

ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ [ΑΘΛΕΤΙΑ]



ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ

**Αθλητιατρικό
ΣΥΝΕΔΡΙΟ**

(Με Διεθνή συμμετοχή)

ΒΙΒΛΙΟ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ



1 & 2 ΜΑΡΤΙΟΥ

2019

Αίγλη Ζαππείου

ΤΟ ΜΕΓΕΘΟΣ ΚΑΙ Η ΣΥΜΜΕΤΡΙΑ ΤΟΥ ΠΟΛΥΣΧΙΔΗ ΜΥΟΣ ΣΕ ΧΟΡΕΥΤΡΙΕΣ ΤΟΥ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΜΠΑΛΕΤΟΥ ΜΕ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

Ελένη Μαρμαρά¹, Ιωάννης Κοσμάς², Ιωάννης Γεωργίου³

¹Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας (Π.Φ.Υ.), Κέντρο Υγείας Αιγάλεω Ακτινολογικό Τμήμα, Αθήνα, Ελλάδα,

²Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Πληροφορικής και Τηλεματικής, ΜΤΚΟ «Πληροφορικά Συστήματα στη Διοίκηση Επιχειρήσεων», Αθήνα, Ελλάδα,

³Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αθήνα, Ελλάδα

Η εμφάνιση χαμηλής οσφυαλγίας είναι πολύ συχνή σε χορευτές του κλασικού μπαλέτου. Η συσχέτιση αυτού του συμπτώματος με τη μορφολογία των μυών της περιοχής σε αυτή την επαγγελματική ομάδα μπορεί να καταδείξει τρόπους προπονητικής πρόληψης και θεραπευτικής αντιμετώπισης.

Βιβλιογραφικά έχει ανιχνευθεί συσχέτιση μεταξύ ατροφίας του πολυσχιδούς μυός και χαμηλής οσφυαλγίας (LBP) τόσο στο γενικό πληθυσμό όσο και σε κάποιους αθλητικούς πληθυσμούς, αλλά όχι σε επαγγελματίες χορευτές.

Έγινε συγκριτική ανάλυση της επιφάνειας διατομής (CSA) του πολυσχιδούς μυός μέσω υπερηχογραφήματος σε 3 ομάδες επαγγελματικού επιπέδου χορευτριών του κλασικού μπαλέτου (n=56) (ηλικία: 22±2,2 ετών, ύψος: 165±1 εκ., βάρος 53±8 κιλά) αναλόγως της έντασης της αναφερόμενης οσφυαλγίας (Ομάδα 1: LBP (n=18), ομάδα 2: μέτρια ένταση LBP (n=16), ομάδα 3: ασυμπτωματική (n=22)). Δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των δημογραφικών χαρακτηριστικών των τριών ομάδων (p>0,05). Η LBP ομάδα έδειξε στατιστικά σημαντικά υψηλότερες τιμές στην κλίμακα άλγους και στην κλίμακα Oswestry Disability Index σε σύγκριση με τις άλλες δυο ομάδες εξεταζομένων. Δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά στην εγκάρσια διάμετρο του πολυσχιδούς μυός μεταξύ των τριών ομάδων (p>0,47). Ανιχνεύθηκε ασυμμετρία μεταξύ των δύο μυών στο σύνολο των εξεταζομένων με τον αριστερό μυ με σημαντικά μεγαλύτερη εγκάρσια διάμετρο από το δεξί (p<0,002). Η μη τεκμηρίωση διαφορών στην ανατομία του πολυσχιδούς μυός σε επαγγελματίες χορεύτριες του κλασικού μπαλέτου υπαινίσσεται άλλους παράγοντες υπεύθυνους για την επίμονη χαμηλή οσφυαλγία σε αυτή την επαγγελματική ομάδα.

AA02

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΑΤΟΜΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΕ ΧΟΡΕΥΤΙΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΩΝ ΧΟΡΩΝ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΠΤΩΣΕΩΝ.

Χριστίνα Γατίδου¹, Ηλίας Βατάλης, Πάρης Ιακωβίδης

¹Αλεξάνδρειο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

Οι πτώσεις είναι η κύρια αιτία νοσηρότητας παγκοσμίως και αποτελούν τη 2η σημαντικότερη αιτία θανάτου λόγω τραυματισμού. Ο χορός είναι μια δημοφιλής μορφή φυσικής δραστηριότητας και προηγούμενες έρευνες δείχνουν ότι η επίδρασή του στον συγκεκριμένο πληθυσμό βελτιώνει πολλές από τις παραμέτρους της υγείας.

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να προσδιοριστεί εάν οι γυναίκες που συμμετέχουν συστηματικά σε χορευτικές ομάδες έχουν ανώτερο επίπεδο ισορροπίας, φυσικής κατάστασης και ποιότητας ζωής.

Μεθοδολογία : Συμμετείχαν 40 γυναίκες άνω 65 ετών χωρισμένες σε δυο ομάδες : ομάδα 1 συμμετείχε σε χορευτικό πρόγραμμα παραπάνω από 24 μήνες (n = 25), ομάδα 2 δεν έκανε χορό (n = 15). Αξιολογήθηκε η λειτουργική τους ικανότητα με τις δοκιμασίες Berg Balance Scale scores και Timed up and Go test ενώ η ποιότητα ζωής αξιολογήθηκε χρησιμοποιώντας το ερωτηματολόγιο SF-12v2 Health Survey.

Αποτελέσματα : Η ομάδα 1 με Μ.Ο ηλικίας 70,96, είχε στατιστικά σημαντική καλύτερη ισορροπία με $P < 0,01$ ($r = 0,88$) και λειτουργική ικανότητα με $P < 0,05$ ($r = 0,47$) σε σχέση με την ομάδα 2 με Μ.Ο ηλικίας 71,35 όπου αντίστοιχα $P < 0,01$ ($r = 0,81$) και $P < 0,05$ ($r = 0,69$). Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ των ομάδων στον έλεγχο ποιότητας ζωής, ούτε στις συσχετίσεις ανάμεσα στο ΔΜΣ και στα αποτελέσματα των δοκιμασιών των δύο ομάδων.

Συμπέρασμα: Τα ευρήματα και αυτής της μελέτης υποδεικνύουν ότι η τακτική συμμετοχή σε χορευτικές ομάδες ελληνικών παραδοσιακών χορών συνδέεται με την βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας και της ισορροπίας των ηλικιωμένων, παράγοντες που συνεισφέρουν στην πρόληψη των πτώσεων.

AA03

THE INVESTIGATION OF CHILD PRE-OPERATIVE ANXIETY AND RESILIENCE OF CHILD AND FAMILY.

Mrs Eirini Rera¹

¹*Paok F.C., Thessaloniki, GREECE*

Pre-operative period is a particularly stressful phase for a child, in which symptoms of tension, anxiety, and fear are very common.

The aim of this research is to investigate the anxiety of 6-15 year old children, before a planned surgery, and its relationship to their resilience and the resilience of the family, as described by themselves or their parents. In particular, the level of anxiety, experienced by children in two samples, coming from two different stressful conditions is examined. After controlling the variables of data, that confirmed their normal distribution, parametric methods were used to process the results, in particular the SPSS v.24. It seems that the most resistant children, do not report less stress but the family's resilience is negatively correlated with the occurrence of obsessions and compulsions in a child, that is, the less resilience a family presents, the more the child develops obsessive compulsions as a defense. Also, the more resilient the parents consider to be their child, the less fear of bodily injury or a particular phobia in relation to a specific subject, proving the fact that children's phobias pass through their parents.

The exploration, assessment and relief of pre-operative anxiety in young patients, contributes decisively to the prevention of their negative behaviors that may follow in the post-operative period.

ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΠΡΑΓΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ.

Ιωάννης Κοσμάς¹, Ελένη Μαρμαρά², Ιωάννης Γεωργίου³

¹Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Πληροφορικής και Τηλεματικής, ΜΤΚΟ «Πληροφοριακά Συστήματα στη Διοίκηση Επιχειρήσεων», Αθήνα, Ελλάδα,

²Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας (Π.Φ.Υ.), Κέντρο Υγείας Αιγάλεω Ακτινολογικό Τμήμα, Αθήνα, Ελλάδα,

³Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αθήνα, Ελλάδα

Η πρόοδος της καινοτόμου τεχνολογίας που ονομάζεται IoT (Internet of Things) επέτρεψε σε μεμονωμένους αθλητές, αθλητικές ομάδες και γιατρούς να παρακολουθήσουν εξειδικευμένα δεδομένα όπως λειτουργικές κινήσεις, όγκο προπόνησης και βιομετρικούς δείκτες για τη μεγιστοποίηση της απόδοσης και την ελαχιστοποίηση των τραυματισμών.

Η εφαρμογή IoT περιλαμβάνει αισθητήρες κίνησης, βηματοδότες, επιταχυνσιόμετρα, συσκευές δορυφορικής πλοήγησης GPS και φυσιολογικούς αισθητήρες.

Σκοπός αυτής της βιβλιογραφικής ανασκόπησης ήταν να πραγματοποιηθεί μία χαρτογράφηση των ερευνών που αφορούν εφαρμογή IoT για πρόληψη τραυματισμών στον αθλητισμό να εντοπιστούν τα σημεία περαιτέρω έρευνας με απότερο στόχο οι γιατροί των ομάδων και οι λοιποί επαγγελματίες υγείας να λάβουν γνώση για μελλοντικές εφαρμογές στην αθλητιατρική.

Η αναδίφηση βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε μέσω αναζήτησης των βάσεων δεδομένων PubMed και Science Direct. Οι συμπεριλαμβανόμενες μελέτες εξέτασαν τον τρόπο πρόληψης αθλητικών κακώσεων μέσω εφαρμογής IoT.

Οι λέξεις κλειδιά που χρησιμοποιήθηκαν ήταν internet of things (IoT) sport injuries.

Μόνο δύο (2) εργασίες εντοπίστηκαν για το συγκεκριμένο θέμα:

- 1) Mitigating Sports Injury Risks Using Internet of Things and Analytics Approaches (2018) Gary B. Wilkerson, Ashish Gupta and Marisa A. Colston
- 2) Combining Wireless Sensor Networks and Semantic Middleware for an Internet of Things-Based Sportsman/Woman Monitoring Application (2013) Jesús Rodríguez-Molina, José-Fernán Martínez, Pedro Castillejo and Lourdes López

Τα ερευνητικά δεδομένα για τη χρήση αυτών των συσκευών στον αθλητισμό είναι ακόμα περιορισμένα. Οι μελλοντικοί ερευνητικοί στόχοι θα μπορούσαν να είναι η πρόληψη αθλητικών κακώσεων μέσω υπολογισμού παραμέτρων τόσο περιβαλλοντικών όσο και φυσιολογίας και ανατομίας του αθλητή, εκτίμηση προσυμπτωματικού κινδύνου τραυματισμού και λήψη προληπτικών μέτρων για την αποφυγή του.

AA05

ΚΑΤΑΓΜΑ ΕΞΩ ΦΥΜΑΤΟΣ ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΥ: ΜΙΑ ΣΠΑΝΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΛΓΟΥΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΧΕΙΜΕΡΙΝΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ.

ΙΟΑΝΝΙΣ ΠΑΡΑΙΟΑΝΝΟΥ¹, THOMAS REPANTIS¹, ANDREAS BAIKOUSIS¹, PANAGIOTIS KOROVESSIS¹

¹GENERAL HOSPITAL OF PATRAS, PATRAS, GREECE

Σκοπός: της παρούσης εργασίας είναι να αποσαφηνιστεί ο μηχανισμός που προκαλεί αυτό το σπάνιο κάταγμα του αστραγάλου στους αθλητές του “snowboard”. Το συγκεκριμένο κάταγμα έχει λάβει την ονομασία “snowboard’s fracture” και αποτελεί πολύ δύσκολο διαφοροδιαγνωστικό πρόβλημα, μιας και η εντόπιση του πόνου ομοιάζει με το συνηθέστερο διάστρεμμα, αυτό της πρόσθιας μοίρας του έξω πλαγίου συνδέσμου. Το έξω φύμα του αστραγάλου έχει ιδιαίτερη σημασία μιας και αρθρώνεται με την έσω επιφάνεια του έξω σφυρού. Ο αστράγαλος έχει άλλα δύο οπίσθια φύματα, ένα έσω και ένα έξω, μεταξύ των οποίων διατρέχει ο μακρός καμπτήρας του μεγάλου δακτύλου.

Υλικό & Μέθοδος: το περιστατικό αφορά άνδρα 26 ετών, ο οποίος είχε επίμονο πόνο στην ποδοκνημική για 10 περίπου μέρες. Είχε επισκεφθεί ορθοπεδικό, οποίος μετά από ακτινολογικό έλεγχο του έδωσε οδηγίες για διάστρεμμα, ωστόσο ο πόνος δεν υποχωρούσε. Κατά την επίσκεψη στο τμήμα επειγόντων το άκρο είχε ήπιο οίδημα και ευαισθησία στην περιοχή της έσω επιφάνειας του έξω σφυρού. Ωστόσο από το ιστορικό ανέφερε ότι η κάκωση έγινε κατά την διάρκεια του snowboard.

Αποτελέσματα: Έχοντας την υποψία, ο ακτινολογικός έλεγχος αποκάλυψε अपαρεκτόπιστο (<2 mm) κάταγμα του έξω φύματος. Η αποδεκτή θέση του κατάγματος μας οδήγησε στην απόφαση για συντηρητική αντιμετώπιση, με κνημοποδικό γυψεπίδεσμο για 6 εβδομάδες, ενώ η φόρτιση έγινε μια εβδομάδα μετά. Το κάταγμα επουλώθηκε σε ανατομική θέση.

Συμπεράσματα: οι κλινικοί ιατροί θα πρέπει να γνωρίζουν αυτό το σπάνιο κάταγμα που μπορεί να μιμείται το σύνηθες διάστρεμμα της ποδοκνημικής. Το ιστορικό είναι πολύ χρήσιμο μιας και το “snowboard” σχετίζεται αρκετά με το κάταγμα αυτό.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΙΠΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ

Ηλιάννα Χατζηφράγκου¹

¹Σύνδεσμος Θεραπευτικής Ιππασίας Ελλάδος (Σ.Θ.Ι.Ε) , ,

Εγκεφαλική Παράλυση (Ε.Π.) καθορίζεται ως η μόνιμη, μη προοδευτική αλλά ούτε αναστρέψιμη βλάβη των κινητικών κυρίως κέντρων του εγκεφάλου. Στη διάρκεια της ιπποθεραπείας, τα άτομα με αναπηρία συμμετέχουν ενεργά με το να ανταποκρίνονται στο συνεχώς μεταβαλλόμενο περιβάλλον και να προσαρμόζουν τις κινήσεις τους για τον καλύτερο έλεγχο της στάσης του σώματός του.

Η βασικότερη επίδραση της ιπποθεραπείας στα παιδιά με Ε.Π. είναι η ρύθμιση του μυϊκού τόνου, του ελέγχου της κεφαλής, η βελτίωση της βάρδισης, η διόρθωση των αντικανονικών κινήσεων, της αδρής κινητικότητας και της γενικότερης λειτουργικότητας καθώς και η βελτίωση της ισορροπίας και του συντονισμού (Haehl et al. 1999, Straub 2000). Η τρισδιάστατη, ρυθμική κίνηση του αλόγου με σταθερό βηματισμό αποτελεί μία επαναλαμβανόμενη εξωτερική διατάραξη όπου παρέχει στον ιππέα περίπου 100 ωθήσεις στο λεπτό δίνοντας του έτσι τη δυνατότητα εξάσκησης ελέγχου της στάσης του (American Hippotherapy Association 2000).

Η βελτίωση του ελέγχου της στάσης επιφέρει και καλύτερη κινητική ικανότητα (Liao et al. 1997). Αυτή η αργή, ρυθμική κίνηση του αλόγου σε συνδυασμό με τη διάταξη των άκαμπτων μυών των κάτω άκρων, φαίνεται ότι μπορεί να μειώσει την εμφάνιση υψηλού μυϊκού τόνου και να παρέχει χαλάρωση. Με την επίδραση σε πολλά συστήματα ταυτόχρονα όπως το αισθητικό, το μυϊκό, το σκελετικό, η ιπποθεραπεία παρέχει τη δυνατότητα τροποποιήσεων και αναδιοργάνωσης του κεντρικού νευρικού συστήματος και αυξάνει την πιθανότητα να επιτευχθεί η μάθηση.

Συμπερασματικά, η ιπποθεραπεία μπορεί να αποτελέσει μία αποτελεσματική θεραπεία η οποία βοηθά στη μεγιστοποίηση της λειτουργικής ικανότητας παιδιών με Ε.Π μέσω της ενεργής συμμετοχής τους στη θεραπευτική διαδικασία.

ΑΑ07

Σηπτική αρθρίτιδα γόνατος μετά από αρθροσκοπική συνδεσμοπλαστική προσθίου χιαστού συνδέσμου (ΠΧΣ) με αυτομόσχευμα hamstrings : η δεκαετής εμπειρία του Ναυτικού Νοσοκομείου Αθηνών

Φώτιος Παπαγεωργίου¹, Κωνσταντίνος Παπουτσής², Νικόλαος Νατσιούλας², Κωνσταντίνος Τσιώρος²

¹Πανεπιστημιακό Νοσοκομείο Λάρισας, Ορθοπαιδική Κλινική, Λάρισα, Ελλάδα,

²Ναυτικό Νοσοκομείο Αθηνών, Ορθοπαιδική Κλινική, Αθήνα, Ελλάδα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ : Η λοίμωξη μετά από αρθροσκοπική συνδεσμοπλαστική ΠΧΣ αποτελεί σπάνια (0,15 – 1,72%) σοβαρή επιπλοκή, οδηγώντας σε παρατεταμένη νοσηλεία, πιθανότητα αναθεώρησης, βλάβη στους χόνδρους και τελικά πόνο, δυσκαμψία και μειωμένη λειτουργικότητα.

ΥΛΙΚΟ ΜΕΘΟΔΟΣ : Μεταξύ Μαρτίου 2008 και Μαρτίου 2018 πραγματοποιήθηκαν 507 επεμβάσεις αρθροσκοπικής συνδεσμοπλαστικής ΠΧΣ με αυτομόσχευμα ισχνού – ημιτενοντώδους. Τρεις ασθενείς εμφάνισαν μετεγχειρητική σηπτική αρθρίτιδα γόνατος (0,59%) με μέση ηλικία 24 έτη και συνοδές ρήξεις έσω μηνίσκου σε δύο εξ αυτών. Η κλινική εικόνα (πόνος, πυρετός, οίδημα, θερμότητα, ερυθρότητα) και τα εργαστηριακά ευρήματα (αύξηση λευκών αιμοσφαιρίων, ΤΚΕ, CRP) ήταν τυπικά. Έγινε άμεση παρακέντηση, αρθροσκοπικός καθαρισμός σε επείγουσα βάση και ενδοφλέβια αντιβιοτική αγωγή αρχικά εμπειρικά και κατόπιν βάσει αντιβιογραμματος. Σε εμμονή κλινικής εικόνας, πραγματοποιήθηκε νέος χειρουργικός καθαρισμός και επί ενδείξεων αφαίρεση υλικών συνδεσμοπλαστικής. Μετάβαση σε από του στόματος αντιβιοτικά έγινε σε ύφεση των συμπτωμάτων και ομαλοποίηση δεικτών λοίμωξης.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ : Ο μέσος χρόνος εμφάνισης συμπτωμάτων ήταν 4 εβδομάδες μετεγχειρητικά. Και στις 3 περιπτώσεις απομονώθηκε πηκτάση αρνητικός σταφυλόκοκκος. Ένας ασθενής υπεβλήθη σε 1 αρθροσκοπικό καθαρισμό και διατήρηση μοσχεύματος, ενώ στους δύο αφαιρέθηκαν τα υλικά συνδεσμοπλαστικής μετά τον τρίτο χειρουργικό καθαρισμό. Η μέση διάρκεια ενδοφλέβιων αντιβιοτικών ήταν 3 εβδομάδες και per os αντιβιοτικά συνεχίστηκαν για άλλες 3 εβδομάδες.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ : Η ενημέρωση - στενή παρακολούθηση των ασθενών και η ύπαρξη CRP αναφοράς συμβάλλει στην έγκαιρη διάγνωση της λοίμωξης μετά από συνδεσμοπλαστική ΠΧΣ, ενώ η συνεργασία με το λοιμωξιολογικό - μικροβιολογικό τμήμα είναι σημαντική για την αποτελεσματική αντιμετώπιση. Σε περίπτωση ανάγκης δευτέρου καθαρισμού η πιθανότητα αφαίρεσης του μοσχεύματος αυξάνεται σημαντικά.

AA08

ΑΠΟΣΠΑΣΤΙΚΟ ΚΑΤΑΓΜΑ ΤΗΣ ΑΝΩ ΓΩΝΙΑΣ ΤΗΣ ΩΜΟΠΛΑΤΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΒΙΑΙΑ ΣΥΣΠΑΣΗ ΤΟΥ ΑΝΕΛΚΤΗΡΑ ΜΥΟΣ ΤΗΣ ΩΜΟΠΛΑΤΗΣ : ΜΙΑ ΣΠΑΝΙΑ, ΠΙΘΑΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΑΚΩΣΗ

Φώτιος Παπαγεωργίου¹, Νικόλαος Στεφάνου¹, Χριστίνα Αρναούτογλου¹, Κωνσταντίνος Μαλίζος¹

¹ Ορθοπαιδική Κλινική Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Λάρισα, Ελλάδα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ : Τα μεμονωμένα κατάγματα της ωμοπλάτης αποτελούν σπάνιες μεμονωμένες κακώσεις, συνήθως συνδυαζόμενα με υψηλής ενέργειας τραύμα. Ακόμη λιγότερο συχνά είναι τα κατάγματα από έμμεση βία και σύσπαση των μυών που καταφύονται στην ωμοπλάτη.

ΥΛΙΚΟ ΜΕΘΟΔΟΣ : Παρουσιάζεται η περίπτωση άνδρα 24 ετών, ερασιτέχνη αθλητή πυγμαχίας που προσήλθε με πόνο, ήπιο οίδημα στη οπίσθια επιφάνεια του ώμου μετά από αναφερόμενη έμμεση κάκωση - γροθιά πάνω από το επίπεδο του ώμου κατά τη διάρκεια προπόνησης. Κλινικά παρατηρήθηκε ευαισθησία στην οπίσθια επιφάνεια του ώμου και την άνω γωνία της ωμοπλάτης και επώδυνος περιορισμός κατά την απαγωγή - στροφικές κινήσεις. Δεν υπήρχε ευαισθησία σε ΑΜΣΣ, περιοχή κλείδας – γληνοβραχιονίου άρθρωσης και ο νευραγγειακός έλεγχος ήταν χωρίς ευρήματα. Ακτινολογικά ανεδείχθη κάταγμα στην άνω γωνία της ωμοπλάτης το οποίο στην αξονική τομογραφία που ακολούθησε ήταν χωρίς σημαντική παρεκτόπιση και στην περιοχή κατάφυσης του ανελκτήρα μυός.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ : Ο ασθενής αντιμετωπίστηκε μη χειρουργικά με ανάρτηση του άνω άκρου για 3 εβδομάδες και πρώιμη παθητική κινησιοθεραπεία. Προοδευτικά, μετά τον ακτινολογικό επανέλεγχο, υπεβλήθη σε ενεργητική κινησιοθεραπεία προς μυϊκή ενδυνάμωση και αποκατάσταση του εύρους κίνησης. 6 εβδομάδες μετά τον τραυματισμό, υπήρχε πλήρες, ανώδυνο εύρος κίνησης, επάνοδος σε ρυθμούς προπόνησης και στις 10 εβδομάδες συμμετοχή σε αγωνιστικό επίπεδο.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ : Τα αποσπαστικά κατάγματα ωμοπλάτης, όπως από σύσπαση του ανελκτήρα μυός, πρέπει να μπαίνουν στη διαφορική διάγνωση ασθενούς με τραυματισμό στην περιοχή του ώμου, ώστε με υψηλό δείκτη υποψίας να εκτιμάται ο ακτινολογικός έλεγχος. Επίσης απαιτείται αποκλεισμός κακώσεων του υπερπλατίου νεύρου και υπερπλατίου αρτηρίας που είναι σε κίνδυνο λόγω ανατομικής θέσης.

ΑΑ09

Η ΕΝΤΟΝΗ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΑΥΞΑΝΕΙ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ ΤΩΝ ΠΑΡΑΓΟΝΤΩΝ VIII ΚΑΙ VON WILLEBRAND ΣΕ ΚΑΛΑ ΠΡΟΠΟΝΗΜΕΝΟΥΣ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Νικόλαος Ανδρουλάκης¹, Ελένη Νιώτη², Νικόλαος Κουνδουράκης³, Βασίλειος Πλεσίτης¹, Γεώργιος Νότας¹

¹ΠΑΕ Εργοτέλης, Ηράκλειο, Ελλάδα

²Αιματολογικό Εργαστήριο ΠΑΓΝΗ, Ηράκλειο, Ελλάδα

³Αρrollon FC, Λεμεσός, Κύπρος

Εισαγωγή: Είναι γνωστό ότι η άσκηση προκαλεί αλλαγές σε διάφορες αιματολογικές παραμέτρους οι οποίες συνδέονται με την ένταση, τον όγκο και τη συχνότητα της άσκησης.

Σκοπός: Να μελετήσουμε τις πιθανές μεταβολές συγκεκριμένων παραμέτρων της πήξης μετά από έντονη διαλειμματική άσκηση μέχρι εξάντλησης (Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 2) σε καλά προπονημένους νεαρούς αθλητές.

Μέθοδοι: Στη μελέτη αυτή συμμετείχαν δεκαοκτώ ποδοσφαιριστές υψηλού επιπέδου, με μέση ηλικία 17 ± 2 έτη, ΔΜΣ: 22,5 ± 1,9, λίπος: 13,8 ± 3,4%. Δείγματα αίματος λήφθηκαν πριν και αμέσως μετά το τεστ.

Έγιναν μετρήσεις των αιμοπεταλίων (PLT), των δ-διμερών (DD), του ινωδογόνου (Fib), του παράγοντα VIII (FVIII), του παράγοντα Von Willebrand (vWf Ag) και της υψηλής ευαισθησίας C αντιδρώσας πρωτεΐνης (Hs-CRP). Επιπλέον, καταγράφηκε η καρδιακή συχνότητα ηρεμίας η μέγιστη καρδιακή συχνότητα, η συνολική απόσταση που διανύθηκε και η σχετική VO₂max.

Αποτελέσματα: Η ανάλυση των αποτελεσμάτων κατέδειξε σημαντική αύξηση των επιπέδων των αιμοπεταλίων, του παράγοντα FVIII και του vWf Ag ($p < 0,01$) στο τέλος της δοκιμασίας. Στην πραγματικότητα, τα επίπεδα VIII και vWf Ag σχεδόν διπλασιάστηκαν στο τέλος του τεστ σε σύγκριση με τα αρχικά.

Αντιθέτως δεν βρέθηκαν σημαντικές αλλαγές στα επίπεδα των Fib, DD και Hs-CRP ($p > 0,01$). Περαιτέρω ανάλυση (Pearsons r) δεν αποκάλυψε συσχέτιση μεταξύ VO₂max, PLT, FVIII και vWf Ag.

Συμπέρασμα: Η έντονη διαλειμματική άσκηση προκαλεί σημαντική αύξηση των επιπέδων των PLTs, FVIII και vWf Ag, πιθανώς λόγω ενδοθηλιακής ενεργοποίησης που προκαλείται από διατημητική πίεση. Τα ευρήματα αυτά υποστηρίζουν ότι η έντονη άσκηση μπορεί να είναι επωφελής για συγκεκριμένους τύπους αιμορραγικών διαταραχών.

AA10

ΓΟΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ

Αλεξάνδρα Γαβαλα¹

¹Χαροκοπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΑΘΗΝΑ,

Το μεγαλύτερο μέρος της ενέργειας κατά την άσκηση αντοχής προέρχεται από την αερόβια οξείδωση των καυσίμων. Η μέγιστη χωρητικότητα ενός ατόμου να καταναλώνει οξυγόνο είναι επομένως ένας από τους σημαντικούς παράγοντες που προσδιορίζουν την απόδοση αντοχής. Η επίδραση της προπόνησης στη μέγιστη κατανάλωση οξυγόνου (VO₂max) αποτέλεσε το επίκεντρο ερευνών, αλλά η αυξημένη προσοχή στρέφεται και στην επίδραση των γονιδίων. Οι πρώτοι ερευνητές που ασχολούνται με τη συμβολή της κληρονομικότητας στην αερόβια απόδοση πρότειναν ότι οι μεμονωμένες διαφορές στο VO₂max καθορίστηκαν κυρίως από γενετικούς παράγοντες. Επιπρόσθετα, έχει παρατηρηθεί μια μητρική επίδραση για το VO₂max (Lesage 1985). Είναι γνωστό ότι διαφορετικά άτομα έχουν διαφορετικές αλληλουχίες DNA. Οι διαφορές αυτές προσδίδουν δεδομένα χαρακτηριστικά στο άτομο και σε συγκερασμό με τους περιβαλλοντικούς παράγοντες μπορεί να αντιπροσωπεύουν μερικές από τις διαφορές στην ικανότητα απόδοσης μεταξύ ατόμων (φαινοτυπική διακύμανση), συμπεριλαμβανομένου του VO₂max. Η έρευνα σε αυτόν τον τομέα εστιάστηκε στις ακολουθίες μιτοχονδριακού DNA, επειδή περιέχει τα γονίδια για διάφορα ένζυμα που εμπλέκονται στην κατανάλωση οξυγόνου και κληρονομείται από τη μητέρα. Διερεύνηση της σχέσης μεταξύ μιτοχονδριακού DNA και VO₂max είναι στο επίκεντρο.

Η παραγωγή συντονισμένων κινήσεων συνεπάγονται ιστικές και κυτταρικές αλλαγές, οι οποίες με τη σειρά τους οδηγούν σε γονιδιακή έκφραση. Οι σκελετικοί μύες μπορούν να διαφέρουν ως προς την αποτελεσματικότητα και το καρδιαγγειακό σύστημα μπορεί να είναι περισσότερο ή λιγότερο ευαίσθητο στην κόπωση, ανάλογα με το πώς και ποιά είναι τα γονίδια που ενεργοποιούνται.

Το μιτοχονδριακό DNA περιέχει γονίδια για πρωτεΐνες της αλυσίδας μεταφοράς ηλεκτρονίων. Το συνολικό γονιδίωμα και οι μετατροπές του στοχεύουν στη βιολογική προσαρμογή και καλύτερη απόδοση.

AA11

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΗ ΧΟΡΗΓΗΣΗ L-ΚΑΡΝΙΤΙΝΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ: ΝΕΟΤΕΡΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Δήμητρα Γιαννακούλια¹, Ιωάννης Αρναούτης¹

¹Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Καλλιθέα, Ελλάδα

ΣΚΟΠΟΣ

Η παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση θέλησε να μελετήσει την πιθανή εργογόνο δράση της L-καρνιτίνης, στην αθλητική απόδοση.

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Εξετάστηκαν τα αποτελέσματα 10 κλινικών μελετών, στις οποίες χρησιμοποιήθηκαν όλες οι διαθέσιμες μορφές L-καρνιτίνης σε αθλητές αντοχής και αντιστάσεων.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Σε αθλητές αντοχής, η παρατεταμένη χορήγηση L-καρνιτίνης 4-8 εβδομάδων, δεν αύξησε την αερόβια ικανότητα και τη σχετική συμβολή υδατανθράκων, πρωτεϊνών και λίπους στην παραγωγή έργου. Σε μία μόνο μελέτη διάρκειας 6 μηνών, όπου χορηγήθηκαν 2 γραμμάρια L-καρνιτίνης/ μέρα, βελτιώθηκε η απόδοση κατά 11% και μειώθηκε 44% η παραγωγή γαλακτικού οξέος, κατά τη διάρκεια άσκησης στο 80% VO₂max.

Σε αθλητές αντιστάσεων, η επιρροή της L-καρνιτίνης στην απόδοση των αθλητών αμφισβητείται, με μελέτες να δείχνουν θετική, ουδέτερη ή αρνητική συσχέτιση, ανάλογα με το χρόνο χορήγησης και τη δοσολογία. Αναφορικά με τη διαχείριση του γαλακτικού οξέος, μείωση 16,2% και 24% σημειώθηκε, κατόπιν στιγμιαίας χορήγησης 4,5 γραμμαρίων ή παρατεταμένης χορήγησης 1,5 γραμμαρίου L-καρνιτίνης αντίστοιχα.

Σημαντική βελτίωση της αντιοξειδωτικής ικανότητας, μέσω μείωσης των δεικτών μυϊκής φθοράς TBARs, παρατηρήθηκε κατά την παρατεταμένη χορήγηση 2 γραμμαρίων L-καρνιτίνης σε αθλητές αποστάσεων και αντιστάσεων, ενώ η εφάπαξ χορήγηση 3-4 γραμμαρίων L-καρνιτίνης σε ποδοσφαιριστές μείωσε, επιπλέον, τα επίπεδα κόπωσης.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τα υπάρχοντα δεδομένα, αλλά και τη θέση της Διεθνούς Κοινότητας Αθλητικής Διατροφής, η L-καρνιτίνη δε φαίνεται να είναι αποτελεσματική στην τροποποίηση του μεταβολισμού των λιπιδίων κατά τη διάρκεια της άσκησης και στην βελτιστοποίηση της αθλητικής απόδοσης. Μία μικρή πιθανή εργογόνο δράση, μέσω μείωσης οξειδωτικού στρες και κόπωσης, έχει αναφερθεί, ωστόσο, τα αποτελέσματα είναι διφορούμενα και περισσότερες μελέτες απαιτούνται.

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΣΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΑΣΧΟΛΟΥΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟ CROSS TRAINING.

Ελένη Μαστρομανώλη¹, Διονύσιος Μπαρμπάκας^{1,2}

¹ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ (Παράρτημα Καρδίτσας), Καρδίτσα, Ελλάδα

²Biosciences, College of Health and Life Sciences, Brunel University, Uxbridge/Middlesex, United Kingdom

Εισαγωγή: Το Cross Training είναι η προπόνηση που έγινε μόδα. Σπουδαίος είναι ο ρόλος της διατροφής και των διατροφικών συμπληρωμάτων που καταναλώνονται από αθλητές του Cross Training.

Σκοπός: Η διερεύνηση διατροφικών προτιμήσεων και η επίδραση της διατροφής και των διατροφικών συμπληρωμάτων στη βελτίωση της απόδοσης των αθλητών του Cross Training μεταξύ θερινής και χειμερινής περιόδου.

Υλικά – Μέθοδοι: Η έρευνα διεξήχθη κατά τη θερινή και χειμερινή περίοδο όπου, σε συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο αλλά και με ανάκληση 24ώρου, ρωτήθηκαν συνολικά 134 αθλητές με τη μορφή συνέντευξης.

Αποτελέσματα: Οι αθλητές, λόγω των αλλαγών ενασχόλησης αλλάζουν και τις διατροφικές τους προτιμήσεις. Το 43,3% των αθλητών που καταναλώνουν ημερησίως υδατάνθρακες είναι στο 40-50% τον Ιούνιο. Τον Νοέμβρη η κατανάλωση κυμαίνεται στο 50-60% όπου το 90,3% αυτών, επιλέγουν ως ενασχόληση τη βελτίωση της φυσικής τους κατάστασης καθώς το 100% αυτών που καταναλώνουν 50-60% υδατάνθρακες από τη δίαιτα παρατήρησαν να βελτιώνεται η απόδοση στην άσκηση και την καρδιοαναπνευστική λειτουργία. Το 56,8% των αθλητών επιλέγει να καταναλώνει πάνω από 20% πρωτεΐνη με τη διατροφή λόγω αύξησης της μυϊκής τους μάζας. Από αυτούς το 97,3% παρατήρησε βελτίωση στη σωματική τους εικόνα. Τον Ιούνιο το 14,9% επιλέγει να προσλαμβάνει συμπληρώματα διατροφής με στόχο την απώλεια βάρους, το 11,9% επιλέγει συμπληρώματα λιποδιαλυτών, ενώ το 33,8% των αθλητών που επιλέγουν να καταναλώνουν πρωτεΐνες πάνω από 20% το κάνουν για απώλεια βάρους.

Συμπεράσματα: Διατροφή πλήρης, ισορροπημένη και εξατομικευμένη για να κάλυψη των αναγκών του αθλητή και διατήρηση της υγείας του. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν είναι απαραίτητα αν δεν συντρέχουν σοβαροί λόγοι υγείας.

ΤΟ ΠΟΣΟΣΤΟ ΛΙΠΟΥΣ, Η ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ, ΚΑΙ Η ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΣΗ ΩΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΙΣ ΗΜΕΡΕΣ ΑΠΟΥΣΙΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΧΩΡΟ

Κωνσταντίνος Σπανός¹, Αναπληρωτής Καθηγητής Αθανάσιος Στρίγγας¹

¹Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου - Τμήμα Οργάνωσης Και Διαχείρισης Αθλητισμού, Σπάρτη, Ελλάδα

Σημαντικός παράγοντας παραγωγικότητας είναι οι μέρες απουσίας λόγω ασθένειας. Παρότι η σχέση μεταξύ υγείας και παραγωγικότητας είναι ισχυρή, λίγες έρευνες έχουν μελετήσει αν το επίπεδο παχυσαρκίας και φυσικής κατάστασης επηρεάζουν την απουσία από την εργασία λόγω ασθένειας. Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν 188 γυναίκες υπάλληλοι γραφείου δημοσίου τομέα. Μελετήθηκε το ποσοστό σωματικού λίπους (ΠΣΛ), το επίπεδο φυσικής κατάστασης ($vo2max$), η εργασιακή ικανοποίηση και η συσχέτιση τους με την απουσία από την εργασία. Εξετάστηκαν οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις και οι τυχόν συσχετίσεις μεταξύ των μεταβλητών, ενώ χρησιμοποιήθηκε και ανάλυση διακύμανσης ως προς έναν παράγοντα (One-Way ANOVA). Παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά στις ημέρες απουσίας μεταξύ των ατόμων με ΠΣΛ <25% ($4,52 \pm 1,9$), των υπέρβαρων με ΠΣΛ 26-31% ($9,51 \pm 3,78$) και των παχύσαρκων με ΠΣΛ >32% ($12,85 \pm 10,6$). Τα άτομα με νόσημα και μυοσκελετικούς πόνους απουσίασαν περισσότερες ημέρες ($8,38 \pm 4,36$) σε σχέση με τα υγιή άτομα ($4,54 \pm 3,07$). Παρατηρήθηκε σημαντική συσχέτιση μεταξύ του ΠΣΛ και των ημερών απουσίας από την εργασία ($R = 0,673$). Συσχετίσεις παρατηρήθηκαν μεταξύ ΠΣΛ και $vo2max$ ($R = -0,603$), καθώς και μεταξύ των ημερών απουσίας και της $vo2max$ ($R = -0,568$). Η εργασιακή ικανοποίηση σχετίζεται με τις ημέρες απουσίας ($R = -0,545$), ενώ τα παχύσαρκα άτομα παρουσίασαν χαμηλότερα επίπεδα εργασιακής ικανοποίησης. Η παρούσα μελέτη παρέχει ενδείξεις ότι η παχυσαρκία και η αερόβια ικανότητα συνδέονται και επηρεάζουν τις απουσίες από την εργασία λόγω ασθένειας, καθώς και την εργασιακή ικανοποίηση. Η εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης στην εργασία πρέπει να στοχεύουν στην υιοθέτηση συμπεριφορών που συμβάλλουν στη βελτίωση της ποιότητας ζωής.

ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΤΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΑΙ ΚΡΟΑΤΙΚΟΥ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

Ελένη Καλλιανιώτη¹, Stella Miric², Dolores Dravinec², Δημήτριος Αγγέλου¹, Αναστάσιος Καράογλου¹, Ιωάννης Αρμάος¹, Zvonimir Satalic², Νικόλαος Κωστόπουλος³, Τζώρτζης Νομικός¹

¹Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας-Διατροφής, Σχολή Επιστημών Υγείας και Αγωγής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα, Ελλάδα,

²Faculty of Food Technology and Biotechnology, University of Zagreb, Zagreb, Croatia,

³Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα, Ελλάδα

Η κατανάλωση συμπληρωμάτων διατροφής από αθλητές υψηλού επιπέδου είναι καθημερινή, αλλά, πολλές φορές αλόγιστη και δίχως την απαραίτητη επιστημονική επίβλεψη. Ειδικότερα στο χώρο της καλαθοσφαίρισης τα δεδομένα είναι ελλιπή. Σκοπός, λοιπόν, της μελέτης ήταν η καταγραφή της πρόσληψης συμπληρωμάτων διατροφής σε δύο χώρες που διαθέτουν υψηλό επίπεδο καλαθοσφαίρισης.

Το δείγμα της έρευνας αποτελούταν από 58 καλαθοσφαιριστές των Α1, Α2 και Β κατηγοριών του Ελληνικού πρωταθλήματος και από 65 καλαθοσφαιριστές της πρώτης κατηγορίας του Κροατικού πρωταθλήματος. Η πρόσληψη διατροφικών συμπληρωμάτων αξιολογήθηκε με αυτοσυμπληρούμενο ερωτηματολόγιο παρουσία διαιτολόγου, το οποίο περιελάμβανε ερωτήσεις για τον αριθμό, τα είδη, την εμπορική ονομασία, τις δραστικές ουσίες, τον τρόπο χορήγησης, αλλά και τις πεποιθήσεις των αθλητών για τη χρήση των συμπληρωμάτων. Για τις στατιστικές αναλύσεις χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα STATA.

Παρατηρήθηκε ότι 90% των αθλητών του Ελληνικού πρωταθλήματος και 80% του Κροατικού προσλαμβάνουν διατροφικά συμπληρώματα, με το 73% και 87% εξ αυτών αντίστοιχα να μην έχει δεχτεί συγκεκριμένη οδηγία από τον γυμναστή ή τον προπονητή. Μεταξύ των αθλητών του Ελληνικού πρωταθλήματος που καταναλώνουν συμπληρώματα, το 79% λαμβάνει βιταμίνες, 69% μέταλλα, 25% φυτικά σκευάσματα, 38% αμινοξέα, 29% ενισχυτές απόδοσης και 56% πρωτεΐνη. Αντίστοιχα, εκ των αθλητών του Κροατικού πρωταθλήματος που λαμβάνουν συμπληρώματα, το 83% λαμβάνει βιταμίνες, 85% μέταλλα, 4% φυτικά σκευάσματα, 38% αμινοξέα, 17% ενισχυτές απόδοσης και 67% πρωτεΐνη.

Τέλος, 60% του Ελληνικού δείγματος θεωρεί τα συμπληρώματα διατροφής απαραίτητα για την αθλητική απόδοσή. Στο Κροατικό πρωτάθλημα, το 28% ταυτίζεται με αυτή την άποψη, το 52% διαφωνεί και το 20% δεν έχει σαφή δήλωση.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΣΤΗΝ ΠΑΡΟΧΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ

Ιωαννης Γεωργίου¹, Ιωάννης Κοσμάς², Ελένη Μαρμαρά³

¹Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθήνας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Αθήνα, Ελλάδα

²Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Πληροφορικής και Τηλεματικής, ΜΤΚΟ «Πληροφοριακά Συστήματα στη Διοίκηση Επιχειρήσεων», Αθήνα, Ελλάδα

³Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας (Π.Φ.Υ.), Κέντρο Υγείας Αιγάλεω Ακτινολογικό Τμήμα, Αθήνα, Ελλάδα

Ως Προαγωγή Υγείας αναφέρεται η διαδικασία κατά την οποία τα άτομα κατευθύνονται ώστε να πάρουν αποφάσεις και να τροποποιήσουν ανάλογα τη συμπεριφορά τους και τη δράση τους, με απώτερο σκοπό την προάσπιση και τη βελτίωση των επιπέδων της γενικής υγείας τους. Η γενική υγεία αποτελεί μία πολυδιάστατη κατάσταση που αποτελείται από φυσικές, πνευματικές – διανοητικές και κοινωνικές παραμέτρους, οι οποίες ασκούν ιδιαίτερη επίδραση στην ποιότητα ζωής του ατόμου και στην κοινωνική του υγεία. Αν και δεν υπάρχει κοινά αποδεκτός ορισμός και όργανο μέτρησης της κοινωνικής υγείας, η ερευνητική κοινότητα αποδέχεται μία στενή σύνδεση μεταξύ ψυχοπαθολογίας και φυσικής και κοινωνικής υγείας. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει το επίπεδο προαγωγής υγείας καταγράφοντας συμπεριφορές και δράσεις των εργαζομένων στο χώρο της παροχής υπηρεσιών άσκησης.

Χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο δημογραφικό και αξιολόγησης παραμέτρων φυσικής και κοινωνικής υγείας. Οι μεταβλητές που διερευνήθηκαν ήταν η διατήρηση ιδανικού βάρους, η κατανάλωση προϊόντων καπνού και αλκοόλ και η πιθανή αλλαγή των συγκεκριμένων συνηθειών, η δεύτερη εργασία και ο χρόνος σε αυτήν, ο ελεύθερος χρόνος και η αξιοποίησή του, η συστηματική άσκηση, οι κοινωνικές επαφές και τα πιθανά τραυματικά γεγονότα που έχουν συμβεί πρόσφατα και έχουν επηρεάσει τους συμμετέχοντες. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ αντρών και γυναικών, δεν εμφανίζονται υψηλά στατιστικώς σημαντικά ποσοστά συμμετοχής σε ανθυγιεινές συμπεριφορές ή δράσεις, εκτός από το υψηλό ποσοστό που δηλώνουν καπνίζοντες. Η προαγωγή υγείας στον συγκεκριμένο εργασιακό κλάδο βρίσκεται σε αρκετά υψηλά επίπεδα. Πιθανή βελτίωση θα αφορούσε στην μείωση του ποσοστού των καπνιζόντων.

AA17

ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΑΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΑΣΘΕΝΟΥΣ ΜΕ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ

Γεωργία Αχτύπη, Μαρία Μιχαλοπούλου, ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΣΑΤΣΑΚΟΣ

Εισαγωγή

Η οστεοπόρωση είναι μια νόσος η οποία χαρακτηρίζεται από χαμηλή οστική μάζα, καταστροφή της δομής του οστού και αυξημένο κίνδυνο κατάγματος. Υπάρχουν δύο κατηγορίες οστεοπόρωσης, η πρωτοπαθής και η δευτεροπαθής. Η πρωτοπαθής και συχνότερη περιλαμβάνει την μετεμηννοπαυσιακή και τη γεροντική, η δευτεροπαθής μπορεί να οφείλεται σε μια φλεγμονώδη διαταραχή ή κυτταρική διαταραχή του μυελού των οστών και χρήση κορτικοστεροειδών. Η φυσική δραστηριότητα είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία των οστών. Ο στόχος είναι να διατηρηθεί η οστική πυκνότητα και να μειωθεί ο ρυθμός της απώλειας του οστού

Σκοπός.

Σκοπός της μελέτης ήταν η διερεύνηση της επίδρασης της προπόνησης δύναμης, σύμφωνα με το πρόγραμμα BEST, στη λειτουργικότητα οστεοπορωτικής ασθενούς

Αποτελέσματα

Τα αποτελέσματα μετά από ένα έτος παρέμβασης με την εφαρμογή του προγράμματος BEST χωρίς τη διακοπή της φαρμακευτικής αγωγής με διφωσφονικά, έδειξαν ότι όλες οι λειτουργικές δοκιμασίες βελτιώθηκαν από 10% έως 75%σε σχέση με τις φυσιολογικές τιμές γυναικών της ίδιας ηλικίας όπως αυτές περιγράφονται στο εγχειρίδιο του SFT.

Συμπεράσματα

Μετά την εφαρμογή του προγράμματος προπόνησης δύναμης για 1 έτος φαίνεται να υπάρχει σημαντικό ποσοστό βελτίωσης στις τιμές των λειτουργικών τεστ.