρατηρείται εξίσου και στα δυο φύλα. Η γυμναστική στο νερό χρησιμοποιήθηκε ευρέως για προγράμματα φυσικής θεραπείας ειδικά όταν η άσκηση υπό κανονικές συνθήκες βαρύτητας είναι δύσκολη και επίπονη. Η άνωση του νερού μειώνει το βάρος που πρέπει να κρατήσουν οι αρθρώσεις, τα οστά και οι μύες. Η ζέση και η πίεση του νερού μειώνουν το πρήξιμο και αυξάνουν την κυκλοφορία του αίματος. Σκοπός της εργασίας ήταν να παρουσιάσει τα κύρια σημεία της νόσου, τη θεραπεία, τους στόχους και σκοπούς της άσκησης στο νερό, τα αποτελέσματά της καθώς και τα χαρακτηριστικά των προγραμμάτων εκγύμνασης των πασχόντων. Η εργασία στηρίχθηκε σε βιβλιογραφική ανασκόπηση, από επιστημονικά άρθρα και ιστοσελίδες από το διαδίκτυο. Οι ειδικοί υποστηρίζουν ότι τα προγράμματα χαμηλής έως μέτριας έντασης με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα και διάρκεια 40-50 λεπτών, σε θερμοκρασίες νερού 33-37 °C, έχουν θετικά αποτελέσματα για το μυοσκελετικό, καρδιαγγειακό, αναπνευστικό και νευρικό σύστημα καθώς επίσης βελτιώνουν την ποιότητα ζωής και τα επίπεδα ευφορίας συγκριτικά με την άσκηση στην ξηρά.

Λέξεις κλειδιά: ρευματοειδής αρθρίτιδα, αποκατάσταση, υδροθεραπεία

6190

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΣΥΧΝΟΤΕΡΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΤΟΥ Τ.Ε.Φ.Α.Α Δ.Π.Θ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΦΟΙΤΗΣΗΣ ΤΟΥΣ ΣΤΗ ΣΧΟΛΗ

Ψυλλάκη Α., Μανιουδάκη Κ., Γιοβανιού Α., Τριγώνης Ι.

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

tpsillaki@hotmail.com

FREQUENTLY INJURIES ON STUDENTS OF T.E.F.A.A D.U.TH. DURING THEIR STUDY

A. Psillaki, K. Manioudaki, A. Giovanou, I. Trigonis

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η καταγραφή των συχνότερων τραυματισμών των φοιτητών του Τ.Ε.Φ.Α.Α Δ.Π.Θ κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. Η συλλογή των δεδομένων έγινε μέσω ερωτηματολογίου στο οποίο καταγράφηκαν τα δημογραφικά χαρακτηριστικά των φοιτητών, η αθλητική τους δραστηριότητα πριν την είσοδό τους στην σχολή αλλά και κατά την διάρκεια των σπουδών τους, οι συχνότεροι τραυματισμοί καθώς και ο τρόπος και χρόνος αποκατάστασης αυτών. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 125 φοιτητές του 4ου έτους του ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ και από όλες της ειδικότητας του Τμήματος. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι οι περισσότεροι τραυματισμοί έγιναν στα αθλήματα του ποδοσφαίρου, της ενόργανης γυμναστικής και του τae kwon do κυρίως γιατί σε αυτά τα αθλήματα υπάρχει σωματική επαφή και έντονη φυσική δραστηριότητα. Στατιστικά σημαντικές διαφορές υπήρξαν σε σχέση με το φύλο, με τα αγόρια να έχουν πιο συχνούς τραυματισμούς από ότι τα κορίτσια. Όσον αφορά την μέθοδο αποκατάστασης, η συχνότερη μέθοδος ήταν η ξεκούραση, η παγοθεραπεία και η περιδέρση. Επίσης, οι φοιτητές που δεν υπήρξαν αθλητές στη προ-φοιτητική τους ζωή, είχαν περισσότερους και πιο σοβαρούς τραυματισμούς από ότι οι συνάδελφοί τους που ασκούσαν συστηματικά πριν την είσοδό τους στη σχολή. Συμπερασματικά, φαίνεται πως κατά την διάρκεια τεσσάρων ετών φοίτησης στο Τμήμα Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Κομοτηνής, θα υπάρξει για τον καθένα φοιτητή/τρια ένας ή δύο τραυματισμοί που θα τον/την κρατήσουν έξω από την συμμετοχή στα πρακτικά μαθήματα της σχολής για μία με δύο εβδομάδες.

Λέξεις κλειδιά: κακώσεις, τραυματισμοί, φοιτητές

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

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

Αναρτημένες - Poster

4583

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥΣ ΑΓΩΝΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Παπαδοπούλου Ι., Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Ζέτου Ε., Αγγελάκης Ε., Γκοδόλιας Γ.

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

janna_papas@yahoo.gr

FREQUENCY OF INJURIES IN UNIVERSITY VOLLEYBALL GAMES

I. Papadopoulou, A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Mpeneka, E. Zetou, E. Aggelakis, G. Godolias

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

Η πετοσφαίριση αποτελεί ένα από τα πιο δημοφιλή ομαδικά αθλήματα παγκοσμίως και κατέχει την τρίτη θέση στην κατάταξη των μυοσκελετικών τραυματισμών. Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η διερεύνηση και η καταγραφή μυοσκελετικών τραυματισμών σε αθλητές και αθλήτριες πετοσφαίρισης στο πανεπιστημιακό πρωτάθλημα πετοσφαίρισης 2008. Το δείγμα αποτέλεσαν 47 αθλητές (ύψος $1,82 \pm 6,40$ cm, βάρος $76,47 \pm 7,28$ kg) και 56 αθλήτριες (ύψος $1,74 \pm 6,92$ cm, βάρος $65,23 \pm 7,22$ kg) εθνικής (A1, A2, B) και ερασιτεχνικής (A, B) κατηγορίας. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο αποτελούμενο από ερωτήσεις σωματομετρικών χαρακτηριστικών (φύλο, ηλικία, βάρος, ύψος) και ερωτήσεις σχετικές με παραμέτρους του τραυματισμού όπως, ανατομική περιοχή, μηχανισμός κάκωσης και τη σοβαρότητα τραυματισμού. Τα δεδομένα συλλέχτηκαν μετά από προσωπική συνέντευξη με τον κάθε αθλητή/τρια. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS και συγκεκριμένα η ανάλυση των συχνοτήτων (Frequencies). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, το 53,8% των συμμετεχόντων ανέφεραν τραυματισμό. Αναφορικά με την ανατομική περιοχή του τραυματισμού το μεγαλύτερο ποσοστό 21,4% ήταν διάστρεμμα (ποδοκνημικής), και ακολουθούσαν με 17,9% οι τενοντίτιδες (ώμο και γόνατο) και 16,1% οι θλάσεις (τετρακέφαλο, δικάφαλο). Ο πιο συχνά εμφανιζόμενος μηχανισμός κάκωσης ήταν η προσγείωση από άλμα 19,6%. Τέλος, όσον αφορά την σοβαρότητα του τραυματισμού το 28,6% εμφάνισε ήπιας σοβαρότητας τραυματισμό (απουσία < 7 ημέρες).

Λέξεις κλειδιά: τραυματισμοί πετοσφαίρισης, συχνότητα τραυματισμών, αθλητές και αθλήτριες πετοσφαίρισης

4910

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ «ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ» ΣΤΟ ΔΗΜΟ ΞΑΝΘΗΣ

Τζάρτου Α., Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Δαρτζαλοπούλου Π.

Φυσικοθεραπεύτρια

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

Ψυχολόγος

anastasia_tzartou@hotmail.com

PRESENTATION OF ACTIVITIES OF "HELP AT HOME" PROGRAMME AT MUNICIPALITY OF XANTHI

A. Tzartou, A. Gioftsidou, P. Malliou, P. Dartzalopoulou

Physiotherapist

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

Psychologist

Σκοπός της εργασίας ήταν η παρουσίαση του προγράμματος της πρωτοβάθμιας κοινωνικής φροντίδας «Βοήθεια Στο Σπίτι», του δήμου Ξάνθης καθώς και η προβολή του έργου του. Το πρόγραμμα «Βοήθεια στο Σπίτι», λειτουργεί ενοποιημένα με την «Κοινωνική Μέριμνα» στο Δήμο Ξάνθης από το 2000. Η Περιφέρεια Α.Μ.Θ. παρουσιάζει σοβαρές ελλείψεις σε ανάλογες δομές πρωτοβάθμιας κοινωνικής φροντίδας και επιπλέον συγκεντρώνει ειδικές πληθυσμιακές ομάδες με διαφορετικές πολιτιστικές ιδιαιτερότητες (Μουσουλμάνοι, Πομάκοι, Αθίγγανοι, Παλινοστούντες Ομογενείς). Η σπουδαία απήχηση του προγράμματος, «Βοήθεια στο Σπίτι», έγκειται στο γεγονός ότι είναι μια κοινωνική υπηρεσία, τα οφέλη της οποίας ο εξυπηρετούμενος τα αποδέχεται κατ' οίκον. Η προσφορά του προγράμματος δεν περιορίζεται στην διευκόλυνση των εξυπηρετούμενων, αλλά και στην διευκόλυνση του στενού οικογενειακού περιβάλλοντος, αποφορτίζοντας τα υπόλοιπα μέλη από την φροντίδα των ηλικιωμένων. Το πρόγραμμα απευθύνεται κυρίως σε ηλικιωμένους και άτομα με αναπηρίες, με προτεραιότητα σ' αυτούς που: (1) Δεν είναι αυτοεξυπηρετούμενοι. (2) Χρειάζονται ιδιαίτερη φροντίδα. (3) Διαβιούν μοναχικά. (4) Δεν έχουν επαρκείς οικονομικούς πόρους. Στόχος του Προγράμματος είναι να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των ατόμων της τρίτης ηλικίας καθώς και ατόμων με αναπηρία, να υποβοηθήσει την αυτόνομη και αξιοπρεπή διαβίωση, να υποστηρίξει το οικογενειακό τους περιβάλλον και τέλος να προωθήσει την απασχόληση ικανού και εξειδικευμένου προσωπικού. Επιπλέον στοχεύει στην παραμονή τους στο οικείο φυσικό περιβάλλον καθώς και στη διατήρηση της συνοχής των μελών της οικογένειας. Ο τρόπος προσέγγισης των εξυπηρετούμενων γίνεται: (i) Με ίδια πρωτοβουλία (ii) Με πρωτοβουλία

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

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

οικογενειακών προσώπων ή του συγγενικού περιβάλλοντος (iii) Με παραπομπή από υπηρεσίες. Το πρόγραμμα, στο Δήμο Ξάνθης, απαρτίζεται από καταρτισμένα στελέχη και επιστήμονες όπως: κοινωνικοί λειτουργοί (3), ψυχολόγοι (2), νοσηλεύτες (8), φυσιοθεραπεύτρια (1), επιμελητές χώρου (11). Παρέχει υπηρεσίες όπως συμβουλευτική και ψυχοσυναισθηματική στήριξη, νοσηλευτική μέριμνα, φυσιοθεραπευτικές πράξεις, φροντίδα του νοικοκυριού, συντροφιά, μικρο-αγορές, πληρωμή λογαριασμών, βοήθεια στην ατομική υγιεινή και άλλες υπηρεσίες που κρίνονται αναγκαίες. Το «Βοήθεια στο σπίτι» είναι ένα πρόγραμμα ζωτικής σημασίας για τους δήμους και τις κοινότητες στις οποίες λειτουργεί γιατί συμβάλλει στην αποφυγή ιδρυματικής περίθαλψης, στην αποφυγή καταστάσεων κοινωνικού αποκλεισμού, στην βελτίωση ποιότητας της ζωής και στη εξασφάλιση αξιοπρεπούς και υγιούς διαβίωσης σε άτομα που έχουν ανάγκη, βοηθώντας τους ίδιους και το περιβάλλον τους. Επιπλέον αποφορτίζει τις πρωτοβάθμιες μονάδες μέριμνας και συμβάλλει στη μείωση της ανεργίας δημιουργώντας θέσεις εργασίας.

Λέξεις κλειδιά: βοήθεια στο σπίτι, δήμος Ξάνθης, κοινωνική μέριμνα

5151

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΥΔΡΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΣΤΟ ΓΟΝΑΤΟ

**Μελέτη Μ., Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Βαγγελή Μ., Αγγελάκης Ε., Γκοδόλιας Γ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
marmeleti@in.gr**

THE EFFECT OF HYDROTHERAPY IN FUNCTIONAL ABILITY IN PATIENTS WITH KNEE OSTEOARTHRITIS

**M. Meleti, A. Giofsidou, P. Malliou, A. Beneka, M. Vaggeli, E. Aggelakis, G. Godolias
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει την επίδραση που προκαλεί η υδροθεραπεία (σε ιαματικά λουτρά) στη λειτουργική ικανότητα ασθενών με οστεοαρθρίτιδα (ΟΑ) στο γόνατο. Στην παρούσα μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 30 γυναίκες, ηλικίας άνω των 60 χρονών με χρόνια οστεοαρθρίτιδα στο γόνατο, από διάφορες περιοχές της Πελοποννήσου και της Αθήνας. Η διάρκεια του παρεμβατικού προγράμματος ήταν 12 συνεδρίες ιαματικής λουτροθεραπείας, διάρκειας 30 λεπτά, καθημερινά στα ιαματικά λουτρά του δήμου Λουτρακίου - Περαχώρας. Για την πραγμάτωση της έρευνας, ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της λειτουργικής ικανότητας Womac (Western Ontario McMaster). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 24 ερωτήσεις για την αξιολόγηση των βασικών καθημερινών δραστηριοτήτων διαβίωσης (ΒΚΔΔ) (5 για τον πόνο, 2 για τη δυσκαμψία και 17 για τις λειτουργικές ικανότητες) και για κάθε ερώτηση υπάρχει η επιλογή 5 διαφορετικών απαντήσεων – κλίμακα Likert "καθόλου", "ήπιο", "μέτριο", "σοβαρό", "έντονο". Πριν την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δόθηκαν στους συμμετέχοντες προφορικές επεξηγήσεις. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν πριν την 1η συνεδρία και μετά την ολοκλήρωση της 12ης συνεδρίας. Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS for Windows 10, και πιο συγκεκριμένα η ανάλυση συχνοτήτων (Frequencies) καθώς και η ανάλυση των επαναλαμβανόμενων μετρήσεων προκειμένου να βρεθούν διαφορές από τη συμμετοχή τους στο παρεμβατικό πρόγραμμα θεραπείας. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές από τις αρχικές στις τελικές αξιολογήσεις σε όλες τις παραμέτρους που αξιολογήθηκαν ($p < .05$).

Λέξεις κλειδιά: οστεοαρθρίτιδα, λειτουργική ικανότητα, υδροθεραπεία

5269

ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΕΝΤΟΠΙΣΤΗΚΑΝ ΣΕ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ

**Τζάρτου Α. Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Μπίκος Χ.
Φυσικοθεραπεύτρια
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Γενικό Νοσοκομείο Ξάνθης
anastasia_tzartou@hotmail.com**

MYOSKELETICAL PROBLEMS DETECTED IN EMPLOYEES WORKING FOR THE PUBLIC SERVICES

**A. Tzartou, A. Giofsidou, P. Malliou, Ch. Mpikos
Physiotherapist
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.
General Hospital of Xanthi**

Η εργασία σε γραφείο και η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή έχει γίνει αναπόσπαστο κομμάτι στη ζωή μας και στην εργασία μας. Οι εργαζόμενοι περνούν αρκετές ώρες μπροστά στην οθόνη του υπολογιστή, κάνοντας μικρές και επαναλαμβανόμενες κινήσεις, υιοθετώντας πολύωρη καθιστή θέση. Σκοπός της εργασίας ήταν ο εντοπισμός και η παρουσίαση των μυοσκελετικών και άλλων προβλημάτων που αντιμετωπίζουν εργαζόμενοι σε γραφεία με πολύωρη καθιστική και γραφική εργασία, στο δήμο της Ξάνθης. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 63 εργαζόμενοι (21 άνδρες, 42 γυναίκες) σε δημόσιες υπηρεσίες της Ξάνθης. Οριοθέτηση της έρευνας αποτέλεσε η πολύωρη υιοθέτηση της καθιστής θέσης και η χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο βασισμένο στο έντυπο παρατήρησης συμπτωμάτων του OSHA (Occupational Safety and Health Administration), και περιελάμβανε ερωτήσεις αναφορικά με τις απαιτήσεις τις δουλειάς καθώς και με τα προβλήματα υγείας τους. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS, και συγκεκριμένα η ανάλυση συχνοτήτων, και συσχέτισης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα τα περισσότερα προβλήματα τα αντιμετωπίζουν τα άτομα που εργάζονται με ηλεκτρονικό υπολογιστή από 1 έως 5 χρόνια. Από τα άτομα του δείγματος το 66,7% δεν συμμετέχει σε κάποιο οργανωμένο πρόγραμμα άθλησης. Τα κυριότερα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι ήταν οι πονοκέφαλοι, οι πόνοι στα μάτια και οι μυϊκοί πόνοι. Επιπλέον προέκυψε διαφοροποίηση στην ένταση του πόνου σχετικά με τις ώρες χρήσης ηλεκτρονικού υπολογιστή ημερησίως. Η στάση του σώματος και οι συνήθειές που υιοθετούν οι εργαζόμενοι κατά την εργασία τους, έχουν καθοριστική σημασία στην πρόληψη και αντιμετώπιση μυοσκελετικών και άλλων πόνων. Επιπλέον η ενημέρωση για το σωστό πρότυπο στάσης και τη σωστή χρήση υπολογιστή καθώς επίσης και η διαμόρφωση του περιβάλλοντος των εργαζομένων, είναι απαραίτητες ενέργειες και θα οδηγήσουν στην αποφυγή των σωματικών προβλημάτων και στην αύξηση της παραγωγικότητας.

Λέξεις κλειδιά: χρήση υπολογιστή, μυοσκελετικά προβλήματα, εργασία, πόνοι

5385

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Καραγιάννη Ο., Γιοφτσιδου Α., Τογανίδης Θ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Αγκελάκης Ε., Γκοδόλιας Γ., Παπαστεργίου Α., Μανιουδάκη Κ.

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

ouraniakara@yahoo.gr

RECORDING INJURIES IN HANDBALL DURING IN SEASON

O. Karagianni , A. Giofsidou, Th. Toganidis, P. Malliou, A. Beneka, E. Aggelakis, G. Godolias, L.

Papastergiou, K. Manioudaki

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

Η χειροσφαίριση είναι ένα άθλημα στο οποίο οι κακώσεις είναι αρκετά συχνές, σοβαρές και αναπόφευκτες. Σκοπός της έρευνας αυτής ήταν η καταγραφή τραυματισμών σε Πανελλήνιους αγώνες χειροσφαίρισης σε επίπεδο εφήβων – νεανίδων. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο το οποίο περιελάμβανε ερωτήσεις αναφορικά με τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά των αθλητών (φύλο, ηλικία, ύψος, βάρος) καθώς και διαφόρων παραμέτρων του τραυματισμού, όπως ανατομική περιοχή, σοβαρότητα τραυματισμού, μηχανισμός κάκωσης και πρόγραμμα αποκατάστασης που χρησιμοποιήθηκε. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 190 άτομα. 100 αγόρια και 90 κορίτσια (ηλικία $16,7 \pm 1,18$, ύψος $175,2 \pm 9,73$, βάρος $69,8 \pm 12,93$). Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS και συγκεκριμένα η ανάλυση των συχνοτήτων (Frequencies). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα 60% των συμμετεχόντων στην έρευνα τραυματίστηκαν κατά την συστηματική τους ενασχόληση με την χειροσφαίριση. Όσο αφορά την ανατομική περιοχή του τραυματισμού το 21,6% ανέφερε τραυματισμό στην ποδοκνημική, το 10% θλάσεις και το 4,7% τραυματισμό στον πρόσθιο χιαστό σύνδεσμο. Εξαιτίας των τραυματισμών η αποχή από τις προπονήσεις και τους αγώνες ήταν για το 8,4% 7 ημέρες και για το 4,7% 14 ημέρες. Αναφορικά με τις αιτίες τραυματισμού το 17,4% των τραυματισμών ήταν από χτύπημα αντιπάλου, το 10,5% των τραυματισμών ήταν στην προσπάθεια έντονης επιτάχυνσης και το 6,8% από πάτημα σε πόδι συμπαίκτη.

Λέξεις κλειδιά: τραυματισμοί, χειροσφαίριση, συχνότητα

5572

Ο ΠΟΝΟΣ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ

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

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

mdonald6955@yahoo.gr

NECK PAIN AND EMOTIONAL CHANGES

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

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

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

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

Οι έρευνες αξιολόγησης του πόνου σε οποιοδήποτε πεδίο (εργασιακός χώρος, αθλητισμός, κλπ) γίνονται με στόχο τη μείωση της εμφάνισής του, κάτι που πιθανόν να συμβάλει στην αύξηση της παραγωγικότητας. Έτσι ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει τη ψυχική διάθεση ατόμων με χρόνιο πόνο στον αυχένα. Το δείγμα αποτέλεσαν 20 άνδρες και 59 γυναίκες δημόσιοι υπάλληλοι (βάρους $74.11\text{kg} \pm 13.6$, ύψους $1.68\text{m} \pm 6.9$, ηλικίας $42.8 \text{έτη} \pm 10.1$) οι οποίοι συμπλήρωσαν ένα ερωτηματολόγιο (Παπαδοπούλου, Μπενέκα, Μάλλιου, & Γκοδόλιας, 2006) που αξιολογούσε τις αντιδράσεις των ασθενών με χρόνιο πόνο στον αυχένα σε σχέση με τη ψυχική διάθεση που είχαν τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση ελέγχου αξιοπιστίας (Reliability), συχνοτήτων (frequencies) και η ανάλυση διακύμανσης (One-way Anova). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι το 73,4% του δείγματος είχε συνεχή και ήπια ενόχληση στον αυχένα. Σχετικά με την «ένταση του πόνου», το 39,2% απάντησε ότι ήταν μέτρια, το 25,3% ότι ήταν ήπια και το 22,8% ότι ήταν έντονη. Στην ερώτηση «αίσθηση πόνου», το 43% απάντησε πώς ο πόνος ήταν διάχυτος και το 32,9% ότι τον αισθάνονταν σαν μάγκωμα. Όσον αφορά στην «περιοχή του πόνου», το 49,5% απάντησε ότι ένιωθε πόνο στον αυχένα και στην πλάτη και το 40,5% μόνο στον αυχένα. Τέλος βρέθηκε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στα αρνητικά συναισθήματα ($F_{4.71}=3,892$, $p<.01$) και στην ένταση ($F_{4.71}=4,876$, $p<.01$) μεταξύ των ασθενών που εμφάνισαν διαφορετικά επίπεδα έντασης του πόνου. Αντίθετα δε βρέθηκε η ένταση του πόνου να διαφοροποιεί την αυτοπεποίθησή τους ($F_{4.71}=1,120$, $p>.05$). Από τα παραπάνω προκύπτει ότι, οι ασθενείς βιώνοντας για μεγάλο χρονικό διάστημα τον πόνο στον αυχένα πιθανόν έχουν συμβιβαστεί και προσπαθούν να ζήσουν την καθημερινότητά τους όσο πιο ομαλά είναι δυνατόν.

Λέξεις κλειδιά: χρόνιος πόνος, υπάλληλοι γραφείου, ψυχική διάθεση

5667

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΑΡΘΡΩΣΗ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΣΕ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΕΠΑΦΗΣ

Δημοπούλου Σ., Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Πάφης Γ., Γκοδόλιας Γ.

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

vivian-dim@hotmail.com

INJURIES AT THE JOINT OF THE KNEE IN TEAM SPORTS

S. Dimopoulou, A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Mpeneka, G. Pafis, G. Godolias

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει την συχνότητα εμφάνισης τραυματισμών σε αθλητές ομαδικών αθλημάτων επαφής, όπως είναι το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση και η χειροσφαίριση. Πιο συγκεκριμένα στόχοι της έρευνας ήταν να καταγραφεί το ποσοστό εμφάνισης τραυματισμών στα κάτω άκρα και ιδιαίτερα στην άρθρωση του γόνατος, καθώς και να περιγράψει τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους. Το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ και η χειροσφαίριση είναι ομαδικά αθλήματα επαφής. Λόγω της επιθετικότητας αυτών των αθλημάτων οι τραυματισμοί είναι πολύ συνηθισμένοι και αποτελούν ένα μεγάλο πρόβλημα που αντιμετωπίζουν πολλοί αθλητές κατά την διάρκεια της καριέρας τους. Όσο αναφορά τα επιμέρους χαρακτηριστικά των τραυματισμών και συγκεκριμένα για το γόνατο είναι η δεύτερη πιο συχνά τραυματιζόμενη ανατομική περιοχή στη καλαθοσφαίριση. Οι περισσότεροι τραυματισμοί έγιναν κατά την διάρκεια του αγώνα ενώ ο αθλητής πραγματοποίησε λάθος προσγείωση από άλμα, κατά την διάρκεια ρινοτ, ή μετά από επαφή με τον αντίπαλο. Οι περισσότεροι τραυματισμοί ήταν συνδεσμικοί, με το μεγαλύτερο ποσοστό να το κατέχει η ρήξη του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου. Στο ποδόσφαιρο το γόνατο είναι το πιο συχνά τραυματιζόμενο μέρος και οι περισσότεροι τραυματισμοί είναι συνδεσμικοί, με πιο συχνά τραυματιζόμενο σύνδεσμο τον πρόσθιο χιαστό και να ακολουθεί ο έσω πλάγιος. Υπάρχει περίπτωση να υπάρχει συνδυασμός τραυματισμού, δηλαδή να έχουν τραυματιστεί και οι δυο παραπάνω σύνδεσμοι. Ο μηχανισμός τραυματισμού μπορεί να είναι η δύναμη (από τον συμπαικτη του) που θα δεχτεί το γόνατο (όπως είναι το τάκλιν της μπάλας) πρόσθια ή πλάγια. Στη χειροσφαίριση οι περισσότεροι τραυματισμοί καταγράφονται στην ΠΔΚ και ακολουθεί το γόνατο. Η ρήξη πρόσθιου χιαστού συνδέσμου είναι ο πιο συνηθισμένος τραυματισμός στο γόνατο και οι λόγοι που τραυματίζεται είναι είτε η λάθος προσγείωση από άλμα είτε η σωματική επαφή με τον αντίπαλο.

Λέξεις κλειδιά: γόνατο, τραυματισμοί, ομαδικά αθλήματα

5963

ΜΕΛΕΤΗ ΤΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ

Χαλκιάς Α., Κεχαγιάς Δ.

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

kehagiasdimitris@windowslive.com

STUDY OF IN JURIES CAUSED IN SPORT TAEKWONDO

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

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

A. Halkias, D. Kehagias
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της παρούσης εργασίας, ήταν η ανίχνευση των αιτιών πρόκλησης τραυματισμών ελλήνων και ξένων αθλητών, καθώς και ο εντοπισμός της συχνότητας και της σοβαρότητας κακώσεων των αθλητών/τριών, υψηλού τεχνικού και αγωνιστικού επιπέδου. Η έρευνα διεξήχθη μεταξύ των 15 επίλεκτων ελλήνων αθλητών επιπέδου μαύρης ζώνης 2 – 3 Dan του Ταεκβοντό Νοτίου Ελλάδος, που συμμετείχαν στο Διεθνές Πρωτάθλημα Αγωνιστικού Ταεκβοντό «Αλεξάνδρεια 2008», και του ίδιου επιπέδου 15 επίλεκτων αθλητών του Αγωνιστικού Αθλητικού κέντρου «Musado» Κολωνίας της Γερμανίας, με επικεφαλής τον Master Hong Young Kim 7 Dan. Οι αθλητές συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο που αφορούσε συγκεκριμένες ερωτήσεις για την περίοδο, το είδος και τον τρόπο του τραυματισμού που υπέστησαν. Η στατιστική ανάλυση έγινε με το πρόγραμμα Microsoft Excel 2002. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, το 43,33% των ελλήνων αθλητών και το 46,67% των γερμανών αθλητών τραυματίστηκαν σοβαρά στη περίοδο της αθλητικής τους πορείας, ενώ το 6,67% των ελλήνων και το 3,33% των γερμανών δεν τραυματίστηκαν ποτέ. Σε περίοδο προετοιμασίας τραυματίστηκε το 22,33% των ελλήνων και το 23,33% των γερμανών, σε αγωνιστική περίοδο το 20,00% των ελλήνων και το 24,33% των γερμανών, σε μεταβατική περίοδο 0,00% των ελλήνων ενώ των γερμανών το 13,33%. Αιτίες πρόκλησης τραυματισμών στη διάρκεια του αγώνα, ήταν από επιθετική τεχνική του αντιπάλου το 16,67% των ελλήνων αθλητών ενώ το 10,00% των γερμανών, από πτώση 0,00% των ελλήνων ενώ το 6,67% των γερμανών, από κακή τεχνική εφαρμογή [κόντρα] το 10,00% των ελλήνων και το 16,67% των γερμανών και από αυτοτραυματισμό το 20,00% των ελλήνων και το 13,33% των γερμανών. Συμπερασματικά, βλέπουμε πως το ποσοστό των τραυματισμών προκαθορίζεται από το επίπεδο της τεχνικής κατάρτισης, της μαχητικότητας στη διάρκεια του αγώνα καθώς και της υψηλής έντασης σε συνάρτηση με την ψυχολογική φόρτιση, σε ένα άθλημα επαφής όπως είναι το Ολυμπιακό Ταεκβοντό, όπου ο κίνδυνος του τραυματισμού παραμένει στη κάθε κινητική δεξιότητα.

Λέξεις κλειδιά: Ταεκβοντό, κακώσεις, άθλημα επαφής

6088

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΣΗΜΕΙΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΠΟΝΟ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Σέρτσου Μ., Λέκκος Α., Δημακοπούλου Αικ., Τσουγκρανά Χρ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
ΤΕΙ Αθηνών, Τμήμα Φυσικοθεραπείας
msertsou@gmail.gr

RECORDING OF POINTS OF BODY THAT PRESENTS PAIN IN ATHLETES OF WATER POLO
M. Sertsou, A. Lekkos, K. Dimakopoulou, Chr. Tsougrana
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.
TEI of Athens, Department of Physiotherapy

Ο σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγραφούν οι τραυματισμοί που προκαλούνται σε εν ενεργεία αθλητές/τριες της υδατοσφαίρισης. Χρησιμοποιήθηκε δείγμα 100 αθλητών/τριών (47 άνδρες και 53 γυναίκες) ηλικίας 14-41 ετών, που αγωνίζονται στις εθνικές κατηγορίες υδατοσφαίρισης. Το δείγμα επιλέχθηκε με τυχαία δειγματοληψία με την μέθοδο της λοταρίας. Η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε με την μέθοδο του γραπτού και ανώνυμου ερωτηματολογίου που αποτελείτο από ερωτήσεις ανοιχτού και κλειστού τύπου. Οι ερωτήσεις χωρίστηκαν σε δύο κατηγορίες, η πρώτη περιελάμβανε τα δημογραφικά στοιχεία και η δεύτερη όλα τα σημεία του σώματος που εκδηλωνόταν πόνος. Έγινε έλεγχος της αξιοπιστίας του ερωτηματολογίου υπολογίζοντας το άλφα του Cronbach (α) και είχε αποδεκτό συντελεστή $\alpha = 0,7386$. Τα αποτελέσματα κατέγραψαν ένα ποσοστό 87% αθλητών/τριών υδατοσφαίρισης που παρουσίαζαν πόνο. Όλα τα σημεία του σώματος παρουσίαζαν πόνο με μεγαλύτερο ποσοστό στο άνω άκρο (41,49%), ακολουθούσε το κεφάλι (27,21%), ο κορμός και τα μάτια με ίσο ποσοστό (15,64%). Ο ώμος ήταν η πιο συχνή ανατομική περιοχή με πόνο (12,92%), ακολουθούσε το γόνατο (9,52%), τα αυτιά (8,84%), και τα μάτια (8,5%). Διαπιστώθηκε ότι ο πόνος ήταν από υπέρχρηση των αρθρώσεων και από άμεση επαφή κατά την διάρκεια των αγώνων. Ενώ οι περισσότεροι αθλητές δεν γνώριζαν την αιτία, η οποία προκαλούσε πόνο.

Λέξεις κλειδιά: πόνος, υδατοσφαίριση, καταγραφή

6424

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΓΡΑΦΕΙΟΥ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ.

Ρουμελιώτης Θ., Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Μπεμπέτσος Ε., Αγγελάκης Ε., Γκοδόλιας Γ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

* Η συμμετοχή στο συνέδριο με προφορική ή αναρτημένη ανακοίνωση πιστοποιείται από το παρόν ηλεκτρονικό αρχείο.
* The participation in the congress with an oral or poster presentation is certified through this electronic file.

themis1987@windowslive.com

THE EFFECT OF EXERCISE IN MOOD STATE AT OFFICE WORKERS WHO SUFFER BY LOW BACK PAIN.

Th. Roumeliotis, A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Mpeneka, Mpempetsos E., E. Aggelakis, G. Godolias
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Το δείγμα αποτέλεσαν 34 γυναίκες (μ. ο. ηλικίας 58 ± 23 έτη, βάρος 50 ± 84 κιλά, ύψος $1,50 \pm 1,72$ cm) και 42 άνδρες (μ. ο. ηλικίας 58 ± 29 έτη, βάρος 75 ± 105 κιλά, ύψος $1,70 \pm 2,01$ cm) που ασκούσαν το επάγγελμα του Δημοσίου και Ιδιωτικού Υπαλλήλου. Στο δείγμα δόθηκε ένα ερωτηματολόγιο ψυχικής διάθεσης όπου οι ασκούμενοι κλήθηκαν να συμπληρώσουν πεδία όσον αφορά α) στα χαρακτηριστικά του πόνου και β) παραμέτρους της ψυχικής διάθεσης. Πιο συγκεκριμένα, οι ασθενείς συμπλήρωσαν στα αντίστοιχα πεδία, το φύλλο, την ηλικία, το βάρος, το ύψος, το επάγγελμα καθώς και τη διάγνωση του προβλήματός τους. Τα χαρακτηριστικά του πόνου περιελάμβαναν παραμέτρους όπως α) συχνότητα εμφάνισης του πόνου β) ένταση αυτού και γ) την περιοχή. Αναφορικά με τις παραμέτρους της ψυχικής διάθεσης καταγράφησαν πληροφορίες για τα αρνητικά συναισθήματα, την αυτοπεποίθηση και την ένταση που αισθανόταν την συγκεκριμένη χρονική στιγμή. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε το SPSS και συγκεκριμένα η ανάλυση συχνοτήτων και η One-way Anova. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των συχνοτήτων το μεγαλύτερο μέρος του δείγματος (44 άτομα) απάντησαν ότι είχαν συνεχή ήπια ενόχληση που μερικές φορές γινόταν έντονος πόνος. Όσον αφορά τα χαρακτηριστικά του πόνου και συγκεκριμένα στην ερώτηση «της έντασης του πόνου» το μεγαλύτερο ποσοστό (22,5%) απάντησε ότι ένιωθε «λίγο πόνο». Στην ερώτηση της «αίσθησης του πόνου» το μεγαλύτερο ποσοστό 31,5 % (28 άτομα) απάντησε ότι ήταν σαν σουβλιά. Αναφορικά με την περιοχή του πόνου το 44,9 % (40 άτομα) απάντησε ότι είχε πόνο στη μέση και το 40,4 % (36 άτομα) απάντησε ότι είχε πόνο στη μέση και το ισχίο. Τέλος βρέθηκε ότι η ένταση του πόνου διαφοροποιεί την ψυχική διάθεση των ασθενών όσον αφορά στην ένταση των συναισθημάτων τους ($f(4,71) = 2,508$ $P < 0,05$), ενώ δεν βρέθηκε διαφορά στην αυτοπεποίθηση ($f(1,74) = 2,249$ $P > 0,05$) και τα αρνητικά συναισθήματα ($f(1,74) = 1,321$ $P > 0,05$).

Λέξεις κλειδιά: χρόνιες παθήσεις, δημόσιοι υπάλληλοι, συναισθήματα

6465

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΜΕ ΔΟΝΗΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΑΓΥΜΝΑΣΤΕΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Μάλλiou Α., Αγγελάκης Ε., Μάλλiou Π., Φατούρος Ι., Αγγελούσης Ν., Γκοδόλιας Γ.

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

malliou07@yahoo.gr

THE EFFECT OF VIBRATION ON LOWER LIMB FLEXIBILITY OF UNTRAINED WOMEN

A. Malliou, E. Aggelakis, P. Malliou, I. Fatouros, N. Aggeloussis, G. Godolias

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

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να μελετήσει τις προσαρμογές που προκαλεί η προπόνηση με δονήσεις στην ευκαμψία σε αγύμναστες γυναίκες, και να εξετάσει πόσες προπονήσεις δονήσεων την εβδομάδα είναι απαραίτητες για την βελτίωσή της. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 44 γυναίκες ηλικίας $27,86 \pm 8,50$ ετών, ύψους $165,44 \pm 5,35$ cm και σωματικής μάζας $63,57 \pm 8,36$ kg, οι οποίες χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες («ομάδα 1η» τριών προπονήσεων την εβδομάδα, «ομάδα 2η» δυο προπονήσεων την εβδομάδα και «ομάδα 3η» ομάδα ελέγχου). Η διάρκεια του παρεμβατικού προγράμματος ήταν 8 εβδομάδες. Οι ομάδες εκτέλεσαν το ίδιο πρόγραμμα άσκησης εκτός της ομάδας ελέγχου που δεν συμμετείχε σε κανένα πρόγραμμα. Το παρεμβατικό πρόγραμμα εξάσκησης περιελάμβανε 10 λεπτά προθέρμανση, και 7 σετ ασκήσεων των κάτω άκρων, διάρκειας 30 έως 60 δευτερολέπτων, στο μηχάνημα εμβιομηχανικής διέγερσης, ενώ το διάλειμμα ανάμεσα στα σετ ήταν 20 δευτερολέπτα. Για την αξιολόγηση του δείγματος και την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το γωνιόμετρο Myrin (LIC Rehab, Sweden) που ως σκοπό είχε να καταγράψει το εύρος κίνησης της άρθρωσης. Οι μετρήσεις περιελάμβαναν την κάμψη του ισχίου ενεργητικά και παθητικά, την έκταση του ισχίου ενεργητικά, την κάμψη και έκταση του γόνατος ενεργητικά και παθητικά και την αίσθηση θέσης του γόνατος. Η αξιολόγηση του δείγματος πραγματοποιήθηκε: α) πριν την έναρξη του προγράμματος παρέμβασης, β) αμέσως μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος παρέμβασης και γ) 4 εβδομάδες μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος διατήρησης. Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση πολλαπλής διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (Anova Repeated Measures). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η προπόνηση βιομηχανικής διέγερσης επιφέρει μια βελτίωση της ευκαμψίας των κάτω άκρων σε ποσοστό 8,7%.

Λέξεις κλειδιά: δόνηση, ευκαμψία, νευρομυϊκή διέγερση

7038

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

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

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ ΑΡΘΡΩΣΗ ΣΤΟΥΣ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

Λουκάκη Ε.

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

pepi13@hotmail.com

RECORDING DEFICITS AFTER ANKLE SPRAIN IN STUDENTS OF TEFAA DUTH

E. Loukaki

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

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η καταγραφή διαφόρων παραμέτρων που σχετίζονται με συνδεσμικούς τραυματισμούς στην ποδοκνημική άρθρωση φοιτητών/τριών του ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ. Πιο συγκεκριμένα στόχοι της εργασίας ήταν να καταγράψει η συχνότητα, ο τύπος και η σοβαρότητα των τραυματισμών, ο μηχανισμός κάκωσης, καθώς και διάφορες πληροφορίες αναφορικά με το πρόγραμμα αποκατάστασης που ακολούθησαν. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο το οποίο περιελάμβανε ερωτήσεις ανοικτού και κλειστού τύπου. Συμμετείχαν 150 φοιτητές από όλα τα έτη εκ' των οποίων οι 55 (35.7%) ήταν αγόρια και οι 95 (65,7%), ήταν κορίτσια. Η έρευνα διεξήχθη στα τέσσερα έτη του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήσαμε τη στατιστική μέθοδο του προγράμματος SPSS το οποίο μας έδειξε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των ατόμων 67,5% δεν επισκέπτονταν γιατρό μετά από κάποιο τραυματισμό. Οι περισσότεροι από αυτούς ήταν στην έξω πλευρά στον αστράγαλο με ποσοστό 65,6%, όπως επίσης και στην έξω πλευρά με ποσοστό 31,8%. Μέσα από τα αποτελέσματα παρατηρούμε ότι το 45,5 % των αθλητών τραυματίστηκαν μετά από προσγείωση από άλμα. Επιπρόσθετος το 56,2% των τραυματισμένων αθλητών ακλούθησαν πρόγραμμα με ασκήσεις ισορροπίας το 39% με ασκήσεις ενδυνάμωσης της ποδοκνημικής της άρθρωσης και το 5,8% με ασκήσεις εναλλαγής στην ταχύτητα. Η σωστή καθοδήγηση από τους κατάλληλους εκπαιδευτές και η τήρηση των κανόνων συνέβαλλαν στην μείωση των τραυματισμών, ακόμα και μετά τον τραυματισμό με τη σωστή ενημέρωση οι τραυματισμένοι αθλητές γνωρίζουν τρόπους-ασκήσεις αποκατάστασης που θα χρησιμοποιούν μονοί τους για να αποφύγουν επανεμφάνιση του τραυματισμού.

Λέξεις κλειδιά: ασκήσεις ισορροπίας, έξω και έσω πλευρά, τραυματισμός ποδοκνημικής

8080

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΤΟΥ ΠΟΝΟΥ ΣΤΗΝ ΟΣΦΥΪΚΗ ΜΟΙΡΑ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ ΟΔΗΓΩΝ ΤΑΞΙ

Σταματάκη Ι., Μπάτσιος Σ., Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α, Μπεμπέτσος Ε., Γκοδόλιας Γ.

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

agioftsi@phyed.duth.gr

RECORDING OF THE PARAMETERS OF PAIN IN THE TAXI DRIVER'S LUMBAR SPINE

I. Stamataki, S. Batsios, A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Mpeneka, E. Mpempetsos, G. Godolias

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

Ο χρόνιος πόνος στη μέση ορίζεται ως μία χρόνια ενόχληση η οποία εκφράζεται με συνεχή συμπτώματα πόνου στην οσφυϊκή περιοχή που επέρχονται για χρονικό διάστημα μεγαλύτερο των τριών μηνών. Η καθιστική ζωή των ανθρώπων ιδιαίτερα λόγω της εργασίας τους, αυξάνει σε πολλές περιπτώσεις τα συμπτώματα εμφάνισης χρόνιου πόνου στη μέση. Σκοπός της εργασίας ήταν η καταγραφή διαφόρων παραμέτρων του πόνου στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης οδηγών ταξί. Το δείγμα αποτέλεσαν 90 επαγγελματίες οδηγοί ταξί, με μέσο όρο ηλικίας $46 \pm 8,87$, βάρους $87 \pm 15,47$ και ύψους $1,74 \pm 8,43$. Η συγκέντρωση των δεδομένων επιτεύχθηκε με ερωτηματολόγιο που περιελάμβανε παραμέτρους του πόνου, όπως η περιοχή, η διάρκεια εμφάνισης του πόνου, η ένταση του πόνου και η αίσθηση του πόνου. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν με προσωπική επαφή ώστε να διασφαλιστεί η αξιοπιστία και η ευθύτητα των απαντήσεων. Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο SPSS for Windows ver 10.0 και συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση των συχνοτήτων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα το 51,1% του δείγματος ανέφερε ότι η περιοχή του πόνου ήταν μόνο στη μέση, ενώ το 48,9% στη μέση και το ισχίο. Όσον αφορά στις διάφορες παραμέτρους του πόνου, το 58,9% είχε χρόνια πόνο ενώ το 41,1% πόνο σύντομης διάρκειας. Αναφορικά με την ένταση του πόνου το μεγαλύτερο ποσοστό (40%) είχε πόνο μέτριας έντασης. Τέλος όσον αφορά την αίσθηση του πόνου το μεγαλύτερο ποσοστό (45,6%) τον χαρακτήρισε «σαν μάγκωμα».

Λέξεις κλειδιά: Χρόνιος πόνος, οσφυϊκή μοίρα, ένταση πόνου

8089

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΜΥΪΚΩΝ ΘΛΑΣΕΩΝ ΤΩΝ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

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

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

Κιοσέ Ρ., Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Πάφης Γ., Γκοδόλιας Γ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
agioftsi@phyed.duth.gr

REHABILITATION AND PREVENTION TRAINING PROGRAM FOR HAMSTRING STRAINS OF SOCCER PLAYERS

R. Kiose, A. Gioftsidou, P. Malliou, G. Pafis, G. Godolias
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Σκοπός της εργασίας ήταν η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας που αφορά ένα προτεινόμενο πρόγραμμα αποκατάστασης και πρόληψης των μυϊκών θλάσεων στους οπίσθιους μηριαίους στην ποδοσφαίριση, και επιπλέον να διαπιστωθεί η μεταξύ τους σχέση ως προς τα χαρακτηριστικά και τα αίτια των τραυματισμών, καθώς και ως προς τα θεραπευτικά μέσα που χρησιμοποιήθηκαν. Οι τραυματισμοί στη μυοτενόντια περιοχή αποτελούν μια από τις συνηθέστερες καταστάσεις στον αθλητισμό. Μυϊκή θλάση μπορεί να ορισθεί η ρήξη (μερική, συνηθέστερα, ή ολική) των μυϊκών ινών. Παρόλη τη συχνότητα των μυϊκών θλάσεων, λίγες πληροφορίες έχουμε για την παθοφυσιολογία τους. Η κλινική και εργαστηριακή έρευνα σε ό,τι αφορά στους τραυματισμούς των μυών είναι περιορισμένη, αν και σε αρκετά σπορ το 50% όλων των τραυματισμών είναι μυϊκές θλάσεις και αποτελούν τις δυο κύριες αιτίες αποχής από την άθληση. Το αποτέλεσμα είναι ρήξη μυϊκών ινών (που μπορεί να φθάσει και σε πλήρη διατομή του μυός) και η δημιουργία αιματώματος. Οι μυϊκές θλάσεις συνήθως έχουν καλή εξέλιξη, αλλά σε περίπτωση ανεπαρκούς θεραπείας και αποκατάστασης κρατούν τον αθλητή για αρκετό καιρό μακριά από τους αθλητικούς χώρους. Οι μυϊκοί τραυματισμοί στα σπορ, είναι από τους πιο κοινούς αθλητικούς τραυματισμούς όπως έχει επισημανθεί από ερευνητές. Οι μυϊκές ομάδες που παθαίνουν συχνά θλάσεις είναι οι οπίσθιοι μηριαίοι μύες, οι μύες της γάμπας (και ιδιαίτερα ο γαστροκνήμιος), ο τετρακέφαλος και οι προσαγωγοί μύες του μηρού (Garrett, 1996, Bahr & Maehlum, 2004). Οι μυϊκές αυτές ομάδες ενεργούν σε περισσότερες από μια αρθρώσεις (Garrett, 1996), και ενεργοποιούνται ιδιαίτερα στην έκκεντρη φάση (LaStayo, Woolf, & Lewek, 2003) (και μάλιστα κατά τη διάρκεια του τρεξίματος, των επιταχύνσεων, και των λακτισμάτων). Στο ποδόσφαιρο οι θλάσεις οπίσθιων μηριαίων είναι πολύ κοινοί τραυματισμοί λόγω της φύσης του αθλήματος (σπριντ, αλλαγές κατεύθυνσης, τάκλιν, επαφή με αντίπαλο, λάκτισμα). Η συχνότητα εμφάνισης των τραυματισμών είναι περίπου 3,0 περιστατικά ανά 1000 ώρες προπόνησης (Arnason, et al., 2004). Όσον αφορά την αποκατάσταση αυτή προοδευτικά εξελίσσεται από ανάπαυση, περιδέρση, διατάσεις, ισομετρικές οπίσθιων μηριαίων, ασκήσεις βάδισης, ασκήσεις κινητικότητα σε πισίνα, ισοκινητική ενδυνάμωση, jogging, αλλαγές κατεύθυνσης, άλματα, λειτουργικές ασκήσεις προσαρμοσμένες στο ποδόσφαιρο. Η προοδευτικότητα των ασκήσεων βασίζεται στα συμπτώματα πόνου που εμφανίζει ο αθλητής. Για την πρόληψη των θλάσεων προτείνεται η εφαρμογή εξειδικευμένου προγράμματος βελτίωσης της ελαστικότητας.

Λέξεις κλειδιά: θλάσεις, οπίσθιοι μηριαίοι, ποδόσφαιρο