

12

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ
ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ &
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΑΠΘ
ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ



ΕΙΔΙΚΟΣ
ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ
ΚΟΝΔΥΛΙΩΝ
ΕΡΕΥΝΑΣ ΑΠΘ



ΕΛΛΗΝΙΚΟ
ΚΟΛΛΕΓΙΟ
ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ

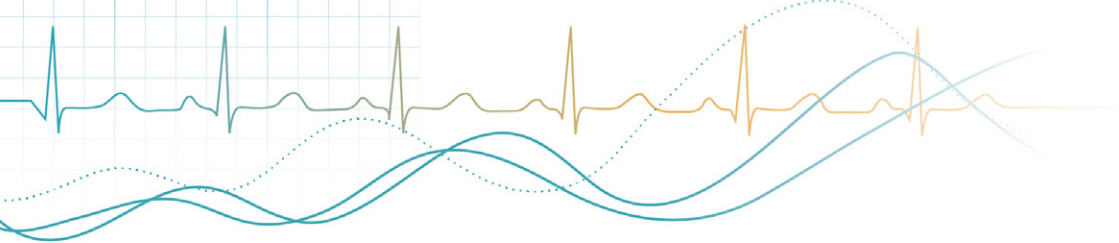
12^ο Διεθνές Συνέδριο Ιατρική της Άθλησης στον 21^ο Αιώνα

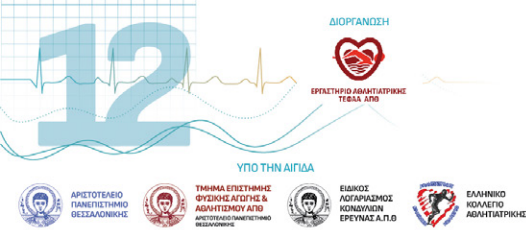
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
12-14 Απριλίου
2024

ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ



ΤΕΛΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ –
ΒΙΒΛΙΟ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ





12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον **21^ο Αιώνα**



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Αγαπητά μέλη της επιστημονικής κοινότητας,

Με ιδιαίτερη χαρά σας καλωσορίζω στο **12ο Συνέδριο «Ιατρική της Άθλησης στον 21ο Αιώνα»** που διοργανώνει το Εργαστήριο Αθλητιατρικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου στη Θεσσαλονίκη στις **12 - 14 Απριλίου 2024**. Η ιατρική επιστήμη σε αгаστή συνεργασία με άλλες επιστήμες αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της επιστημονικής υποστήριξης του αθλητισμού, προλαμβάνοντας και αντιμετωπίζοντας τις διαταραχές υγείας των αθλουμένων. Από την άλλη πλευρά η συστηματική άσκηση αναγνωρίζεται σήμερα ως καθιερωμένος τρόπος πρόληψης και θεραπείας πολλών χρόνιων παθήσεων. Οι καταξιωμένες αυτές απόψεις συνοψίζονται σε αυτό που πρεσβεύουμε ως μέλη του Εργαστηρίου Αθλητιατρικής ότι «γιατρός και γυμναστής είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος» και δικαιολογεί τη μεγάλη ανάγκη διοργάνωσης ανάλογων συνεδρίων.

Το 12ο Συνέδριο φιλοδοξεί να ενημερώσει τους συνέδρους για όλες τις τρέχουσες εξελίξεις στην Αθλητιατρική και να αναδείξει τον σημαντικό ρόλο της άσκησης στην προαγωγή της υγείας, καθώς και την αναγκαιότητα λήψης κατάλληλων μέτρων πρόληψης και ασφάλειας κατά την άθληση για την αποφυγή ασκησιογενών διαταραχών.

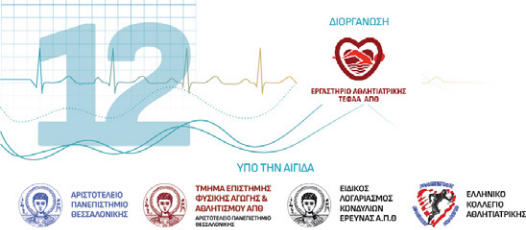
Το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει εισηγήσεις, διαλέξεις, και ανακοινώσεις εργασιών δια ζώσης αλλά και διαδικτυακά, στο ευρύ επιστημονικό πεδίο της άσκησης και υγείας. Συμμετέχουν ως συντονιστές, σχολιαστές και εισηγητές διακεκριμένοι επιστήμονες από την Ελλάδα και το εξωτερικό.

Εκ μέρους της Οργανωτικής Επιτροπής σας προσκαλώ να υποστηρίξετε ακόμη μια φορά την προσπάθειά μας, συμμετέχοντας στις εργασίες του Συνεδρίου και τιμώντας με την παρουσία σας τους καταξιωμένους ομιλητές που θα προσκληθούν σε αυτό.

Με ιδιαίτερη τιμή

Η Πρόεδρος της Οργανωτικής Επιτροπής
Ευαγγελία Κουϊδύ

Καθηγήτρια Αθλητιατρικής
Διευθύντρια Εργαστηρίου Αθλητιατρικής ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ



12^ο Διεθνές Συνέδριο
ΙΑΤΡΙΚΗ
της Αθλησης
στον 21^ο Αιώνα

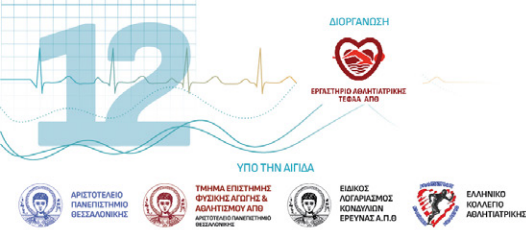


ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ

Οργανωτική Επιτροπή

| | |
|------------------------|---|
| Πρόεδρος | Ευαγγελία Κουϊδή |
| Αντιπρόεδρος | Αστέριος Δεληγιάννης |
| Γεν. Γραμματέας | Νικόλαος Κουτλιάνος |
| Ταμίας | Φώτιος Μαυροβουνιώτης |
| Μέλη | Κωνσταντίνος Αναγνωστάρας Μαρία Ανυφαντή Ζαχαρίας Βορδός Αναστάσιος Δαλκίρανης Ιφιγένεια Δελή Δημήτριος Δέρβας Ευθυμία Δερβισοπούλου Ελευθέριος Δημητρός Δημήτρης Δραγούμης Γεωργία Κουκουβού Ερασμία Κωνσταντινίδου Δήμητρα Μαμελετζή Βασιλική Μίχου Αποστολία Ντοβόλη Χαρά Πάντου Αναστασία Σαμαρά Σουσάνα Συμεωνίδου Νίκη Συράκου Παναγιώτα Σωτηρίου Ανδριάνα Τελούδη Milena Tomovic |



12^ο Διεθνές Συνέδριο
ΙΑΤΡΙΚΗ
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα

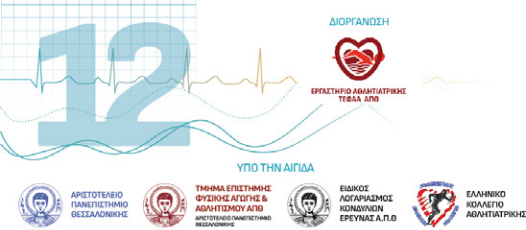


ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΕΠΙΤΡΟΠΕΣ

Επιστημονική Επιτροπή

- | | |
|-----------------|---|
| Πρόεδρος | Αστέριος Δεληγιάννης |
| Μέλη | Κωνσταντίνος Αλεξανδρής Σεραφείμ Αλεξίου Αθανάσιος Αναστασίου Χρήστος Γαλαζούλας Αθανάσιος Γιαννακός Γεώργιος Γρούιος Στέλλα Δούκα Γεώργιος Ζαγγελίδης Ευαγγελία Κουϊδή Νικόλαος Κουτλιάνος Δημήτριος Λούπος Δήμητρα Μαμελετζή Βασιλική Μάνου Φώτιος Μαυροβουνιώτης Θωμάς Μεταξάς Βασίλειος Μούγιος Βασίλειος Μπαρκούκης Σοφία Παπαδοπούλου Μιχαήλ Πρώιος Άγγελος Ροδαφηνός Θεοφάνης Σιάτρας Νικόλαος Σταυρόπουλος Νικόλαος Στεργίου Ιωάννης Τερζίδης Γεώργιος Τζέτζης Βασίλειος Τσιμάρας Χαράλαμπος Τσορμπατζούδης Ελένη Φωτιάδου Δημήτριος Χατζημανουήλ Βασιλεία Χατζητάκη Δημήτριος Χατζόπουλος Κοσμάς Χριστούλας |



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΘΕΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Αθλητικές κακώσεις

Άθληση και καρδιαγγειακές διαταραχές

Παθολογία αθλουμένων

Φυσιολογία και βιοχημεία της άθλησης

Θεραπευτικές εφαρμογές της άσκησης

Ντόπινγκ στον αθλητισμό

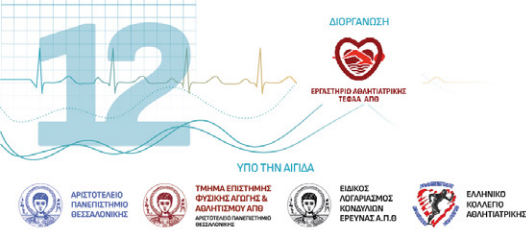
Εργογόνα βοηθήματα στον αθλητισμό

Διατροφή αθλουμένων

Αξιολόγηση αθλητικής απόδοσης

Σύγχρονες φυσικοθεραπευτικές εφαρμογές στον αθλητισμό

Πρώτες βοήθειες στους αγωνιστικούς χώρους



12^ο Διεθνές Συνέδριο

Ιατρική της Άθλησης στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Αμφιθέατρο II ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

14.00 Προσέλευση – Εγγραφές

15.00 – 16.00 ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

Προεδρείο: **Κ. Συμεωνίδου, Ε. Σπάνδου**

Προσαρμογές της γύμνασης σε κυτταρικό επίπεδο

Κ. Δίπλα

Κλιματολογικές συνθήκες και ανταποκρίσεις κατά την αερόβια άθληση

Δ. Φλουρής

Σημασία του σκελετικού μυός στην υγεία και στην απόδοση

Χ. Καρατζαφέρη

Σχολιαστές: **Ν. Γελαδάς, Ι. Βράμπας, Α. Κυπάρος**

16.00 – 16.30 ΔΙΑΛΕΞΗ

Προεδρείο: **Ι. Χουβαρδά**

Εφαρμογή μεθόδων εικονικής πραγματικότητας – Ρομποτικής στη θεραπευτική γύμναση

Π. Μπαμίδης

16.30 – 18.00 ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Προεδρείο: **Α. Φιλίππου, Γ. Σακκάς**

Exercise as therapy in chronic kidney disease

P. Koufaki

Η άσκηση ως θεραπεία μετά από έμφραγμα του μυοκαρδίου

S. Mazic

Η άσκηση ως θεραπεία σε παιδιά με ινοκυστική νόσο

Ε. Χατζηαγόρου

Σχολιαστές: **Ε. Φωτιάδου, Μ. Μαρκέτου, Δ. Μαμελετζή**

18.00 – 18.30 Διάλειμμα



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Αμφιθέατρο II ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

18.30

ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ

ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΙ ΕΠΙΣΗΜΩΝ - ΕΝΑΡΚΤΗΡΙΑ ΟΜΙΛΙΑ

Προεδρείο: **Γ. Τζέτζης**

Η γενετική καταγωγή των Μακεδόνων

Κ. Τριανταφυλλίδης

ΔΕΞΙΩΣΗ

Αμφιθέατρο III ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

15.00 - 16.30 **ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ**

Προεδρείο: **Α. Λόλα, Α. Λαϊλόγλου**

001 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ (ΤΗΛΕ-)ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΝΟΣΟΥΝ Ή ΕΧΟΥΝ ΝΟΣΗΣΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ COVID-19 ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Τορνικίδου Σ.¹, Λαϊλόγλου Α.²

¹Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής-Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, ²Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

002 Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ "ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ" ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ

Τάκος Ν.¹, Αναγνώστη Β.², Φωτιάδης Χ.³, Λαϊλόγλου Α.¹

¹Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, ²Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, ³Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης & Κατάρτισης Ιεράπετρας-Δευτεροβάθμια Διεύθυνση Λασιθίου

003 Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΑΡΩΓΟΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ: Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ – ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Κιατκίδου Ε., Σιάκης Ε.

Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

004 TRANSFER OF LEARNING IS POSSIBLE BETWEEN MOTION-CONTROLLED VIDEO GAMES BASED ON POSTURAL CONTROL

Μυλωνάς Β.¹, Νικοδέλης Θ.¹, Μαυρομούστακος Π.²,

Πανουτσάκοπούλου Β.¹, Στεργίου Ν.¹

¹Εργαστήριο Βιοκινητικής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ, ²Tilburg University, Netherlands

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Αμφιθέατρο III ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

005 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΘΥΡΕΟΕΙΔΟΥΣ ΑΔΕΝΑ ΜΕ Ή ΧΩΡΙΣ ΘΥΡΕΟΕΙΔΕΚΤΟΜΗ ΣΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΚΑΙ ΖΩΑ

Γαβρηλίδου Μ., Χόρτη Α., Ψωμάδου Α., Κοΐδου Ε., Παπαϊωάννου Μ., Μιχαλόπουλος Α., Παπαβραμίδης Θ.
ΑΠΘ

006 ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΑΤΟΜΟΥ ΜΕ ΠΡΟΣΘΕΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΜΕΛΟΣ

Καπλάνη Α., Σδραυκάκης Γ., Ευθυμιάδου Ε., Σαχίνης Χ., Λυκίδης Α., Αμοιρίδης Ι., Πατίκας Δ.
Εργαστήριο Νευρομηχανικής της Άσκησης και του Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

008 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ

Τελούδη Α.¹, Ανυφαντή Μ.¹, Συράκου Ν.¹, Δαλκιράνης Α.¹, Χατζητάκη Β.², Παγκοπούλου Ε.³, Δημητρούλας Θ.³, Κουϊδή Ε.¹
¹Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ, ²Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Προσαρμοσμένης Φυσικής Δραστηριότητας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ, ³Δ' Παθολογική Κλινική ΑΠΘ, ΓΝΘ Ιπποκράτειο

010 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΟΥ ΦΟΙΤΟΥΝ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ ΕΝΤΟΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ ΚΡΑΤΗΣΗΣ

Παππάς Ι.¹, Υγρασματοπούλη Α.¹, Κοντού Μ.¹, Καταρτζή Ε.¹, Νούσιος Γ.²
¹Εργαστήριο Κοινωνικής Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα, Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ, ²Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ

011 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΕΡΗΣΗΣ ΥΠΝΟΥ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

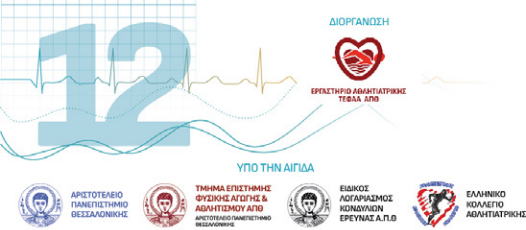
Λαδιάς Ε.¹, Μπογδάνης Γ.^{1,2}, Παναγιώτου Γ.¹
¹Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, ²ΕΚΠΑ

16.30 - 18.00 ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προεδρείο: **Δ. Χατζόπουλος, Δ. Μυλώσης**

012 THE EFFECT OF UPRIGHT LOWER BODY NEGATIVE PRESSURE ON MUSCLE ACTIVITY AND HEMODYNAMICS DURING EXERCISE

Gallardo P.², Tsaklis P.¹, Karanika P.¹
¹DPESS University of Thessaly, Greece, ²Department of Molecular Medicine and Surgery, Growth and Metabolism, Karolinska Institute, Sweden



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον **21^ο Αιώνα**



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Αμφιθέατρο III ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ **ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024**

013 THE INFLUENCE OF AEROBIC TYPE EXERCISE ON ACTIVE CROHN'S DISEASE PATIENTS: THE INCIDENCE OF AN ELITE ATHLETE

Paradimitriou K.

Metropolitan College, University of East London, UK

014 THE EFFECT OF THE TIME DEPENDENT CIRCADIAN VARIATION ON COGNITIVE PERFORMANCE OF AMATEUR ATHLETES AFTER PHYSICAL FATIGUE

Καρανίκα Π.¹, Τσακλής Π.^{1,2}, Τσαταλάς Θ.¹, Gallardo P.¹

¹Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας,

²Department of Molecular Medicine and Surgery, Growth and Metabolism, Karolinska Institute, Sweden

015 ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΟΒΑΡΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ, ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΜΕ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΘΕΣΗ

Βλαχοδήμος Δ., Μάνου Β.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ

016 ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΑΓΓΕΙΟΓΕΝΗ ΔΙΑΛΕΙΠΟΥΣΑ ΧΩΛΟΤΗΤΑ

Γαβριηλίδου Α.

ΑΠΘ

017 ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΤΕΝΙΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Μαυρίδης Θ.

Πρώτοβάθμια Εκπαίδευση Ανατολικής Θεσσαλονίκης, 3ο Δημοτικό Σχολείο Πυλαίας

018 ACUTE EFFECTS OF TOTAL KNEE ARTHROPLASTY ON KNEE STRENGTH AND POSTURE

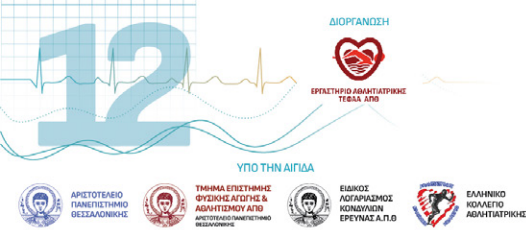
Νικοδέλης Θ., Γρηγοριάδης Σ., Μεταξιώτης Δ., Μυλωνάς Β., Κέλλης Ε.

ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ

019 ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΠΙΤΕΥΞΙΜΟΤΗΤΑΣ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΟ ΕΝΑ ΧΕΡΙ

Σολομωνίδου Μ.¹, Νικοδέλης Θ.⁴, Μυλώσης Δ.², Σιάτρας Θ.³

ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον **21^ο Αιώνα**



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Αμφιθέατρο III ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 12 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

020 BENEFITS OF SPORTS MASSAGE IN ACCELERATION AND MAXIMUM RUNNING PHASE IN 60-M SPRINT PERFORMANCE IN COMPETITIVE ATHLETES

Ntoumas I., Karatzaferi C., Sakkas G.

Department of Physical Education and Sport Science, UTH, Greece

021 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ 8 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

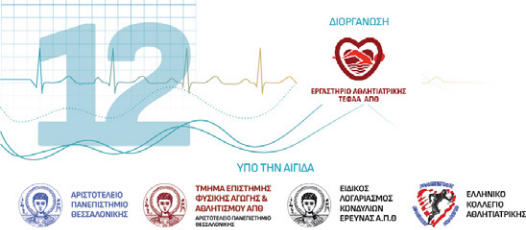
Μήτσου Α., Δαλκιράνης Αν., Χατζηνικολάου Κ.

ΑΠΘ

022 ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ Ή ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2;

Μπαλτζή Μ.¹, Σπάσης Α.¹, Σμήλιος Η.¹, Ασημακόπουλος Β.², Βόλακλης Κ.³, Δούδα Ε.¹

¹Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Εργοθεραπείας, ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ, ²Σχολή Επιστημών Υγείας Αλεξανδρούπολης, ΔΠΘ, ³Κέντρο Καρδιακής Αποκατάστασης, Καρδιολογική Κλινική Άουγκσμπουργκ, Κλινική Πρόληψης και Αθλητιατρικής, Ιατρική Σχολή, Τεχνικό Πανεπιστήμιο Μονάχου, Γερμανία



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον **21^ο Αιώνα**



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Αμφιθέατρο II ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ **ΣΑΒΒΑΤΟ 13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024**

09.00 - 10.00 ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Προεδρείο: **A. Καραγιάννης, X. Ευαγγελινού**

Άσκηση και αρτηριακή υπέρταση: φίλοι ή εχθροί;

M. Δούμας

Επιληψία και άσκηση

Δ. Κάζης

Ιογενείς λοιμώξεις σε αθλητές

Σ. Μεταλλίδης

Σχολιαστές: **B. Κώτσης, X. Σαββόπουλος, Θ. Τέγος**

10.00 - 11.00 DEBATE

ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΘΛΗΤΩΝ

Προεδρείο: **E. Κουϊδή, Γ. Ευθυμιάδης**

Υπέρ

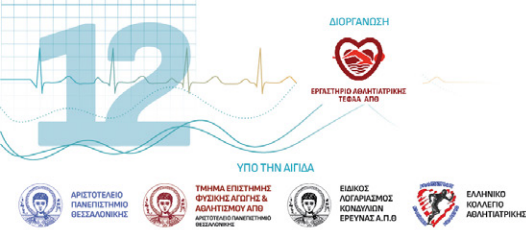
A. Biffi

Κατά

M. Papadakis

Σχολιαστές: **N. Φραγκάκης, K. Τούτουζας, A. Αναστασάκης**

11.00 - 11.15 Διάλειμμα καφέ



12^ο Διεθνές Συνέδριο

ΙΑΤΡΙΚΗ της Άθλησης στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Αμφιθέατρο II ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ ΣΑΒΒΑΤΟ 13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

11.15-12.15 ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ

Προεδρείο: **Α. Ζιάκας, Ι. Στυλιάδης**

Οξεία μυοκαρδίτιδα και άσκηση

Χ. Παπαδόπουλος

Εξαντλητική άθληση και καρδιακές επιπλοκές

Ε. Παγκουρέλιας

Συγγενείς καρδιοπάθειες και άσκηση

Γ. Γιαννακούλας

Σχολιαστές: **Ι. Ζαρίφης, Ι. Βογιατζής, Γ. Σπυρομήτρος**

12.15 - 12.45 ΔΙΑΛΕΞΗ

Προεδρείο: **Α. Δεληγιάννης**

Αιφνίδιος θάνατος αθλητών: η κορυφή μόνο του παγόβουνου;

Σ. Παπαϊωάννου

12.45 - 13.45 ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Προεδρείο: **Μ. Ποτούπνης, Π. Τσακλής**

Ρήξη μηνίσκου σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές: συρραφή ή μηνισκεκτομή;

Ι. Τερζίδης

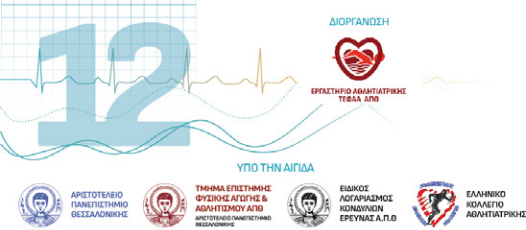
Επιστροφή στην προπόνηση και στον αγώνα μετά από τραυματισμό ACL σε επαγγελματίες ποδοσφαιριστές

Ν. Κωφοτόλης

Σύνδρομο επιγονατιδομηριαίου πόνου / κακώσεις εκτατικού μηχανισμού

Ν. Γαλάνης

Σχολιαστές: **Ε. Κέλλης, Θ. Μεταξάς, Α. Παπαβασιλείου**



12^ο Διεθνές Συνέδριο

Ιατρική της Άθλησης στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Αμφιθέατρο II ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ ΣΑΒΒΑΤΟ 13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

13.45- 14.45 Μεσημβρινή διακοπή

14.45 - 15.45 DEBATE

ΝΟΜΙΜΕΣ ΕΡΓΟΓΟΝΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ

Προεδρείο: **Β. Μούγιος, Α. Τζιαμούρτας**

Υπέρ

Γ. Μπογδάνης

Κατά

Ν. Κουτλιάνος

Σχολιαστές: **Β. Μπαρκούκης, Μ. Νικολαΐδης, Σ. Δούκα**

15.45 - 16.15 ΔΙΑΛΕΞΗ

Προεδρείο: **Ι. Κουτεντάκης**

Σύνδρομο υπερπροπόνησης

Γ. Παναγιώτου

16.15 - 16.45 ΔΙΑΛΕΞΗ

Προεδρείο: **Χ. Τσορμπατζούδης**

Συνταγογράφηση κοινωνικών και πολιτιστικών δραστηριοτήτων αναψυχής στη ψυχική υγεία

Κ. Φουντουλάκης

16.45 - 17.45 DEBATE

ΠΡΟΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Προεδρείο: **Β. Χατζητάκη, Ε. Μπάσσα**

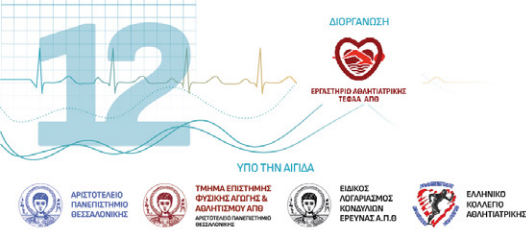
Υπέρ

Φ. Αραμπατζή

Κατά

Β. Μάνου

Σχολιαστές: **Θ. Σιάτρας, Χ. Γαλαζούλας, Δ. Πατίκας**



12^ο Διεθνές Συνέδριο
ΙΑΤΡΙΚΗ
της Άθλησης
στον **21^ο Αιώνα**



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Αμφιθέατρο II ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ **ΣΑΒΒΑΤΟ 13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024**

17.45 - 18.00 Διάλειμμα καφέ

18.00 - 19.00 ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Προεδρείο: **Μ. Χασαπίδου, Φ. Μαυροβουνιώτης**

Σαρκοπενία στους ηλικιωμένους: διατροφή και άσκηση
Σ. Παπαδοπούλου

Λειτουργικά τρόφιμα: ο ρόλος τους στην υγεία
Ε. Κοΐδου

Ο ρόλος της πληροφορικής στη διατροφή
Ι. Πάγκαλος

Σχολιαστές: **Α. Ζαφειρίδης, Μ. Κοσκολού, Α. Πετρίδου**

19.00 - 19.30 ΔΙΑΛΕΞΗ

Προεδρείο: **Ι. Γιάκας**

Μεταβλητότητα ανθρώπινης κίνησης, μη γραμμική δυναμική και παθολογία: υπάρχει σύνδεση;

Ν. Στεργίου

19.30 - 20.00 ΔΙΑΛΕΞΗ

Προεδρείο: **Κ. Χριστούλας**

Από 3 έως 5.000 χιλιόμετρα: πόσα χιλιόμετρα είναι αρκετά για έναν δρομέα μεγάλων αποστάσεων;

Γ. Γρούιος

20.00 Συμπεράσματα Συνεδρίου

Α. Δεληγιάννης, Ε. Κουϊδής



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Αμφιθέατρο III ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ **ΣΑΒΒΑΤΟ 13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024**

09.00 - 10.30 ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προεδρείο: **Σ. Αλεξίου, Δ. Λούπος**

023 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΠΟΥ ΥΠΟΒΑΛΛΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ

Συράκου Ν.¹, Μίχου Β.^{1,2}, Τελούδη Α.¹, Βασιλικά Μ.¹, Μωραΐτη Δ.¹, Λιακόπουλος Β.³, Γεωργιανός Π.³, Κουϊδή Ε.¹

¹Εργαστήριο Αθλητιατρικής, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ, ²Τμήμα Μαιευτικής, Σχολή Επιστημών Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, ³Μονάδα Τεχνητού Νεφρού, Παθολογική Κλινική ΑΠΘ, ΠΓΝΘ ΑΧΕΠΑ

024 ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΑΝΤΙ ΣΥΜΒΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ, ΜΕ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΗ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΖΩΤΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

Ντοβολί Α.¹, Κουκουβού Γ.², Ανυφαντή Μ.², Μητρόπουλος Α.², Κουϊδή Ε.², Αλεξανδρής Κ.²

¹Physical Education and Sport Sciences, Frederick University, Cyprus, ²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ

025 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΤΡΙΜΗΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ PILATES ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

Γιώργου Α., Μαμελετζή Δ., Κουϊδή Ε., Κουτλιάνος Ν.

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ

026 ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ: ΠΟΣΟ ΚΟΝΤΑ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΩΝ ΟΔΗΓΙΩΝ

Σδόγκος Ε., Κωνσταντίνου Θ., Σιδέρη Α., Βογιατζής Ι.

Καρδιολογική Κλινική, ΓΝ Βέροιας

027 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ YOGA ΚΑΙ PILATES ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΥΠΝΟΥ ΤΩΝ ΕΓΚΥΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Ιλαρίδου Ε.¹, Ευφραμίδη Μ.², Μήτρου Σ.¹, Ζουρλαδάνη Α.¹, Καραγιώργος Θ.³

¹ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ, ²Τμήμα Φυσικοθεραπείας, University of Nicosia, Cyprus, ³Τμήμα Φυσικής Αγωγής, ΑΠΘ

028 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ

Μίχου Β.^{1,2}, Εσκιτζής Π.²

¹ΑΠΘ, ²Τμήμα Μαιευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Αμφιθέατρο III ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ **ΣΑΒΒΑΤΟ 13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024**

- 029 ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΣΤΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ**
Παπαδοπούλου Α., Μίχος Η., Λαϊλόγλου Α.
Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας
- 030 ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ "ΑQUA INSTRUCTOR": ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ**
Σαμαρά Α., Μαμελετζή Δ., Κουτλιάνος Ν., Λούπος Δ., Αλεξίου Σ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ
- 031 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΡΧΙΑΣ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΣΤΗ ΣΤΑΣΗ ΤΑΝΔΕΜ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ**
Αγγέλου Α., Τσαμπαλάκη Ζ., Σαλονικίδης Κ., Σαχίνης Χ., Αμοιρίδης Γ.
ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ
- 032 ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΚΥΗΣΗΣ (ΣΔΚ)**
Νάνου Δ., Κουϊδή Ε.
ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ
- 033 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΣΧΥ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ**
Συμεωνίδου Σ.¹, Μπίσμπος Μ.², Σαράκης Κ.³, Πάντου Χ.⁴, Δαλκιράνης Α.⁴, Κουτλιάνος Ν.⁴
¹Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, ΑΠΘ, ³ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ, ⁴Εργαστήριο Αθλητιατρικής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ

10.30 - 12.00 ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προεδρείο: **Δ. Χατζημανουήλ, Δ. Ούρδα**

- 034 ΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ, ΤΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΕΛΛΗΝΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΟΡΥΦΑΙΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ**
Χρονόπουλος Α., Κουνατιάδη Θ., Νασιούδη Δ.
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΑΠΘ



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Αμφιθέατρο III ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ **ΣΑΒΒΑΤΟ 13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024**

037 ΑΝΑΦΟΡΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΟΣ ΕΚΤΑΣΗΣ ΓΟΝΑΤΟΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΙΜΑΤΩΜΑ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΜΥΟΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΟ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΘΕΝΤΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Κότσαπας Μ.¹, Γούτσιου Ν.¹, Παπανικολάου Π.¹, Νίκας Σ.², Καραδήμος Δ.³, Κούκος Χ.⁴, Ελευθερόπουλος Α.¹

¹ΓΝ Νάουσας, ²ΓΝΘ Παπαγεωργίου, ³ΓΝ Πτολεμαΐδας Μποδοσάκειο, ⁴Sports-Trauma Pain & Arthroscopy Institute, Thessaloniki, Greece

038 MOREL-LAVALLEE LESION ΜΗΡΟΥ. ΑΝΑΦΟΡΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Κότσαπας Μ.¹, Γούτσιου Ν.¹, Παπανικολάου Π.¹, Νίκας Σ.², Καραδήμος Δ.³, Κουτσερίμπας Χ.⁴, Κούκος Χ.⁵, Ελευθερόπουλος Α.¹

¹ΓΝ Νάουσας, ²ΓΝΘ Παπαγεωργίου, ³ΓΝ Πτολεμαΐδας Μποδοσάκειο, ⁴Croix-Rousse University Hospital, Lyon, France, ⁵Sports-Trauma Pain & Arthroscopy Institute, Thessaloniki, Greece

039 ΣΠΑΝΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΝΤΟΠΙΣΜΕΝΗΣ ΛΑΧΝΟΟΖΩΔΟΥΣ ΥΜΕΝΙΤΙΔΑΣ ΓΟΝΑΤΟΣ ΜΙΜΟΥΜΕΝΗ ΑΝΩΔΥΝΗ ΜΑΖΑ ΥΠΟΔΟΡΙΟΥ

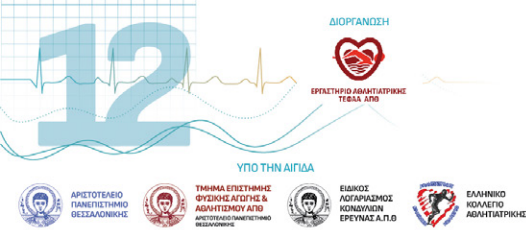
Κότσαπας Μ.¹, Γούτσιου Ν.¹, Παπανικολάου Π.¹, Καραδήμος Δ.², Ναούμ Σ.³, Κουτσερίμπας Χ.⁴, Κούκος Χ.⁵, Ελευθερόπουλος Α.¹

¹ΓΝ Νάουσας, ²ΓΝ Πτολεμαΐδας Μποδοσάκειο, ³Royal Berkshire Hospital, ⁴Croix-Rousse University Hospital, Lyon, France, ⁵Sports-Trauma Pain & Arthroscopy Institute, Thessaloniki, Greece

040 Η ΕΝΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΤΕΝΟΝΤΟΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΜΑΚΡΟΥ ΚΑΜΠΤΗΡΑ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΟΥ ΔΑΚΤΥΛΟΥ ΩΣ ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΟΞΕΙΑ ΡΗΞΗ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

Κότσαπας Μ.¹, Γούτσιου Ν.¹, Παπανικολάου Π.¹, Καραδήμος Δ.², Ναούμ Σ.³, Κουτσερίμπας Χ.⁴, Κούκος Χ.⁵, Ελευθερόπουλος Α.¹

¹ΓΝ Νάουσας, ²ΓΝ Πτολεμαΐδας Μποδοσάκειο, ³Royal Berkshire Hospital, London, UK, ⁴Croix-Rousse University Hospital, Lyon, France ⁵Sports-Trauma Pain & Arthroscopy Institute, Thessaloniki, Greece



12^ο Διεθνές Συνέδριο

Ιατρική της Άθλησης στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Αμφιθέατρο III ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ **ΣΑΒΒΑΤΟ 13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024**

041 ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ ΣΤΟ ΠΟΝΟ ΚΑΙ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΟΜΗΡΙΑΙΟΥ ΠΟΝΟΥ

Παρασκευάς Ι., Αρμενάκος Η., Μαστρομανώλης Θ., Σπηλιώτης Α.
Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

042 THE EFFECTS OF LIGHT LOAD RESISTANCE TRAINING WITH BLOOD FLOW RESTRICTION (BFR) IN THE POST-OPERATIVE REHABILITATION IN PATIENTS AFTER ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT RECONSTRUCTION

Karampampa C.¹, Terzidis I.¹, Karavelis A.², Ditsiopoulos E.², Malliou P.³, Gioftsidou A.³

¹Department of Physical Education and Sports Science, Aristotle University of Thessaloniki, Greece, ²Thessaloniki Minimally Invasive Surgery (The-MIS) Orthopaedic Center, Thessaloniki, Greece, ³Department of Physical Education and Sports Science, Democritus University of Thrace, Greece

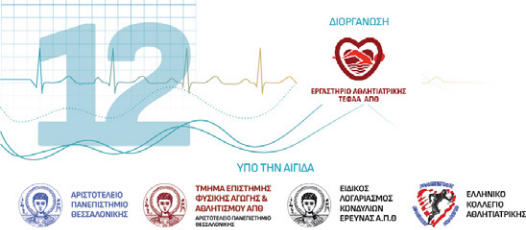
043 SHOULDER IMPINGEMENT SYNDROME AFFECTS BOTH INTERNAL AND EXTERNAL ROTATION STRENGTH

Γρηγοριάδης Σ.¹, Τζιούρεφ Μ.¹, Μυλωνάς Β.¹, Λοϊζίδης Θ.², Στεργίου Ν.¹, Νικοδέλης Θ.¹

¹Εργαστήριο Βιοκινητικής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ, ²Κλινική Άγιος Λουκάς, Θεσσαλονίκη

044 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΩΝ ΚΑΙ ΡΑΧΙΑΙΩΝ ΚΑΜΠΤΗΡΩΝ ΤΗΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ

Ευθυμιάδου Ε., Αμοιρίδης Ι., Λυκίδης Α., Σαχίνης Χ.
Εργαστήριο Νευρομηχανικής, ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ



12^ο Διεθνές Συνέδριο

Ιατρική της Άθλησης στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΦΟΥΕΡ ΥΠΟΓΕΙΟΥ ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ ΣΑΒΒΑΤΟ 13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

13.30 - 14.30 ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

P01 ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ

Δήμου Π.

ΑΠΘ

P02 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΡΧΟΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΙΚΗΣ ΒΛΑΙΣΟΠΛΑΤΥΠΟΔΙΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΑ ΣΤΙΒΟΥ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ. ΑΝΑΦΟΡΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ

**Κότσαπας Μ.¹, Γούτσου Ν.¹, Παπανικολάου Π.¹,
Καραδήμος Δ.², Ναούμ Σ.³, Κουτσερίμπας Χ.⁴,
Κούκος Χ.⁵, Ελευθερόπουλος Α.¹**

¹ΓΝ Νάουσας, ²ΓΝΘ Παπαγεωργίου, ³ΓΝ Πτολεμαΐδας Μποδοσάκειο,
⁴CroixRousse University Hospital, Lyon, France, ⁵Sports-Trauma Pain &
Arthroscopy Institute, Thessaloniki, Greece

P03 Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΝΕΥΡΟΠΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕΤΑ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ

Κουλόγλου Α.

ΤΕΦΑΑ

P04 Ο ΦΟΒΟΣ ΤΗΣ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ.

Ρασιδάκη-Κυριακίδου Μ., Ρασιδάκη Κυριακίδου Α.,
Λαϊλόγλου Α.

Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

P05 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΠΩΡΩΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

Κυρμανίδου Μ.

ΠΑΜΑΚ

P06 Η ΡΗΞΗ ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΘΩΡΑΚΙΚΟΥ ΜΥΟΣ ΔΕΝ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΠΑΝΤΑ ΣΤΙΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ. ΑΝΑΦΟΡΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ.

**Παπανικολάου Π.¹, Κότσαπας Μ.¹, Γούτσου Ν.¹,
Βασιάδης Ι.¹, Γκαντσος Α.¹, Παπαδάκης Μ.¹, Αναγνώστου Γ.¹,
Ελευθερόπουλος Α.¹, Φοΐφας Ι.², Χριστόπουλος Π.³,
Αναγνώστου Θ.⁴**

¹ΓΝ Νάουσας, ²Ναυτικό Νοσοκομείο Αθηνών, ³ΓΝ Ασκληπιείο Βούλας,
⁴ΓΝ Καρδίτσα



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΦΟΥΕΡ ΥΠΟΓΕΙΟΥ ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ ΣΑΒΒΑΤΟ 13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

P07 THE PREVENTIVE EFFECT OF ECCENTRIC EXERCISES ON HAMSTRING MUSCLE INJURIES

Παρασκευάς Ι¹, Αρμενάκος Η¹, Θεοδοσόπουλος Ε²,
Καστρίνης Α³

¹Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, ²Εθνική Ελλάδος Ποδοσφαίρου Ανδρών,
³Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

P08 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Καραβασιλή Ε¹, Κωστηκεχαγιά Μ², Λαϊλόγλου Α¹

¹Πανεπιστήμιο Μακεδονίας Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής,
²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης παιδαγωγική σχολή Φλώρινας
τμήμα νηπιαγωγών

P09 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ COVID 19 ΚΑΙ Η ΕΠΙΠΤΩΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΤΟΥΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Μαβίδης Α.

ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

P10 MUSCLE STRENGTH AND HAMSTRINGS TO QUADRICEPS RATIO IN YOUNG SOCCER PLAYERS: A CROSS-SECTIONAL STUDY

Μανδρούκας Α., Μιχαηλίδης Ι., Μεταξάς Θ.
ΑΠΘ

P11 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN

Τσιόγκα Μ.

Πανεπιστήμιο Μακεδονίας-Τμήμα Εκπαιδευτικής & Κοινωνικής Πολιτικής

P12 ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΥΠΕΡΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Πάντου Χ., Κουτλιάνος Ν.

Εργαστήριο Αθλητιατρικής ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

P13 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΗΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Παπούλκα Κ., Στανίδου Ε., Κούλογλου Α.

ΑΠΘ



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

ΦΟΥΕΡ ΥΠΟΓΕΙΟΥ ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ ΣΑΒΒΑΤΟ 13 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

P14 ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΜΕΙΚΤΗΣ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑΣ 4x400M ΣΤΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΕΤΩΝ 2022 και 2023

Καρασμανάκης Α., Πανουτσακόπουλος Β.
Εργαστήριο Βιοκινητικής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

P15 ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΥΠΑΙΘΡΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Στανίδου Ε., Παπούλκα Κ.
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

P16 ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΩΝ ΚΟΡΥΦΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΟΥ ΕΠΤΑΘΛΟΥ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ18 ΚΑΤΑ ΤΑ ΕΤΗ 2014-2023 ΒΑΣΕΙ ΤΗΣ ΔΟΜΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΤΟΥΣ

Τσολακίδου Σ., Πανουτσακόπουλος Β.
Εργαστήριο Βιοκινητικής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

P17 ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΣΦΥΓΜΙΚΟΥ ΚΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

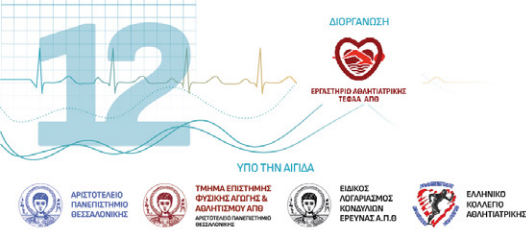
Δελή Ι., Κουτλιάνος Ν.
ΑΠΘ

P18 ΟΞΕΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΑQUA-RILATES ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΣΑΝΙΔΩΝ ΕΠΙΠΛΕΥΣΗΣ ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΣΤΑΤΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Κοτζαμανίδου Μ.Χ.^{1,2,3}, Γεωργιάδης Γ.², Χατζητάκη Β.⁴, Κεσκίνης Η.⁵, Πανουτσακόπουλος Β.⁵
¹Μητροπολιτικό Κολλέγιο Θεσσαλονίκης, ²Beco Aqua College Greece & Cyprus, Θεσσαλονίκη, ³International Aquatic Therapy Faculty, Vilters, Switzerland, ⁴Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Προσαρμοσμένης Φυσικής Δραστηριότητας Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης Α.Π.Θ., ⁵Εργαστήριο Βιοκινητικής Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης Α.Π.Θ.

P19 ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Πεσεξίδου Ε.
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, ΑΠΘ



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον **21^ο Αιώνα**



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Εργαστήριο Αθλητιατρικής ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, Θέρμη **ΚΥΡΙΑΚΗ 14 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024**

1ο ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

12.15 – 13.45 ΣΥΓΓΡΑΦΗ ΜΙΑΣ ΜΕΛΕΤΗΣ ΣΤΙΣ ΙΑΤΡΙΚΕΣ – ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

Συντονιστές: **Σ. Τριαρίδης**

Είδη μελετών, διατύπωση ερευνητικού ερωτήματος

Α. Τριανταφύλλου

Συγγραφή επιστημονικής εργασίας

Γ. Τσαούση

Αξιολόγηση επιστημονικής εργασίας

Π. Τσιτσόπουλος

Υποβολή αναθεωρημένης εργασίας

Π. Τσιτσόπουλος

2ο ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

09.00 – 11.00 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ

Συντονιστές: **Μ. Ανυφαντή, Β. Μίχου**

Α' Βοήθειες σε τραυματισμούς στον χώρο άθλησης

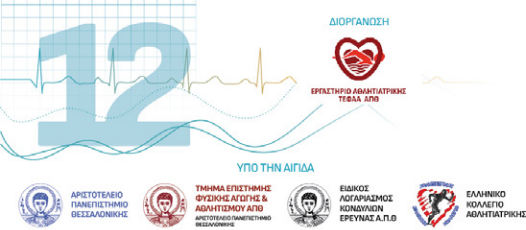
Ν. Γκούρτσας

Μυοσκελετική αξιολόγηση τραυματισμών στο γήπεδο

Μ. Πάγκαλος

Πρακτικές εφαρμογές αντιμετώπισης αθλητικών κακώσεων

Ν. Γκούρτσας, Μ. Πάγκαλος



12^ο Διεθνές Συνέδριο
ΙΑΤΡΙΚΗ
της Άθλησης
στον **21^ο Αιώνα**



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

Εργαστήριο Αθλητιατρικής ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, Θέρμη **ΚΥΡΙΑΚΗ 14 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024**

3ο ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

11.00 - 13.00 **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ**

Συντονιστές: **Α. Δαλκιδράνης, Μ. Νικοπούλου**

Μέτρηση ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών - Σύσταση σώματος

Δ. Δραγούμης, Χ. Πάντου

Καρδιοπνευμονική δοκιμασία κόπωσης - Πρακτική εφαρμογή

Κ. Αναγνωστάρας, Ι. Δελή

Δυναμομέτρηση άνω και κάτω άκρων

Ε. Σεμαλιτιανού

Η οφθαλμοκίνηση στον αθλητισμό

Κ. Χατζηνικολάου

4ο ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

13.00 - 15.00 **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟ ΠΕΔΙΟ**

Συντονιστές: **Ι. Μιχαηλίδης, Α. Καλτσάτου**

Πρακτικές εφαρμογές αξιολόγησης δύναμης άνω και κάτω άκρων

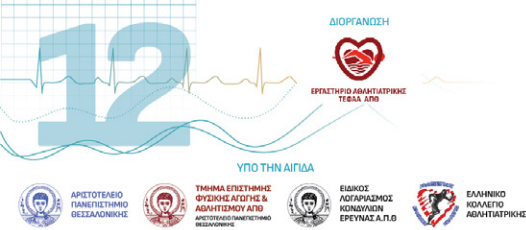
Θ. Νικοδέλης

Απλές δοκιμασίες πεδίου αξιολόγησης λειτουργικής ικανότητας (6MWT, STS, SR, TUG)

Α. Τελούδη - Ν. Συράκου

Απλές δοκιμασίες πεδίου αξιολόγησης λειτουργικής ικανότητας στις αναπτυξιακές ηλικίες

Α. Σαμαρά - Σ. Συμεωνίδου



12^ο Διεθνές Συνέδριο
ΙΑΤΡΙΚή
της Άθλησης
στον **21^ο Αιώνα**



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Εργαστήριο Αθλητιατρικής ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, Θέρμη | ΚΥΡΙΑΚΗ 14 ΑΠΡΙΛΙΟΥ 2024

5ο ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

15.00 - 17.00 **ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ & ΣΤΗ ΛΟΧΕΙΑ: ΝΕΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ**

Συντονιστές: **Α. Καπράρα, Ε. Γλυνιά**

Ασκησιολόγιο ευθυγράμμισης κι ενδυνάμωσης των μυών του κορμού και της πυέλου

Κ. Τσουρβάκας

Ασκήσεις αναπνευστικές κι ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών του πυελικού εδάφους

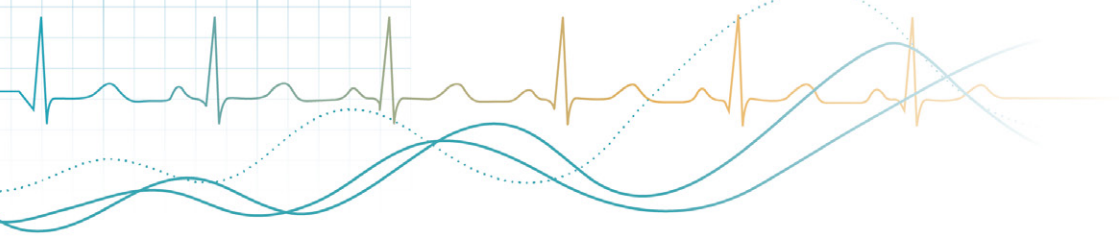
Α. Ζουρλαδάνη

Ασκήσεις κινητικότητας του κορμού

Μ. Λύγδα

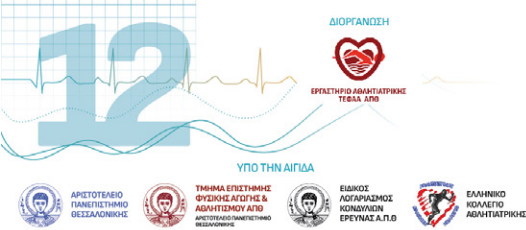
Ασκήσεις ισορροπίας

Ε. Νικολακάκου



ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ





12^ο Διεθνές Συνέδριο Ιατρική της Άθλησης στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

001 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ (ΤΗΛΕ-)ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΝΟΣΟΥΝ Ή ΕΧΟΥΝ ΝΟΣΗΣΕΙ ΑΠΟ ΤΗΝ COVID-19 ΠΑΝΔΗΜΙΑ

Τορνικίδου Σ.¹, Λαϊλόγλου Α.²

¹Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής-Πανεπιστήμιο Μακεδονίας,

²Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Η νόσηση από την Covid-19 πανδημία, από την έναρξη της μέχρι και σήμερα, είναι πιθανό να έχει αρνητικές επιπτώσεις στη φυσιολογία και την ψυχολογία των ατόμων, με τους ειδικούς να έχουν αναζητήσει ποικίλους τρόπους ενδυνάμωσης και αποκατάστασης του οργανισμού απέναντι σε αυτές. Σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης ήταν να διερευνηθεί το κατά πόσο η εφαρμογή προγραμμάτων δια ζώσης ή εξ αποστάσεως άσκησης μπορεί να ενισχύσει τη φυσική και ψυχική υγεία ατόμων που νοσούν ή έχουν νοσήσει από την Covid-19 πανδημία. Σύμφωνα με τα ευρήματα ερευνών, στον τομέα της φυσιολογίας οφέλη της άσκησης μπορεί να είναι από μείωση της ζάλης, αύξηση της πλαστικότητας του εγκεφάλου και των νευρογνωστικών ικανοτήτων, ενίσχυση της πνευμονικής λειτουργίας και της λειτουργίας του ανοσοποιητικού απέναντι στον Covid-19 ή άλλες ασθένειες, μέχρι και γρηγορότερη έξοδος από τις Μονάδες Εντατικής Θεραπείας (ICU) και μείωση των πιθανοτήτων θνησιμότητας από τη νόσο. Αναφορικά με τον ψυχολογικό τομέα, παρατηρείται βελτίωση της ποιότητας ζωής και ελάττωση αρνητικών συναισθημάτων, όπως άγχους και κατάθλιψης, ενώ σε ορισμένες περιπτώσεις είναι πιθανόν ακόμη και να περιοριστεί η αίσθηση του πόνου που βιώνει το άτομο από τα συμπτώματα της νόσησης. Επιπλέον, η χρήση της τηλε-άσκησης, ιδιαίτερα κατά την περίοδο της πανδημίας ή σε περιπτώσεις αδυναμίας πρόσβασης σε χώρους άθλησης, αποτέλεσε μια σημαντική διέξοδο για την έκθεση περισσότερων ατόμων στα οφέλη της άσκησης. Συμπερασματικά, από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση προκύπτει ότι η εξατομικευμένη και ειδικά προσαρμοσμένη άσκηση συχνά έχει θετική φυσιολογική και ψυχολογική επίδραση σε άτομα που νοσούν ή έχουν νοσήσει από την Covid-19 πανδημία.



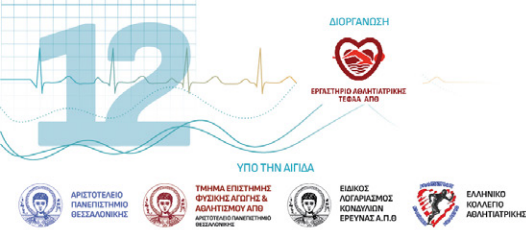
ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

002 Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ "ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΑΛΕΙΟ" ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ

Τάκος Ν.¹, Αναγνώστη Β.², Φωτιάδης Χ.³, Λαϊλόγλου Α.¹

¹Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας,
²Παιδαγωγικό Τμήμα Νηπιαγωγών, ³Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης & Κατάρτισης Ιεράπετρας-Δευτεροβάθμια Διεύθυνση Λασιθίου

Η άσκηση αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα οφέλη για την ανάπτυξη και τη λειτουργία ενός οργανισμού, δημιουργώντας τις κατάλληλες συνθήκες για τη συμμετοχή του γενικού πληθυσμού συμπεριλαμβανομένων και ατόμων με αναπηρίες, χρόνιες παθήσεις και νοσήματα, σύνδρομα και διάχυτες αναπτυξιακές διαταραχές. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να γίνει μια ανασκόπηση βιβλιογραφίας σχετικά με τα οφέλη της άσκησης στα παιδιά με αυτισμό. Σύμφωνα με τα ευρήματα σύγχρονων ερευνών, αν και η παθογένεια αυτής της διάχυτης και δια βίου νευροαναπτυξιακής διαταραχής είναι πολύπλοκη, αναγνωρίζεται ότι ένας συνδυασμός γενετικών, επιγενετικών, περιβαλλοντικών παραγόντων και ανοσολογικής δυσλειτουργίας μπορεί να διαδραματίσει ουσιαστικό ρόλο στην ανάπτυξη της. Τα παιδιά με αυτισμό μπορεί να εμφανίζουν διαταραχές στο ΚΝΣ λόγω χρόνιων φλεγμονωδών αντιδράσεων, αυξημένη δραστηριότητα του ανοσοποιητικού συστήματος, με ενεργοποίηση μικρογλοίων, αστρογλοίωση και απελευθέρωση προφλεγμονωδών κυτοκινών (IL-1, IL-2, IL-3 και TNF-α), επηρεάζοντας τις φλοιώδεις και υποφλοιώδεις περιοχές του εγκεφάλου. Η άσκηση μπορεί να τροποποιήσει τα φλεγμονώδη αυτά προφίλ, βελτιώνοντας τις σχετικές μεταβολικές διαταραχές. Η συμμετοχή των παιδιών με αυτισμό σε αθλητικές δραστηριότητες και αθλήματα όπως κολύμβηση, επιτραπέζια αντισφαίριση, ιππασία, πολεμικές τέχνες και άλλα είδη αερόβιας και αναερόβιας άσκησης, έδειξε με βάση τις έρευνες που εξετάστηκαν ότι παρέχει θωράκιση του ανοσοποιητικού συστήματος, μείωση του δείκτη μάζας σώματος, ενίσχυση της κινητικής απόδοσης και της σωματικής δραστηριότητας, βελτιώσεις στον κινητικό συντονισμό και στη δυναμική ισορροπία και περιορισμό των στερεοτυπικών κινητικών συμπεριφορών. Συμπερασματικά, η άσκηση φάνηκε ότι μπορεί να αποτελέσει «φαρμακευτικό εργαλείο» σε παιδιά με αυτισμό, καθώς προσφέρει ένα εύρος σωματικών, φυσιολογικών και κινητικών ευεργετικών επιδράσεων, συμβάλλοντας στην υγεία, στις κοινωνικές δεξιότητες, στη συμπεριφορά και στην ψυχολογική ευεξία.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον **21^ο Αιώνα**



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

003 Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΑΡΩΓΟΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ: Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ – ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Κιατρίκιδου Ε., Σιάκης Ε.
Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Σκοπός της εργασίας ήταν να γίνει μια ανασκόπηση ερευνών ώστε να αναδειχθεί κατά πόσο η σωματική άσκηση του γενικού πληθυσμού, επηρεάζει το επίπεδο της ψυχικής υγείας, καθώς και κατά πόσο συνίσταται στην διαχείριση του άγχους και στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης.

Η ψυχολογική λειτουργία επηρεάζεται έντονα από τα επίπεδα νευροδιαβιβαστών στο αίμα όπως η νοραδρεναλίνη, η σεροτονίνη και η ντοπαμίνη. Ερευνητικά δεδομένα υποστηρίζουν ότι η κατάθλιψη έχει συσχετιστεί με εξάντληση νευροδιαβιβαστών όπως η σεροτονίνη. Η σωματική άσκηση αυξάνει τα επίπεδα των νευροδιαβιβαστών του κεντρικού νευρικού συστήματος. Η αυξημένη παραγωγή ενδογενών οπιούχων του εγκεφάλου, γνωστών ως ενδορφίνες, μπορεί να προκαλέσει ένα αποτέλεσμα που μοιάζει με μορφίνη δίνοντας στο άτομο ένα φυσικό «υψηλό» συναίσθημα με αποτέλεσμα τη βελτιωμένη διάθεση. Η αποτυχία αντιμετώπισης των παραγόντων του στρες έχει αποδειχθεί ότι οδηγεί σε χρόνια στρες και καρδιαγγειακές παθήσεις. Η καρδιακή δραστηριότητα (ή πιο συγκεκριμένα, η μεταβλητότητα του καρδιακού παλμού HRV) αντιδρά σε αλλαγές στο αυτόνομο νευρικό σύστημα (ANS) που προκαλούνται από το στρες. Η άσκηση συμβάλει στη μείωση των επιπέδων της ορμόνης του στρες, κορτιζόλης που επηρεάζει τη διάθεση.

Συμπερασματικά ένας αυξανόμενος όγκος ερευνών σχετικά με το ρόλο της νευρογένεσης στην αιτιολογία και τη θεραπεία άγχους/κατάθλιψης έχει δείξει ότι η άσκηση μπορεί να αλλάξει τη λειτουργία των νευροδιαβιβαστών και να προάγει την ανάπτυξη του ιππόκαμπου που είναι γνωστό ότι μειώνεται κυρίως σε καταθλιπτικούς πληθυσμούς.



ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

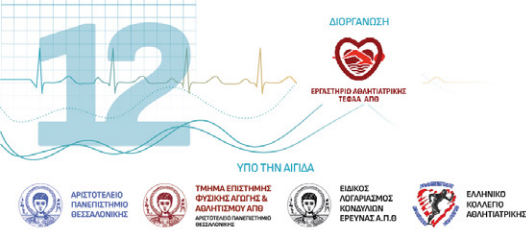
004 TRANSFER OF LEARNING IS POSSIBLE BETWEEN MOTION-CONTROLLED VIDEO GAMES BASED ON POSTURAL CONTROL

Μυλωνάς Β.¹, Νικοδέλης Θ.¹, Μαυρομούστακος Π.²,

Πανουτσάκοπουλος Β.¹, Στεργίου Ν.¹

¹Εργαστήριο Βιοκινητικής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ, ²Tilburg University, Netherlands

Motion controlled video games are frequently used in rehabilitation. However, little to no effort has been made to establish the premise of their usage, namely transfer to other movements, and establish ecological validity. The purpose of this study was to develop a video game using body sway through controlling the center of pressure (CoP) at the base of support or trunk rotations to investigate transfer of learning between these two conditions. Twenty-two participants were randomly assigned into two groups. The first group played the CoP game first and then the trunk game (COP-TR) while the second (TR-COP) played the games in reverse order. Spatial error between the player's position and the targets, CoP and trunk rotation amplitude were calculated. Sample Entropy of the CoP and the angular displacement variabilities were also calculated. Finally, correlations between the trunk rotation and the CoP were investigated. Significant interaction was noticed for the spatial error variable. Spatial error was lower in the CoP compared to trunk game and lower in the CoP for the TR-COP compared to the COP-TR group. This result was also demonstrated in the entropy of the CoP. Finally, the correlation between trunk rotation and CoP was higher for the trunk game. The results suggested a directional transfer of learning from trunk to CoP game. The interaction noticed in entropy may suggest a more predictable pattern in the CoP game for the Trunk-CoP group. The entropy reduction indicates a prior exploratory behavior for an optimal solution in the trunk game.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

005 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΘΥΡΟΕΙΔΟΥΣ ΑΔΕΝΑ ΜΕ Ή ΧΩΡΙΣ ΘΥΡΟΕΙΔΕΚΤΟΜΗ ΣΕ ΑΝΘΡΩΠΟΥΣ ΚΑΙ ΖΩΑ

Γαβρηλίδου Μ., Χόρτη Α., Ψωμιάδου Α., Κοΐδου Ε., Παπαϊωάννου Μ., Μιχαλόπουλος Α., Παπαβραμίδης Θ.
ΑΠΘ

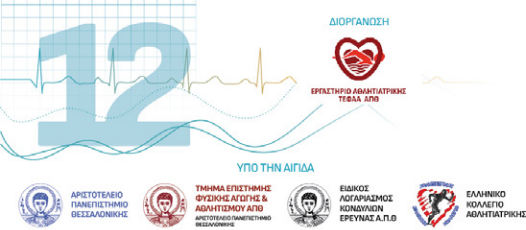
Ο θυρεοειδής αποτελεί το κέντρο ελέγχου του μεταβολισμού, με ορμόνες που παράγει, ελέγχει το μεταβολισμό. Μελέτες έχουν διερευνήσει την επίδραση της άσκησης ασθενών με παθήσεις του θυρεοειδούς αδένα με ή χωρίς θυρεοειδεκτομή σε ανθρώπους και ζώα.

Σκοπός της ανασκόπησης είναι να διερευνήσει τον τρόπο που η νοσολογία του θυρεοειδή αδένα σχετίζεται με τη φυσική δραστηριότητα.

Υλικό & Μέθοδος: Οι μελέτες που ανασκοπήθηκαν αφορούσαν το διάστημα 1888 έως και σήμερα, εκπλήρωναν τις παρακάτω προϋποθέσεις: 1) είχαν ποιοτική ανάλυση των αποτελεσμάτων παρέμβασης, 2) το δείγμα ήταν ασθενείς με παθήσεις του θυρεοειδούς αδένα, 3) υπήρχε συγκριτική ομάδα ή ομάδα ελέγχου, 5) υπήρξαν έρευνες που πραγματοποιήθηκαν και σε ζώα, 4) ήταν δημοσιευμένες στην αγγλική γλώσσα. Συνολικά, ανασκοπήθηκαν 48 επιστημονικές εργασίες. Οι μελέτες αφορούσαν την επίδραση της άσκησης στους ασθενείς με παθήσεις του θυρεοειδούς αδένα με ή χωρίς θυρεοειδεκτομή σε ανθρώπους και ζώα. Η σημαντικότητα των αποτελεσμάτων αξιολογήθηκε μεμονωμένα και συνολικά σε τύπο παρέμβασης.

Αποτελέσματα: Διαπιστώθηκε ότι καρδιαγγειακά, μεταβολικά, νευρομυϊκά, μυοσκελετικά, ψυχιατρικά, γαστρεντερολογικά αυτοάνοσα νοσήματα, γονιδιακές μεταλλάξεις και διάφορες μορφές αναπηρίας σχετίζονται με θυρεοειδοπάθειες, τη συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα και την εξέλιξη τους αμφοτερόπλευρα.

Συμπεράσματα: υπάρχουν περιπτώσεις θυρεοειδοπαθειών κατά τις οποίες ενδείκνυται ή αντενδείκνυται απόλυτα η συμμετοχή σε φυσική δραστηριότητα. Υπήρξε έλλειψη ξεκάθαρων ερευνητικών δεδομένων αναφορικά με τη θυρεοειδεκτομή και τη συμμετοχή ανθρώπων σε φυσική δραστηριότητα, ωστόσο έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί με τη συμμετοχή ζώων. Περαιτέρω έρευνα απαιτείται για την διαλεύκανση του τύπου και του είδους της φυσικής δραστηριότητας που ενδείκνυται σε κάθε περίπτωση ξεχωριστά, πριν και μετά τη θυρεοειδεκτομή, λόγω της έλλειψης ερευνητικών δεδομένων.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
ΙΑΤΡΙΚΗ
της Άθλησης
στον **21^ο Αιώνα**



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

006 ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΔΥΝΑΜΗΣ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΑΤΟΜΟΥ ΜΕ ΠΡΟΣΘΕΤΙΚΟ ΚΑΤΩ ΜΕΛΟΣ

Καπλάνη Α., Σδραυκάκης Γ., Ευθυμιάδου Ε., Σαχίνης Χ., Λυκίδης Α., Αμοιριδής Ι., Πατίκας Δ.

Εργαστήριο Νευρομηχανικής της Άσκησης και του Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ Σερρών, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Ο ακρωτηριασμός κάτω μέλους επιφέρει αλλαγές στη λειτουργία των συστημάτων που συμβάλουν στη δύναμη και στην ισορροπία. Σκοπός της έρευνας ήταν η μελέτη του τρόπου με τον οποίο ο μονόπλευρος διακνημιαίος ακρωτηριασμός επιδρά στη μέγιστη ισομετρική δύναμη, τη σταθερότητα δύναμης των εκτεινόντων του γόνατος των δύο άκρων και την ικανότητα ισορροπίας. Στην έρευνα συμμετείχε ένας άνδρας 38 ετών, 10 χρόνια μετά από τον ακρωτηριασμό. Αφού έγινε η καταγραφή της μέγιστης εκούσιας συστολής (ΜΕΣ) πραγματοποιήθηκε η μέτρηση της σταθερότητας των εκτεινόντων του γόνατος σε 5 ποσοστά (από 5 έως 60%) της ΜΕΣ. Για την αξιολόγηση της στατικής ισορροπίας ο συμμετέχων καλούνταν να παραμείνει ακίνητος με τα χέρια στη μεσολαβή σε διποδική στήριξη, μονοποδική στήριξη ή στάση tandem με ή χωρίς οπτική ανατροφοδότηση. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι η ΜΕΣ του άρτιου μέλους ήταν κατά 35% μεγαλύτερη από αυτήν του ακρωτηριασμένου. Το άρτιο πόδι είχε μικρότερο συντελεστή διακύμανσης από το ακρωτηριασμένο κατά 23-60%. Η ταχύτητα μετατόπισης του κέντρου πίεσης σε κάθε δοκιμασία ήταν αυξημένη όταν δεν υπήρχε οπτική ανατροφοδότηση. Σημαντική αστάθεια παρατηρήθηκε και στο άρτιο μέλος κατά τη διποδική στήριξη ενώ κατά την μονοποδική και στήριξη tandem μεγαλύτερη αστάθεια παρουσίασε το ακρωτηριασμένο μέλος. Συμπερασματικά φαίνεται πως ο ακρωτηριασμός κάτω άκρου έχει σημαντικές επιπτώσεις στην ικανότητα ισορροπίας του ατόμου, και η εμφανιζόμενη αστάθεια ενδεχομένως να προέρχεται από την αδυναμία ελέγχου της ισομετρικής δύναμης. Οι διαπιστώσεις αυτές μπορούν να βοηθήσουν τόσο στη βελτίωση της κινητικής κατάστασης ατόμων με ακρωτηριασμό κάτω άκρου μέσω παρεμβατικών προγραμμάτων, όσο και στη βελτίωση στην αποτελεσματικότητα των προσθετικών μελών.



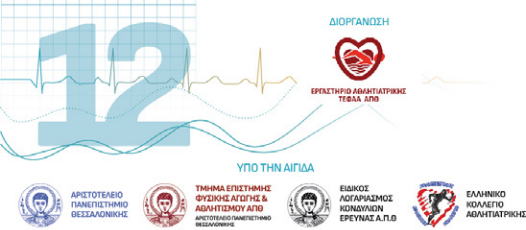
ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

008 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ

Τελούδη Α.¹, Ανυφαντή Μ.¹, Συράκου Ν.¹, Δαλκίρανης Α.¹, Χατζητάκη Β.², Παγκοπούλου Ε.³, Δημητρούλας Θ.³, Κουϊδή Ε.¹

¹Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ, ²Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Προσαρμοσμένης Φυσικής Δραστηριότητας, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ΑΠΘ, ³Δ' Παθολογική Κλινική ΑΠΘ, ΓΝΘ Ιπποκράτειο

Οι ασθενείς με Συστηματική Σκλήρυνση (ΣΣ) παρουσιάζουν δυσκολίες κατά την πραγματοποίηση καθημερινών δραστηριοτήτων, γεγονός που επιβαρύνει την ποιότητα ζωής τους. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η αξιολόγηση των παραμέτρων της λειτουργικής ικανότητας ασθενών με ΣΣ. Στην έρευνα συμμετείχαν 11 ασθενείς με ΣΣ (ηλικίας 64,7±9,8 έτη-ομάδα Α) και 11 υγιείς (ηλικίας 64,5±6,9 έτη -ομάδα Β). Όλοι υποβλήθηκαν σε εξέλεπτη δοκιμασία βάρδισης (6MWT), ικανότητα άρσης από καρέκλα (STS) για 30sec, δοκιμασίες άρσης και βάρδισης (TUG) και εκτίμησης της λειτουργικής ισορροπίας (Berg Balance Scale - BBS), μέτρηση της ισομετρικής δύναμης χειρολαβής (Jamar Plus+) στο δεξι και αριστερό άνω άκρο και μέτρηση της δύναμης κάτω άκρων με ισοκινητικό δυναμόμετρο (CONCEPT2). Από την ανάλυση των δεδομένων διαπιστώθηκε ότι οι ασθενείς με ΣΣ σε σύγκριση με τους υγιείς διένυσαν λιγότερα μέτρα στη δοκιμασία 6MWT κατά 25,1% (Α:377,2±73,4μ.έναντι Β:503,6± 64,8μ., p<0.01), εκτέλεσαν λιγότερες επαναλήψεις στη δοκιμασία STS κατά 26,3% (Α:11±2,6 έναντι Β:15±2,9, p<0.03), χρειάστηκαν περισσότερο χρόνο στη δοκιμασία TUG κατά 54% (Α:9,4±6,1δ. έναντι Β:6,1±0,4δ, p<0.001) και παρουσίασαν χαμηλότερη βαθμολογία στο BBS κατά 8,4% (Α:50,4±4,1 έναντι Β:55,0±0,7, p<0.02). Στην ισομετρική δύναμη χειρολαβής εμφάνισαν μειωμένα αποτελέσματα στο δεξι και αριστερό άνω άκρο κατά 38,7% και 35,3% αντίστοιχα (Α:19,9±4,5 έναντι Β:31,9±14,0, p<0.014, Α:19,2±5,2 έναντι Β:29,7±15,8 p<0.05) και στη δύναμη κάτω άκρων κατά 48,6% (Α:30,1±18,9 έναντι Β:58,6±22,6, p<0.005). Συμπερασματικά, οι ασθενείς με ΣΣ παρουσιάζουν σημαντική έκπτωση σε όλες τις παραμέτρους της λειτουργικής ικανότητας, με μεγαλύτερη επιδείνωση στην αντοχή και δύναμη. Τα εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης μπορεί να συμβάλλουν στην βελτίωση της συνολικής απόδοσης και ποιότητας ζωής ασθενών με ΣΣ.



12^ο Διεθνές Συνέδριο Ιατρική της Άθλησης στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

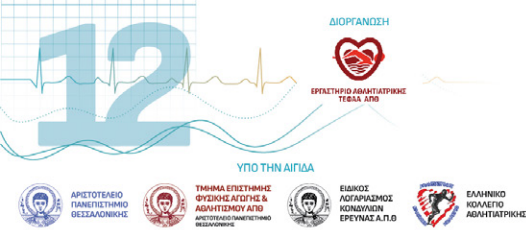
010 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΠΟΥ ΦΟΙΤΟΥΝ ΣΕ ΣΧΟΛΕΙΑ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ ΕΝΤΟΣ ΤΩΝ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ ΚΡΑΤΗΣΗΣ

Παππάς Ι.¹, Υγρασματόπουλη Α.¹, Κοντού Μ.¹, Καταρτζή Ε.¹, Νούσιος Γ.²

¹Εργαστήριο Κοινωνικής Έρευνας στη Φυσική Δραστηριότητα, Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ, ²Σχολή Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν, η αξιολόγηση της συχνότητας συμμετοχής σε εβδομαδιαία φυσική δραστηριότητα, των ενηλίκων που φοιτούσαν σε Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας (ΣΔΕ), καθώς επίσης και η επίδραση της προηγούμενης αθλητικής τους εμπειρίας στην παρούσα ενασχόλησή τους με τη φυσική δραστηριότητα, κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο κατάστημα κράτησης. 63 ενήλικες κρατούμενοι που φοιτούσαν σε ΣΔΕ ηλικίας κατά μέσο όρο 33,98 ετών, συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο «The Godin-Shepherd Leisure-Time Physical Activity Questionnaire» (Godin, 2011). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι, το 84% των κρατουμένων ήταν σωματικά δραστήριοι, με σημαντικά οφέλη για την υγεία τους, σύμφωνα με τις διεθνείς συστάσεις. Η ανάλυση t-test για ανεξάρτητα δείγματα ως προς την προηγούμενη αθλητική τους εμπειρία δε έδειξε στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p > .05$). Έτσι, η συχνότητα συμμετοχής τους σε υψηλής έντασης φυσική δραστηριότητα εντός του καταστήματος κράτησης, τόσο αυτών που αθλούνταν όσο και αυτών που δεν αθλούνταν πριν τον εγκλεισμό τους, αυξήθηκε. Συμπερασματικά προέκυψε ότι, οι ενήλικες που φοιτούσαν σε ΣΔΕ κατά την παραμονή τους σε κατάστημα κράτησης, εμφάνισαν υψηλή συχνότητα συμμετοχής σε εβδομαδιαία φυσική δραστηριότητα, χωρίς η προηγούμενη αθλητική τους εμπειρία να φαίνεται ότι την επηρέασε. Τα ΣΔΕ θα μπορούσαν να συνεισφέρουν στην προαγωγή της φυσικής δραστηριότητας αποτελώντας ένα σημαντικό μέρος της ζωής των ενηλίκων στα καταστήματα κράτησης, με σημαντικά δια βίου οφέλη.

Λέξεις κλειδιά: σωματικά δραστήριος, The Godin-Shepherd Leisure-Time Physical Activity Questionnaire, κρατούμενος



ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

011 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΣΤΕΡΗΣΗΣ ΥΠΝΟΥ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ

Λαδιάς Ε.¹, Μπογδάνης Γ.^{1,2}, Παναγιώτου Γ.¹

¹Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, ²ΕΚΠΑ

Εισαγωγή: Μέχρι σήμερα λίγες μελέτες έχουν επικεντρωθεί στις επιπτώσεις της οξείας αποστέρησης ύπνου στην αερόβια ικανότητα δίνοντας αντιφατικά ευρήματα.

Σκοπός: Στην εργασία αυτή εξετάστηκε η επίδραση τη αποστέρησης ύπνου σε δείκτες της αερόβιας απόδοσης στην αερόβια ικανότητα ($\dot{V}O_{2max}$).

Υλικό & Μέθοδος: Στην έρευνα συμμετείχαν δεκαέξι καλά προπονημένοι άρρενες αθλητές χειροσφαίρισης Α' κατηγορίας (ηλικία: $22,4 \pm 5,9$ έτη, ύψος: 179 ± 5 cm, βάρος: 83 ± 7 kg). Οι αθλητές συμμετείχαν σε δύο κύριες συνθήκες οι οποίες έγιναν με τυχαία και ισορροπημένη σειρά: κανονικής διάρκειας ύπνου και μερικής αποστέρησης ύπνου (μείωση της διάρκειάς του κατά 50%) μέσω καθυστερημένης έναρξης ύπνου. Την επόμενη ημέρα στις 8:00το πρωί οι συμμετέχοντες εκτέλεσαν δοκιμασία κόπωσης με αυξανόμενη ένταση έως την πλήρη εξάντλησή, όπου μετρήθηκε η $\dot{V}O_{2max}$ και προσδιορίστηκε το γαλακτικό κατώφλι. Για την στατιστική εκτίμηση του μεγέθους των διαφορών χρησιμοποιήθηκε το κριτήριο t (t-test) για εξαρτημένα δείγματα και ανάλυση κατά Bayes.

Αποτελέσματα: Η αποστέρηση ύπνου κατά 50% είχε αρνητική επίδραση στη $\dot{V}O_{2max}$ (μείωση από $48,0 \pm 4,2$ σε $46,0 \pm 3,8$ ml/kg/min, $p = 0,004$) με την ποσοστιαία διαφορά να είναι 3,8% (90% CI: 0.8%; 7.5%). Επίσης, η συνθήκη αποστέρησης ύπνου είχε ως αποτέλεσμα τη μείωση της συγκέντρωσης γαλακτικού στο αίμα στο τέλος της δοκιμασίας από $11,3 \pm 1,9$ σε $9,1 \pm 2,0$ (p = 0.03), δηλαδή κατά 17.7% (90% CI: 11.6%; 40.6%) συγκριτικά με τη συνθήκη κανονικού ύπνου.

Συμπεράσματα: Η μείωση της διάρκειας του ύπνου κατά 50% μέσω καθυστερημένης έναρξης του μειώνει την αερόβια ικανότητα και συνεπώς την απόδοση των αθλητών την επόμενη ημέρα.

Λέξεις κλειδιά: Sleep deprivation, Aerobic Performance, Aerobic Capacity, Sleepiness



ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

012 THE EFFECT OF UPRIGHT LOWER BODY NEGATIVE PRESSURE ON MUSCLE ACTIVITY AND HEMODYNAMICS DURING EXERCISE

Gallardo P.², Tsaklis P.¹, Karanika P.¹

¹DPESS University of Thessaly, Greece, ²Department of Molecular Medicine and Surgery, Growth and Metabolism, Karolinska Institute, Sweden

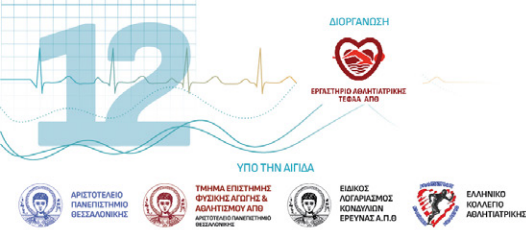
Purpose: The aim of the study was to evaluate the changes that occur in parameters relating to muscle work and muscle hemodynamics under the influence of upright Lower Body Negative Pressure (LBNP) application during walking.

Methods: 18 young females were included in this study. All 18 subjects participated in 2 trials of a 12-minute walking exercise on a treadmill equipped with a LBNP chamber, on a constant speed of 5 km/h. The first trial was executed under the application of a LBNP program (3 stages of -15, -25 and -30 mbar), while the second trial was similar, but without the activation of the negative pressure chamber. During both trials, the Vastus Lateralis (VL) muscle hemodynamic conditions were monitored continuously with a Functional Near-Infrared Spectroscopy (fNIRS) device and parallelly, VL activation was monitored via a Surface Electromyography (sEMG). Heart Rate (HR) values were recorded in the beginning and during the 10th min of each trial, after which, the difference between the 2 values was calculated. Immediately after the conclusion of each trial, participants were asked to provide a score for perceived exertion using Borg CR-10 scale (10 for maximum exertion).

Results: During the LBNP trial, Total Hemoglobin (tHb) and Oxy-Hemoglobin (O2Hb) concentrations in the Vastus Lateralis (VL), was significantly lower compared to the control ($p=0.007$, $p=0.001$), but with a significant increase rate in deoxy-hemoglobin (HHb) ($p= 0.001$). Tissue Saturation Index (TSI%) showed no significant alteration between trials ($p= 0.668$). All calculated parameters relating to work output showed a significant difference in the LBNP trial compared to control. HR was increased ($p= 0.001$), there were an increase in MPF and RMS amplitude in the VL ($p=0.006$, $p < 0.001$, respectively) and subjects reported higher rate of perceived exertion ($p=0.001$).

Conclusions: The application of LBNP showed elevated work characteristics, mainly on the work output and less local muscle hemodynamics. This could be a time efficient training tool for stressing the musculoskeletal system, faster improve body composition and potentially enhancing cardio respiratory fitness.

Keywords: Negative air pressure and exercise; Muscle activation and hemodynamics



12^ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

013 THE INFLUENCE OF AEROBIC TYPE EXERCISE ON ACTIVE CROHN'S DISEASE PATIENTS: THE INCIDENCE OF AN ELITE ATHLETE

Papadimitriou K.

Metropolitan College, University of East London, UK

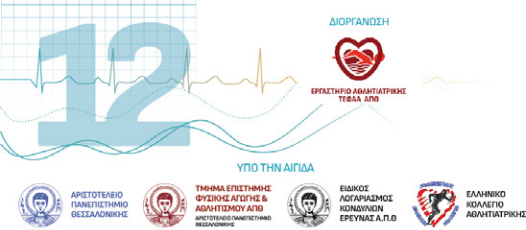
Introduction: A lifestyle factor that contributes to the remission of Crohn's disease (CD) is physical activity. The effect seems to positively impact the disease's symptoms, improving the quality of life, especially on patients in remission.

Aim: Due to the lack of clinical studies about the effects of physical activity on active CD patients, the purpose of the present case study was to record the influence of swimming training (aerobic type of exercise) on an athlete with active CD.

Methods: In this study participated a 22-year-old male, who is an elite swimmer and who was diagnosed in 2019 with CD. The research was conducted over the last three years (2019-2022). Both the athlete and doctor consented to the clinical examinations by the author.

Results: According to the present study, immediate medical examination and the prescription of anti-TNF- α therapy is probably the most appropriate solution for someone who is diagnosed with CD symptoms. Moreover, patient participation in any sport activity is discouraged because of the potential danger of exacerbation of the symptoms.

Conclusions: Therefore, for the sake of patient safety, physical activity should only be encouraged when the disease is in remission.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

014 THE EFFECT OF THE TIME DEPENDED CIRCADIAN VARIATION ON COGNITIVE PERFORMANCE OF AMATEUR ATHLETES AFTER PHYSICAL FATIGUE

Καρανίκα Π.¹, Τσακλής Π.^{1,2}, Τσαταλάς Θ.¹, Gallardo P.¹

¹Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας,

²Department of Molecular Medicine and Surgery, Growth and Metabolism, Karolinska Institute, Sweden

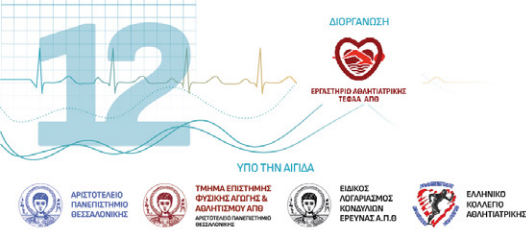
Εισαγωγή: Circadian rhythm (CR) determines the organisms' capacity to synchronize internal timekeeping with external cues, presenting an impact on physical and cognitive performance. The significance of optimizing performance is highlighted in both competitive sports and rehabilitation settings, addressing the interaction between CR, cognition, and physical fatigue. Notably, scientific literature discusses how CR and physical fatigue affects individually physiological functions and cognitive performance, but there is a gap on their combined influence on sports performance.

Σκοπός: The aim of the present study is to investigate the interaction of circadian rhythm and physical fatigue state on the selected cognitive skills, visual reaction time and visual memory, under provoked conditions of physical fatigue at different times during the day, to discern variations in performance and assess the extent to which these cognitive functions are influenced by the interplay between circadian rhythms and physical fatigue.

Υλικό – Μέθοδος: The experiment is divided into three sections. Each section represents one time in the daily cycle, following the circadian rhythm. The first section was performed at 9:00 a.m. the second at 2:00 p.m. and the third at 6:00 p.m., with one week apart between them. The measurements were performed in two phases. The first phase included taking a resting pulse and the initial cognitive test (pre-measurement), followed by an isokinetic strength protocol (Cybex) and immediately by a high interval program of 20 minutes of high-intensity interval training (HIIT) on the treadmill, as a physical fatigue state provocation. The second phase includes a hand-dynamometer evaluation and the final measurement of cognitive tests (post-measurement), as well as scoring in Borg Scale perceptual effort questionnaire.

Αποτελέσματα: The analysis of variance 2*3 mixed Anova did not show interaction between the examined factors of cognitive parameters (VisualReactionTime and VisualMemory). However, a main effect of fatigue factor was observed. Specifically, a decrease in the parameter of VisRT was noted across the 3 examined hours of the day, suggesting an influence of the induced fatigue state on VisRT performance.

Συμπεράσματα: The present study meets with previous investigations, emphasizing the potential involvement of peripheral fatigue mechanisms in modulating cognitive function. An enhanced performance of one of the cognition tests was observed subsequent to the physical fatigue provocation across all three different times of the day, highlighting the complex interplay between the neurological aspects of intense physical activity and their consequential impact on cognitive processes.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

015 ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΡΙΘΜΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΟΒΑΡΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ, ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΜΕ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΤΟΥΣ ΘΕΣΗ

Βλαχοδήμος Δ., Μάνου Β.

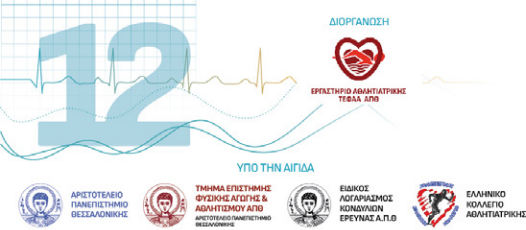
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ

Εισαγωγή: Οι τραυματισμοί στο ποδόσφαιρο συνδέονται με τη μειωμένη απόδοση της ομάδας, καθώς και με οικονομικές απώλειες για τους συλλόγους. Οι περισσότεροι τραυματισμοί στο ποδόσφαιρο εμφανίζονται στον μηρό, τους προσαγωγούς μύες και στις αρθρώσεις του γόνατος, του ισχίου και της ποδοκνημικής. Τεχνικές προπόνησης, όπως η πλειομετρική ενεργοποίηση, η προπόνηση νευρομυϊκού συντονισμού και ιδιοδεκτικότητας επιφέρουν θετικά αποτελέσματα στη μείωση του κινδύνου τραυματισμού. Σκοπός: Η δημιουργία ενός προγράμματος πρόληψης τραυματισμών με εξειδίκευση ως προς την αγωνιστική θέση των ποδοσφαιριστών.

Υλικό & Μέθοδος: Το πρόγραμμα αποτελείται από έξι ασκήσεις σταδιακά αυξανόμενης επιβάρυνσης με μέγιστη διάρκεια τα 15 λεπτά. Εφαρμόστηκε τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα από 129 άνδρες ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές (ηλικία: 19,5±3,5, βάρος: 72,5±8,9, ύψος: 179,4±6,3, προπονητική ηλικία: 12,9±3,8). Οι τραυματισμοί των αθλητών καταγράφηκαν κατά τη διάρκεια μίας ολόκληρης περιόδου και συγκρίθηκαν με την προηγούμενη.

Αποτελέσματα: Από τη στατιστική ανάλυση διαπιστώθηκε ότι η εφαρμογή του προγράμματος συνετέλεσε στη μείωση του συνολικού αριθμού των τραυματισμών κατά 31% ($p=0,000$), αλλά και στη σοβαρότητά τους ($p=0,045$). Οι τραυματισμοί για τη θέση των μέσων και των επιθετικών μειώθηκαν στατιστικά σημαντικά ($p<0,002$) κατά 29,8% και 50%, αντίστοιχα, μετά την εφαρμογή του προγράμματος, σε αντίθεση με τους αμυντικούς, στους οποίους παρατηρήθηκε μείωση κατά 15,9% αλλά όχι στατιστικά σημαντική ($p=0,099$).

Συμπεράσματα: Από αυτήν τη μελέτη, σε συμφωνία με την έως τώρα βιβλιογραφία, φαίνεται πως η ενσωμάτωση ενός προγράμματος πρόληψης τραυματισμών στην προπονητική διαδικασία με τη συνεργασία των ιατρικών επιτελείων, των προπονητών και των υπευθύνων φυσικής κατάστασης, μπορεί να συμβάλει σημαντικά στη μείωση των τραυματισμών στο ποδόσφαιρο.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
ΙΑΤΡΙΚΗ
της Άθλησης
στον **21^ο Αιώνα**



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

016 ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΑΓΓΕΙΟΓΕΝΗ ΔΙΑΛΕΙΠΟΥΣΑ ΧΩΛΟΤΗΤΑ

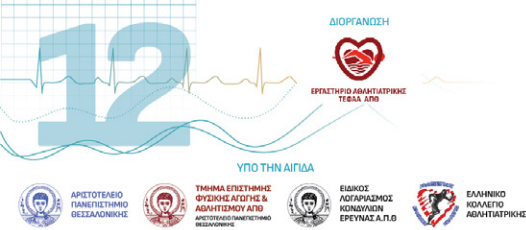
Γαβριηλίδου Α.
ΑΠΘ

Εισαγωγή: Η επίδραση της περιφερικής αγγειακής νόσου (ΠΑΝ) στην ιδιοδεκτικότητα, ισορροπία και δύναμη δεν έχει μελετηθεί. Ο στόχος αυτής της μελέτης είναι να εξετάσει και να συγκρίνει τη σχέση μεταξύ ισορροπίας, μυϊκής δύναμης και νευρομυϊκού συντονισμού σε ασθενείς με ΠΑΝ στο στάδιο της διαλείπουσα αγγειακή χωλότητα (ΔΧ). Στη παρούσα προοπτική κλινικο-εργαστηριακή μελέτη παρατήρησης αναλύονται τα προκαταρκτικά αποτελέσματα.

Υλικό & Μέθοδος: Διεξήχθησαν μετρήσεις των ως άνω παραμέτρων στα κάτω άκρα σε 20 άτομα (10 ασθενείς και 10 άτομα ελέγχου) με ΔΧ πριν και ένα μήνα μετά από επεμβάση επαναϊμάτωσης στους ασθενείς. Αναλυτικότερα εκτιμήθηκαν οι παράμετροι ισορροπίας σε ειδικό δυναμοδάπεδο (Kinvent-Force Kit Plates) με ανοικτά και κλειστά μάτια και σε όρθια θέση. Ακολούθησε η δυναμομέτρηση της ποδοκομικής – γαστροκνημίου (Kinvent-Force Kit Push). Τέλος καταγράφηκαν η παράμετροι δυναμομέτρησης άνω άκρων (Kinvent-Force Kit Grip). Σε όλους τους συμμετέχοντες διενεργήθηκαν οι βασικοί παράμετροι μέτρησης αιμάτωσης κάτω άκρων (μέτρηση αρτηριακής πίεσης σφυρών, μέτρηση σφυρο-βραχιόνιου δείκτη, μέτρηση απόστασης βάδισης).

Αποτελέσματα: Από την ανάλυση των δεδομένων παρατηρείται σημαντική διαφορά στους παραμέτρους ιδιοδεκτικότητας μεταξύ των ασθενών και της ομάδας ελέγχου. Σχεδόν όλοι οι ασθενείς παρουσίασαν στον πελματογράφο θετικό Romberg τεστ και πλήρη αποκατάσταση σε ένα μήνα μετά την επαναγγείωση. Επίσης καταγράφεται σημαντική διαφορά των παραμέτρων δυναμομέτρησης σε απόλυτες τιμές μεταξύ υγιούς και πάσχοντος σκέλους στην ομάδα των ασθενών, αλλά και όσον αφορά των δείκτη δυναμομέτρησης (ankle-grip index) οι οποίες αποκαθίστανται πλήρως μετά την επέμβαση επαναϊμάτωσης και την πάροδο των 30 ημερών.

Συμπεράσματα: Από την ανάλυση των δεδομένων της πιλοτικής αυτής μελέτης προκύπτει πως οι μεταβολές της ιδιοδεκτικότητας σε ασθενείς με ΠΑΝ-ΔΧ επιρεάζονται σημαντικά. Επιπλέον φαίνεται ότι η ιδιοδεκτικότητα μπορεί να αποτελέσει ένα επιπλέον λειτουργικό κριτήριο παρακολούθησης των ασθενών, ιδιαίτερα σε ασθενείς μετά από επεμβάσεις επαναϊμάτωσης.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

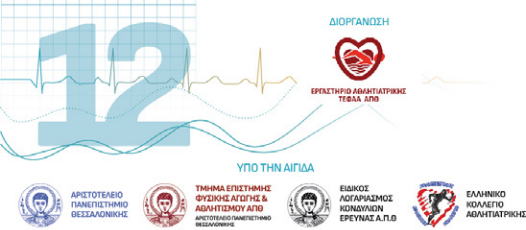
017 ΑΝΙΧΝΕΥΣΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ ΤΕΝΙΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Μαυρίδης Θ.

Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση Ανατολικής Θεσσαλονίκης, 3ο Δημοτικό Σχολείο Πυλαίας

Οι δεξιότητες αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι στην εκτέλεση αθλητικών δραστηριοτήτων. Σκοπός της έρευνας η κατανόησή τους για την αποτελεσματικότερη επιλογή αθλητών που πληρούν τις προϋποθέσεις εξειδικευμένων ικανοτήτων στο τένις. Δημιουργήθηκε μια δέσμη τεστ για τις μετρήσεις ικανοτήτων που κυριαρχούν στην εκτέλεση της δεξιότητας του σερβίς. Επαναλαμβανόμενο πέταγμα μπάλας σε στόχο για ακρίβεια στόχευσης - συναρμογή δύο χεριών - ταχύτητα μετακίνησης του επιδέξιου χεριού - αντίληψη βάθους σε κινούμενο αντικείμενο - χρήση της συσκευής Basin Timer για ακρίβεια ελέγχου κίνησης - χρήση συσκευής Vienna Determination Unit για τη συναρμογή μάτια, χέρια πόδια - και η ακρίβεια εκτέλεσης του σερβίς. Το δείγμα αποτελούσαν 38 αθλητές, τρεις (27 αγόρια και 11 κορίτσια) τένις με μέσο όρο ηλικίας 12,9 χρόνια ($\pm 2,7$) και αγωνιστική-προπονητική εμπειρία περισσότερο από δύο χρόνια. Οι μετρήσεις έγιναν στην αγωνιστική περίοδο των τενιστών και ήταν εργαστηριακές και στο γήπεδο. Εφαρμόστηκε η παραγοντική ανάλυση (Principal Component Analysis). Τα αποτελέσματα εμφάνισαν τρεις παράγοντες (Factors) που είχαν υψηλές φορτίσεις και ερμήνευαν υψηλό ποσοστό του νέφους μεταβλητών (79,2%) του δείγματος. Οι τρεις κυρίαρχοι παράγοντες στατιστικά σημαντικοί εκφράζουν: την ικανότητα ακρίβειας στόχευσης 51,8%, την ακρίβεια ελέγχου του ρυθμού της κίνησης του επιδέξιου χεριού 15,8% και την ικανότητα συναρμογής των δύο χεριών 11,6%. Τα συμπεράσματα στα αποτελέσματα της έρευνας υποδηλώνουν την ίδια κατεύθυνση μελέτης σε πιο μακροχρόνιο σχεδιασμό για περισσότερες δεξιότητες του τένις, αυξάνοντας τον αριθμό των ικανοτήτων που ανιχνεύονται στις αντίστοιχες δεξιότητες, εφαρμόζοντας τα τεστ σε μεγαλύτερο αριθμό αθλητών τένις και εκτιμώντας την επιρροή από την προπονητική μέθοδο που εφαρμόστηκε.

Λέξεις κλειδιά: τένις, σερβίς, δεξιότητες, τεστ, απόδοση



12^ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

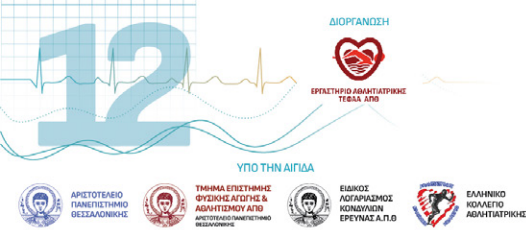
ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

018 ACUTE EFFECTS OF TOTAL KNEE ARTHROPLASTY ON KNEE STRENGTH AND POSTURE

Νικοδέλης Θ., Γρηγοριάδης Σ., Μεταξιώτης Δ., Μυλωνάς Β., Κέλλης Ε.

ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ

Mid Vastus and Medial Parapatellar are two common knee arthroplasty interventions. Short-term effects within the first month after surgery are yet unknown. The purpose of this study was to compare Mid Vastus and Medial Parapatellar effects on knee joint force and standing balance. Twenty females, randomly assigned to Mid Vastus or Medial Parapatellar group. They performed knee flexion-extension force and 30 seconds of bipedal stance before, 5 days, 15 days and one month after surgery. Maximum force, interquartile range, travel distance, and power spectrum of the center of pressure were calculated. Maximum force was significantly lower for both groups at all post-measurements compared to pre-surgery measures. Medial Parapatellar group showcased significantly higher travel distance 15 days post measurement compared to before surgery. Similar results were also found on the travel distance of the non-surgical knee in the post, 15 days and one month measurement compared to pre-surgery measures. Strength is deteriorated for both groups. Although, for Mid Vastus sway parameters were not affected while for Parapatellar group balance was deteriorated. Therefore, Mid Vastus is a less invasive technique compared to Medial Parapatellar in terms of postural control. This work helps therapists to design their plans in the short-term rehabilitation period.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα



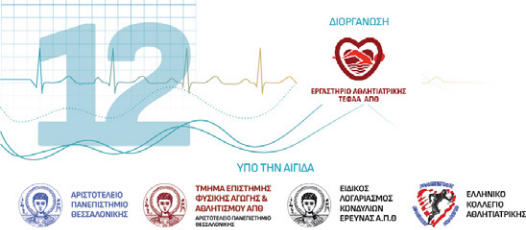
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

019 ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΠΙΤΕΥΞΙΜΟΤΗΤΑΣ ΕΜΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΩΝ ΜΕΤΡΗΣΕΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΟ ΕΝΑ ΧΕΡΙ

Σολομωνίδου Μ.¹, Νικοδέλης Θ.⁴, Μυλώσης Δ.², Σιάτρας Θ.³
ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ

Η κατακόρυφη στήριξη είναι ένα από τα βασικά στατικά στοιχεία, που περιλαμβάνεται στο ασκησιολόγιο των αθλητών/-τριών της ενόργανης γυμναστικής. Η συγκεκριμένη άσκηση μπορεί να εκτελεστεί ως αυτοτελές στατικό στοιχείο με στήριξη στο ένα χέρι, στην ενόργανη, στην ακροβατική και την καλλισθενική γυμναστική. Η μελέτη εστιάστηκε στην πραγματοποίηση ειδικών εμβιομηχανικών μετρήσεων ισορροπίας, κατά την κατακόρυφη στήριξη στο ένα χέρι. Στις μετρήσεις, που πραγματοποιήθηκαν στο εργαστήριο Βιοκινητικής του ΤΕΦΑΑ/ΑΠΘ, συμμετείχαν 10 άτομα, ηλικίας από 22 έως 32 ετών, πρώην αθλητές/-τριες ενόργανης, ακροβατικής και καλλισθενικής γυμναστικής. Οι συμμετέχοντες/-ουσες εκτέλεσαν κατακόρυφη στήριξη στα δύο χέρια και μετατόπισαν το βάρος τους στο ένα χέρι. Για τις μετρήσεις χρησιμοποιήθηκε το δυναμοδάπεδο Bertec FP4060-05-PT. Για την ανάλυση των μετρήσεων επιλέχθηκε η πιο σταθερή θέση των συμμετεχόντων, κατά την κατακόρυφη στήριξη στο ένα χέρι. Οριοθετήθηκε η περιοχή με τη μικρότερη διακύμανση των τιμών των δυνάμεων στον κατακόρυφο άξονα και επιλέχθηκε η ίδια χρονικά περιοχή στους άλλους δύο άξονες. Εξετάστηκαν ο χρόνος ισορροπίας, οι δυνάμεις στον κατακόρυφο, προσθιοπίσθιο και εγκάρσιο άξονα και οι θέσεις του κέντρου πίεσης στον προσθιοπίσθιο και εγκάρσιο άξονα. Η ανάλυση των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με ειδικά προσαρμοσμένα προγράμματα. Παρατηρήθηκε ότι ο χρόνος παραμονής στη στήριξη στο ένα χέρι διέφερε μεταξύ των συμμετεχόντων/-ουσών. Η σχέση μεταξύ των θέσεων του κέντρου πίεσης, στον προσθιοπίσθιο και τον εγκάρσιο άξονα (CoPx/CoPy), έδειξε ότι η ισορροπία στο ένα χέρι ήταν πολύ ασταθής. Διαφαίνεται ότι οι μετρήσεις των εμβιομηχανικών παραμέτρων, κατά την εκτέλεση της κατακόρυφης στήριξης στο ένα χέρι, είναι επιφικτές σε εργαστηριακό περιβάλλον. Σε μελλοντική μελέτη θα εξεταστούν οι παράγοντες της μηχανικής, που μπορούν να επηρεάσουν τη σταθερότητα της ισορροπίας, μεταξύ αθλητών με μεγάλη και μικρή διάρκεια κατακόρυφης στήριξης στο ένα χέρι.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

020 BENEFITS OF SPORTS MASSAGE IN ACCELERATION AND MAXIMUM RUNNING PHASE IN 60-M SPRINT PERFORMANCE IN COMPETITIVE ATHLETES

Ntoumas I., Karatzaferi C., Sakkas G.

Department of Physical Education and Sport Science, UTH, Greece

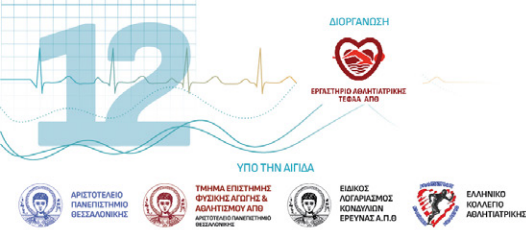
Introduction: Sports massage has been reported to improve muscle tone, flexibility and athletes' performance. It is not yet clear whether pre or post warm-up sports massage could affect athletes' performance.

Aims: The purpose of the present study was to evaluate the timing effect of pre-competition sports massage using two different massage oils on sprint performance.

Material & methods: A total of 40 competitive male young sprinters were randomly divided into 2 equal groups (Group 1: sports massage after warm-up followed by a max 60-m sprint trial; Group 2: sports massage before warm-up followed by a max 60-m sprint trial) and assessed in 3 different conditions (a. Control: usual warm-up; b. AEO: sports massage using activation essential oil; c. BO: sports massage using baby oil).

Results: The results showed a statistically significant effect between sprint performance and massage sessions [$F(1.94,1.596) = 5.32, p < .001$]. More specifically, sprint performance was improved (3.91%, $p = .008$) when the sports massage session took place after the athletes' warm up (Group 1) and when the AEO was applied ($p = .004$).

Conclusions: Sports massage, especially after the warm-up session and when AEO is applied can be used as a complementary approach to help sprinters achieve their maximum sprinting capacity and improve performance.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον 21^ο Αιώνα

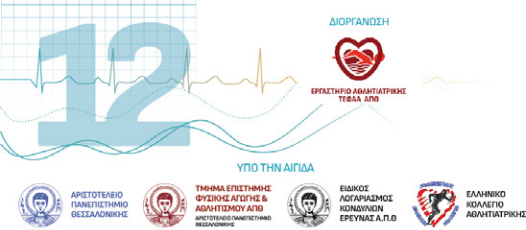


ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

021 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ 8 ΕΒΔΟΜΑΔΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ-ΤΡΙΕΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ Μήτσου Α., Δαλκικράνης Αν., Χατζηνικολάου Κ. ΑΠΘ

Η παρούσα έρευνα αναλύει το αποτέλεσμα ενός οργανωμένου προπονητικού προγράμματος διάρκειας 8 εβδομάδων στη φυσική απόδοση και κατάσταση παιδιών αθλητών ηλικίας 6-13 ετών από τέσσερα διαφορετικά ατομικά αθλήματα (ΤΑΕΚWONDO-ITF, Ενόργανη Γυμναστική, Επιτραπέζια Αντισφαίριση, Κλασικός Αθλητισμός). Η μελέτη περιλαμβάνει συνολικά 80 ενεργούς συμμετέχοντες σε αθλητικές δραστηριότητες και 20 μη συστηματικά αθλούμενα παιδιά, στοχεύοντας να αξιολογήσει την επίδραση της σωματικής άσκησης σε μετρήσιμους δείκτες της φυσικής κατάστασης, όπως η ευλυγισία, η δύναμη, η αλτική ικανότητα, η δρομική ταχύτητα και η αντοχή. Χρησιμοποιώντας το πρότυπο EURO-FIT Physical FitnessTest, τα αποτελέσματα αποκάλυψαν στατιστικά σημαντική βελτίωση σε όλους τους παραπάνω δείκτες, μέσω του ειδικού προγράμματος άσκησης, εκτός από την αλτική ικανότητα στην ομάδα αθλουμένων ενόργανης γυμναστικής, πιθανά λόγω των αρχικώς υψηλών επιδόσεων της ομάδας. Δεν παρατηρήθηκε σημαντική διαφορά στον Δείκτη Μάζας Σώματος σε καμία ομάδα μετά την περίοδο άσκησης μέσω του προγράμματος παρέμβασης. Τα ευρήματα υπογραμμίζουν τη θετική επίδραση της συστηματικής άθλησης από μικρή ηλικία στην φυσική κατάσταση, ακόμα και μέσα από βραχύχρονη περίοδο άσκησης (8 εβδομάδων), προσφέροντας επίσης μια βάση για την προώθηση υγιεινού τρόπου ζωής και αντιμετώπισης της παιδικής παχυσαρκίας μέσω της σωματικής άσκησης.



12ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

022 ΜΕΤΡΙΑΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ Ή ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΗ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2;

Μπαλτζή Μ.¹, Σπάσης Α.¹, Σμήλιος Η.¹, Ασημακόπουλος Β.², Βόλακλης Κ.³, Δούδα Ε.¹

¹Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής, Αθλητισμού και Εργοθεραπείας, ΤΕΦΑΑ, ΔΠΘ, ²Σχολή Επιστημών Υγείας Αλεξανδρούπολης, ΔΠΘ, ³Κέντρο Καρδιακής Αποκατάστασης, Καρδιολογική Κλινική Αουγκσμπουργκ, Κλινική Πρόληψης και Αθλητιατρικής, Ιατρική Σχολή, Τεχνικό Πανεπιστήμιο Μονάχου, Γερμανία

Σκοπός της παρούσας πιλοτικής εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση της μέτριας έντασης διαλειμματικής ή συνεχόμενης αερόβιας άσκησης στη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σε άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου 2 (ΣΔ2). Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά οκτώ άτομα (6 άντρες, 2 γυναίκες) με ΣΔ2 (n=8), ηλικίας 59,67±10,61 ετών, ύψους 171,50±9,36 cm, σωματικής μάζας 96,68±19,30 kg και δείκτη BMI 32,67±4,66 kg/m². Οι δοκιμαζόμενοι πραγματοποίησαν μία προπόνηση διάρκειας 65 λεπτών, στην κάθε συνθήκη αερόβιας άσκησης (διαλειμματική ή συνεχόμενη) σε εργοποδήλατο. Η διαλειμματική άσκηση περιλάμβανε 10x1' στο 80% του 105% του δεύτερου αναπνευστικού κατωφλίου (VT2) με 1' ενεργητικό διάλειμμα στο 40% του 105%VT2. Η συνεχόμενη άσκηση πραγματοποιήθηκε στο 63% του 105%VT2. Μισή ώρα πριν από κάθε συνθήκη άσκησης, οι συμμετέχοντες κατανάλωναν 250ml φρουτοποτό και η μέτρηση σακχάρου πραγματοποιούνταν 30', 20', 10' πριν και τη στιγμή έναρξης της άσκησης καθώς και στο 4', 8', 12', 16', 20' λεπτό της άσκησης καθώς και στο 35' στη φάση αποκατάστασης. Παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική αλληλεπίδραση των παραγόντων "Συνθήκη άσκησης x Χρονική στιγμή μέτρησης" (p<0.01). Μετά τη λήψη του φρουτοποτού, 10' πριν και στη στιγμή έναρξης της άσκησης, παρατηρήθηκε σημαντική αύξηση των επιπέδων του σακχάρου σε όλες τις συνθήκες μέτρησης (p<0.05). Μετά το 12' της άσκησης, παρατηρήθηκε σταδιακή μείωση των τιμών του σακχάρου χωρίς να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις έως το τέλος της προπόνησης μεταξύ της συνεχόμενης και διαλειμματικής άσκησης. Τα αποτελέσματα αυτά ενισχύουν τον ευεργετικό ρόλο της άσκησης στη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σε άτομα με ΣΔ2, ανεξάρτητα από το είδος της, συνεχόμενη ή διαλειμματική.



ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

023 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΚΑΙ ΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΠΟΥ ΥΠΟΒΑΛΛΟΝΤΑΙ ΣΕ ΑΙΜΟΚΑΘΑΡΣΗ

Συράκου Ν.¹, Μίχου Β.^{1,2}, Τελούδη Α.¹, Βασιλικά Μ.¹,

Μιωραΐτη Δ.¹, Λιακόπουλος Β.³, Γεωργιανός Π.³, Κουϊδής Ε.¹

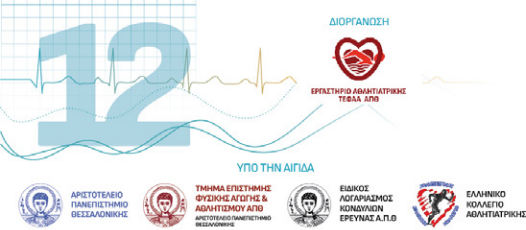
¹Εργαστήριο Αθλητιατρικής, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ, ²Τμήμα Μαιευτικής, Σχολή Επιστημών Υγείας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, ³Μονάδα Τεχνητού Νεφρού, Παθολογική Κλινική ΑΠΘ, ΠΓΝΘ ΑΧΕΠΑ

Εισαγωγή: Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση των επιδράσεων ενός 6-μήνου προγράμματος άσκησης στη ποιότητα ζωής και τη διατροφή αιμοκαθαιρόμενων ασθενών.

Μέθοδος: 20 αιμοκαθαιρόμενοι άνδρες, με μέση ηλικία 53.86 ± 9.56 ετών, κατανεμήθηκαν τυχαία σε δύο ίσες ομάδες: στην ομάδα Α, οι οποίοι ακολούθησαν ένα 6-μηνο πρόγραμμα άσκησης που συνδύαζε αερόβια και με αντίσταση προπόνηση, με προοδευτικά αυξανόμενο φόρτο εργασίας και στην ομάδα Β, οι οποίοι αποτέλεσαν την ομάδα ελέγχου. Στην αρχή και στο τέλος της μελέτης, όλοι οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν 2 ερωτηματολόγια: α) το ερωτηματολόγιο διατροφικής αξιολόγησης Food Frequency Questionnaire (FFQ) και β) το ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ποιότητας ζωής SF 36.

Αποτελέσματα: Μετά το πέρας των 6 μηνών, η ομάδα Α παρουσίασε στατιστικά σημαντική βελτίωση στην βαθμολογία για την σωματική κατάσταση (Physical Component Summary-PCS) (αύξηση κατά 21.47%, $p=0.01$) και την ψυχική κατάσταση (Mental Component Summary MCS) (αύξηση κατά 15.68%, $p=0.03$), συγκριτικά με την ομάδα Β. Επιπρόσθετα αναφορικά με την ανάλυση του FFQ, τα αποτελέσματα στην αρχή της μελέτης έδειξαν ότι και οι δυο ομάδες καταναλώνουν κατά μέσο όρο 4.5 μερίδες λαχανικών (εκτός της πατάτας), 13.6 μερίδες δημητριακών, 1.5 μερίδες αυγών, 2.6 μερίδες κοτόπουλου, 1.3 μερίδες μοσχαρίσιο ή χοιρινό κρέας, 0.8 μερίδες ψάρι και 0.2 μερίδες όσπρια. Ωστόσο μετά το πέρας των 6 μηνών, παρατηρήθηκε ότι η ομάδα Α καταναλώνει λιγότερες μερίδες λαχανικών, αυγών και οσπρίων και περισσότερες μερίδες κοτόπουλου και δημητριακών, συγκριτικά με την ομάδα Β.

Συμπεράσματα: Ένα 6-μηνο πρόγραμμα άσκησης μπορεί να βελτιώσει τη ποιότητα ζωής και τη διατροφή ασθενών που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

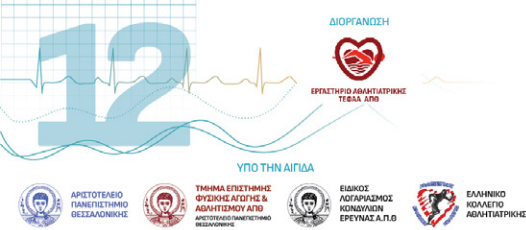
024 ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΑΝΤΙ ΣΥΜΒΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ, ΜΕ ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΗ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΖΩΤΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

Ntovoli A.¹, Κουκουβού Γ.², Ανυφαντή Μ.², Μητρόπουλος Α.², Κουϊδής Ε.², Αλεξανδρής Κ.²

¹Physical Education and Sport Sciences, Frederick University, Cyprus, ²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ

Οι καρδιαγγειακές παθήσεις αποτελούν το πιο συχνό αίτιο θανάτου παγκοσμίως, καθώς ευθύνονται για 17,9 εκατομμύρια θανάτους ετησίως. Αντίστοιχα στην Ευρώπη, οι καρδιαγγειακές παθήσεις ευθύνονται για περίπου 3,9 εκατομμύρια θανάτους ετησίως (45% του συνολικού αριθμού θανάτων). Το κόστος της υγειονομικής φροντίδας των καρδιαγγειακών παθήσεων στην Ευρωπαϊκή Ένωση εκτιμάται ότι ανέρχεται σήμερα σε πάνω από 282 δισεκατομμύρια ευρώ. Είναι καλά τεκμηριωμένο σήμερα ότι η άσκηση αποτελεί μία από τις κύριες στρατηγικές για τη δευτερογενή πρόληψη των νόσων και την ενσωμάτωση παρακολούθησης αυτών των ασθενών. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει τις στάσεις ασθενών με καρδιαγγειακές παθήσεις προς τη διαδικτυακή άσκηση με ταυτόχρονο έλεγχο των ζωτικών δεικτών παρακολούθησης της υγείας τους. Πιο συγκεκριμένα, οι ερευνητικοί στόχοι τέθηκαν ως ακολούθως: α) να εξεταστούν οι στάσεις των ασθενών προς τη διαδικτυακή άσκηση, β) να ταξινομηθούν οι ασθενείς σε ομάδες θετικών και αρνητικών στάσεων προς τη διαδικτυακή άσκηση και σε συσχέτιση με την πρόθεση συμμετοχής τους σε αντίστοιχα προγράμματα και γ) να εξεταστούν ηλικιακές διαφορές και διαφορές βάσει φύλου ως προς την πρόθεση για συμμετοχή σε προγράμματα διαδικτυακής άσκησης. Τα δεδομένα συγκεντρώθηκαν από πενήντα ασθενείς με καρδιαγγειακές παθήσεις από την πόλη της Θεσσαλονίκης. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν ότι η πλειοψηφία των ασθενών ήταν θετικοί με τη διαδικτυακή άσκηση εάν θεωρηθεί ασφαλής και ευχάριστη. Η χρήση τεχνολογίας για την ταυτόχρονη παρακολούθηση των ζωτικών δεικτών κρίνεται απαραίτητη για την ανάπτυξη διαδικτυακών προγραμμάτων άσκησης.

Funding Acknowledgements : KMP6-0076626 - Type of funding sources: Public grant(s) – EU funding – This research was funded within the framework of the Operational Programme “Central Macedonia” of the PA 2021-2027 Innovative Investment Plans, and co-financed by the Greek State and the EU, in particular by the ERD funds.



12^ο Διεθνές Συνέδριο Ιατρική της Άθλησης στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

025 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΤΡΙΜΗΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ PILATES ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ

Γιώργου Α., Μαμελετζή Δ., Κουϊδής Ε., Κουτλιάνος Ν.

Εργαστήριο Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ

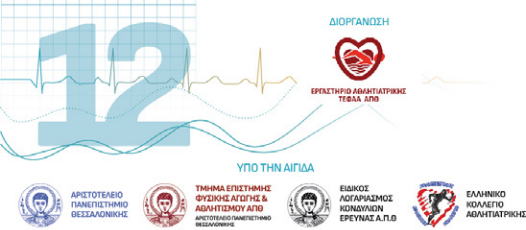
Η μέθοδος Pilates έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως στην αποκατάσταση ασθενών με χρόνια πόνο από οσφυαλγία. Επιπλέον, αρκετές μελέτες έχουν χρησιμοποιήσει την ακρόαση μουσικής για να μειώσουν τα επίπεδα πόνου σε ασθενείς. Ωστόσο, δεν υπάρχουν μελέτες που να εξετάζουν το συνδυασμό των δύο αυτών μεθόδων.

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η εκτίμηση της επίδρασης της μεθόδου Pilates σε συνδυασμό με ακρόαση μουσικής στη λειτουργική ικανότητα και την ποιότητα ζωής ασθενών με χρόνια πόνο από οσφυαλγία.

Σαράντα πέντε γυναίκες με διάγνωση οσφυαλγίας χωρίστηκαν σε τρεις ομάδες. Η πρώτη ομάδα (n=15) ακολούθησε θεραπευτική παρέμβαση μόνο με Pilates και η δεύτερη ομάδα (n=15) συνδύασε Pilates με ακρόαση μουσικής (εναλλακτικό κλαρίνο από τον Βασίλη Σαλέα). Οι ασθενείς των δύο αυτών ομάδων συμμετείχαν σε 24 συνεδρίες κατανεμημένες σε 2 συνεδρίες ανά εβδομάδα. Η τρίτη ομάδα (n=15) αποτέλεσε την ομάδα ελέγχου. Οι μετρήσεις, πριν και μετά τις 12 εβδομάδες, συμπεριλάμβαναν αξιολόγηση του επιπέδου του πόνου, της ποιότητας ζωής, της λειτουργικότητας καθώς και της επίδρασης της μουσικής από τους ασθενείς πριν και μετά τις θεραπευτικές παρεμβάσεις.

Η έρευνα έδειξε στατιστικά σημαντική βελτίωση ($p < 0.05$) σε όλα τα μετρούμενα μεγέθη και στις δύο πρώτες ομάδες σε σχέση με το δείγμα ελέγχου. Ωστόσο, η σύγκριση μεταξύ των δύο πρώτων ομάδων δεν έδειξε στατιστικά σημαντική βελτίωση στην ομάδα, που συνδύασε το Pilates με ακρόαση μουσικής.

Συμπερασματικά, ένα πρόγραμμα άσκησης με τη μέθοδο Pilates επιδρά θετικά στο επίπεδο του πόνου, στη λειτουργική ικανότητα και στην ποιότητα ζωής των ασθενών με οσφυαλγία, ανεξάρτητα αν συνοδεύεται από μουσική. Συνιστάται περαιτέρω έρευνα με εξειδικευμένο πρόγραμμα ασκήσεων και μουσικής.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

026 ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ: ΠΟΣΟ ΚΟΝΤΑ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΩΝ ΟΔΗΓΙΩΝ

Σδόςκος Ε., Κωνσταντίνου Θ., Σιδέρη Α., Βογιατζής Ι.

Καρδιολογική Κλινική, ΓΝ Βέροιας

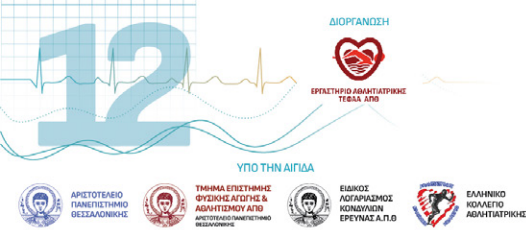
Εισαγωγή: Η άσκηση τόσο ως μέσο πρόληψης, όσο και θεραπείας, αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καρδιαγγειακής υγείας. Αυτό έχει αποτυπωθεί και σε επίπεδο κατευθυντήριων οδηγιών, όπου η συστηματική άσκηση συστήνεται συμπληρωματικά στην ενδεδειγμένη φαρμακευτική αγωγή.

Σκοπός: Η καταγραφή του χρόνου και του είδους της άσκησης σε διαδοχικούς ασθενείς μετά από νοσηλεία στην Καρδιολογική κλινική και η σύγκριση των στοιχείων με τις κατευθυντήριες οδηγίες.

Υλικό-Μέθοδος: Αναλύθηκαν τα δεδομένα 90 διαδοχικών ασθενών κατά την επανεξέτασή τους στα εξωτερικά ιατρεία του Νοσοκομείου Βέροιας.

Αποτελέσματα: Εξετάστηκαν 67 άνδρες και 23 γυναίκες, μέσης ηλικίας 70,65 ± 15,23 ετών. Σχετικά με την αιτιολογία νοσηλείας, στους 33 ήταν το οξύ στεφανιαίο σύνδρομο, στους 15 η καρδιακή ανεπάρκεια και στους υπόλοιπους 42 άλλη πάθηση. Οι 50 είχαν ελεύθερο προηγούμενο καρδιολογικό ιστορικό, πριν νοσηλευθούν. Αν και σε όλους συστήθηκε άσκηση, μόνο το 45,6% ανέφερε ότι ασκούνται με περπάτημα ή τρέξιμο, ενώ κανένας δεν δήλωσε εναλλακτικούς τρόπους άσκησης. Η μέση διάρκεια άσκησης ήταν 26,46 ± 11,54 λεπτά. Ως προς τη συχνότητα, 27 ασθενείς δήλωσαν καθημερινή άσκηση, 10 εβδομαδιαίως, ενώ 4 ασθενείς 1-2 φορές τον μήνα. Ως προς την ωφελιμότητα, οι 22 ασθενείς απάντησαν θετικά, 4 αρνητικά, ενώ οι υπόλοιποι δεν απάντησαν. Σημειωτέον ότι μόλις το 32,2% των ασθενών δήλωσαν ότι κάποιο ειδικό κέντρο για την άσκηση θα τους βοηθούσε.

Συμπεράσματα: Μολονότι η άσκηση συνεστήθη σε όλους τους νοσηλευθέντες καρδιολογικούς ασθενείς, ένα μικρό μέρος αυτών ακολούθησε τις οδηγίες, χωρίς ωστόσο και σε αυτούς να μπορεί να αξιολογηθεί η ποιότητα και η επάρκεια της εφαρμογής τους.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

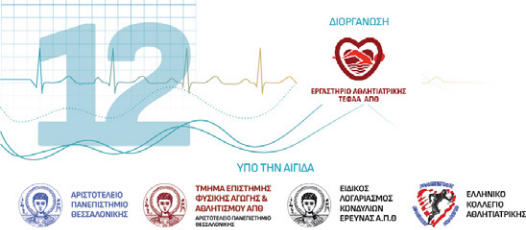
ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

027 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ YOGA ΚΑΙ PILATES ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΎΠΝΟΥ ΤΩΝ ΕΓΚΥΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Ιλαρίδου Ε.¹, Ευφραιμίδη Μ.², Μήτρου Σ.¹, Ζουρλαδάνη Α.¹, Καραγιώργος Θ.³

¹ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ, ²Τμήμα Φυσικοθεραπείας, University of Nicosia, Cyprus, ³Τμήμα Φυσικής Αγωγής, ΑΠΘ

Ο ύπνος στην εγκυμοσύνη διαταράσσεται συχνά, από το πρώτο κιόλας τρίμηνο της κύησης με αρνητικές συνέπειες στην ποιότητα ζωής των εγκύων. Η σωματική δραστηριότητα φαίνεται πως βελτιώνει την ποιότητα ύπνου στον γενικό πληθυσμό, ωστόσο απουσιάζουν μελέτες που να αποδεικνύουν τη συσχέτισή της με τον ύπνο την περίοδο της κύησης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει την επίδραση προγραμμάτων Yoga και Pilates στην ποιότητα του ύπνου εγκύων γυναικών. Στην έρευνα έλαβαν μέρος, 20 εγκυμονούσες, 10 αποτέλεσαν την ομάδα παρέμβασης που συμμετείχαν σε προγράμματα Yoga, Pilates και 10 την ομάδα ελέγχου που δεν έκαναν κάποια σωματική δραστηριότητα. Για την μέτρηση της ποιότητας του ύπνου εκτιμήθηκαν οι δυσκολίες στον ύπνο, η υποκειμενική υπνηλία και η ποιότητα ύπνου με τη χρήση της Κλίμακας Αϋπνίας Αθηνών (AIS), της Κλίμακα Epworth (ESS) και του ερωτηματολόγιο Ποιότητας Ύπνου του Pittsburg (GR-PSQI) αντίστοιχα. Η ανάλυση των δεδομένων δεν έδειξε σημαντική διαφορά μεταξύ των δυο ομάδων στις δυσκολίες στον ύπνο: AIS (5.4 ± 1.95 vs 6.7 ± 4.08 , $p=0.376$), στην υπνηλία: ESS (8.9 ± 2.77 vs 6.2 ± 4.52 , $p=0.124$) και στην ποιότητα του ύπνου: GR-PSQI (5.3 ± 1.70 vs 5.9 ± 3.07 , $p=0.597$). Ωστόσο, στις δυσκολίες στον ύπνο (AIS) η ομάδα ελέγχου σε αντίθεση με την ομάδα παρέμβασης σημείωσε σκορ ≥ 6 που υποδηλώνει ανεπαρκή ύπνο. Ακόμη στο ερωτηματολόγιο GR-PSQI παρατηρήθηκαν ελάχιστες διαφορές στους μέσους όρους με την ομάδα παρέμβασης να σημειώνει καλύτερη ποιότητα ύπνου. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης δεν καταδεικνύουν κάποια σημαντική επίδραση των μεθόδων Yoga και Pilates στην ποιότητα ύπνου εγκύων γυναικών. Ωστόσο οι γυναίκες της ομάδας παρέμβασης σημείωσαν καλύτερες τιμές όσον αφορά στην επάρκεια και ποιότητα του ύπνου. Περαιτέρω διερεύνηση, σε ένα μεγαλύτερο αριθμητικά δείγμα, κρίνεται απαραίτητη.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

028 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ

Μίχου Β.^{1,2}, Εσκιτζής Π.²

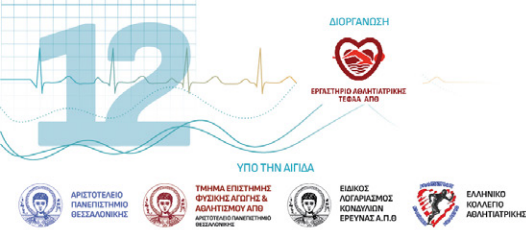
¹ΑΠΘ, ²Τμήμα Μαιευτικής, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση του προφίλ της φυσικής δραστηριότητας (ΦΔ), σε γυναίκες πριν και κατά την διάρκεια της κύησης, καθώς και η διερεύνηση του εάν αυτές οι γυναίκες πληρούν τις κατευθυντήριες οδηγίες σύμφωνα με το Αμερικανικό Κολλέγιο Μαιευτρών και Γυναικολόγων (American College of Obstetricians and Gynecologists, ACOG).

Συνολικά δώδεκα έγκυες γυναίκες (μέσης ηλικίας 30.45±6.28 ετών, που διανύουν κατά μέσο όρο την 21.90±12.37 εβδομάδα κύησης, χωρίς ιστορικό προηγούμενης επιβεβαιωμένης σοβαρής νόσου) συμμετείχαν στην μελέτη. Όλες οι συμμετέχουσες πριν και κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης κλήθηκαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ), που χρησιμοποιείται ευρέως για την αξιολόγηση της διάρκειας, της συχνότητας και της έντασης των προτύπων της ΦΔ.

Τα αποτελέσματα έδειξαν μείωση των επιπέδων ήπιας ΦΔ κατά 23.06% ($p=0.02$), μέτριας ΦΔ κατά 42.33% ($p=0.01$) και έντονης ΦΔ κατά 74.65% ($p<0.05$) κατά την διάρκεια της κύησης, συγκριτικά με τα αντίστοιχα προ-κύησης επίπεδα ΦΔ. Αντίθετα, τα επίπεδα καθιστικής συμπεριφοράς αυξήθηκαν κατά 33.19% ($p<0.05$). Επιπλέον, τα συνολικά επίπεδα της ΦΔ μειώθηκαν εξίσου σημαντικά κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, συγκριτικά με πριν την κύηση, σε ότι αφορά τις δραστηριότητες του σπιτιού (μείωση κατά 17.52%, $p=0.03$), τις δραστηριότητες στον χώρο εργασίας (μείωση κατά 33.05%, $p<0.05$) και τις δραστηριότητες αναψυχής και αθλητισμού (μείωση κατά 48.76%, $p<0.05$). Επίσης παρατηρήθηκε μια γραμμική αρνητική συσχέτιση του συνολικού επιπέδου ΦΔ των έγκυων γυναικών και του τριμήνου που διανύουν ($r=-0.508$, $p<0.05$).

Συμπερασματικά, τα επίπεδα της ΦΔ μειώνονται δραματικά κατά την διάρκεια της κύησης και η πλειοψηφία δεν προσεγγίζει το συνιστώμενο επίπεδο ΦΔ, σύμφωνα με τον ACOG.



12^ο Διεθνές Συνέδριο Ιατρική της Άθλησης στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

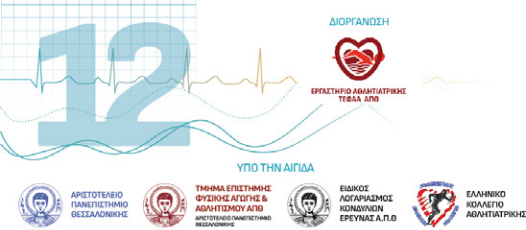
ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

029 ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΘΛΗΣΗΣ ΣΤΟ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ

Παπαδοπούλου Α., Μίχος Η., Λαϊλόγλου Α.

Τμήμα Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Η άσκηση διαδραματίζει έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες στη διαχείριση του σακχαρώδους διαβήτη και αποφέρει πολλαπλά οφέλη για την υγεία των ατόμων που πάσχουν από αυτή τη νόσο. Ο σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης ήταν να αναδείξει τα οφέλη της άσκησης στα άτομα που πάσχουν από σακχαρώδη διαβήτη. Με την κινητική δραστηριότητα βελτιώνεται η ευαισθησία στην ινσουλίνη, υπάρχει έλεγχος του σακχάρου στο αίμα και μπορεί να ελαττωθεί η ανάγκη για φαρμακευτική αγωγή. Επιπρόσθετα, μέσω της άσκησης βελτιώνεται η καρδιαγγειακή υγεία και μειώνονται οι πιθανότητες εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, που συνήθως είναι συνώνυμα του διαβήτη. Έπειτα, έχει αποδειχθεί ότι εκτός της σωματικής υγείας, βελτιώνεται και η ψυχική υγεία των αθλουμένων, μειώνοντας έτσι τα επίπεδα του άγχους και της κατάθλιψης των διαβητικών ατόμων. Δια της συστηματικής άσκησης πραγματοποιείται διατήρηση τους υγιούς βάρους, το οποίο απασχολεί πολλούς διαβητικούς, τόσο για τον έλεγχο της γλυκόζης στο αίμα όσο και για την αυτοπεποίθησή τους. Έρευνες έχουν αποδείξει, πως συνίσταται να χρησιμοποιείται τόσο αερόβια άσκηση, όσο και ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης. Αθλητικές δραστηριότητες όπως περπάτημα, κολύμβηση, ποδηλασία και ασκήσεις με ελαφριά βάρη είναι κατάλληλες και η επιλογή τους εξαρτάται από τις ανάγκες και τους περιορισμούς των αθλουμένων. Συμπερασματικά, η άθληση σε συνδυασμό και με την κατάλληλη διατροφή αποτελεί τον πλέον κατάλληλο τρόπο ρύθμισης του σακχάρου στο αίμα και αποδίδει πλήθος οφελών για τη σωματική και ψυχολογική υγεία των ανθρώπων που πάσχουν από αυτή την ασθένεια.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

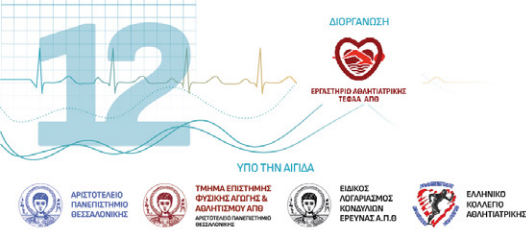
ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

030 ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ "ΑQUA INSTRUCTOR": ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

Σαμαρά Α., Μαμελετζή Δ., Κουτλιάνος Ν., Λούπος Δ.,
Αλεξίου Σ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ

Στη σύγχρονη διαρκώς αναπτυσσόμενη κοινωνία, η αύξηση των γνώσεων γίνεται με πολύ γρήγορους ρυθμούς και οι απαιτήσεις της αγοράς εργασίας συνεχώς αλλάζουν. Συνεπώς, η επιμόρφωση και η δια βίου εκπαίδευση αποτελούν μία διαρκή προτεραιότητα για το σύγχρονο εργαζόμενο. Τα τελευταία χρόνια υπάρχει μια αυξανόμενη ζήτηση εκπαιδευτών υδρογυμναστικής για να εργαστούν στον τομέα της άθλησης και της αναψυχής. Η υδρογυμναστική αποτελεί μια άριστη μέθοδο άσκησης στο νερό, για όλες τις ηλικίες και όλες τις σωματικές καταστάσεις, προσφέροντας σημαντικά οφέλη για τη φυσική και ψυχική υγεία. Η άσκηση σε υδάτινο περιβάλλον ενισχύει τη μυϊκή δύναμη, βελτιώνει την καρδιαγγειακή αντοχή, ελαχιστοποιεί τους κινδύνους τραυματισμών και βελτιώνει τη συνολική ευεξία του ατόμου, με μείωση του άγχους και βελτίωση της διάθεσης. Με γνώμονα λοιπόν την διάχυση της γνώσης από ένα ακαδημαϊκό ίδρυμα αλλά και την ενίσχυση των προσόντων των αποφοίτων, το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης σε συνεργασία με το Κέντρο Εκπαίδευσης και Δια Βίου Μάθησης του Α.Π.Θ. ξεκίνησε να πραγματοποιεί δίμηνα επιμορφωτικά προγράμματα για "Εκπαιδευτές Υδρογυμναστικής/ Aquatic Instructor" με στόχο την περαιτέρω επιμόρφωση και δια βίου μάθηση ατόμων που επιθυμούν να δραστηριοποιηθούν σε αυτό τον κλάδο. Οι αξιολογήσεις των προγραμμάτων αυτών πραγματοποιήθηκαν από το πανεπιστήμιο σχετικά με τη συνεχή μαθησιακή εμπειρία και τις επαγγελματικές πτυχές και ήταν πολύ ελπιδοφόρες καθώς οι περισσότεροι συμμετέχοντες αγκάλισαν το πρόγραμμα, δηλώνοντας ότι θα ήταν ιδιαίτερα χρήσιμο για τις μελλοντικές επαγγελματικές τους προοπτικές.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

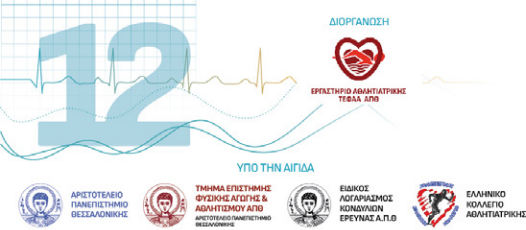
ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

031 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΡΧΙΑΣ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ ΣΤΗ ΣΤΑΣΗ TANDEM ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Αγγέλου Α., Σαμπαλάκη Ζ., Σαλονικίδης Κ., Σαχίνης Χ., Αμοιρίδης Γ.

ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ

Η κυριαρχία του ποδιού επηρεάζει σημαντικά την εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων. Η στάση Tandem χρησιμοποιείται συχνά για κλινικές αξιολογήσεις ισοροπίας ιδίως σε ασθενείς και ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Παρόλα αυτά, η επίδραση της κυριαρχίας του ποδιού στη στάση Tandem δεν είναι πλήρως κατανοητή. Η παρούσα μελέτη είχε ως στόχο να διερευνήσει την επίδραση της κυριαρχίας του ποδιού στην στάση Tandem κατά διάρκεια της ζωής του ανθρώπου. Εκατό συμμετέχοντες (53 γυναίκες, 20-80 ετών) χωρίστηκαν σε 5 ηλικιακές ομάδες. Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν την στάση Tandem (20 δευτερόλεπτα) με διαφορετική θέση του κυρίαρχου και του μη-κυρίαρχου άκρου με ανοικτά και κλειστά μάτια σε μια πλατφόρμα δύναμης (Kistler, 1000 Hz). Η μετατόπιση του Κέντρου Πίεσης (ΚΠ) αξιολογήθηκε με την ταχύτητα μετατόπισης και την τυπική απόκλιση της μετατόπισης του ΚΠ και στους δύο άξονες. Η μετατόπιση του ΚΠ αυξήθηκε σταδιακά με την αύξηση της ηλικίας ($p < 0.01$). Επιπρόσθετα, η τοποθέτηση του μη κυρίαρχου ποδιού πίσω κατά την διάρκεια της στάσης Tandem οδήγησε σε μεγαλύτερη μετατόπιση του ΚΠ σε σύγκριση με την τοποθέτηση του κυρίαρχου ποδιού πίσω, σε όλες τις ηλικιακές ομάδες ($p < 0.05$). Αυτό υποδηλώνει τη σημασία της αξιολόγησης της κυριαρχίας των ποδιών κατά την αξιολόγηση του ορθοστατικού ελέγχου στην θέση Tandem stance καθ' όλη την διάρκεια ζωής του ανθρώπου.



12^ο Διεθνές Συνέδριο Ιατρική της Άθλησης στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

032 ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΚΥΗΣΗΣ (ΣΔΚ)

Νάνου Δ., Κουιδή Ε.
ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ

Εισαγωγή. Ο Σακχαρώδης Διαβήτης Κύησης (ΣΔΚ) σχετίζεται με υψηλή συχνότητα μητρικής και εμβρυικής νοσηρότητας και με εμφάνιση παχυσαρκίας και σακχαρώδη Διαβήτη τύπου2 σε διάστημα 5-10 ετών μετά τον τοκετό τόσο στις μητέρες όσο και στους απογόνους. Η άσκηση αποτελεί σημαντική παρέμβαση για την πρόληψη και θεραπεία του ΣΔΚ. Όμως, οι παγκόσμιες κατευθυντήριες γραμμές για τη συνταγογράφηση της άσκησης δεν είναι συγκεκριμένες.

Σκοπός. Σκοπός της παρούσης ανασκοπικής μελέτης είναι να παρουσιάσει μέσα από την πρόσφατη βιβλιογραφία τις σύγχρονες παρεμβάσεις φυσικής δραστηριότητας, που ενδεχομένως θα συμβάλλουν στη σύσταση συγκεκριμένων κατευθυντήριων γραμμών για τη βελτίωση του γλυκαιμικού δείκτη σε ασθενείς με ΣΔΚ.

Υλικό & Μέθοδος. Η συλλογή των βιβλιογραφικών δεδομένων στηρίχθηκε σε πρωτότυπα αγγλόφωνα άρθρα, τυχαιοποιημένες μελέτες και μετα-αναλύσεις, που δημοσιεύτηκαν την τελευταία πενταετία (2018-2023) στη μηχανή αναζήτησης PubMed και αφορούσαν την αερόβια άσκηση (περπάτημα, ποδήλατο), άσκηση με αντιστάσεις ή συνδυασμός των δύο.

Αποτελέσματα. Η μέτριας έντασης άσκηση είναι ασφαλής για ασθενείς με ΣΔΚ. Όλες οι μορφές άσκησης βελτιώνουν το μεταβολικό προφίλ και την υγεία ασθενών με ΣΔΚ, όμως η άσκηση με αντιστάσεις είχε καλύτερη επίδραση στη μείωση της γλυκόζης 2 ωρών μεταγευματικά σε σχέση με την αερόβια. Ο συνδυασμός αερόβιας άσκησης και άσκησης με αντιστάσεις έδειξε καλύτερο γλυκαιμικό έλεγχο. Υψηλή συμμόρφωση παρατηρήθηκε σε παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης με αντιστάσεις και όχι σε αερόβια άσκηση όπως μέχρι τώρα προτείνεται.

Συμπεράσματα. Η άσκηση με αντιστάσεις φαίνεται καλύτερη επιλογή για ασθενείς με ΣΔΚ συγκριτικά με την αερόβια άσκηση και σε συνδυασμό με τη χρήση της τεχνολογίας μπορεί να συμπεριληφθεί στη συνταγογράφηση άσκησης. Ωστόσο, απαιτούνται περισσότερες μελέτες.



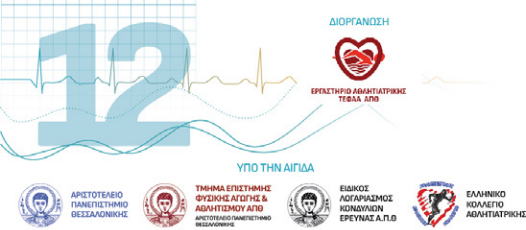
ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

033 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΙΣΧΥ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΩΝ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΩΝ

Συμμεγνίδου Σ.¹, Μπίσιμπος Μ.², Σαράκης Κ.³, Πάντου Χ.⁴,
Δαλκιδράνης Α.⁴, Κουτλιάνος Ν.⁴

¹Εργαστήριο Αξιολόγησης της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Σερρών, ΑΠΘ, ³ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ, ⁴Εργαστήριο Αθλητιατρικής, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΑΠΘ

Η καλαθοσφαίριση χαρακτηρίζεται από συχνές εναλλαγές στην ταχύτητα και από έντονες δυναμικές κινήσεις. Σκοπός της μελέτης ήταν να διερευνηθούν οι πιθανές διαφορές στην ταχύτητα και την ισχύ των κάτω άκρων μεταξύ τεσσάρων ηλικιακών ομάδων σε αθλητές καλαθοσφαίρισης, καθώς και η σχέση τους με τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά. Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 73 άρρενες αθλητές: K12 (n=18), K13 (n=19), K14 (n=18) και K15 (n=18). Καταγράφηκαν οι σωματομετρικοί δείκτες (βάρος, ύψος και ποσοστό σωματικού λίπους) και έγινε αξιολόγηση της ταχύτητας μέσω του χρόνου εκτέλεσης σπριντ 10μ. και 20μ. και της ισχύος των κάτω άκρων μέσω του ύψους εκτέλεσης των αλμάτων SJ και CMJ. Βρέθηκε ότι οι αθλητές της K15 είχαν μεγαλύτερο σωματικό βάρος και ύψος συγκριτικά με τους υπόλοιπους αθλητές, ωστόσο δε διαπιστώθηκαν διαφορές στο ποσοστό σωματικού λίπους. Η K15 είχε μικρότερους χρόνους στα 10μ. και 20μ. από την K13 (1,94 s vs 2,08 s, 3,41 s vs 3,68 s, p<0,05, αντίστοιχα) και από την K12 (1,94 s vs 2,22 s, 3,41 vs 3,88, p<0,05, αντίστοιχα), ενώ οι αθλητές της K12 ήταν σημαντικά πιο αργοί από τους αθλητές των μεγαλύτερων ηλικιακών ομάδων. Δε βρέθηκαν διαφορές στο SJ και CMJ. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι το σωματικό βάρος και το ποσοστό σωματικού λίπους επηρέαζαν αρνητικά τις επιδόσεις των αθλητών της K15, θετικά τις επιδόσεις των αθλητών K14 και K13, ενώ δεν παρουσίασαν συσχέτιση με τις επιδόσεις της K12. Από τα παραπάνω φαίνεται ότι το βάρος και το ποσοστό σωματικού λίπους θα πρέπει να παρακολουθούνται καθώς μπορούν να επηρεάσουν την απόδοση. Επίσης, οι διαφορές στην ταχύτητα μεταξύ των ηλικιακών ομάδων επισημαίνουν την επίδραση της ωρίμανσης αλλά και της προπόνησης. Η απουσία διαφορών μεταξύ των ομάδων στα άλματα υποδεικνύουν την έλλειψη προπονητικών προσαρμογών.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

034 ΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΤΖΟΥΝΤΟ. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ, ΤΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΥ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΕΛΛΗΝΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΟΡΥΦΑΙΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Χρονόπουλος Α., Κουνατιάδη Θ., Νασιούδη Δ.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΑΠΘ

Το τζούντο είναι ένα αγώνισμα πάλης, με τεχνικές ρίψεων από όρθια στάση και τεχνικές κράτησης, πνιγμών ή εξαρθρώσεων στο έδαφος, με τη διάρκεια ενός αγώνα να μην είναι προκαθορισμένη. Βάση των προαναφερθέντων θεωρήθηκε σημαντική η καταγραφή πιθανών κατά την εξάσκηση τραυματισμών. Σκοπός της έρευνας ήταν ο προσδιορισμός πιθανών τραυματισμών στο τζούντο και η καταγραφή του είδους, της ανατομικής εντόπισης και του μηχανισμού τραυματισμών στην προπόνηση και τους αγώνες. Στην έρευνα συμμετείχαν 127 αθλητές/τριες τζούντο ηλικίας 15 - 60 ετών από όλη την Ελλάδα οι οποίοι συμπλήρωσαν ηλεκτρονικά ένα ερωτηματολόγιο τραυματισμών. Όλοι οι αθλητές/τριες είχαν συμμετάσχει σε πανελλήνια πρωταθλήματα, με το 20% να έχει συμμετάσχει σε πανευρωπαϊκά, παγκόσμια πρωταθλήματα ή Ολυμπιακούς αγώνες. Η ανάλυση συχνοτήτων έδειξε ότι το 96% των αθλητών υπέστη κάποιον τραυματισμό στην προπόνηση και το 92% στους αγώνες. Ως συχνότερος τραυματισμός καταγράφηκαν τα εγκαύματα εκ τριβής (73,8% και 64,5% σε προπόνηση και αγώνες αντίστοιχα). Οι περισσότεροι τραυματισμοί εκδηλώθηκαν κατά τη διάρκεια επιθετικών ενεργειών στην όρθια στάση (64,5%). Η ανατομική περιοχή καταγραφής των περισσότερων τραυματισμών ήταν τα δάκτυλα των χεριών (75,2% και 58,4% σε προπόνηση και αγώνες αντίστοιχα). Παρά τη φύση του αθλήματος τα ποσοστά σοβαρών τραυματισμών ήταν μικρά, με συχνότερη εντόπιση στην ωμική ζώνη και την περιοχή του γόνατος. Η διαδικασία της πάλης οδήγησε συχνότερα σε εγκαύματα και εκδορές, ενώ ακολουθούσαν οι θλάσεις και τα διαστρέμματα με τα ποσοστά καταγμάτων και εξαρθρώσεων να είναι μικρότερα. Οι συχνότεροι τραυματισμοί ήταν στα δάκτυλα των χεριών πιθανώς εξαιτίας της πάλης για έλεγχο λαβής κρατήματος.



ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

037 ΑΝΑΦΟΡΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ ΕΛΛΕΙΜΜΑΤΟΣ ΕΚΤΑΣΗΣ ΓΟΝΑΤΟΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΙΜΑΤΩΜΑ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΜΥΟΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΟ ΑΘΛΗΤΗ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΘΕΝΤΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Κότσαπας Μ.¹, Γούτσιου Ν.¹, Παπανικολάου Π.¹, Νίκας Σ.², Καραδήμος Δ.³, Κούκος Χ.⁴, Ελευθερόπουλος Α.¹

¹ΓΝ Νάουσας, ²ΓΝΘ Παπαγεωργίου, ³ΓΝ Πτολεμαΐδας Μποδοσάκειο, ⁴Sports-Trauma Pain & Arthroscopy Institute, Thessaloniki, Greece

Εισαγωγή: Το αιμάτωμα του τετρακεφάλου αποτελεί ένα μυϊκό τραυματισμό που προκαλείται από άμεση πλήξη στην πρόσθια ή έξω επιφάνεια του μηρού. Παρόλο που η πάθηση έχει γενικά καλή πρόγνωση, αναφέρονται ως επιπλοκές η οστεοποϊός μυοσίτιδα και το σύνδρομο διαμερίσματος.

Σκοπός: Να αναφέρουμε περιστατικό αιματώματος τετρακεφάλου σε έφηβο αθλητή καλαθοσφαίρισης που αντιμετωπίστηκε επιτυχώς με φυσικοθεραπευτικές συνεδρίες.

Υλικό και Μέθοδος: Άρρεν ασθενής 14 ετών προσήλθε στα ιατρεία μας, κατόπιν αναφερόμενης κάκωσης από άμεση πλήξη στο ΔΕ μηρό κατά τη διάρκεια αθλοπαιδιών. Η αρχική του εξέταση δεν αποκάλυψε παθολογικά ευρήματα. Ο ασθενής αντιμετωπίστηκε συντηρητικά και συνεστήθη αποχή από αθλοπαιδιές, ωστόσο στον εβδομαδιαίο επανέλεγχό του παρατηρήθηκε έλλειμμα έκτασης του σύστοιχου γόνατος 15° με συνοδό αναφερόμενη ελάττωση της δύναμης έκτασης του γόνατος και επιδείνωση του άλγους. Σε απεικονιστικό έλεγχο με μαγνητική τομογραφία, διαπιστώθηκε αιμάτωμα τετρακεφάλου. Ο ασθενής αντιμετωπίστηκε με ακινητοποίηση του γόνατος με μηροκνημοποδικό γυψονάρθηκα για λόγους αναλγησίας, ενώ ακολούθησαν 10 συνεδρίες φυσικοθεραπείας που περιελάμβαναν διαθερμίες, υπερήχων, LASER, ηλεκτροθεραπείας με διφασικό TENS, παγοθεραπεία και κινησιοθεραπεία.

Αποτελέσματα: Ένα μήνα μετατραυματικά, αφού ολοκληρώθηκαν οι συνεδρίες, ο ασθενής επανεξετάστηκε, ανέφερε σημαντική βελτίωση, ενώ το εύρος κίνησης του γόνατος επανήλθε στο φυσιολογικό. Πραγματοποιήθηκε κλινικός επανέλεγχος και μαγνητική τομογραφία 2 χρόνια μετατραυματικά, όπου και διαπιστώθηκε πλήρης απορρόφηση του αιματώματος.

Συμπεράσματα: Το αιμάτωμα τετρακεφάλου συχνά διαλάθει της αρχικής εξέτασης, ενώ η πλήρης συμπτωματολογία ενδέχεται να εγκατασταθεί αργότερα. Η φυσικοθεραπεία παίζει σημαντικό ρόλο στην αποκατάσταση του αθλητή, ενώ η πρόγνωση εξαρτάται από τη βαρύτητα της κάκωσης.



ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

038 MOREL-LAVALLEE LESION ΜΗΡΟΥ. ΑΝΑΦΟΡΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗΣ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Κότσαπας Μ.¹, Γούτσου Ν.¹, Παπανικολάου Π.¹, Νίκας Σ.²,
Καραδήμος Δ.³, Κουτσερίμπας Χ.⁴, Κούκος Χ.⁵, Ελευθερόπουλος
Α.¹

¹ΓΝ Νάουσας, ²ΓΝΘ Παπαγεωργίου, ³ΓΝ Πτολεμαΐδας Μποδοσάκειο, ⁴Croix-Rousse University Hospital, Lyon, France, ⁵Sports-Trauma Pain & Arthroscopy Institute, Thessaloniki, Greece

Σκοπός: Η βλάβη Morel-Lavallee αποτελεί ένα τύπο κάκωσης που συχνά υποδιαγιγνώσκεται ή δεν αντιμετωπίζεται επαρκώς, συνήθως λόγω της ανάγκης αντιμετώπισης βαρύτερων συνοδών κακώσεων. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να παρουσιάσει κλινική περίπτωση ασθενούς πάσχοντα από τη βλάβη, να ενημερώσει και να παρακινήσει την ιατρική και φυσιοθεραπευτική κοινότητα στην καταγραφή και αντιμετώπιση της.

Υλικό και Μέθοδοι: Γυναίκα 52 ετών προσέρχεται στο ιατρείο αιτιώμενη διόγκωση ΑΡ μηρού 10 ημέρες μετατραυματικά με συνοδό εκχύμωση και ευαισθησία κατά την ψηλάφηση. Η κλινική εξέταση του μηρού έθεσε την υποψία για κάκωση Morel-Lavallee λόγω της ψηλαφητής υποδόριας συλλογής. Μέσω υπερηχογραφικής καθοδήγησης παρακεντήθηκε η βλάβη και αφαιρέθηκαν 60ml οροαιματηρού υγρού, ενώ κατόπιν εφαρμόστηκε πιεστική επίδεση.

Αποτελέσματα: Η ασθενής επανελέγχθηκε στις 6 εβδομάδες μετατραυματικά, ανέφερε σαφή βελτίωση και πλήρη επάνοδο στις δραστηριότητές της, ψηλαφητικά διαπιστώθηκε σκληρία στην περιοχή της βλάβης, ενώ ο υπερηχογραφικά διαπιστώθηκε διαμερισματοποίηση της βλάβης. Η ασθενής τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή αρνήθηκε να υποβληθεί σε μαγνητική τομογραφία λόγω της βελτιούμενης κλινικής πορείας.

Συμπεράσματα: Η βλάβη Morel-Lavallee συνοδεύει συχνότερα βαριές κακώσεις πυέλου και μηρού, ενώ προϋπόθεση είναι η εφαρμογή διατμητικών δυνάμεων στα μαλακά μόρια που διαχωρίζουν την εν τω βάθει περιτονία από τους υπερκείμενους ιστούς. Η πραγματική της συχνότητα είναι άγνωστη, λόγω υπο-αναφοράς. Μικρές βλάβες δύνανται να αντιμετωπιστούν με αναρρόφηση και πιεστική επίδεση, ή έγχυση σκληρυντικών ουσιών. Μεγαλύτερες βλάβες απαιτούν ανοικτή ή ενδοσκοπική παροχέτευση. Η πάθηση σχετίζεται με επιπλοκές, όπως νέκρωση δέρματος, λοίμωξη ή υποτροπή, ενώ η πρόγνωση της εξαρτάται από το μέγεθος της βλάβης, τη χρονιότητά της, την ύπαρξη επιπλοκών και τη θεραπευτική μέθοδο.

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

039 ΣΠΑΝΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΝΤΟΠΙΣΜΕΝΗΣ ΛΑΧΝΟΟΖΩΔΟΥΣ ΥΜΕΝΙΤΙΔΑΣ ΓΟΝΑΤΟΣ ΜΙΜΟΥΜΕΝΗ ΑΝΩΔΥΝΗ ΜΑΖΑ ΥΠΟΔΟΡΙΟΥ

Κότσαπας Μ.¹, Γούτσου Ν.¹, Παπανικολάου Π.¹,
Καραδήμος Δ.², Ναούμ Σ.³, Κουτσερίμπας Χ.⁴, Κούκος Χ.⁵,
Ελευθερόπουλος Α.¹

¹ΓΝ Νάουσας, ²ΓΝ Πτολεμαΐδας Μποδοσάκειο, ³Royal Berkshire Hospital, ⁴Croix-Rousse University Hospital, Lyon, France, ⁵Sports-Trauma Pain & Arthroscopy Institute, Thessaloniki, Greece

Εισαγωγή: Η λαχνοοζώδης υμενίτιδα αποτελεί μια ιδιοπαθή διαταραχή του αρθρικού υμένα, αγνώστου αιτιολογίας, η οποία προσβάλλει συχνότερα την άρθρωση του γόνατος. Συνηθέστερα εκδηλώνεται με υποτροπιάζοντα επεισόδια ατραυματικού αιμάθρου, άλγους, δυσκαμψίας και οιδήματος γόνατος. Η πάθηση σχετίζεται με υψηλή πιθανότητα υποτροπής και καταστροφής της άρθρωσης.

Σκοπός: Να ενημερώσουμε και να ευαισθητοποιήσουμε τους επαγγελματίες υγείας για ενδεχόμενες άτυπες εκδηλώσεις της σπάνιας αυτής νόσου, μέσω αναφοράς περιστατικού που αντιμετωπίστηκε στην κλινική μας.

Υλικό και Μέθοδος: Άρρεν ασθενής 32 ετών, παραπέμφθηκε από τη χειρουργική στην ορθοπαιδική κλινική, διότι κατά τη διάρκεια αφαίρεσης ανώδυνου υποδορίου μορφώματος από την πρόσθια-έξω επιφάνεια του αριστερού γόνατος, παρατηρήθηκε η ενδαρθρική επέκτασή του. Το μόρφωμα αφαιρέθηκε και εστάλη για παθολογοανατομική εξέταση, επιβεβαιώνοντας τις υποψίες για λαχνοοζώδη υμενίτιδα. Ο ασθενής υπεβλήθη σε πλήρη απεικονιστικό έλεγχο και διαπιστώθηκε υπερτροφία του υμένα με εξωαρθρική επέκταση. Ο ασθενής αντιμετωπίστηκε με αφαίρεση της μάζας αρθροσκοπικά.

Αποτελέσματα: Οι βιοψίες από την ενδαρθρική μάζα επιβεβαίωσαν εκ νέου τη διάγνωση. Δεν παρατηρήθηκαν επιπλοκές. Το Lysholm Score του ασθενούς είναι 99 στα 2 χρόνια μετεγχειρητικά ενώ δεν παρατηρήθηκε υποτροπή. Η μετεγχειρητική δυσκαμψία αντιμετωπίστηκε επιτυχώς με 40 συνεδρίες φυσικοθεραπείας.

Συμπεράσματα: Η λαχνοοζώδης υμενίτιδα ενδέχεται να μην εκδηλωθεί με τα τυπικά συμπτώματα. Οι ασθενείς με εμμένον ατραυματικό ύδαρθρο γόνατος και ύπουλη έναρξη γοναλγίας ή δυσκαμψίας, χρήζουν ενδελεχούς κλινικοαπεικονιστικού ελέγχου. Λόγω της ενδεχόμενης καταστροφικής εξέλιξης της νόσου, επαγγελματίες της φυσικοθεραπείας και της φυσικής αγωγής οφείλουν να είναι σε εγρήγορση, όταν παρατηρούν δυσίατα περιστατικά με εμμένοντα συμπτώματα και να τα παραπέμπουν εγκαίρως για περαιτέρω διερεύνηση.

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

040 Η ΕΝΔΟΣΚΟΠΙΚΗ ΤΕΝΟΝΤΟΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΜΑΚΡΟΥ ΚΑΜΠΤΗΡΑ ΤΟΥ ΜΕΓΑΛΟΥ ΔΑΚΤΥΛΟΥ ΩΣ ΜΕΘΟΔΟΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΟΞΕΙΑ ΡΗΞΗ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

Κότσας Μ.¹, Γούτσιου Ν.¹, Παπανικολάου Π.¹, Καραδήμος Δ.², Ναούμ Σ.³, Κουτσερίμπας Χ⁴, Κούκος Χ.⁵,
Ελευθερόπουλος Α.¹

¹ΓΝ Νάουσας, ²ΓΝ Πτολεμαΐδας Μποδοσάκειο, ³Royal Berkshire Hospital, London, UK, ⁴Croix-Rousse University Hospital, Lyon, France ⁵Sports-Trauma Pain & Arthroscopy Institute, Thessaloniki, Greece

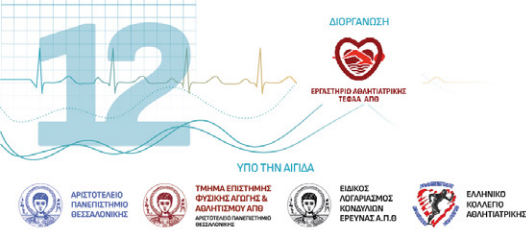
Εισαγωγή: Η οξεία ρήξη του Αχιλλείου τένοντα αποτελεί μια κάκωση, η οποία στις περισσότερες περιπτώσεις επηρεάζει δυσμενώς την αθλητική απόδοση, με αποτέλεσμα η πλειοψηφία των πασχόντων επαγγελματιών αθλητών να αδυνατούν να επανέλθουν στο προτραυματικό επίπεδο. Έχουν αναφερθεί διάφορες μέθοδοι αντιμετώπισης, όπως η συντηρητική, η ανοικτή συρραφή ή η συρραφή με τεχνικές ελάχιστης επεμβατικότητας. Η ενδοσκοπική τενοντομεταφορά του μεγάλου δακτύλου αποτελεί μια εναλλακτική λύση στη φαρτέρα του χειρουργού.

Σκοπός: Να παρουσιάσουμε τα αποτελέσματα των ασθενών της κλινικής μας με οξεία ρήξη Αχιλλείου τένοντα, οι οποίοι αντιμετωπίστηκαν με τη συγκεκριμένη μέθοδο.

Υλικό και Μέθοδος: Μεταξύ 2014-2021, 22 ασθενείς με οξεία ρήξη του Αχιλλείου τένοντα αντιμετωπίστηκαν με ενδοσκοπική τενοντομεταφορά του μακρού καμπτήρα του μεγάλου δακτύλου. Οι ασθενείς τοποθετήθηκαν σε πρηνή θέση, διενεργήθηκε ενδοσκοπική του οπισθίου ποδός και ελήφθη το αυτομόσχευμα του μακρού καμπτήρα του μεγάλου δακτύλου. Το μόσχευμα καθλώθηκε με κοχλία τενόνδεσης στην πτέρνα, μέσα σε οστική σήραγγα που δημιουργήθηκε με ανάστροφο γλυφανισμό. Σε όλους τους ασθενείς συνεστήθη πρωτόκολλο πρώιμης φόρτισης και πρώιμης έναρξης κινητοποίησης. Οι ασθενείς παρακολούθηθηκαν για τουλάχιστον 2 χρόνια μετεγχειρητικά.

Αποτελέσματα: Η ικανοποίηση των ασθενών εκτιμήθηκε με το Achilles Tendon Total Rupture Score και αποτέλεσε το κύριο μέτρο αξιολόγησης. Το μέσο σκορ υπολογίστηκε σε 86,8±17,4. Επιπλοκές παρατηρήθηκαν και καταγράφηκαν σε 3 ασθενείς. Ως δευτερεύοντες παράγοντες αξιολόγησης, υπολογίστηκαν το εύρος κίνησης, καθώς και η περιφέρεια γαστροκνημίας και ποδοκνημικής, τα οποία συγκρίθηκαν με τα υγιή σκέλη.

Συμπεράσματα: Η ενδοσκοπική τενοντομεταφορά του μακρού καμπτήρα του μεγάλου δακτύλου αποτελεί μια αξιόπιστη εναλλακτική θεραπευτική προσέγγιση σε ασθενείς με οξεία ρήξη Αχιλλείου τένοντα.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

041 ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΟΥ ΙΣΧΙΟΥ ΣΤΟ ΠΟΝΟ ΚΑΙ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΟΜΗΡΙΑΙΟΥ ΠΟΝΟΥ

Παρασκευάς Ι., Αρμενάκος Η., Μαστρομανώλης Θ., Σπηλιώτης Α.

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Εισαγωγή: Το σύνδρομο του επιγονατιδομηριαίου πόνου αποτελεί έναν όρο ομπρέλα πρόσθιου πόνου του γόνατος, ενώ φάνηκε πως 1 στους 5 ενήλικες παρουσίασε πόνο τον τελευταίο χρόνο.

Σκοπός: Να μελετηθεί η επίδραση της ενδυνάμωσης του ισχίου στην μείωση του πόνου και στην αύξηση της λειτουργικότητας σε σύγκριση με άλλα είδη ενδυνάμωσης

Μέθοδος: Η αναζήτηση των μελετών διενεργήθηκε σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων (PubMed, PEDro). Οι μελέτες που χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα κριτική ανασκόπηση ανήκουν στην τελευταία 10ετία και αφορούν τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες. Η ποιοτική ανάλυση των άρθρων έγινε με την χρήση της κλίμακας PEDro

Αποτελέσματα: Σε ένα σύνολο από 394 άτομα χωρίστηκαν σε πολλαπλές ομάδες με κοινό παράγοντα πως μια εξ αυτών θα περιείχε την ενδυνάμωση του ισχίου. Σε ένα από τα άρθρα, συγκρίθηκε ο συνδυασμός ενδυνάμωσης γόνατος-ισχίου με την μεμονωμένη εκγύμναση γόνατος ενώ σε άλλες συγκρίθηκε μόνη της με ομάδες ενδυνάμωσης γόνατος, ελεύθερων δραστηριοτήτων, διατάσεων ή απλές ομάδες ελέγχου. Φάνηκε, πως ο πόνος που μετρήθηκε με την κλίμακα VAS και η λειτουργικότητα με το Anterior Knee Pain Scale εμφάνισαν θετικά αποτελέσματα. Επίσης, σε σύγκριση με τις άλλες ομάδες κατά μέσο όρο οι ομάδες παρέμβασης είχαν παρόμοια αποτελέσματα, με την ομάδα μη παρέμβασης να απέχει.

Συμπεράσματα: Συμπεραίνουμε πως, η ενδυνάμωση του ισχίου είναι ένας παράγοντας που παρότι κανείς θα πίστευε πως δεν καθορίζει άμεσα τον πόνο και την λειτουργικότητα του γόνατος, προσδίδει παρόμοια αποτελέσματα με την ενδυνάμωση του γόνατος. Το σύνδρομο του επιγονατιδομηριαίου πόνου χρειάζεται να μελετηθεί παραπάνω με αυξημένο αριθμό δειγμάτων και περισσότερα σημεία ελέγχου στα χρονικά διαστήματα.



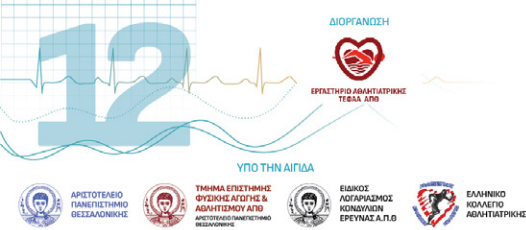
ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

042 THE EFFECTS OF LIGHT LOAD RESISTANCE TRAINING WITH BLOOD FLOW RESTRICTION (BFR) IN THE POST-OPERATIVE REHABILITATION IN PATIENTS AFTER ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT RECONSTRUCTION

Karampampa C.¹, Terzidis I.¹, Karavelis A.², Ditsiopoulos E.², Malliou P.³, Gioftsidou A.³

¹Department of Physical Education and Sports Science, Aristotle University of Thessaloniki, Greece, ²Thessaloniki Minimally Invasive Surgery (The-MIS) Orthopaedic Center, Thessaloniki, Greece, ³Department of Physical Education and Sports Science, Democritus University of Thrace, Greece

Low load resistance training with Blood Flow Restriction might be an alternative rehabilitation tool to heavy-load resistance training in patients who undergone anterior cruciate ligament reconstruction (ACLR), to stimulate muscle strength. The purpose of this study was to demonstrate that the addition of BFR interventions to a postoperative ACL rehabilitation program can reverse muscle atrophy, improve strength, and restore imbalance between the two limbs. The sample consisted of 16 patients, that had been treated with ACLR. They were randomly divided into two exercise groups: (A) the experimental group that performed a BFR protocol in addition to the standard physical therapy, and (B) the control group that performed only standard physical therapy. Group A completed 12 BFR sessions during the 12th – 18th week postoperatively. The intervention program was implemented in a frequency of 2 sessions / week, for 6 consecutive weeks. Measurements were performed at the beginning and after the completion of the intervention program and included assessments of: a) muscle morphology of the injured limb by measuring the perimeter of the quadriceps, b) muscle strength deficit at 60°/s as measured using the isokinetic evaluation CYBEX, c) function and pain using the IKDC, KOOS & VAS Scores. There were statistically significant improvements in thigh circumference of BFR group compared to the control group at 10cm (1.4 ± 0.9% vs 0.6 ± 0.9%) (p<0.004) and 20cm (2.25 ± 1.6% vs 1.1 ± 1.2%) (p<0.001). Significantly greater attenuation of knee flexors strength deficit at 60°/s was observed in BFR group (p<0.024). No statistically significant differences were found neither in the strength deficit of the extensor muscles (p>0.226) nor in clinical scores (IKDC, VAS, KOOS) between the two groups.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

043 SHOULDER IMPINGEMENT SYNDROME AFFECTS BOTH INTERNAL AND EXTERNAL ROTATION STRENGTH

Γρηγοριάδης Σ.¹, Τζιούρεφ Μ.¹, Μυλωνάς Β.¹, Λοιζίδης Θ.²,
Στεργίου Ν.¹, Νικοδέλλης Θ.¹

¹Εργαστήριο Βιοκινητικής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης, ΑΠΘ, ²Κλινική Αγίας Λουκάς, Θεσσαλονίκη

Shoulder impingement syndrome (SIS) usually manifests as anterior pain, mainly during overhead activities. However, the effect of SIS on maximum shoulder internal and external rotation strength has not received attention even though their relationship seems obvious. We hypothesized that an SIS affected shoulder will present decreased maximum strength in both shoulder movements compared to the healthy shoulder (HS), and that internal rotation will show increased maximum strength compared to external rotation. Forty-seven SIS patients (13 males and 34 females) sat on a chair with their elbows flexed at 90°. Strength evaluation consisted of two maximum repetitions of isometric internal and external shoulder rotation with both shoulders, using a handheld dynamometer collecting data at a sampling frequency of 75Hz. A two-way ANOVA with repeated measures was used to investigate the differences between SIS and HS (affected shoulder factor) and between internal and external rotation (movement factor). Significant differences were found in both affected shoulder ($F_{pf}=26.861$, $p_{pf}<.0001$, $\eta^2p=.369$) and movement ($F_{mf}=136.300$, $p_{mf}<.0001$, $\eta^2p=.748$). However, there was no interaction between the two factors ($p=.521$). Our hypotheses were supported, as the SIS shoulder showed decreased maximum strength compared to the healthy one, in both internal and external rotation. Moreover, shoulder internal rotation strength was higher compared to external rotation regardless of the condition of the shoulder. However, their strength analogous relationship remained unaffected. Although SIS is demonstrated as a symptom of pain during external rotation, it is possible that the degeneration of rotator cuff muscle group tendons also affect the shoulder's internal rotation.

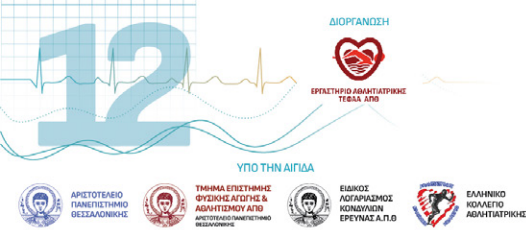


ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

044 ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΠΕΛΜΑΤΙΑΙΩΝ ΚΑΙ ΡΑΧΙΑΙΩΝ ΚΑΜΠΤΗΡΩΝ ΤΗΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ

Ευθυμιάδου Ε., Αμοιρίδης Ι., Λυκίδης Α., Σαχίνης Χ.
Εργαστήριο Νευρομηχανικής, ΤΕΦΑΑ Σερρών, ΑΠΘ

Προηγούμενες μελέτες αναφέρουν αντικρουόμενα αποτελέσματα στην σταθερότητα δύναμης μεταξύ ανταγωνιστών μυϊκών ομάδων. Σκοπός της μελέτης ήταν να εξετάσει τις διαφορές στην σταθερότητα των πελματιαίων και ραχιαίων καμπτήρων της ποδοκνημικής άρθρωσης και αν επηρεάζονται από το μυϊκό μήκος. Εικοσιένα υγιείς νέοι εκτέλεσαν υπομέγιστες ισομετρικές συστολές σε πέντε επίπεδα δύναμης της μέγιστης εκούσιας συστολής (5%, 10%, 20%, 40% και 60% της ΜΕΣ) σε τρεις γωνίες ποδοκνημικής που αντιστοιχούν σε μικρό, ενδιάμεσο και μεγάλο μήκος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο Συντελεστής Διακύμανσης Δύναμης (ΣΔΔ: $SD/mean*100$) ήταν μικρότερος κατά την πελματιαία κάμψη σε σχέση με τη ραχιαία στο 5%, 10% ($p<0,001$) και 20% ($p=0,034$) της ΜΕΣ στο μικρό μήκος και στο 5% και 10% ($p<0,001$) της ΜΕΣ στο ενδιάμεσο μήκος. Αντίθετα στο μεγάλο μήκος, ο ΣΔΔ ήταν μικρότερος κατά τη ραχιαία κάμψη σε σχέση με την πελματιαία κάμψη στο 40% της ΜΕΣ ($p=0,034$). Κατά την πελματιαία κάμψη, ο ΣΔΔ στη γωνία ενδιάμεσου μήκους ήταν μικρότερος σε σύγκριση με τη γωνία μεγάλου μήκους σε όλα σχεδόν τα επίπεδα δύναμης. Κατά τη ραχιαία κάμψη, ο ΣΔΔ στις γωνίες μεγάλου και ενδιάμεσου μήκους ήταν μικρότερος στο 5%, 10% και 20% της ΜΕΣ σε σχέση με τη γωνία μικρού μήκους. Η σταθερότητα των μυών της ποδοκνημικής ποικίλλει ανάλογα με το επίπεδο δύναμης και το μήκος μυός. Είναι προφανής η ανάγκη μελέτης των χαρακτηριστικών εκπόλωσης των κινητικών μονάδων που ενεργοποιούνται κατά τη διάρκεια αυτών των συστολών προκειμένου να καταλήξουμε σε εξατομικευμένα προγράμματα εκγύμνασης για βελτίωση της σταθερότητας.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

Ρ01 ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΥΓΜΑΧΙΑΣ

Δήμον Π.

ΑΠΘ

Η πυγμαχία είναι ένα άθλημα το οποίο στηρίζεται στην αυτοάμυνα. Βασικά στοιχεία της είναι η σύγκρουση και η αντιπαράθεση. Λόγω των χτυπημάτων και της σωματικής επαφής των αντιπάλων οι έντονοι τραυματισμοί των αθλητών είναι φυσικό επακόλουθο. Σκοπός της ανασκοπικής αυτής εργασίας ήταν η συστηματική αναζήτηση, καταγραφή και αξιολόγηση των σημαντικότερων δημοσιευμένων πληροφοριών για τους τραυματισμούς στο άθλημα της πυγμαχίας. Ειδικότερα, αναζητήθηκαν δημοσιευμένες πληροφορίες σε έντυπες και ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων όπως το PubMed, GoogleScholar, Scopus σε βάθος 70 ετών. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε ότι οι τραυματισμοί που προέρχονται από τις προπονήσεις και τους αγώνες του αθλήματος σχετίζονται κυρίως με το εγκεφαλικό και το προσωπικό κρανίο καθώς και τα άνω άκρα. Πιο συγκεκριμένα το 5% των τραυματισμών λόγω χτυπημάτων αφορούν το πρόσωπο ενώ η εγκεφαλική διάσειση αποτελεί το 12,3 % των τραυματισμών. Οι κακώσεις αν δεν αντιμετωπιστούν έγκαιρα και με σοβαρότητα μπορεί να οδηγήσουν ακόμη και σε θάνατο. Συμπερασματικά, διαπιστώνεται ότι το άθλημα της πυγμαχίας σχετίζεται με αυξημένη συχνότητα κακώσεων. Ο ρόλος του προστατευτικού εξοπλισμού και του προπονητή είναι θεμελιώδης, και η σωστή τήρηση των κανονισμών αναγκαία.

Λέξεις κλειδιά: Αθλητικές κακώσεις, πυγμαχία, τραυματολογία, κανονισμοί πυγμαχίας



ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

Ρ02 ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΡΧΟΜΕΝΗΣ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΙΚΗΣ ΒΛΑΙΣΟΠΛΑΤΥΠΟΔΙΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΑ ΣΤΙΒΟΥ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ. ΑΝΑΦΟΡΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ

Κότσαπας Μ.¹, Γούτσου Ν.¹, Παπανικολάου Π.¹, Καραδήμος Δ.², Ναούμ Σ.³, Κουτσερίμπας Χ.⁴, Κούκος Χ.⁵, Ελευθερόπουλος Α.¹

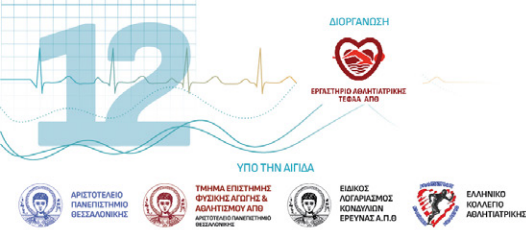
¹ΓΝ Νάουσας, ²ΓΝΘ Παπαγεωργίου, ³ΓΝ Πτολεμαΐδας Μποδοσάκειο, ⁴CroixRousse University Hospital, Lyon, France, ⁵Sports-Trauma Pain & Arthroscopy Institute, Thessaloniki, Greece

Σκοπός: Να αναφέρουμε την αντιμετώπιση περιστατικού αθλήτριας στίβου υψηλού επιπέδου με συμπτωματολογία αρχόμενης βλαισοπλατυποδίας.

Υλικό και Μέθοδος: Ασθενής 20 ετών, αθλήτρια στίβου υψηλού επιπέδου αναφέρει ως κυρίαρχο σύμπτωμα το άλγος στο έσω χείλος του άκρου ποδός, εντοπιζόμενο κυρίως στο ύψος του υπερείσματος του αστραγάλου. Το άλγος επηρεάζει την αθλητική δραστηριότητα της ασθενούς, μη επιτρέποντάς της να ολοκληρώσει το καθημερινό της πρόγραμμα προπόνησης, δεν παρατηρείται κατά την ηρεμία και δεν υφίσταται με τα συντηρητικά μέτρα (αναλγητικά φάρμακα, φυσικοθεραπείες). Από την κλινική εξέταση δεν παρατηρείται παραμόρφωση του οπίσθιου ποδός, ενώ ο οπίσθιος κνημιαίος μυς παρουσιάζει φυσιολογική λειτουργία. Η ασθενής διερευνήθηκε με απλές ακτινογραφίες και μαγνητική τομογραφία, στην οποία επισημαίνεται εικόνα τενοντοελυτρίτιδας στους καμπτήρες και οίδημα πέριξ του πελματιαίου πτεροσκαφοειδούς συνδέσμου (spring ligament - SL). Η ασθενής αντιμετωπίστηκε χειρουργικά με διάνοιξη του ταρσιαίου σωλήνα και απελευθέρωση των καμπτήρων, ενώ ο SL παρουσίαζε διεγχειρητικά εικόνα επιμήκυνσης και επιδιορθώθηκε με σκοπό την αποκατάσταση της τάσης του. Εφαρμόστηκε κυκλοτερής γύψος για 4 εβδομάδες, μπότα ποδοκνημικής για 8 εβδομάδες, ενώ ακολουθήθηκε πρόγραμμα φυσικοθεραπείας και ενδυνάμωσης μετά το δεύτερο μήνα.

Αποτελέσματα: Το AOFAS Score από 97 προεγχειρητικά αυξήθηκε σε 100 στους 12 μήνες μετεγχειρητικά. Η ασθενής επέστρεψε στις αθλητικές δραστηριότητες στο ίδιο υψηλό επίπεδο.

Συμπεράσματα: Η αρχόμενη βλαισοπλατυποδία, παρόλο που δεν επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό ερασιτέχνες αθλήτριες και ασθενείς χαμηλών απαιτήσεων, εντούτοις δύναται να αποδειχθεί μείζον ζήτημα σε αθλήτριες υψηλού επιπέδου, ενώ απαιτείται επαρκής κλινική και απεικονιστική διερεύνηση, καθώς και εξατομικευμένη θεραπευτική προσέγγιση.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον 21^ο Αιώνα

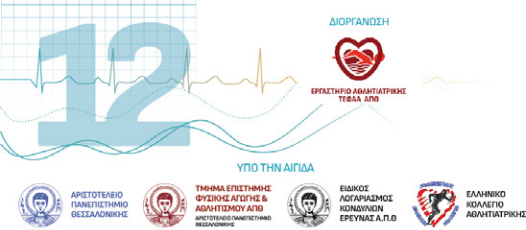


ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

Ρ03 Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΜΕΣΟ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΝΕΥΡΟΠΛΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕΤΑ ΤΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ Κουλόγλου Α. ΤΕΦΑΑ

Τα εγκεφαλικά επεισόδια κατέχουν συνολικά το 5% στην ομάδα των χρόνιων παθήσεων και συνολικά το 10% των ετήσιων θανάτων παγκοσμίως. Ένα στα τέσσερα άτομα πάνω από την ηλικία των 25 χρόνων είναι πιθανόν να εκδηλώσουν εγκεφαλικό επεισόδιο στη διάρκεια της ζωής τους. Επιτακτική ανάγκη λοιπόν εντοπίζεται στην έγκαιρη και κυρίως αποτελεσματική αποκατάσταση, με την άσκηση να αποτελεί το βασικό στοιχείο της. Ερευνητικό ενδιαφέρον έχει αναπτυχθεί γύρω από τις επιδράσεις της άσκησης στην επανεκπαίδευση του εγκεφάλου μετά την εκδήλωση του επεισοδίου και πράγματι αποδεικνύεται πως επιδρά θετικά σε ορισμένους νευροτροφικούς παράγοντες βελτιώνοντας με αυτό τον τρόπο την εγκεφαλική λειτουργία. Σκοπό τη συγκεκριμένης ανασκόπησης αποτέλεσε τόσο η διερεύνηση και εξακρίβωση της σημασίας της άσκησης στην νευροπλαστικότητα και επανεκπαίδευση του εγκεφάλου όσο και η ανάδειξη αποτελεσματικών μεθόδων αποκατάστασης μέσω της άσκησης. Πραγματοποιήθηκε έρευνα σε διεθνής βάσεις δεδομένων (PubMed, Google Scholar) και συλλέχθηκαν τόσο πρωτότυπα ερευνητικά άρθρα όσο και ανασκοπήσεις της διεθνούς βιβλιογραφίας. Τα αποτελέσματα της μελέτης αναφέρουν πως τόσο η αερόβια άσκηση μέτριας έντασης (40 – 60% καρδιακής συχνότητας), όσο και η άσκηση με αντιστάσεις είτε των άνω είτε των κάτω άκρων μπορούν αν επιφέρουν σημαντικές βελτιώσεις στην νευροπλαστικότητα του εγκεφάλου, ενώ ιδιαίτερα αποτελεσματική μέθοδος ήταν και η συνδυασμένη προπόνηση (αερόβια και αντιστάσεις). Συμπερασματικά η ενασχόληση με την άσκηση είτε μεμονωμένα είτε σε συνδυασμό αποτελεί ιδιαίτερα ωφέλιμη μέθοδο αποκατάστασης για τους ασθενείς μετά το εγκεφαλικό επεισόδιο, βελτιώνοντας παράλληλα όχι μόνο τη λειτουργία του εγκεφάλου τους αλλά διάφορα στοιχεία της προσωπικότητάς τους (συμπεριφορά).



12ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

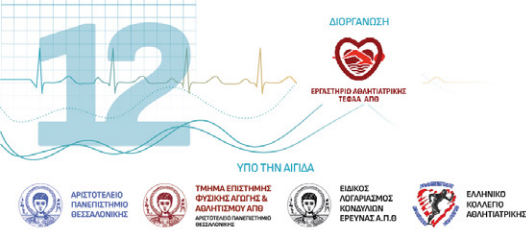
ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

Ρ04 Ο ΦΟΒΟΣ ΤΗΣ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ.

Ρασιδάκη-Κυριακίδου Μ., Ρασιδάκη Κυριακίδου Α., Λαϊλόγλου Α.

Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Ο φόβος της αποτυχίας στον αθλητισμό υψηλού επιπέδου, έχει προσεγγίσει το ενδιαφέρον πολλών ερευνητών και ειδικά οι συνέπειές του στην σωματική και ψυχική υγεία. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να γίνει μια ανασκόπηση βιβλιογραφίας σχετικά με τον φόβο της αποτυχίας σε έφηβους αθλητές υψηλού επιπέδου και τις συνέπειες που έχει αυτό το φαινόμενο τόσο στην υγεία όσο και στον ψυχισμό των αθλητών. Σύγχρονες έρευνες στους εφήβους αθλητές υποστηρίζουν την ισχυρή επιρροή, των πρακτικών των προπονητών τους, της πίεσης και των προσδοκιών των γονιών τους, της αντίληψης που έχουν οι ίδιοι για τις συνέπειες της αποτυχίας καθώς και την ύπαρξη χρόνιου πόνου η οποία φαίνεται να ενισχύει αλλά ταυτόχρονα και να ενισχύεται από τον φόβο της αποτυχίας. Αναφορικά με τις σωματικές συνέπειες του φόβου της αποτυχίας, οι έφηβοι αθλητές εμφανίζουν κακή ποιότητα ύπνου, εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος, γίνονται πιο επιρρεπείς σε ουσίες που αυξάνουν την απόδοση αλλά και σε χρόνιους πόνους, κυρίως μυοσκελετικούς, οι οποίοι φαίνεται να είναι συνδεδεμένοι με την πίεση και τις πολλαπλές προπονήσεις του αθλήματός τους. Στις ψυχικές συνέπειες, περιλαμβάνονται η χαμηλή αυτοεκτίμηση, η αποφυγή δύσκολων καθηκόντων, η κατάθλιψη, το αυξημένο άγχος και η ψυχική εξουθένωση. Συμπερασματικά, ο φόβος της αποτυχίας στους έφηβους αθλητές υψηλού επιπέδου μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στην σωματική και ψυχική υγεία τους, οπότε κρίνεται απαραίτητο να αντιμετωπίζεται με διάφορες μεθόδους όπως τεχνικές αναπνοής για χαλάρωση, θετικές σκέψεις και αναπλαισίωση ορισμένων αντιλήψεων γύρω από την αποτυχία.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

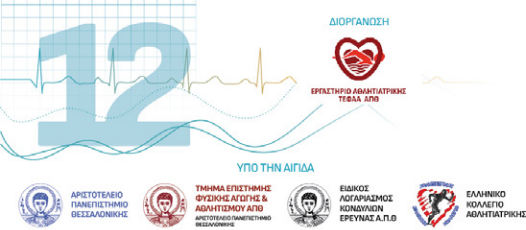
ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

Ρ05 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΠΩΡΩΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΜΜΗΝΟΠΑΥΣΗ

Κυρμανίδου Μ.

ΠΑΜΑΚ

Η οστεοπόρωση αποτελεί μια συχνή πάθηση, κυρίως σε γυναίκες μεγαλύτερης ηλικίας. Πρόκειται για μια διαταραχή η οποία εξασθενεί τα οστά, οδηγώντας συχνά σε κατάγματα στα ισχία και τη σπονδυλική στήλη, κάτι που μπορεί να επιδεινώσει σημαντικά την υγεία και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής των ατόμων. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να γίνει μία ανασκόπηση ερευνών για την επίδραση της άσκησης στην πρόληψη και την αντιμετώπιση της οστεοπόρωσης σε γυναίκες που βρίσκονται στην εμμηνόπαυση. Σύγχρονες έρευνες έδειξαν ότι η τακτική άσκηση γυναικών κατά την μετεμμηνόπαυσιακή ζωή, εξασφαλίζει αποδεδειγμένα, την διατήρηση αλλά και αύξηση της οστικής πυκνότητας. Παράλληλα βοηθά στη βελτίωση της μυϊκής δύναμης, τον έλεγχο του σωματικού βάρους και τον περιορισμό των λιπιδίων στο αίμα, χαρίζοντας συνολικά καλύτερη σωματική υγεία. Συμπερασματικά, η συμμετοχή σε ποικιλία αθλητικών δραστηριοτήτων, όπως περπάτημα, χορός, τζόκινγκ, ανεβοκατέβασμα σκαλιών, εκτέλεση ασκήσεων με αντιστάσεις, ορθοσωμική γυμναστική, κολύμπι καθώς και η υιοθέτηση μιας γενικότερα δραστήριας ζωής, βοηθούν στην επίτευξη της καλύτερης δυνατής οστικής πυκνότητας σε κάθε ηλικία των γυναικών, αλλά κυρίως στην μετεμμηνόπαυσιακή. Ακόμη, η προληπτική αξία της φυσικής δραστηριότητας, βρίσκεται στο ότι επιτυγχάνεται βελτίωση της ισορροπίας καθώς και ενδυνάμωση των μυών, παράμετροι οι οποίες συμβάλλουν σημαντικά στην παρεμπόδιση των πτώσεων και συνεπώς στη αποφυγή καταγμάτων.



12ο Διεθνές Συνέδριο

Ιατρική της Άθλησης στον 21ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

Ρ06 Η ΡΗΞΗ ΜΕΙΖΟΝΟΣ ΘΩΡΑΚΙΚΟΥ ΜΥΟΣ ΔΕΝ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΠΑΝΤΑ ΣΤΙΣ ΠΙΕΣΕΙΣ ΣΤΗΘΟΥΣ. ΑΝΑΦΟΡΑ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟΥ.

Παπανικολάου Π.¹, Κότσαπας Μ.¹, Γούτσιου Ν.¹, Βασιιάδης Ι.¹, Γκαντσος Α.¹, Παπαδάκης Μ.¹, Αναγνώστου Γ.¹, Ελευθερόπουλος Α.¹, Φοίφας Ι.², Χριστόπουλος Π.³, Αναγνώστου Θ.⁴

¹ΓΝ Νάουσας, ²Ναυτικό Νοσοκομείο Αθηνών, ³ΓΝ Ασκληπιείο Βούλας, ⁴ΓΝ Καρδίτσα

Εισαγωγή: Οι ρήξεις του μείζονος θωρακικού αποτελούν μια σπάνια κλινική οντότητα που γίνεται συχνότερη λόγω της αυξημένης δημοτικότητας αθλημάτων που σχετίζονται με την άρση βαρών. Αφορούν κυρίως άνδρες από τη δεύτερη μέχρι και την τέταρτη δεκαετία της ζωής τους και για την επιτυχημένη διάγνωση απαιτείται υψηλού βαθμού κλινικής υποψίας.

Σκοπός: Να ενημερώσουμε την κοινότητα των σχετιζόμενων με την άθληση επιστημόνων για τον τραυματισμό αυτό, παρουσιάζοντας περιστατικό που αντιμετωπίστηκε χειρουργικά με επανακαθίλωση του τένοντα.

Υλικό & Μέθοδος: Ο πιο συχνός μηχανισμός κάκωσης περιγράφεται στις πιέσεις στήθους κατά την έκκεντρη φάση της επανάληψης με το βραχιόνιο στις τελευταίες 30 μοίρες της έκτασης και σε έξω στροφή κατά τη μέγιστη αντίσταση. Πρόκειται για άρρεν ασθενή 41 ετών χωρίς συνοσηρότητες και ιστορικό λήψης απαγορευμένων ουσιών, που προσήλθε στα ιατρεία αιτώμενος αλγος και δυσλειτουργία του αριστερού ώμου μετά από άρση βάρους. Κλινικά παρατηρείται εκχύμωση αριστερού βραχίονα, περιορισμός εύρους κίνησης και το σημείο της θηλής σε κατάσπαση. Από τον απεικονιστικό έλεγχο δεν διαπιστώθηκε κάταγμα ή κάποια οστική ανωμαλία. Η διάγνωση επιβεβαιώθηκε με μαγνητική τομογραφία η οποία ανέδειξε την ρήξη της στερνικής μοίρας του μείζονος θωρακικού. Ο ασθενής υποβλήθηκε σε χειρουργική αποκατάσταση εννιά ημέρες μετά τον τραυματισμό του.

Αποτελέσματα: Μετεγχειρητικά ο ασθενής ακολουθεί πρόγραμμα αποκατάστασης με σκοπό την μείωση του πόνου, την διατήρηση του εύρους κίνησης και σε βάθος χρόνου την αποκατάσταση της μυϊκής ισχύος.

Συμπεράσματα: Παρά τη σπανιότητα του τραυματισμού, το ιστορικό και η κλινική εικόνα είναι χαρακτηριστικά και πρέπει να διατηρείται υψηλού βαθμού κλινική υποψία καθώς η άμεση χειρουργική αποκατάσταση έχει άριστα αποτελέσματα.



ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

P07 THE PREVENTIVE EFFECT OF ECCENTRIC EXERCISES ON HAMSTRING MUSCLE INJURIES

Παρασκευάς Ι¹, Αρμενάκος Η¹, Θεοδοσόπουλος Ε²,
Καστρίνης Α³

¹Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, ²Εθνική Ελλάδαος Ποδοσφαιρου Ανδρών,
³Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

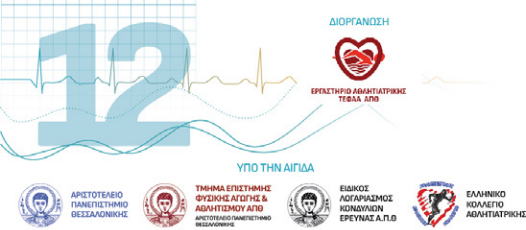
Introduction: Muscle injuries constitute approximately 31% of all injuries a football player may suffer and from them, the number one affected muscle group are the hamstrings that constitute the 37% of it. The bibliography tends to suggest the eccentric exercises as a means of decreasing the prevalence in this injury

Purpose: The purpose is to evaluate if the eccentric exercises can show a positive result of decreased hamstring injuries through a seasonal injury report.

Methods: The search of the studies was carried out in 4 electronic databases (PubMed, Science Direct, Pedro, Cochrane Library). Key barrier for selection was to include isolated eccentric exercises, to detail only the injury report and to belong in a recent 10 year period. The quality of articles was also assessed according to the RoB 2 tool.

Results: The project, used 2 articles with 27 semi-pro soccer players and 243 Major League Baseball players. The two studies used the Nordic hamstring exercise as the eccentric one and a control group for comparison. It was shown that, in the whole process both intervention groups had zero injuries in their sheet, whereas the others had a total of 16 hamstring injuries in a period of one season

Conclusions: The results of the bibliography show promising results that the eccentric exercises can have a preventive effect on this type of injury. Even so, additional research papers with more population and even more extensive follow-up period, ought to be created so that there is a more clear view of the situation.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

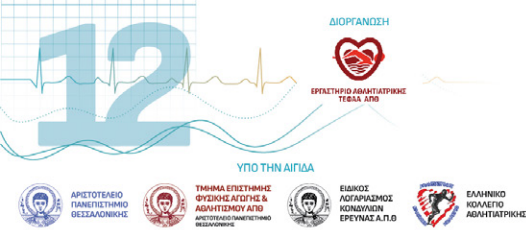
Ρ08 ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Καραβασιλή Ε¹, Κωστηκεχαγιά Μ², Λαϊλόγλου Α¹

¹Πανεπιστήμιο Μακεδονίας Εκπαιδευτικής και Κοινωνικής Πολιτικής,

²Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης παιδαγωγική σχολή Φλώρινας τμήμα νηπιαγωγών

Σκοπός της εργασίας ήταν να γίνει μια ανασκόπηση ερευνών αναφορικά με την επίδραση που έχει η φυσική δραστηριότητα σε γυναίκες που νοσούν από καρκίνο του μαστού. Συγκεκριμένα, να διερευνηθεί κατά πόσο η φυσική δραστηριότητα επηρεάζει την ποιότητα ζωής των ασθενών με καρκίνο του μαστού. Από τα ευρήματα των ερευνών έχει φανεί ότι η σωματική άσκηση κατά τη διάρκεια της θεραπείας, συμβάλλει στη βελτίωση της ψυχολογίας των γυναικών με καρκίνο του μαστού και προσφέρει πολλαπλά οφέλη ακόμη και μετά τη θεραπεία. Ως επακόλουθο των χειρουργικών επεμβάσεων για την αντιμετώπιση του καρκίνου του μαστού είναι ότι η κινητικότητα του ώμου μειώνεται, ασκήσεις ευλυγισίας και ενδυνάμωσης των άνω άκρων, φαίνεται να επιφέρουν θετικά αποτελέσματα για το εύρος κίνησης των ώμων, καθώς και για τον πόνο ή το σφίξιμο στο στήθος. Συμπερασματικά υποστηρίζεται ότι καρκινοπαθείς που εκτελούν μέτρια σωματική δραστηριότητα σε ημερήσια βάση, βελτιώνουν την ποιότητα ζωής τους, τη διάθεση τους και διατηρούν τα σωματομετρικά τους χαρακτηριστικά σταθερά, παρ' όλες τις διακυμάνσεις που υφίστανται σωματικά. Η φυσική δραστηριότητα έχει υψηλή αποτελεσματικότητα στην πρόληψη διαφόρων παραγόντων της ποιότητας ζωής, όπως η καρκινική κόπωση. Τέλος, οι γυναίκες με καρκίνο του μαστού, έχουν την δυνατότητα να απομειώσουν τα αποτελέσματα του καρκίνου και να πετύχουν απώλεια βάρους μέσω της άσκησης.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα



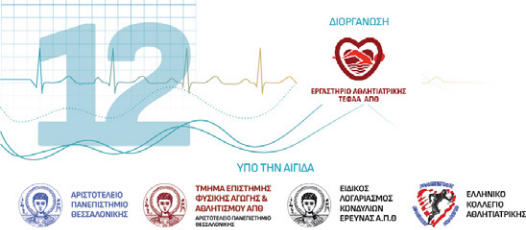
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

Ρ09 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ COVID 19 ΚΑΙ Η ΕΠΙΠΤΩΣΗ ΣΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΤΟΥΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Μαβίδης Α.
ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Η νόσος COVID-19 μπορεί να περιγραφεί ως πολυσυστημική διότι προσβάλλει πολλά συστήματα του οργανισμού και συνοδεύεται από οξείες και πιθανώς χρόνιες συνέπειες. Η νόσος αυτή προκαλεί πνευμονική δυσλειτουργία η οποία καθιστά αναγκαία την ανάγκη για αποκατάσταση. Στο πλαίσιο αυτό η σωματική άσκηση σωστά δομημένη και καθοδηγούμενη μπορεί να παρέμβει στην κατάσταση αυτής της δυσλειτουργίας και να προάξει την ανάπτυξη της αντιοξειδωτικής άμυνας του οργανισμού. Σκοπός της συγκεκριμένης εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση της άσκησης στην υγεία ασθενών με COVID-19, καθώς και την επίπτωσή της στην καρδιαγγειακή τους λειτουργία. Για τις ανάγκες της συγκεκριμένης εργασίας πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση δημοσιευμένων ερευνών της τελευταίας τριετίας χρησιμοποιώντας ηλεκτρονική αναζήτηση στις βάσεις δεδομένων Google Scholar, PubMed, και Scopus, από τις οποίες κατέστη εφικτή η συλλογή 10 ερευνητικών άρθρων τα οποία ανταποκρίθηκαν στα κριτήρια καταλληλότητας της εργασίας. Ως προς τα αποτελέσματα η άσκηση σε ασθενείς που νόσησαν από COVID 19 επέφερε αύξηση στο μέσο επίπεδο δραστηριότητας στα MET. Παράλληλα η χαμηλότερη καρδιακή παροχή σε ασθενείς, κατά την διάρκεια της άσκησης έδειξε χαμηλότερο δείκτη όγκου παλμού. Επίσης κατά την διάρκεια των προπονητικών συνεδριών φάνηκε σημαντική μείωση στην χορήγηση συμπληρωματικού οξυγόνου, ενώ η εκγύμναση των εισπνευστικών μυών βελτίωσε την συμπτωματολογία, την δύναμη των αναπνευστικών μυών και την αερόβια φυσική κατάσταση. Τέλος η άσκηση αερόβιας μορφής καθώς και με αντίσταση προτείνεται από τους ερευνητές, διότι μπορούν να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής και την λειτουργική ικανότητα των ατόμων αυτών.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ



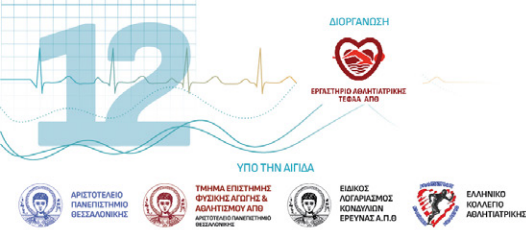
ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

P10 MUSCLE STRENGTH AND HAMSTRINGS TO QUADRICEPS RATIO IN YOUNG SOCCER PLAYERS: A CROSS-SECTIONAL STUDY

Μανδρούκας Α., Μιχαηλίδης Ι., Μεταξάς Θ.

ΑΠΘ

The aim of the present study was to examine and compare the concentric isokinetic peak torque of the knee flexors and extensors muscles, as well as their ratio, in young soccer players. Two hundred and sixty-five ($n = 265$) young soccer players were divided into five groups: U-12 ($n = 43$, mean age 11.5 ± 0.4 yrs), U-14 ($n = 63$, mean age 13.6 ± 0.3 yrs), U-16 ($n = 64$, mean age 15.4 ± 0.5 yrs), U-18 ($n = 53$, mean age 17.5 ± 0.4 yrs) and U-20 ($n = 42$, mean age 19.3 ± 0.6 yrs). Three maximal voluntary isokinetic leg extensions and flexions at angular velocities of 60, 180, and 300°·s⁻¹, and H:Q strength ratio was determined. The largest H:Q strength ratio for all ages, with the exception of age group U-12, appears at a slow angular velocity of 60°·s⁻¹, and the smallest H:Q ratio at a fast angular velocity of 300°·s⁻¹. In age group U-12, at an angular velocity of 60°·s⁻¹, the strength of the quadriceps muscle was almost twice the strength of the hamstrings. The H:Q strength ratio was smaller in age group U-12 and greater in group U-20. In age group U-12, the greatest H:Q strength ratio appeared at an angular velocity of 180°·s⁻¹, while in the other age groups, it appeared at 60°·s⁻¹. Strength training of hamstring muscles remains inadequate across ages. The small H:Q strength ratio in younger ages and the large H:Q ratio in older ages suggest that high-intensity training may increase the H:Q strength ratio, which, in turn, may protect the knee joint from excessive and burdensome loads.



12ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

Π11 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN

Τσιόγκα Μ.

Πανεπιστήμιο Μακεδονίας-Τμήμα Εκπαιδευτικής & Κοινωνικής Πολιτικής

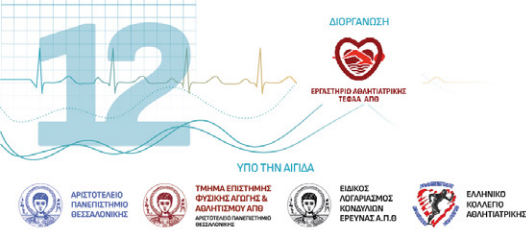
Τα άτομα με σύνδρομο Down τείνουν ερευνητικά να έχουν καρδιαγγειακά και αναπνευστικά προβλήματα, υποθυρεοειδισμό, αναπτυξιακή καθυστέρηση καθώς και δυσκολίες στην ομιλία ή την ακοή. Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να γίνει μια ανασκόπηση ερευνών σχετικά με τα οφέλη των φυσικών δραστηριοτήτων στην ποιότητα ζωής ατόμων με σύνδρομο Down. Σύμφωνα με σύγχρονες έρευνες η ενασχόληση των πασχόντων από το συγκεκριμένο σύνδρομο με φυσικές δραστηριότητες όπως χορός, badminton, καλαθοσφαίριση προάγει την ευεξία και την καρδιαγγειακή υγεία, ενισχύει τους μύες και την ευλυγισία ενώ παράλληλα μειώνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας και αναπνευστικών προβλημάτων. Ακόμη, η άσκηση στα άτομα με σύνδρομο Down βελτιώνει τις κινητικές δεξιότητες και τον συντονισμό κινήσεων ενώ παράλληλα επηρεάζει την γνωστική ανάπτυξη και τις επιτελικές λειτουργίες (προσοχή, μνήμη, επίλυση προβλημάτων). Ταυτόχρονα, σύγχρονες έρευνες αποδεικνύουν πως η συμμετοχή σε φυσικές δραστηριότητες καλλιεργεί την κοινωνική αλληλεπίδραση και την ευεξία στα άτομα που φέρουν το σύνδρομο αυτό. Επιπρόσθετα, ερευνητές υποστηρίζουν πως όταν οι φυσικές δραστηριότητες γίνονται συστηματικά συμβάλλουν σημαντικά θετικά στην ποιότητα ζωής των ατόμων με σύνδρομο Down, καθώς βοηθούν και στη ρύθμιση των συναισθημάτων και στη μείωση του στρες. Συμπερασματικά, η συστηματική σωματική δραστηριότητα στα άτομα με σύνδρομο Down διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο στην ενίσχυση του μυϊκού τόνου και της καρδιαγγειακής υγείας, στη βελτίωση της γνωστικής ανάπτυξης, καθώς και στην αύξηση της κοινωνικής συμμετοχής και της αυτοεκτίμησης, βελτιώνοντας σε μεγάλο βαθμό κατά αυτόν τον τρόπο την ποιότητα ζωής τους.

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

P12 ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΥΠΕΡΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Πάντου Χ., Κουτλιάνος Ν.
Εργαστήριο Αθλητιατρικής ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Η υπερπροπόνηση αποτελεί πολύπλοκο κλινικό ζήτημα για αθλητές, εκδηλώνοντας μειωμένη απόδοση κατά την έντονη προπόνηση και αρνητικές επιπτώσεις στη διάθεση και την υγεία. Αυτό οφείλεται σε ανισορροπία μεταξύ προσπάθειας και αποκατάστασης, ενεργοποιώντας μη προσαρμοστικές αντιδράσεις. Ο σκοπός αυτής της ανασκοπικής εργασίας είναι να εξετάσει τη σχέση μεταξύ υπερπροπόνησης και καρδιαγγειακού συστήματος σε αθλητές με εστίαση στις επιπτώσεις στην καρδιακή λειτουργία και τις αλλιώσεις στο αυτόνομο νευρικό σύστημα, καθώς και στην αξιολόγηση προληπτικών και θεραπευτικών παρεμβάσεων. Η αναζήτηση βιβλιογραφίας πραγματοποιήθηκε σε ηλεκτρονικές πηγές (pubmed, google scholar). Τα κριτήρια περιλάμβαναν την πρόσφατη ημερομηνία δημοσίευσης (μετά το 2000) και ως λέξεις κλειδιά χρησιμοποιήθηκαν οι όροι αναζήτησης "υπερπροπόνηση" και "καρδιαγγειακό σύστημα". Τα αποτελέσματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης έδειξαν ότι περίπου 30% των αθλητών αντοχής ερασιτεχνικού επιπέδου και 60% των ελίτ αθλητών ενδέχεται να παρουσιάσουν σύνδρομο υπερπροπόνησης, με απώλεια απόδοσης από 3% έως 6%. Επιπλέον, ο επιπολασμός των συμπτωμάτων υπερπροπόνησης κυμαίνεται από 7% έως 20%, με σημαντικό ποσοστό της βιβλιογραφίας να αναφέρει συμπτώματα μετά από έντονη προπόνηση, που φτάνει έως και 100%. Η υπερπροπόνηση βρέθηκε να φέρει αρνητική επίδραση στην ισορροπία των κλάδων του αυτόνομου νευρικού συστήματος επί της καρδιακής λειτουργίας. Ειδικότερα, επηρεάζεται τόσο το παρασυμπαθητικό όσο και το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, προκαλώντας διαταραχές στον καρδιακό ρυθμό όπως βραδυκαρδία, ταχυκαρδία, αρρυθμίες, στην αρτηριακή πίεση, στη μεταβλητότητα της καρδιακής συχνότητας αλλά και γενικότερα συμπτώματα όπως κόπωση, κατάθλιψη, μειωμένο κίνητρο, αύπνια, ευερεθιστότητα, διέγερση και ανορεξία. Συμπερασματικά, η υπερβολική προπόνηση χωρίς επαρκή αποκατάσταση μπορεί να αποβεί επιβλαβής για την καρδιαγγειακή υγεία και την αθλητική απόδοση, επισημαίνοντας τη σημασία ισορροπημένων προσεγγίσεων στην άσκηση.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

Ρ13 ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ ΤΟΥ ΡΟΛΟΥ ΤΗΣ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΤΙΣ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΕΣ ΚΑΙ ΕΦΗΒΙΚΕΣ ΗΛΙΚΙΕΣ

Παπούλκα Κ., Στανίδου Ε., Κούλογλου Α.
ΑΠΘ

Η προπονητική επιστήμη στις νεαρές ηλικίες εξελίσσεται διαρκώς, για αυτό προτείνονται συχνά νέα πρωτόκολλα προπόνησης. Τα συνδυαστικά προγράμματα προπόνησης φαίνεται να επιδρούν θετικά στις επιδόσεις των αθλητών και η εφαρμογή τους, με γνώμονα τα χαρακτηριστικά της κάθε ηλικίας, παρατηρείται ότι έχει θετικό αντίκτυπο και στις προεφηβικές και εφηβικές ηλικίες. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν η διερεύνηση των χαρακτηριστικών της παιδικής και εφηβικής ηλικίας και η προπόνηση σε αυτό το ηλικιακό στάδιο. Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε στηρίχθηκε σε αναζήτηση ανασκοπικών και ερευνητικών μελετών, οι οποίες αντλήθηκαν διάφορες από βιβλιογραφικές βάσεις δεδομένων με κυριότερες τις: IJEE, Scopus, PubMed, Science Direct. Το θέμα της αναζήτησης σχετίζεται με τα χαρακτηριστικά των αναπτυξιακών και εφηβικών ηλικιών, την προπόνηση δύναμης και ταχύτητας σε αυτές τις ηλικίες και τις επιρροές των προγραμμάτων συνδυαστικής προπόνησης. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προκύπτει ότι, κατά την προεφηβική ηλικία η βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας του εγκέφαλου, η καλή νευρομυϊκή προσαρμογή και ο καλός συντονισμός, είναι οι κύριοι παράγοντες που οδηγούν σε βελτίωση της μυϊκής δύναμης και της δρομικής ταχύτητας. Η εφαρμογή συνδυαστικών πρωτοκόλλων προπόνησης με κατάλληλο σχεδιασμό, σύμφωνα με τις ιδιαιτερότητες της κάθε ηλικίας, είναι ικανή να βελτιώσει τις επιδόσεις στην ταχύτητα. Ωστόσο προτείνεται, η περαιτέρω διερεύνηση του θέματος, για την εξαγωγή περισσότερων συμπερασμάτων ως προς την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων με συνδυασμό ασκήσεων και των πρωτοκόλλων προενεργοποίησης, στην ενίσχυση και στη βελτίωση της απόδοσης σε νεαρές ηλικίες.



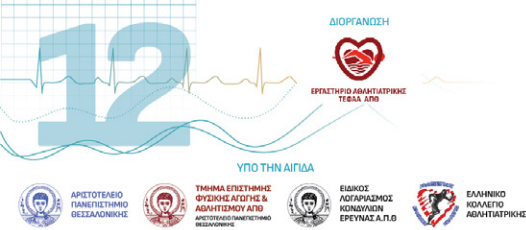
ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

P14 ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΩΝ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΜΕΙΚΤΗΣ ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΑΣ 4x400M ΣΤΑ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΠΡΩΤΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΤΩΝ ΕΤΩΝ 2022 ΚΑΙ 2023

Καρασμανάκης Α., Πανουτσακόπουλος Β.

Εργαστήριο Βιοκινητικής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης ΑΠΘ

Ως τακτική στα αγώνισματα σκυταλοδρομίας του Κλασικού Αθλητισμού εννοείται η σειρά τοποθέτησης των δρομέων βάσει, μεταξύ άλλων παραγόντων, της ατομικής τους επίδοσης, ενώ σημαντικός παράγοντας αξιολόγησης της επίδοσης είναι ο δείκτης τεχνικής (Tindex), δηλαδή η διαφορά του αθροίσματος των ατομικών επιδόσεων των δρομέων που αποτελούν την ομάδα σκυταλοδρομίας με την επίδοση στο αγώνισμα. Σκοπός της έρευνας ήταν η εξέταση των παραμέτρων επίδοσης και της τακτικής των ομάδων μεικτής σκυταλοδρομίας 4x400m στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα Κλασικού Αθλητισμού των ετών 2022 και 2023 (n=47) μεταξύ των ομάδων που κέρδισαν μετάλλιο (RTM), που αγωνίστηκαν στον τελικό χωρίς να κερδίσουν μετάλλιο (RTF), που προκρίθηκαν (RTQ) και που αποκλείστηκαν (RTH) από τον τελικό. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από την ιστοσελίδα της World Athletics. Οι διαφορές στην επίδοση και το Tindex αναζητήθηκαν με one-way ANOVA, ενώ οι διαφορές στην τακτική εξετάστηκαν με τη δοκιμασία χ^2 . Όλες οι στατιστικές δοκιμασίες πραγματοποιήθηκαν χρησιμοποιώντας το λογισμικό IBM SPSS Statistics v.29.0 (IBM Corp., Armonk, NY). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι δεν υπήρξε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p>0,05$) του Tindex ανάμεσα στις ομάδες. Ωστόσο, οι RTM ήταν στατιστικά σημαντικά ταχύτερες ($p<0,01$) από τις υπόλοιπες ομάδες και οι RTQ ήταν στατιστικά σημαντικά ταχύτερες ($p<0,001$) από τις RTH. Η πλειοψηφία των ομάδων (38,3%) τοποθέτησαν τον ταχύτερο δρομέα πρώτο και την ταχύτερη δρομέα τελευταία. Τέλος, οι εξεταζόμενες ομάδες δε διέφεραν στατιστικά σημαντικά ($p>0,05$) στην τακτική στελέχωσης (σειρά τοποθέτησης των δρομέων βάσει ατομικής επίδοσης). Συμπερασματικά, ο Tindex δεν αποτέλεσε παράγοντα διαφοροποίησης μεταξύ των ομάδων που συμμετείχαν στο αγώνισμα της μεικτής σκυταλοδρομίας 4x400m στα δύο τελευταία Παγκόσμια Πρωταθλήματα Κλασικού Αθλητισμού.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα



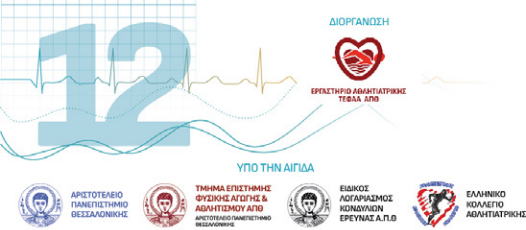
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

P15 ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΥΠΑΙΘΡΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Στανίδου Ε., Παπούλκα Κ.
Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Η άσκηση στην ύπαιθρο και γενικότερα η ενασχόληση με οποιαδήποτε υπαίθρια αθλητική δραστηριότητα αναψυχής κρίνεται σημαντική, καθώς ο άνθρωπος έρχεται αντιμέτωπος με ολοένα και αυξανόμενες απαιτήσεις στην καθημερινότητά του. Σκοπός της παρούσας εργασίας, είναι να περιγράψει τα ψυχολογικά οφέλη και τον θετικό αντίκτυπο που έχει αυτού του είδους η άσκηση στο σύγχρονο άνθρωπο. Καθώς ο σύγχρονος τρόπος εργασίας έχει επικεντρωθεί στο αστικό περιβάλλον, έχει ως αποτέλεσμα η καθιστική ζωή και ο γρήγορος ρυθμός της καθημερινότητας να απομακρύνουν τον άνθρωπο από τη φύση. Η μεθοδολογία που εφαρμόζεται, στηρίζεται σε αναζήτηση ανασκοπικών και ερευνητικών μελετών, οι οποίες αντλήθηκαν από βιβλιογραφικές βάσεις δεδομένων με κυριότερες τις: Scholar Google, PubMed, Scopus. Ως λέξεις κλειδιά αναζήτησης αναφέρονται οι εξής: υπαίθριες αθλητικές δραστηριότητες, άσκηση στην ύπαιθρο, ψυχολογικά οφέλη υπαίθριας αναψυχής. Στην εργασία γίνεται σύντομη αναφορά στα διάφορα είδη υπαίθριων δραστηριοτήτων που είναι διαθέσιμα στον άνθρωπο, στα κίνητρα συμμετοχής αλλά και σε κάποιες βασικές ψυχολογικές δεξιότητες που καλλιεργούνται όπως η αυτογνωσία, ο αυτοέλεγχος και η εξερεύνηση του εαυτού. Από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας προκύπτει ότι, η συμμετοχή σε τέτοιου είδους δραστηριότητες έχει θετική επίδραση στη ψυχολογία του συμμετέχοντα, καθώς αποβάλλονται τα αρνητικά συναισθήματα και το στρες. Επίσης, σύμφωνα με έρευνες που έχουν γίνει αναφέρεται ότι μετά την ολοκλήρωση μιας υπαίθριας περιπέτειας παρατηρείται ότι τα επίπεδα άγχους μειώνονται σε σημαντικό βαθμό ενώ ταυτόχρονα τα επίπεδα ενσυνείδησης και στιγμιαίας ευτυχίας αυξάνονται. Συνεπώς, τα προγράμματα άσκησης στην ύπαιθρο ενισχύουν την ψυχική υγεία των συμμετεχόντων, ενώ παράλληλα συνιστώνται ως αναγκαία λόγω των απαιτητικών ρυθμών ζωής.



12^ο Διεθνές Συνέδριο Ιατρική της Άθλησης στον 21^ο Αιώνα



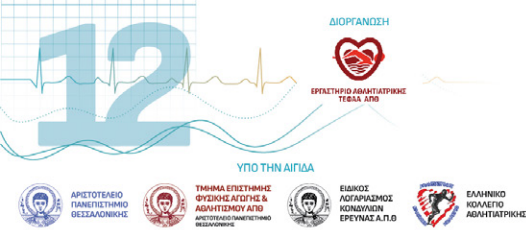
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

P16 ΕΞΕΤΑΣΗ ΤΩΝ ΚΟΡΥΦΑΙΩΝ ΕΛΛΗΝΙΔΩΝ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΤΟΥ ΕΠΤΑΘΛΟΥ ΤΗΣ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ Κ18 ΚΑΤΑ ΤΑ ΕΤΗ 2014-2023 ΒΑΣΕΙ ΤΗΣ ΔΟΜΗΣ ΤΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΤΟΥΣ

Τσολακίδου Σ., Πανουτσακόπουλος Β.
Εργαστήριο Βιοκινητικής ΤΕΦΑΑ Θεσσαλονίκης

Η δομή της επίδοσης, δηλαδή η συνεισφορά του κάθε αγωνίσματος στην τελική βαθμολογία, παρέχει πληροφορίες για τα χαρακτηριστικά των φυσικών ικανοτήτων των αθλητών/τριών των συνθέτων αγωνισμάτων. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η εξέταση των κορυφαίων Ελληνίδων αθλητριών του επτάθλου της κατηγορίας Κ18 βάσει της δομής της επίδοσής τους. Στην ανάλυση συμπεριλήφθηκαν οι 98 περιπτώσεις επίδοσης των ετησίως 10 καλύτερων αθλητριών κατά τα έτη 2014-2023. Τα δεδομένα εξετάστηκαν με Ανάλυση Κατά Συστάδες (Ιεραρχική Ομαδοποίηση, μέθοδος Ward). Οι διαφορές ανάμεσα στις εξαχθείσες συστάδες εξετάστηκαν με ανάλυση της διακύμανσης. Όλες οι στατιστικές δοκιμασίες πραγματοποιήθηκαν χρησιμοποιώντας το λογισμικό IBM SPSS Statistics v.29.0 (IBM Corp., Armonk, NY). Από τα αποτελέσματα φάνηκε ότι οι εξεταζόμενες περιπτώσεις επίδοσης διακρίθηκαν σε 3 συστάδες (υψηλής επίδοσης: $n=33$, $4679,5 \pm 324,1$ βαθμοί – χαμηλής επίδοσης Α: $n=43$, $3986,4 \pm 213,1$ βαθμοί – χαμηλής επίδοσης Β: $n=22$, $3931,1 \pm 216,0$ βαθμοί), με τις περιπτώσεις υψηλής επίδοσης να διαφέρουν στατιστικά σημαντικά ($p < .05$) σε σχέση με αυτές που ομαδοποιήθηκαν στις άλλες δύο εξαχθείσες συστάδες. Η συνεισφορά του δρόμου 100μ με εμπόδια και του άλματος εις ύψος διέφερε στατιστικά σημαντικά ($p < .05$) ανάμεσα σε όλες τις εξαχθείσες συστάδες. Στα υπόλοιπα αγωνίσματα, δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική ($p > .05$) διαφορά μεταξύ των δύο συστάδων χαμηλής επίδοσης. Συμπερασματικά, οι ιδιαίτερες απαιτήσεις του δρόμου με υψηλά εμπόδια και του άλματος εις ύψος αναφορικά με την τεχνική και την ισχύ των κάτω άκρων είναι χαρακτηριστικά που φάνηκαν να διαφοροποιούν τη δομή της επίδοσης στις νεαρές επταθλήτριες. Κατά συνέπεια, προτείνεται να περιλαμβάνονται πολύπλευρα προπονητικά ερεθίσματα στην προπόνηση των Ελληνίδων αθλητριών των σύνθετων αγωνισμάτων του κλασικού αθλητισμού κατά τις αναπτυξιακές ηλικίες.



12^ο Διεθνές Συνέδριο
Ιατρική
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

Π17 ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΣΦΥΓΜΙΚΟΥ ΚΥΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Δελη Ι., Κουτλιάνος Ν.
ΑΠΘ

Η ταχύτητα σφυγμικού κύματος (PWV) είναι ένας βιοδείκτης ελαστικότητας των αρτηριών, που δε σχετίζεται μόνο με το μέτρο της ελαστικότητας του αρτηριακού τοιχώματος, αλλά και με την αγγειακή γεωμετρία και την πυκνότητα του αίματος. Η αυξημένη PWV συνεπάγεται αρτηριακή σκληρία και αποτελεί ανεξάρτητο παράγοντα καρδιαγγειακού κινδύνου. Σκοπός αυτής της ανασκοπικής εργασίας ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της άσκησης στην PWV. Ειδικότερα, αναζητήθηκαν πληροφορίες σε ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων (PubMed, Google Scholar) σε βάθος 20 ετών χρησιμοποιώντας ως λέξεις κλειδιά: ταχύτητα σφυγμικού κύματος, δείκτης ελαστικότητας των αρτηριών, αρτηριακή σκληρία και άσκηση. Οι φυσιολογικές τιμές της PWV στην ηρεμία κυμαίνονται από 5 μέχρι 9 m/sec κυρίως ανάλογα με την ηλικία. Τα αποτελέσματα της βιβλιογραφικής ανασκόπησης έδειξαν ότι η PWV αυξάνεται κατά την οξεία άσκηση κυρίως λόγω της συμπαθητικοτονίας και της συνακόλουθης αύξησης της καρδιακής συχνότητας. Ως προς τις χρόνιες προσαρμογές, διαπιστώθηκε ότι η PWV στους αθλητές αγωνισμάτων αντοχής ανευρίσκεται συνήθως μειωμένη στην ηρεμία συγκριτικά με τον καθιστικό πληθυσμό. Αντίθετα, σε αθλητές ταχυδυναμικών αγωνισμάτων εμφανίζει οριακά αυξημένες τιμές χωρίς όμως να υπερβαίνουν τα όρια του φυσιολογικού. Στους ασθενείς με χρόνια νοσήματα που παρουσιάζουν μειωμένη αρτηριακή ευενδοτότητα διαπιστώνεται σημαντική ευνοϊκή επίδραση των προγραμμάτων φυσικής επαναδραστηριοποίησης μειώνοντας την αρτηριακή σκληρία των ασθενών. Συμπερασματικά, διαπιστώνεται πως η συστηματική άσκηση και κυρίως η αερόβια γύμναση συμβάλλει ευνοϊκά στη διαμόρφωση της PWV καταδεικνύοντας αύξηση της αρτηριακής ευενδοτότητας και μείωση της αρτηριακής σκληρίας, ιδιαίτερα στα άτομα που εμφανίζουν παθολογικές τιμές.



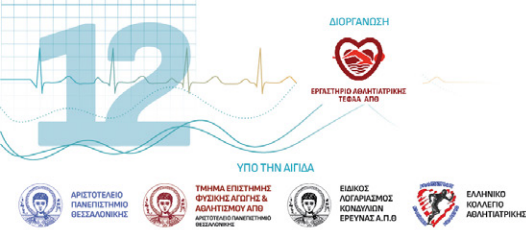
ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

P18 ΟΞΕΙΑ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ ΥΔΡΟΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΑQUA-PILATES ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΣΑΝΙΔΩΝ ΕΠΙΠΛΕΥΣΗΣ ΣΤΙΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΥΣ ΣΤΑΤΙΚΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

Κοτζαμανίδου Μ.Χ.^{1,2,3}, Γεωργιάδης Γ.², Χατζητάκη Β.⁴, Κεσκίνης Η.⁵, Πανουτσάκοπουλος Β.⁵

¹Μητροπολιτικό Κολλέγιο Θεσσαλονίκης, ²Beco Aqua College Greece & Cyprus, Θεσσαλονίκη, ³International Aquatic Therapy Faculty, Vilters, Switzerland, ⁴Εργαστήριο Κινητικής Συμπεριφοράς και Προσαρμοσμένης Φυσικής Δραστηριότητας Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης Α.Π.Θ., ⁵Εργαστήριο Βιοκινητικής Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλονίκης Α.Π.Θ.

Η άσκηση με τη χρήση σανίδων επίπλευσης αποτελεί μια καινοτόμο μέθοδο υδροθεραπείας για τη βελτίωση της μυϊκής δύναμης, της ισορροπίας και του ελέγχου της στάσης σώματος. Σκοπός της μελέτης ήταν η εξέταση της άμεσης επίδρασης μίας εισαγωγικής συνεδρίας υδρογυμναστικής Aqua-Pilates με χρήση σανίδων επίπλευσης στις παραμέτρους στατικής ισορροπίας. Δέκα εκπαιδευτές υδρογυμναστικής (γυναίκες=60%, 28.7±8.9 ετών, 1.71±0.07m, 69.5±12.6kg), χωρίς προβλήματα υγείας και προηγούμενη εμπειρία στην άσκηση με χρήση σανίδων επίπλευσης, εκτέλεσαν μία εισαγωγική συνεδρία υδροθεραπείας Aqua-Pilates με χρήση σανίδων επίπλευσης BECO-Beermann BEboard διάρκειας 35' και έντασης 5.3 όπως αξιολογήθηκε με 10-βάθμια κλίμακα υποκειμενικά αντιλαμβανόμενης κόπωσης Borg. Οι παράμετροι της στατικής διποδικής ισορροπίας με (ΜΟ) και χωρίς (ΧΟ) όραση αξιολογήθηκαν πριν και μετά την συνεδρία υδρογυμναστικής με τα δυναμόμετρα Kinvent K-Force Plates (συχρότητα δειγματοληψίας=75Hz). Τα αποτελέσματα της 2×2 ANOVA έδειξαν ότι η συνολική μετατόπιση και η μετατόπιση στον προσθιοπίσθιο άξονα του Κέντρου Πίεσης (ΚΠ) ήταν σημαντικά ($p < .05$) μεγαλύτερη στην ισορροπία ΧΟ σε σχέση με την ισορροπία ΜΟ στην τελική μέτρηση. Το ίδιο βρέθηκε στην ίδια συνθήκη για τη μετατόπιση του ΚΠ στον προσθιοπίσθιο άξονα. Στην τελική μέτρηση, η συνολική μετατόπιση του ΚΠ στον εγκάρσιο άξονα ήταν μικρότερη στην ισορροπία ΜΟ σε σχέση με την αρχική μέτρηση. Φάνηκε ότι, για τον έλεγχο της στάσης σώματος κατά την τελική μέτρηση, οι εξεταζόμενοι βασίστηκαν στην όραση παρά στην ιδιοδεκτικότητα, καθώς παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική ($p < .05$) αλληλεπίδραση των παραγόντων "χρόνος" και "όραση" στην συνολική μετατόπιση του ΚΠ. Συμπερασματικά, η εισαγωγική συνεδρία υδρογυμναστικής Aqua-Pilates με χρήση σανίδων επίπλευσης επέφερε μεταβολή στην αισθητηριακή αντιστάθμιση μεταξύ όρασης και των ιδιοδεκτικών ερεθισμάτων και μπορεί να συμβάλει στην επίτευξη στόχων προγραμμάτων άσκησης και αποκατάστασης.



12^ο Διεθνές Συνέδριο Ιατρική της Άθλησης στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

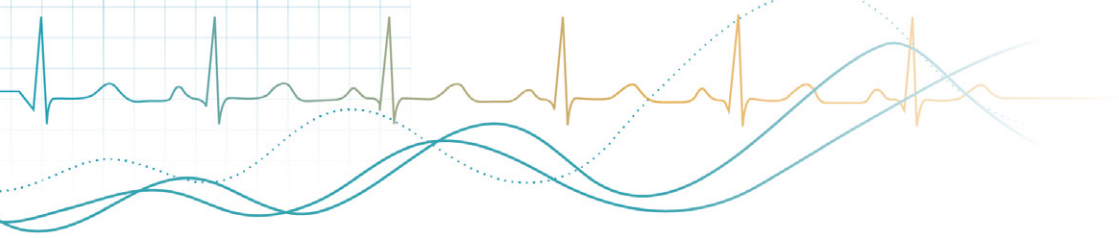
ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΡΓΑΣΙΩΝ ΚΑΙ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

Ρ19 ΥΠΕΡΤΑΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

Πεσεξίδου Ε.

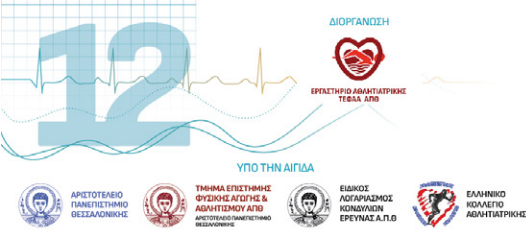
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, ΑΠΘ

Είναι γνωστό ότι η υπέρταση αποτελεί ένα από τα πιο συχνά και σοβαρά προβλήματα υγείας με σημαντικές επιπτώσεις στην ποιότητα ζωής του ατόμου. Η άσκηση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο καθώς, έχει φανεί ότι μπορεί να λειτουργήσει ευεργετικά, αν συνδυαστεί με την κατάλληλη θεραπεία. Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι η διερεύνηση του κατάλληλου τύπου άσκησης σε ασθενείς με υπέρταση. Για τη συλλογή των ερευνητικών δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν επιστημονικά άρθρα από τη διεθνή βιβλιογραφία σχετικά με την υπέρταση και τους τύπους άσκησης – αερόβια άσκηση, με αντιστάσεις, συνδυαστική άσκηση- σε ενήλικους ασθενείς. Σύμφωνα με τις έρευνες τα αποτελέσματα έδειξαν βελτιώσεις κατά τη διάρκεια της αερόβιας άσκησης αλλά και της άσκησης με αντιστάσεις. Παρόλα αυτά πιο αποτελεσματική φάνηκε να είναι η συνδυαστική άσκηση καθώς είχε συνολικά θετικότερη ανταπόκριση στις τιμές των ασθενών. Συμπερασματικά τα οφέλη που προκύπτουν από τη συνδυαστική άσκηση είναι περισσότερα σε σχέση με τα άλλα δύο είδη άσκησης και επιπλέον, βελτιώνουν και άλλες παραμέτρους όπως την ποιότητα ζωής των ατόμων με υπέρταση γενικότερα.



ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ - ΟΜΙΛΗΤΕΣ





12^ο Διεθνές Συνέδριο

Ιατρική της Άθλησης στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ - ΟΜΙΛΗΤΕΣ

Biffi Alessandro

Cardiologist and Sports Medicine Physician,
Institute of Sports Medicine & Science,
Italian Olympic Committee, Italy

Koufaki Pelagia

Reader in the Dietetics, Nutrition &
Biological Sciences, Physiotherapy,
Podiatry & Radiography Division Queen
Margaret University, Edinburgh, Scotland

Mazic Sanja

Professor at BU and Head of Sports
and Exercise Medicine, Department of
Medicine, University of Belgrade, Serbia

Paradakis Michael

Professor of Cardiology, St George's
Hospital, University of London, UK

A

Αλεξίου Σεραφεΐμ

Καθηγητής Υγρού Στίβου, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Αναγνωστάρας Κωνσταντίνος

Υποψήφιος Διδάκτωρ, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Αναστασάκης Άρης

Καρδιολόγος, Υπεύθυνος Μονάδας
Κληρονομικών Παθήσεων Καρδιάς,
Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο,
Αθήνα

Ανυφαντή Μαρία

MD, PhD, Καρδιολόγος, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Αραμπατζή Φωτεινή

Καθηγήτρια Προπονητικής Κλασικού
Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

B

Βογιατζής Ιωάννης

Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής,
ΓΝ Βέροιας

Βράμπας Ιωάννης

Καθηγητής Εργοφυσιολογίας,
ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

Γ

Γαλαζούλας Χρήστος

Καθηγητής Προπονητικής
Καλαθοσφαίρισης, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Γαλάνης Νικηφόρος

Ορθοπαιδικός Χειρουργός, Καθηγητής
Ιατρικής ΑΠΘ

Γελαδάς Νικόλαος

Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ
ΕΚΠΑ

Γιάκας Ιωάννης

Καθηγητής Εφαρμογών Νέων
Τεχνολογιών στην Ανάλυση της Κίνησης,
ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Γιαννακούλας Γεώργιος

Αν. Καθηγητής Καρδιολογίας ΑΠΘ

Γκούρτσας Νικόλαος

Διασώστης, Διευθυντής Εκπαίδευσης
Ευρωπαϊκού Κολλεγίου Αθλητιάτρων
ECOSEP

Γλυνιά Ελένη

MSc, PhD, ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Γρούιος Γεώργιος

Καθηγητής Κινητικής Συμπεριφοράς,
ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

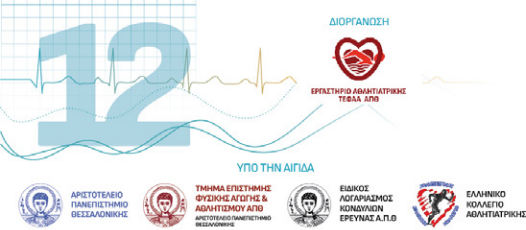
Δ

Δαλκίρανης Αναστάσιος

ΕΔΙΠ, Εργαστηριακές Εφαρμογές στην
Αθλητιατρική, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Δελή Ιριγένεια

Υποψήφια Διδάκτωρ, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ



12^ο Διεθνές Συνέδριο
ΙΑΤΡΙΚΗ
της Αθλησης
στον **21^ο Αιώνα**



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ - ΟΜΙΛΗΤΕΣ

Δεληγιάννης Αστέριος
Καρδιολόγος, Ομ. Καθηγητής
Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Δίπλα Κωνσταντίνα
Καθηγήτρια Κυτταρικών Λειτουργιών και
Άσκησης, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

Δούκα Στυλιανή
Καθηγήτρια Ελληνικού Παραδοσιακού
Χορού, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Δούμας Μιχαήλ
Καθηγητής Παθολογίας ΑΠΘ, Διευθυντής
Β' Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής
ΑΠΘ, ΓΝΘ Ιπποκράτειο

Δραγούμης Δημήτρης
Υποψήφιος Διδάκτωρ, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Ε

Ευαγγελινού Χριστίνα
Καθηγήτρια Προσαρμοσμένης Φυσικής
Αγωγής, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

Ευθυμιάδης Γεώργιος
Καθηγητής Καρδιολογίας ΑΠΘ

Ζ

Ζαρίφης Ιωάννης
Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής, ΓΝΘ
Γ. Παπανικολάου

Ζαφειρίδης Ανδρέας
Καθηγητής Εργομετρίας στη Φυσική
Αγωγή, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

Ζιάκας Αντώνιος
Καθηγητής Καρδιολογίας ΑΠΘ,
Διευθυντής Α' Καρδιολογικής Κλινικής
ΑΠΘ, ΠΓΝΘ ΑΧΕΠΑ

Ζουρλαδάνη Αθανασία
MSc, PhD, ΕΕΠ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Κ

Κάζης Δημήτριος
Αν. Καθηγητής Νευρολογίας ΑΠΘ

Καλτσάτου Αντωνία
Διδάκτωρ, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Καπράρα Αθηνά
Ενδοκρινολόγος, Βέροια

Καραγιάννης Αστέριος
Ομ. Καθηγητής Παθολογίας ΑΠΘ

Καρατζαφέρη Χριστίνα
Καθηγήτρια Φυσιολογίας της Άσκησης-
Μυολογίας, ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου
Θεσσαλίας

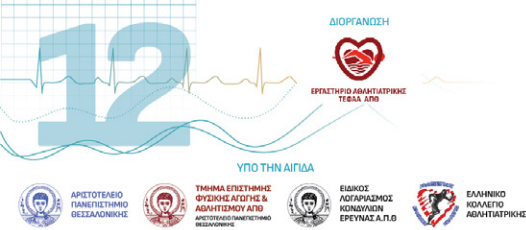
Κέλλης Ελευθέριος
Καθηγητής Αθλητικής Κινησιολογίας,
ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

Κοΐδου Ειρήνη
Αν. Καθηγήτρια Διδακτικής Φυσικής
Αγωγής με συνάφεια τη Διατροφική
Αγωγή των Ασκούμενων, ΤΕΦΑΑ Σερρών
ΑΠΘ

Κοσκολού Μαρία
Αν. Καθηγήτρια Εργοφυσιολογίας, ΤΕΦΑΑ
ΕΚΠΑ

Κουϊδή Ευαγγελία
Καρδιολόγος, Καθηγήτρια Αθλητιατρικής
ΑΠΘ, Διευθύντρια Εργαστηρίου
Αθλητιατρικής, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Κουτεντάκης Ιωάννης
Ομ. Καθηγητής Εργοφυσιολογίας,
ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας



ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ - ΟΜΙΛΗΤΕΣ

Κουτλιάνος Νικόλαος

Αν. Καθηγητής Αξιολόγησης Σωματικής Υγείας Αθλουμένων, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Κυπάρος Αντώνιος

Καθηγητής Φυσιολογίας της Άσκησης, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

Κώτσης Βασίλειος

Καθηγητής Παθολογίας ΑΠΘ, Διευθυντής Γ' Παθολογικής Κλινικής ΑΠΘ, ΓΝΘ Παπαγεωργίου

Κωφοτόλης Νικόλαος

Καθηγητής Αποκατάστασης Αθλητικών Κακώσεων, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

Λ

Λαϊλόγλου Αλεξάνδρα

ΕΕΠ, Τμήμα Μουσικής Επιστήμης & Τέχνης, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας

Λόλα Αφροδίτη

Επ. Καθηγήτρια Μοντέλων Ανάπτυξης Αντιληπτικό-Κινητικών Δεξιοτήτων στον Παιδικό Αθλητισμό, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Λούπος Δημήτρης

Καθηγητής Κολύμβησης, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Λύγδα Μαρία

MSc ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Μ

Μαμελετζή Δήμητρα

Επ. Καθηγήτρια Φυσικής Επανάδραστηριοποίησης Ατόμων με Διαταραχές Υγείας, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Μάνου Βασιλική

Καθηγήτρια Προπονητικής, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Μαρκέτου Μαρία

Αν. Καθηγήτρια Καρδιολογίας Πανεπιστημίου Κρήτης

Μαυροβουνιώτης Φώτιος

Καθηγητής Άσκησης και Σωματικής Υγείας, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Μεταλλίδης Συμεών

Αν. Καθηγητής Παθολογίας ΑΠΘ, Διευθυντής Α' Παθολογικής Κλινικής ΑΠΘ, ΠΓΝΘ ΑΧΕΠΑ

Μεταξάς Θωμάς

Καθηγητής Εργομετρίας-Ποδόσφαιρο, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Μιχαηλίδης Ιωάννης

ΕΕΠ, Ποδόσφαιρο, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Μίχου Βασιλική

Διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Μούγιος Βασίλειος

Καθηγητής Βιοχημείας της Άσκησης, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Μπαμίδης Παναγιώτης

Καθηγητής Ιατρικής Φυσικής και Πληροφορικής στην Ιατρική Εκπαίδευση ΑΠΘ

Μπαρκούκης Βασίλειος

Καθηγητής Διδακτικής Μεθοδολογίας στη Φυσική Αγωγή, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Μπάσσα Ελένη

Επ. Καθηγήτρια Άσκησης στην Παιδική Ηλικία, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

Μπογδάνης Γρηγόρης

Καθηγητής Προπονητικής, ΤΕΦΑΑ ΕΚΠΑ

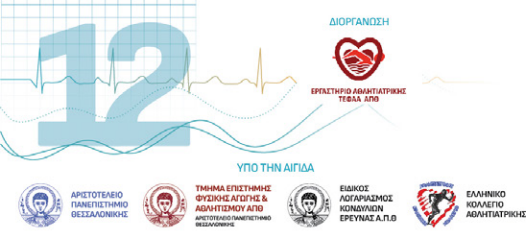
Μυλώσης Δημήτρης

ΕΕΠ, Ενόργανη Γυμναστική, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

N

Νικοδέλης Θωμάς

ΕΔΙΠ, Εργαστηριακές Εφαρμογές στη Βιοκινητική, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ



12^ο Διεθνές Συνέδριο

Ιατρική της Άθλησης στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ - ΟΜΙΛΗΤΕΣ

Νικολαΐδης Μιχάλης

Καθηγητής Βιολογίας της Άσκησης και των Ελευθέρων Ριζών, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

Νικολακάκου Ειρήνη

MSc Candidate, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Νικοπούλου Μαρία

ΕΔΙΠ, Εργαστηριακές Εφαρμογές στην Αξιολόγηση της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Ο

Ούρδα Δέσποινα

Επ. Καθηγήτρια, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Π

Πάγκαλος Ιωάννης

Επ. Καθηγητής Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας ΔΙΠΑΕ

Πάγκαλος Μιχαήλ

Φυσικοθεραπευτής, Διδάκτωρ ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Παγκουρέλιας Ευστάθιος

Καρδιολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης Β' Καρδιολογικής Κλινικής ΑΠΘ, ΓΝΘ Ιπποκράτειο

Παναγιώτου Γεώργιος

Associate Professor of Sport & Exercise Physiology, European University Cyprus, Cyprus

Πάντου Χαρά

Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, MSc

Παπαβασιλείου Αθανάσιος

MD, PhD, Ορθοπαιδικός, Ιατρικό Διαβαλκανικό Κέντρο Θεσσαλονίκης

Παπαδόπουλος Χριστόδουλος

Επ. Καθηγητής Καρδιολογίας ΑΠΘ, Β' Καρδιολογική Κλινική ΑΠΘ, ΓΝΘ Ιπποκράτειο

Παπαδοπούλου Σουζάνα

Επ. Καθηγήτρια Τμήματος Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας ΔΙΠΑΕ

Παπαϊωάννου Σπύρος

Επεμβατικός Καρδιολόγος, Διευθυντής Β' Καρδιολογικής Κλινικής, Ναυτικό Νοσοκομείο Αθηνών

Πατίκας Δημήτριος

Καθηγητής Νευρομυϊκών Προσαρμογών κατά την Προπόνηση, ΤΕΦΑΑ Σερρών ΑΠΘ

Πετρίδου Ανατολή

ΕΔΙΠ, Εργαστηριακές Εφαρμογές στην Αξιολόγηση της Βιολογικής Απόδοσης του Ανθρώπου, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Ποτούπνης Μιχαήλ

Καθηγητής Ορθοπαιδικής ΑΠΘ, Αν. Διευθυντής Γ' Ορθοπαιδικής Κλινικής ΑΠΘ, ΓΝΘ Παπαγεωργίου

Σ

Σαββόπουλος Χρήστος

Καθηγητής Παθολογίας ΑΠΘ, Διευθυντής Α' Προπαιδευτικής Παθολογικής Κλινικής ΑΠΘ, ΠΓΝΘ ΑΧΕΠΑ

Σακκάς Γεώργιος

Αν. Καθηγητής Άσκησης σε Κλινικούς Πληθυσμούς, ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Σαμαρά Αναστασία

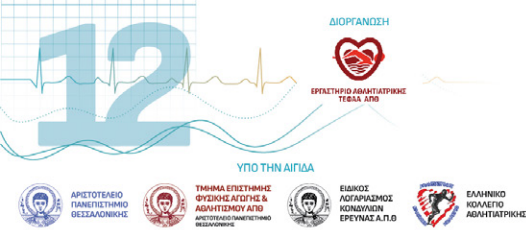
ΕΕΠ, Κολύμβηση, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Σαραφίδης Παντελεήμων

Αν. Καθηγητής Νεφρολογίας ΑΠΘ, Διευθυντής Νεφρολογικής Κλινικής, ΓΝΘ Ιπποκράτειο

Σεμαλιανού Ελένη

ΕΕΠ, Ποδόσφαιρο, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ



12^ο Διεθνές Συνέδριο

Ιατρική της Άθλησης στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ - ΟΜΙΛΗΤΕΣ

Σιάτρας Θεοφάνης

Καθηγητής Ενόργανης Γυμναστικής-
Προπονητικής, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Σπάνδου Ευαγγελία

Καθηγήτρια Φυσιολογίας ΑΠΘ

Σπυρομήτρος Γεώργιος

Διευθυντής Καρδιολογικής Κλινικής,
ΓΝ Κατερίνης

Στεργίου Νικόλαος

Καθηγητής Εμβιομηχανικής με έμφραση
στη Μεταβλητότητα της Ανθρώπινης
Κίνησης, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Στυλιάδης Ιωάννης

Διευθυντής Β' Καρδιολογικής Κλινικής,
ΓΝΘ Παπαγεωργίου

Συμεωνίδου Κωνσταντίνα

Καθηγήτρια Φυσιολογίας ΑΠΘ

Συμεωνίδου Σουσάνα

ΕΕΠ, Καλαθοσφαίριση, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Συράκου Νίκη

Υποψήφια Διδάκτωρ, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

T

Τέγος Θωμάς

Αν. Καθηγητής Νευρολογίας ΑΠΘ

Τελούδη Ανδριάνα

Υποψήφια Διδάκτωρ, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Τερζίδης Ιωάννης

Αν. Καθηγητής Αθλητικών Κακώσεων,
ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Τζέτζης Γεώργιος

Καθηγητής Μοντέλων Ανατροφοδότησης
και Διαχείρισης Αθλητικών Δεξιοτήτων,
ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, Κοσμήτορας ΣΕΦΑΑ ΑΠΘ

Τζιαμούρτας Αθανάσιος

Καθηγητής Βιοχημείας της Άσκησης,
ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Τούτουζας Κωνσταντίνος

Καθηγητής Καρδιολογίας ΕΚΠΑ,
Υπεύθυνος Ιατρείου Δομικών
Καρδιοπαθειών και Καρδιοσκολογίας,
Α' Καρδιολογική Κλινική ΕΚΠΑ, ΓΝΑ
Ιπποκράτειο

Τριανταφυλλίδης Κωνσταντίνος

Ομ. Καθηγητής Βιολογίας ΑΠΘ

Τριανταφύλλου Αρετή

Επ. Καθηγήτρια Παθολογίας ΑΠΘ

Τριαρίδης Στέφανος

Καθηγητής Ωτορινολαρυγγολογίας ΑΠΘ

Τσακλής Παναγιώτης

Καθηγητής Εμβιομηχανικής-Εργονομίας
και Αθλητικής Τραυματιολογίας,
Φυσικοθεραπείας, ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου
Θεσσαλίας

Τσαούση Γεωργία

Αν. Καθηγήτρια Κλινικής
Αναισθησιολογίας και Εντατικής
Θεραπείας ΑΠΘ

Τσιτσόπουλος Παρμενίων

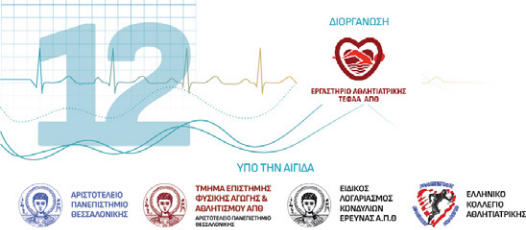
Καθηγητής Νευροχειρουργικής ΑΠΘ

Τσορματζούδης Χαράλαμπος

Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας, ΤΕΦΑΑ
ΑΠΘ

Τσουρβάκας Κωνσταντίνος

MSc Candidate, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΕΣ - ΟΜΙΛΗΤΕΣ

Φ

Φιλίππου Αναστάσιος
 Αν. Καθηγητής Πειραματικής
 Φυσιολογίας-Φυσιολογίας της άσκησης,
 Τμήμα Ιατρικής ΕΚΠΑ,
 Πρόεδρος ΕΙΜ-Ελλάς

Φλουρής Ανδρέας
 Αν. Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου
 Θεσσαλίας

Φουντουλάκης Κωνσταντίνος
 Καθηγητής Ψυχιατρικής ΑΠΘ, Διευθυντής
 Γ' Ψυχιατρικής Κλινικής ΑΠΘ, ΠΓΝΘ ΑΧΕΠΑ

Φραγκάκης Νικόλαος
 Καθηγητής Καρδιολογίας ΑΠΘ,
 Διευθυντής Γ' Καρδιολογικής Κλινικής
 ΑΠΘ, ΓΝΘ Ιπποκράτειο

Φωτιάδου Ελένη
 Καθηγήτρια Ειδικής Φυσικής Αγωγής,
 ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Χ

Χασαπίδου Μαρία
 Καθηγήτρια Τμήματος Επιστημών
 Διατροφής και Διαιτολογίας, ΔΙΠΑΕ

Χατζηαγόρου Ελπίς
 Αν. Καθηγήτρια Παιδιατρικής ΑΠΘ

Χατζημανουήλ Δημήτρης
 Αν. Καθηγητής Προπονητικής
 Χειροσφαίρισης, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

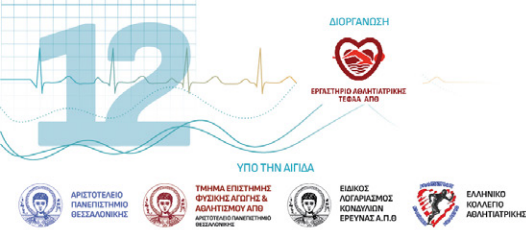
Χατζηνικολάου Κωνσταντίνος
 ΕΔΙΠ, Εργαστηριακές Εφαρμογές στον
 Κινητικό Έλεγχο και Κινητική Μάθηση,
 ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Χατζητάκη Βασιλεία
 Καθηγήτρια Κινητικού Ελέγχου, ΤΕΦΑΑ
 ΑΠΘ

Χατζόπουλος Δημήτρης
 Αν. Καθηγητής Διδακτικής της Φυσικής
 Αγωγής, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ

Χουβαρδά Ιωάννα
 Αν. Καθηγήτρια Ιατρικής Πληροφορικής
 και Βιοϊατρικής ΑΠΘ

Χριστούλας Κοσμάς
 Καθηγητής Εργοφυσιολογίας με Έμφαση
 την Απόδοση σε Υψόμετρα, ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ



12^ο Διεθνές Συνέδριο Ιατρική της Άθλησης στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Ημερομηνία και τόπος Διεξαγωγής

12-14 Απριλίου 2024

Κέντρο Διάδοσης Ερευνητικών Αποτελεσμάτων ΚΕ.Δ.Ε.Α.,

12-13 Απριλίου στο ΚΕ.Δ.Ε.Α, Θεσσαλονίκη

(3ης Σεπτεμβρίου Πανεπιστημιούπολη, Θεσσαλονίκη τηλ. 231 099 4013)

14 Απριλίου στο Εργαστήριο Αθλητιατρικής ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ, Θέρμη

(Γυάλινο Κτήριο, 3ος όροφος, Νέες εγκαταστάσεις Θέρμης, Απέναντι από οικισμό Λήδα Μαρία)

Πιστοποιητικό

Σε όλους τους συμμετέχοντες του συνεδρίου θα δοθεί πιστοποιητικό συμμετοχής.

Οπτικά μέσα - Τεχνική γραμματεία

Οι αίθουσες διεξαγωγής του συνεδρίου θα είναι τεχνικά εξοπλισμένες για τις παρουσιάσεις μέσω Η/Υ. Το υλικό της παρουσίασης θα πρέπει να παραδίδεται μία τουλάχιστον ώρα πριν από κάθε συνεδρίαση στην ειδική τεχνική γραμματεία.

Γραμματεία Συνεδρίου



Global Events
...makes the difference!

Διοργάνωση Συνεδρίων - Εκδόσεων

Θεσσαλονίκη:

Σταδίου 50Α, 55534 Πυλαία, Θεσσαλονίκη

T: 2310 247743, 2310 247734,

e-mail: info@globalevents.gr

Αθήνα:

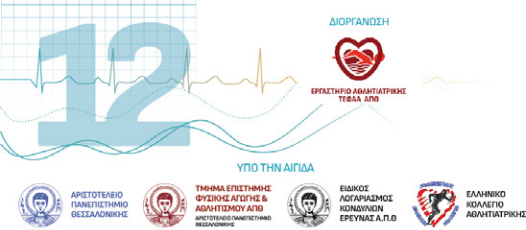
Βαλέστρα 2 & Λεωφ. Α. Συγγρού 168,

17671 Καλλιθέα, Αθήνα

T: 210 3250260,

e-mail: athens@globalevents.gr

www.globalevents.gr



12^ο Διεθνές Συνέδριο
**Ιατρική
της Άθλησης**
στον **21^ο Αιώνα**



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ

D
Ditsiouroulou E. 042

G
Gallardo P. 012, 014
Gioftsidou A. 042

K
Karampampa C. 042
Karatzafeni C. 020
Karanika P. 012
Karavelis A. 042

M
Malliou P. 042

N
Ntoumas I. 020
Ntovoli A. 024

P
Papadimitriou K. 013

S
Sakkas G. 020

T
Terzidis I. 042
Tsaklis P. 012

A
Αγγέλου Α. 031
Αναγνώστου Θ. Ρ06
Αλεξανδρήs Κ. 024
Ανυφαντή Μ. 008, 024
Αμοιρίδης Ι. 006, 044
Αρμενάκος Η. 041, Ρ07

Αμοιρίδης Γ. 031
Ασημακόπουλος Β. 022
Αναγνώστη Β. 002
Αναγνώστου Γ. Ρ06

B
Βασιάδης Ι. Ρ06
Βογιατζής Ι. 026
Βασιλικά Μ. 023
Βολάκης Κ. 022
Βλαχοδήμος Δ. 015

Γ
Γαβριηλίδου Α. 016
Γκαντσος Α. Ρ06
Γαβριηλίδου Μ. 005
Γούτσου Ν. 037, 038,
039, 040,
Ρ02, Ρ06
Γεωργιάδης Γ. Ρ18
Γρηγοριάδης Σ. 018, 043
Γεωργιανός Π. 023
Γιώργου Α. 025

Δ
Δαλκίρανης Α. 008, 033
Δήμου Π. Ρ01
Δελή Ι. Ρ17
Δούδα Ε. 022
Δημητρούλας Θ. 008

E
Ελευθερόπουλος Α. 037, 038,
039, 040,
Ρ02, Ρ06
Ευθυμιάδου Ε. 044
Εσκιτζής Π. 028
Ευφραιμίδη Μ. 027
Ευθυμιάδου Έ. 006



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ

Z

Ζουρλαδάνη Α. 027

Θ

Θεοδοσόπουλος Ε. P07

I

Ιλαρίδου Ε. 027

K

Καπλάνη Α. 006
Κουιδή Ε. 008, 032, 023, 024, 025, 030

Καραβασίλη Ε. P08
Κούκος Χ. 037, 038, 039, 040, P02

Καραγιώργος Θ. 027
Κουκουβού Γ. 024
Καραδήμος Δ. 037, 038, 039, 040, P02

Κουλόγλου Α. P03, P13
Καρανίκα Π. 014
Κουνιατιάδη Θ. 034
Καρασμανάκης Α. P14
Κουτλιάνος Ν. 025, 030, 033, P12, P17

Καστρίνης Α. P07
Κουτσερίμπας Χ. 038, 039, 040, P02

Καταρτζή Ε. 010
Κυρμανίδου Μ. P05
Κέλλης Ε. 018
Κωνσταντίνου Θ. 026
Κιατικίδου Ε. 003
Κωσστηκεχαγιά Μ. P08
Κοΐδου Ε. 005

Κοντού Μ. 010
Κοτζαμανίδου Μ. P18
Κότσαπας Μ. 037, 038, 039, 040, P02, P06

Λ

Λαδιάς Ε. 011
Λιακόπουλος Β. 023
Λαϊλόγλου Α. 001, 002, 029, P04, P08

Λοϊζίδης Θ. 043
Λυκίδης Α. 006, 044

M

Μαβίδης Α. P09
Μήτσου Α. 021
Μαμελετζή Δ. 025, 030
Μιχαηλίδης Ι. P10
Μανδρούκας Α. P10
Μιχαλόπουλος Α. 005
Μάνου Β. 015
Μίχος Η. 029
Μαστρομανώλης Θ. 041
Μίχου Β. 023, 028
Μαυρίδης Θ. 017
Μπαλτζή Μ. 022
Μαυρομούστακος Π. 004
Μπίσμπος Μ. 033
Μεταξάς Θ. P10
Μπογδάνης Γ. 011
Μεταξιώτης Δ. 018
Μυλωνάς Β. 004, 018, 043

Μητρόπουλος Α. 024
Μυλώσης Δ. 019
Μήτρου Σ. 027
Μωραΐτη Δ. 023



ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΣΥΓΓΡΑΦΕΩΝ

Ν

| | |
|--------------|--------------------|
| Νάνου Δ. | 032 |
| Νίκας Σ. | 037, 038 |
| Ναούμ Σ. | 039, 040, P02 |
| Νικοδέλης Θ. | 004, 018, 019, 043 |
| Νασιούδη Δ. | 034 |
| Νούσιος Γ. | 010 |

Π

| | |
|---------------------|------------------------------|
| Παγκοπούλου Ε. 008 | |
| Παπανικολάου Π. | 037, 038, 039, 040, P02, P06 |
| Παναγιώτου Γ. | 011 |
| Παπούλκα Κ. | P13, P15 |
| Πανουτσακόπουλος Β. | 004, P14, P16, P18 |
| Παππάς Ι. | 010 |
| Πάντου Χ. | 033, P12 |
| Παρασκευάς Ι. | 041, P07 |
| Παπαβραμίδης Θ. | 005 |
| Πατίκας Δ. | 006 |
| Παπαδάκης Μ. | P06 |
| Πεσεξίδου Ε. | P19 |
| Παπαδοπούλου Α. | 029 |
| Παπαϊωάννου Μ. | 005 |

Ρ

| | |
|------------------------|-----|
| Ρασιδάκη Κυριακίδου Α. | P04 |
| Ρασιδάκη-Κυριακίδου Μ. | P04 |

Σ

| | |
|----------------|-----|
| Σαλονικίδης Κ. | 031 |
| Σιδέρη Α. | 026 |
| Σαμαρά Α. | 030 |
| Σμήλιος Η. | 022 |
| Σαράκης Κ. | 033 |

| | |
|--------------------|---------------|
| Σολομωνίδου Μ. 019 | |
| Σαχίνης Χ. | 006, 031, 044 |
| Σπάσης Α. | 022 |
| Σδόγκος Ε. | 026 |
| Σπηλιώτης Α. | 041 |
| Σδραυκάκης Γ. | 006 |
| Στανίδου Ε. | P13, P15 |
| Σιάκης Ε. | 003 |
| Στεργίου Ν. | 004, 043 |
| Σιάτρας Θ. | 019 |
| Συμεωνίδου Σ. | 033 |
| Συράκου Ν. | 008, 023 |

Τ

| | |
|---------------|----------|
| Τάκος Ν. | 002 |
| Τσακλής Π. | 014 |
| Τελούδη Α. | 008, 023 |
| Τσαμπαλάκη Ζ. | 031 |
| Τζιούρεφ Μ. | 043 |
| Τσαταλάς Θ. | 014 |
| Τορνικίδου Σ. | 001 |
| Τσιόγκα Μ. | P11 |
| Τσολακίδου Σ. | P16 |

Υ

| | |
|------------------|-----|
| Υφρασματοπώλη Α. | 010 |
|------------------|-----|

Φ

| | |
|-------------|-----|
| Φοίφας Ι. | P06 |
| Φωτιάδης Χ. | 002 |

Χ

| | |
|-----------------|----------|
| Χατζητάκη Β. | 008, P18 |
| Χριστόπουλος Π. | P06 |
| Χόρτη Α. | 005 |
| Χρονοπουλος Α. | 034 |

Ψ

| | |
|------------|-----|
| Ψωμάδου Α. | 005 |
|------------|-----|



ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



12^ο Διεθνές Συνέδριο

Ιατρική
της Άθλησης
στον 21^ο Αιώνα



ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ | 12-14 Απριλίου 2024 | ΚΕΔΕΑ ΑΠΘ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η οργανωτική επιτροπή ευχαριστεί θερμά τις παρακάτω εταιρείες για τη συμβολή τους στη διοργάνωση του Συνεδρίου.



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ – ΙΑΤΡΙΚΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΑ
M. I. ΠΡΙΝΙΩΤΑΚΗΣ ΑΕΒΕ



Κωνσταντάρας
Ιατρικές Εκδόσεις



Ιατρικές Εκδόσεις
Λαγός Δημητρίου



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε.



Σύγχρονο Καρδιολογικό Διαγνωστικό Κέντρο

Αγ. Σοφίας 26, 4ος όρ., 546 22 Θεσσαλονίκη
Κιτ: 6945 151 398, e-mail: sterpos@med.auth.gr,
www.sterposdelgianis.com
www.delgianiscardiognosis.com

Χορηγός Επικοινωνίας





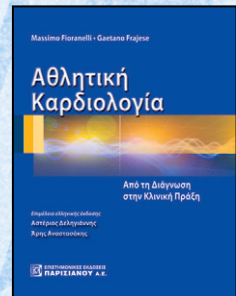
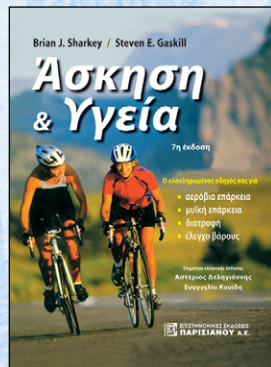
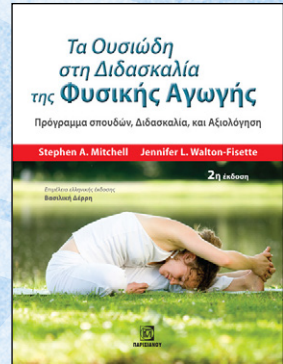
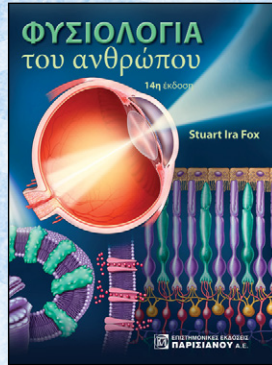
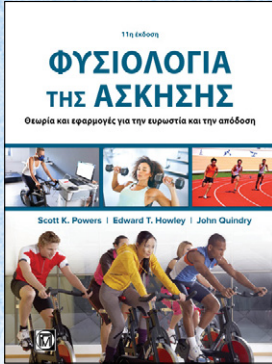
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε.

www.parisianou.gr • info@parisianou.gr

75

ΧΡΟΝΙΑ

ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ



Ακολουθήστε μας



parisianou

Κατάστημα
"Μαρία Γ. Παρισιάνου"
Ναυαρίνου 20
106 80 Αθήνα
Τηλ.: 210 36 10 519
210 36 15 047
Fax: 210 36 16 424

Υποκατάστημα
"Γρηγόριος Κ. Παρισιάνος"
Μικράς Ασίας 76
115 27 Γουδίη
Τηλ./Fax: 210 74 75 275

Υποκατάστημα
Θεσσαλονίκης
Παναγιώτη Δέξιας 5
546 35 Θεσσαλονίκη
Τηλ.: 2310 200 717
Fax: 2310 200 767

Γραφικές Τέχνες
Ιωάννη Ράλλη 21
144 52 Μεταμόρφωση
Τηλ.: 210 28 15 902
210 28 55 183
Fax: 210 28 17 264

Πολυχώρος
ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε.
Σύρου 2 & Τήνου
144 52 Μεταμόρφωση
Τηλ.: 210 28 47 711
6945 392 000
Fax: 210 28 17 264