



1^ο Διεθνές Συνέδριο στην Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμένων Αθλητών & Ασκουμένων

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού
του
Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης

Από 30 Νοεμβρίου έως 1 Δεκεμβρίου 2018,
στις εγκαταστάσεις του Τ.Ε.Φ.Α.Α. στην
Πανεπιστημιούπολη Κομοτηνής.

Επιτροπές - του Δ.Σ. ΛΕΙ.ΔΙΑ.Τ.Α.Α.

Τιμητική Επιτροπή

Αλέξανδρος Πολυχρονίδης, Πρύτανης

Καθηγητής του Τμήματος Ιατρικής

Φώτιος Μάρης, Αντιπρύτανης, Οικονομικών, Προγραμματισμού και Ανάπτυξης

Αναπληρωτής Καθηγητής του Τμήματος Πολιτικών Μηχανικών

Ζωή Γαβριηλίδου, Αντιπρύτανης, Ακαδημαϊκών Υποθέσεων και Φοιτητικής Μέριμνας

Καθηγήτρια του Τμήματος Ελληνικής Φιλολογίας

Μαρία Μιχαλοπούλου, Αντιπρύτανης, Έρευνας και Διά Βίου Εκπαίδευσης

Καθηγήτρια του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

Ραφαήλ Σανδαλτζόπουλος, Αντιπρύτανης, Διοικητικών Υποθέσεων

Καθηγητής του Τμήματος Μοριακής Βιολογίας και Γενετικής

Επίτιμος Πρόεδρος του Συνεδρίου

Γκοδόλιας Γ., Ομότιμος Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής

Μάλλιου Β., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μέλη Οργανωτικής Επιτροπής

Αγγελούσης Ν., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Δούδα Ε., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μπενέκα Α., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Γιοφτσίδου Α., Αναπλ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Τσίτσαρη Ε., Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μέλη Επιστημονικής Επιτροπής

Αγγελούσης Ν., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Γιοφτσίδου Α., Αναπλ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Δούδα Ε., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Καμπάς Α., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Κούλη Ο., Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Κουρτέσης Θ., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Μάλλιου Β., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Μπάτσιου Σ., Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Μπεμπέτσος Ε., Αναπλ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Μπενέκα Α., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Παπαδημητρίου Αικ., Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Σμήλιος Η., Επίκ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Τσίτσαρη Ε., Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Χατζηνικολάου Α., Επίκ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Ισχυρλίδης Ι., Επίκ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Ρόκκα Σ., Επίκ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Κυριαλάνης Π., Επίκ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μέλη της Συντονιστικής Επιτροπής

Καραπάνου Ι.
Καζατζή Μ.
Γραδούλα Χ.
Κάλτσος Α.
Καζατζής Χ.
Λιονάκη Σ.
Καγιάογλου Α., ΚΦΑ
Δασκαλάκη Αι., ΚΦΑ
Κορδώση Σ.
Στεργίου Κ., ΚΦΑ
Κοτzaamάνη Ι., ΚΦΑ
Γκρεκίδης Α., ΚΦΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2018
SCIENTIFIC PROGRAM - FRIDAY NOVEMBER 30TH 2018

ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΤΕΦΑΑ «Γ. ΠΑΠΑΔΡΕΛΛΗΣ»
AMPHITHEATER SPESS «G. PARADRIELLIS»

9.30 - 10.30

ΟΜΙΛΙΑ: «ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΠΑΠΟΥΤΣΙΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ»

ΓΙΑΝΝΙΚΕΛΗΣ Κ., UNIVERSITY OF EXTREMADURA – ES

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

SPEECH: «ERGONOMICS AND "USABILITY" APPLIED ON INDUSTRIAL DESIGN OF SPORTS GEARING»

GIANNIKELIS K., UNIVERSITY OF EXTREMADURA – ES

CHAIR: SMILIOS E., SPESS - DUTH

10.45 - 12.15

ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: «ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΕ ΔΡΟΜΕΙΣ»

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΜΑΛΛΙΟΥ Β., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

ΝΙΚΟΛΑΪΔΗΣ Κ., ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ - ΔΡΟΜΕΑΣ

ΤΕΡΖΙΔΗΣ Ι., ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ

ΚΟΥΤΡΑΣ Χ., ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ, ΔΡΟΜΕΑΣ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Ι., ΤΕΧΝ. ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ ΠΑΕ ΞΑΝΘΗΣ, ΔΡΟΜΕΑΣ

ROUND TABLE: «INJURIES IN RUNNERS»

CHAIR: MALLIOU V., SPESS - DUTH

NIKOLAIDIS K., EXERCISE PHYSIOLOGIST - RUNNER

TERZIDIS I., ORTHOPEDIC SURGEON

KOUTRAS CH., PHYSIOTHERAPIST – RUNNER

PARADIMITRIOU I., TECHNICAL DIRECTOR XANTHI FC - RUNNER

12.30 - 13.30

ΟΜΙΛΙΑ: «ΕΡΓΟΝΟΜΙΚΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΑ ΣΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ»

ΓΙΑΝΝΙΚΕΛΗΣ Κ., UNIVERSITY OF EXTREMADURA – ES

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ

SPEECH: «ERGONOMICS AND "USABILITY" APPLIED ON THE TRAINING OF MUSCULAR FORCE QUALITIES»

GIANNIKELIS K., UNIVERSITY OF EXTREMADURA – ES

CHAIR: CHATZINIKOLAOU A., SPESS - DUTH

13.45-14.00

**ERASMUS + ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ THEWS & GO FIT
ERASMUS + INFORMATION ABOUT THE SPESS - DUTH PROGRAMS THEWS & GO FIT**

14.00 - 15.15

ΟΜΙΛΙΑ: «ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΑΡΘΡΙΚΟΥ ΧΟΝΔΡΟΥ»

ΤΕΡΖΙΔΗΣ Ι., ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ

SPEECH: «EXERCISE AND ARTICULAR CARTILAGE PROBLEMS»

TERZIDIS I., ORTHOPEADIC SURGEON

CHAIR: GIOFTSIDOU A., SPESS - DUTH

17.30-18.30

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ – Ε POSTER

ΑΙΘΟΥΣΑ 1, 1^{ΟΣ} ΟΡΟΦΟΣ

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: Σ. ΚΟΡΔΩΣΗ, ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

E POSTER PRESENTATION

ROOM 1, 1ST FLOOR

SPORT INJURIES AND REHABILITATION

CHAIR: S. KORDOSI, SPESS - DUTH

1. PHYSICAL EXERCISES AND NUTRITION PROGRAMS RECORDING IN HOTEL UNITS IN THE ATTICA REGION- GO FIT ERASMUS +

ΡΟΙΛΟΥ Δ.Γ., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ Α.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

Η ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ- GO FIT ERASMUS +

ΡΟΪΛΟΥ Δ.Γ., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΤΖΙΑΜΟΥΡΤΑΣ Α.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α

2. IMPROVEMENT THE QUALITY OF LIFE IN WORKERS OF MINING COMPANY THROUGH EXERCISE AND NUTRITION

ΠΑΡΑΔΙΜΙΤΡΙΟΥ Κ.,¹ ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ Υ.,² ΙΣΠΙΡΛΙΔΗΣ Ι.,¹ ΑΘΑΝΑΙΛΙΔΗΣ Ι., ΚΡΕΜΥΔΑ ΒΛΑΧΟΥ Μ.,³ ΒΑΣΙΛΙΑΔΗΣ Β.,⁴ ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S.

²SCHOOL OF LIFE SCIENCES, UNIVERSITY OF WESTMINSTER, LONDON, UK,

³ UNIVERSITY COLLEGE LONDON, INSTITUTE OF HEALTH INFORMATICS

⁴HELLAS GOLD, DEPT OF MEDICAL WORK

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΜΕΤΑΛΛΕΥΤΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ.,¹ ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ Υ.,² ΙΣΠΙΡΛΙΔΗΣ Ι.,¹ ΑΘΑΝΑΪΛΙΔΗΣ Ι.,¹ ΚΡΕΜΜΥΔΑ ΒΛΑΧΟΥ Μ.,³ ΒΑΣΙΛΕΙΑΔΗΣ Β.,⁴ ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΕΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

²SCHOOL OF LIFE SCIENCES, UNIVERSITY OF WESTMINSTER, LONDON, UK

³ UNIVERSITY COLLEGE LONDON, INSTITUTE OF HEALTH INFORMATICS

⁴HELLAS GOLD, DEPT OF MEDICAL WORK

3. INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY IN PATIENTS WITH II TYPE DIABETES IN A RURAL POPULATION OF THE RODOPE

ΜΟΛΛΑ Σ., ΤΕΡΖΙ Α., ΠΑΡΙΣΙΔΗΣ Γ., ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ., ΔΟΥΔΑ Η., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΡΟΚΚΑ Σ.
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2 ΣΕ ΑΓΡΟΤΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΡΟΔΟΠΗΣ

ΜΟΛΛΑ Σ., ΤΕΡΖΗ Α., ΠΑΡΙΣΙΔΗΣ Γ., ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΥ Μ., ΔΟΥΔΑ Ε., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΡΟΚΚΑ Σ.
ΔΗΜΟΚΡΕΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α,

4. THE ACUTE EFFECTS OF SQUAT TRAINING WITH FLYWHEEL DEVICE ON STRENGTH OF LOWER LIMBS

ΑΡΣΕΝΙΣ Σ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΣΜΙΛΙΟΣ Ι., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΒΕΝΕΚΑ Α., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΓΟΔΟΛΙΑΣ Γ.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΟΙ ΑΜΕΣΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΘΙΣΜΑΤΩΝ ΜΕ ΣΥΣΚΕΥΗ ΑΔΡΑΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ

ΑΡΣΕΝΗΣ Σ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΓΚΟΔΟΛΙΑΣ Γ.

ΔΗΜΟΚΡΕΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

5. COMPARISON OF DIFFERENT EXERCISE TYPES WITH AND WITHOUT BALL FOR ENDURANCE TRAINING IN SOCCER

ΙΣΠΙΡΛΙΔΗΣ Ι., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΚΥΡΓΙΑΛΑΝΗΣ Π., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α.
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΓΟΥΡΓΟΥΛΗΣ Β., ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Π., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Α., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α.
ΔΗΜΟΚΡΕΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α

6. THE EFFECT OF COMBINED FOAM ROLLING AND STATIC STRETCHING PROGRAM ON SOCCER PLAYERS JUMPING ABILITY

ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Ε., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΓΟΥΝΕΛΑΣ Γ.
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ FOAM ROLLER ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Α., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΚΥΡΑΝΟΥΔΗΣ Ε., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΓΟΥΝΕΛΑΣ Γ.
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

7. THE EFFECT OF DIFFERENT LOADS IN POWER, FORCE AND TIME DURING SQUAT EXERCISE WITH FLYWHEEL DEVICE

ARSENIS S., GIOFTSIDOU A., MALLIOU P., SMILIOS I., CHATZINIKOLAOU A., BENEKA A., ISPYRLIDIS I.,
GODOLIAS G.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΦΟΡΤΙΩΝ ΣΤΗΝ ΙΣΧΥ, ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΚΑΘΙΣΜΑΤΩΝ ΜΕ ΣΥΣΚΕΥΗ ΑΔΡΑΝΕΙΑΣ

ΑΡΣΕΝΗΣ Σ., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΣΜΗΛΙΟΣ Η., ΧΑΤΖΗΝΙΚΟΛΑΟΥ Α., ΜΠΕΝΕΚΑ Α.,
ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΓΚΟΔΟΛΙΑΣ Γ.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

8. INVESTIGATION OF PHYSICAL SELF-ESTEEM AND PARTICIPATING IN SPORTS ACTIVITIES OF HANDICAPPED ATHLETES AND NON ATHLETES

KAGIAOGLU A., MALLIOU P., GIOFTSIDOU A., KYRIALANIS P., ISPYRLIDIS I., ROKKA S.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Π., ΙΣΠΥΡΛΙΔΗΣ Ι., ΡΟΚΚΑ Σ.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

9. THE EFFECT OF FUNCTIONAL TRAINING PROGRAMS, «FLOWBILITY» AND «AUTHENTIC PILATES», IN BALANCE, FLEXIBILITY AND STRENGTH IN HEALTHY ADULT

KORDOSI S., MALLIOU P., BENEKA A., GIOFTSIDOU A., KELLIS E., ARSENIS S., ELLINOUDIS A.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΑΤΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ, «FLOWBILITY» ΚΑΙ «AUTHENTICPILATES» ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΣΤΗΝ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΣΕ ΥΓΙΗΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

ΚΟΡΔΩΣΗ Σ., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΚΕΛΛΗΣ Ε., ΑΡΣΕΝΗΣ Σ., ΕΛΛΗΝΟΥΔΗΣ Α.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

17.30-18.30

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ – Ε POSTER

ΑΙΘΟΥΣΑ 2, 1ΟΣ ΟΡΟΦΟΣ

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙ., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

Ε POSTER PRESENTATION

ROOM 1, 1ST FLOOR

SPORT SPECIAL TOPICS

CHAIR: DASKALAKI E., SPSS - DUTH

10. APPEARANCE OF WORK RELATED MUSCULOSKELETAL DISORDERS AMONG NURSES

KIRIALANIS P., KYRIALANIS E., LOUKANIDOU K., KAMPAS A., ISPYRILIDIS I.
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ (ΜΣΔ) ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ ΤΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Π., ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Ε., ΛΟΥΚΑΝΙΔΟΥ Κ., ΚΑΜΠΑΣ Α., ΙΣΠΥΡΙΛΙΔΗΣ Ι.
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

11. EXTERNAL RISK FACTORS INJURIES IN ATHLETES WITH DISABILITIES

KAGIAOGLU A., MALLIOU P., GIOFTSIDOU A., ROKKA S., KYRIALANIS P.
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΕΞΩΓΕΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

ΚΑΓΙΑΟΓΛΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΡΟΚΚΑ Σ., ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Π.
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.,

12. RECORDING AND EVALUATION OF THE MOST COMMON CYCLING INJURIES IN EASTERN MACEDONIA AND THRACE (PRELIMINARY STUDY)

STAVRIDIS A., ROKKA S., MATSOUKA O.
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗ (ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ)

ΣΤΑΥΡΙΔΗΣ Α., ΡΟΚΚΑ Σ., ΜΑΤΣΟΥΚΑ Ο.
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α

13. INJURIES IN TENNIS

ATHANAILIDIS I., ARVANITIDOU V., MOURTZIOS CH., PAPADIMITRIOU AIK.
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΤΕΝΝΙΣ

ΑΘΑΝΑΗΛΙΔΗΣ Ι., ΑΡΒΑΝΙΤΙΔΟΥ Β., ΜΟΥΡΤΖΙΟΣ Χ., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΑΙΚ.
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

14. MEASUREMENTS FOR THE EVALUATION OF EXERCISERS WITH LOW BACK PAIN: APPLICATIONS OF RESEARCH AT GYMS

DASKALAKI K.¹, TSIGGANOS G.², MALLIOU P.¹

¹DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

²NATIONAL & KAPODISTRIAN UNIVERSITY OF ATHENS, SPESS.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΜΕ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ: Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ Κ.¹, ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ Γ.², ΜΑΛΛΙΟΥ Π.¹

¹ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α

²ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ, ΣΕΦΑΑ.

15. ASSESSMENT OF LEG POWER AND THE INFLUENCE AT THE APPEARANCE OF LEG INJURIES IN FEMALE COMPARTITIVE GYMNASTS ANT NOT COMPARTITIVE GYMNASTS-AGED 9-13 YEARS OLD

KYRIALANIS E., DOUDA E., GIOFTSIDOU A., AGGELOUSIS N.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΡΗΚΤΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΩΣ ΜΑΖΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ-ΗΛΙΚΙΑΣ 9-13 ΕΤΩΝ

ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Ε., ΔΟΥΔΑ Ε., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

16. ASSESSMENT OF LEG POWER AND THE INFLUENCE AT THE APPEARANCE OF LEG INJURIES IN MALE AND FEMALE COMPARTITIVE GYMNASTS AT D AND C KATEGORY

KIRIALANIS P., KYRIALANIS E., ISPYRILIDIS I., PAPADIMITIOU K., MAVRIDIS G.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΡΗΚΤΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ Γ ΚΑΙ Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ

ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Π., ΚΥΡΙΑΛΑΝΗΣ Ε., ΙΣΠΥΡΙΛΙΔΗΣ Ι., ΠΑΠΑΔΗΜΗΤΡΙΟΥ Κ., ΜΑΥΡΙΔΗΣ Γ.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

17. FUNCTIONAL MANAGEMENT AND REHABILITATION OF LOWER EXTREMITY

STAFYLIDIS CH.

DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE, D.P.E.S.S

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ

ΣΤΑΦΥΛΙΔΗΣ Χ.

ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ, Τ.Ε.Φ.Α.Α

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ – ΣΑΒΒΑΤΟ 1 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018
SCIENTIFIC PROGRAM – SATURDAY DECEMBER 1ST 2018

ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΤΕΦΑΑ «Γ. ΠΑΠΑΔΡΙΕΛΛΗΣ»
AMPHITHEATER SPESS «G. PARADRIELLIS»

10.00 - 12.00

ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: «ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΠΑΘΗΣΕΩΝ ΤΗΣ ΣΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ»
ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΑΓΓΕΛΟΥΣΗΣ Ν., ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ- ΔΠΘ

«ΕΝΔΟΣΚΟΠΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ ΚΗΛΗΣ ΜΕΣΟΣΠΟΝΔΥΛΙΟΥ ΔΙΣΚΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ: ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΚΛΑΣΙΚΕΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ»
ΓΚΟΔΟΛΙΑΣ Γ., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

«ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ»
ΑΡΑΜΠΑΤΖΗΣ Α., UNIVERSITY OF BERLIN - GER

«ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ»
ΚΕΛΛΗΣ Ε., ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ - ΑΠΘ

ROUND TABLE: «THERAPEUTIC MANAGEMENT OF SPINE DISORDERS IN ATHLETES AND TRAINEES»

CHAIR: AGGELOUSSIS N., SPESS - DUTH

«ENDOSCOPIC INTERVERTEBRAL DISC HERNIATION INTERVENTIONS IN ATHLETES: ADVANTAGES AND RETURN TO SPORT COMPARED TO CLASSICAL SURGICAL METHODS»
GODOLIAS G., SPESS - DUTH

«MODERN TREATMENT METHODS IN PATIENTS WITH CHRONIC LOW BACK PAIN»
ARAMBATZIS A., UNIVERSITY OF BERLIN - GER

«SPINE INJURY PREVENTION THROUGH THE EXERCISE»
KELLIS E., SPESS SERRES - AUTH

12.15 - 13.00

ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: «ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΕ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΣ»
ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΤΑΞΙΛΔΑΡΗΣ Κ., ΟΜ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ- ΔΠΘ

«ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΣΕ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΣ»
ΕΛΛΗΝΟΥΔΗΣ Α., ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ – ΑΠΘ

«ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΣΕ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ-ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΤΟ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ»
ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ

ROUND TABLE: «FUNCTIONAL ASSESMENT AND COUNSELING IN SPINE DISORDERS»
CHAIR: TAXILDARIS K., SPESS DUTH

«FUNCTIONAL ASSESMENT IN SPINE DISORDERS»
ELLINOUDIS A., SPESS SERRES – AUTH

« COUNSELING TECHNIQUES IN SPINE DISEASES-CHRONIC NECK PAIN MANAGEMENT»
BENEKA A., SPESS - DUTH

13.15-13.30

ERASMUS + ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ HEALTHY & PROTECTS
ERASMUS + INFORMATION ABOUT THE SPESS - DUTH PROGRAMS HEALTHY & PROTECTS

13.30-15.30

ΣΤΡΟΓΓΥΛΗ ΤΡΑΠΕΖΑ: «ΣΥΧΝΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ»
ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΓΚΟΔΟΛΙΑΣ Γ., ΟΜ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ- ΔΠΘ

«ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΡΗΞΕΙΣ ΜΗΝΙΣΚΩΝ»
ΚΟΥΚΟΥΛΙΑΣ Ν., ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΟΣ, τ. ΙΑΤΡΟΣ ΕΘΝΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

«ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΤΩΝ ΟΠΙΣΘΙΩΝ ΜΗΡΙΑΙΩΝ ΜΥΩΝ»
ΚΕΛΛΗΣ Ε., ΤΕΦΑΑ ΣΕΡΡΩΝ - ΑΠΘ

«ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ ΑΘΛΗΤΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΗΝΙΣΚΕΚΤΟΜΗ»
ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ

«ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ-ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΟΥ ΑΥΤΟΔΙΑΛΟΓΟΥ»
ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ

ROUND TABLE: COMMON SPORT INJURIES AND REHABILITATION IN TEAM SPORTS
CHAIR: GODOLIAS G., SPESS - DUTH

«MODERN TREATMENT METHODS IN ATHLETES WITH MENISCUS TEAR »
ΚΟΥΚΟΥΛΙΑΣ Ν., ORTHOPEADIC SURGEON

«HAMSTRINGS INJURIES - PREVENTION AND REHABILITATION»
KELLIS E., SPESS SERRES - AUTH

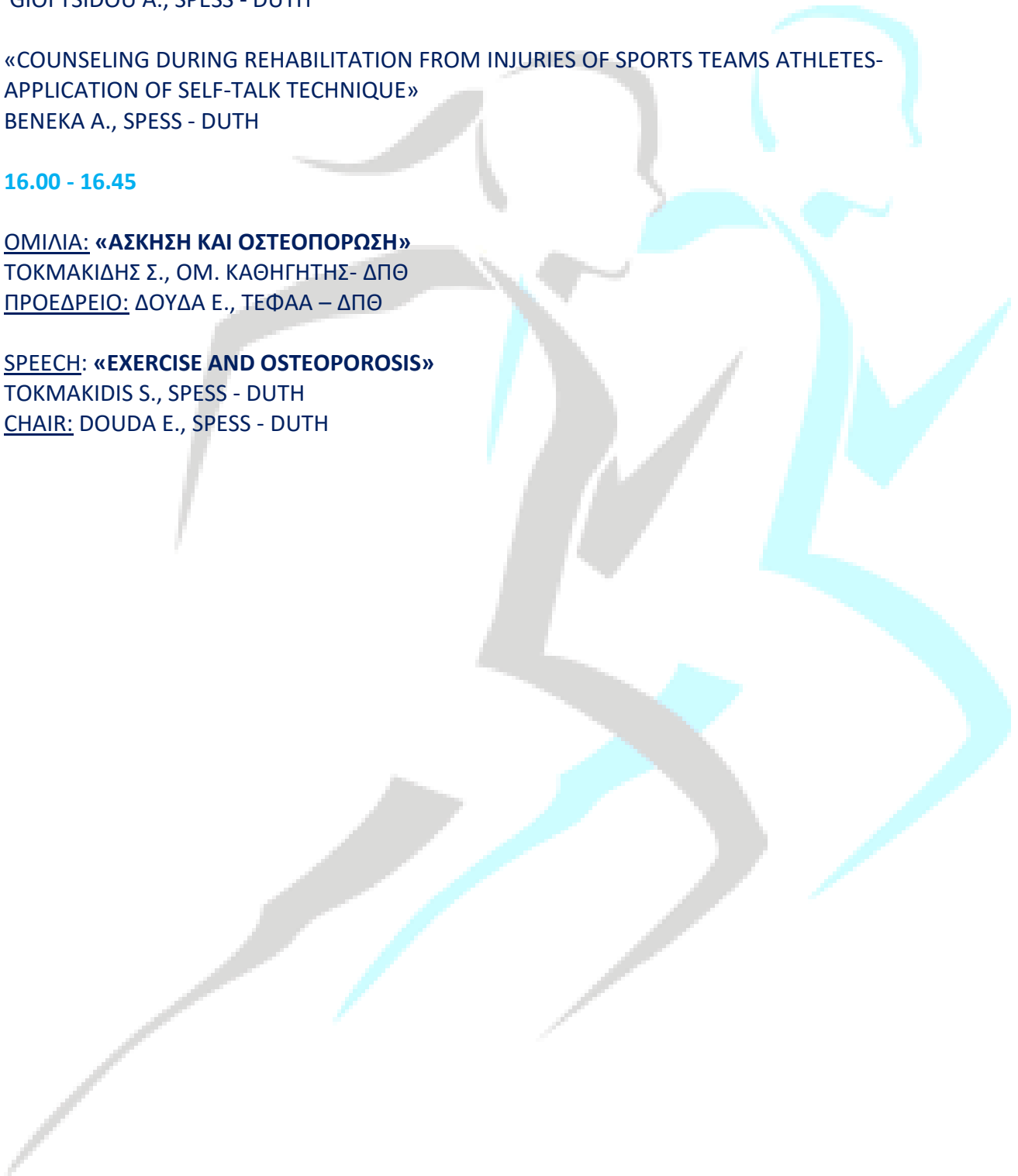
«FUNCTIONAL TRAINING OF ELITE ATHLETES AFTER MENISCECTOMY»
GIOFTSIDOU A., SPESS - DUTH

«COUNSELING DURING REHABILITATION FROM INJURIES OF SPORTS TEAMS ATHLETES-
APPLICATION OF SELF-TALK TECHNIQUE»
BENEKA A., SPESS - DUTH

16.00 - 16.45

ΟΜΙΛΙΑ: «ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ»
ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ., ΟΜ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ- ΔΠΘ
ΠΡΟΕΔΡΕΙΟ: ΔΟΥΔΑ Ε., ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ

SPEECH: «EXERCISE AND OSTEOPOROSIS»
ΤΟΚΜΑΚΙΔΗΣ Σ., SPESS - DUTH
CHAIR: DOUDA E., SPESS - DUTH



ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 30 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2018
FRIDAY NOVEMBER 30TH 2018

15.00-17.00

ΧΩΡΟΣ: ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ ΣΕΦΑΑ – ΔΠΘ
PLACE: SPESS SWIMMING POOL

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «**ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ**»*
SEMINAR «**FUNCTIONAL EXERCISE PROGRAM IN WATER ENVIRONMENT**»

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΤΕΦΑΑ - ΔΠΘ
SEMINAR INSTRUCTOR: GIOFTSIDOU A., SPESS – DUTH

ΣΑΒΒΑΤΟ 1 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018
SATURDAY DECEMBER 1ST 2018

15.30-17.30

ΧΩΡΟΣ: ΑΙΘΟΥΣΑ ΧΟΡΟΥ, ΣΕΦΑΑ – ΔΠΘ
PLACE: DANCE ROOM, SPESS - DUTH

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «**ΠΟΝΟΣ ΣΤΟΝ ΑΥΧΕΝΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΝΩ ΡΑΧΗ -ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ**» *
SEMINAR «**NECK AND UPPER BACK PAIN - FUNCTIONAL REHABILITATION** »

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ, ΚΟΡΔΩΣΗ Σ., ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ
SEMINAR INSTRUCTORS: BENEKA A., SPESS – DUTH, KORDOSI S., SPESS – DUTH
ΒΟΗΘΟΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙ., ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ
SEMINAR ASSISTANT: DASKALAKI AI., SPESS – DUTH

ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018
SUNDAY DECEMBER 2ND 2018

10.00-13.00

ΧΩΡΟΣ: ΜΙΚΡΟ ΚΛΕΙΣΤΟ, ΣΕΦΑΑ – ΔΠΘ
PLACE: SMALL GYMNASIUM, SPESS - DUTH

ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «**FIFA 11+ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ**»*
SEMINAR «**FIFA 11+ INJURIES PREVENTION PROGRAM IN FOOTBALL**»

ΕΙΣΗΓΗΤΕΣ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Β., ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ, ΑΡΣΕΝΗΣ Σ., ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ,
ΒΟΗΘΟΙ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ: ΚΟΡΔΩΣΗ Σ., ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΑΙ., ΤΕΦΑΑ-ΔΠΘ
SEMINAR INSTRUCTORS: GIOFTSIDOU A., SPESS – DUTH, MALLIOU V., SPESS – DUTH, ARSENIS S.,
SPESS – DUTH
SEMINAR ASSISTANTS: KORDOSI S., DASKALAKI AI., SPESS – DUTH

***ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΝ ΕΝΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ, ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΝ
ΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «FIFA 11+» ΔΩΡΕΑΝ.**

ΠΕΡΙΛΗΨΕΙΣ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ – E-POSTER

1. PHYSICAL EXERCISES AND NUTRITION PROGRAMS RECORDING IN HOTEL UNITS IN THE ATTICA REGION- GO FIT ERASMUS +

Roilou D.G., Malliou P., Gioftsidou A., Tziamourtas A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

Η ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΑΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ- GO FIT ERASMUS +

Ροϊλού Δ.Γ., Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α., Τζιαμούρτας Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

ΣΚΟΠΟΣ: Ήταν η καταγραφή τόσο της εφαρμογής προγραμμάτων άσκησης και διατροφής όσο και της απασχόλησης εξειδικευμένου προσωπικού στα ξενοδοχεία του νομού Αττικής. Η παραπάνω καταγραφή αποσκοπούσε από τη μια πλευρά στη βελτίωση της υγείας των πελατών των ξενοδοχειακών μονάδων και από την άλλη στη δυνατότητα διαμόρφωσης μιας διαφορετικής υπηρεσίας προς τους πελάτες τους. **ΜΕΘΟΔΟΣ:** Ως μεθοδολογικό εργαλείο χρησιμοποιήθηκαν δύο διαφορετικά ερωτηματολόγια. Το ένα συμπληρώθηκε από τους τουρίστες που διαμένουν στα ξενοδοχειακά καταλύματα και το άλλο από τους γενικούς διευθυντές των ξενοδοχείων. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Σύμφωνα με τα αποτελέσματα όλα τα ξενοδοχεία διέθεταν έστω μια εγκατάσταση για άσκηση αλλά κανένα δεν παρείχε κάποιο οργανωμένο πρόγραμμα και μόνο ένα απασχολούσε γυμναστή. Το 80% των ξενοδοχείων που συμμετείχαν στην έρευνα παρείχαν γεύματα ειδικής διατροφής. Επίσης μόνο το 20% των ξενοδοχείων ανέφερε ότι σχεδιάζει μελλοντικά να προσφέρει πρόσθετα γεύματα. Το 30% των ξενοδοχείων απασχολούσε διατροφολόγο ενώ το 20% των ξενοδοχείων σχεδίαζε να προσλάβει διατροφολόγο. Η επιλογή ενός ξενοδοχείου με ειδικό πρόγραμμα διατροφής έγινε από εκείνους που ακολουθούν κάποιο ήδη στην καθημερινότητα είτε γυμνάζονταν συστηματικά είτε όχι. Επίσης όσοι είχαν εντάξει τη γυμναστική στον τρόπο ζωής τους δεν επέλεξαν ξενοδοχείο που να διαθέτει κάποιο πρόγραμμα άσκησης. Το 80 % των ερωτηθέντων δεν επιθυμούσε ενημέρωση για προγράμματα άσκησης κατά τη διάρκεια των διακοπών του ενώ το 54,9% των ερωτηθέντων θα επιθυμούσε να είχε την ευχέρεια της επιλογής του διατροφολογίου του κατά τη διάρκεια των διακοπών. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:** Φάνηκε να έχει δοθεί περισσότερη προσοχή στην εφαρμογή προγραμμάτων διατροφής και δείχνει να υπάρχει ενδιαφέρον για την περαιτέρω ανάπτυξη τους σε αντίθεση με την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Ξενοδοχεία ευεξίας, άσκηση, διατροφή, τουρισμός, υγεία, ικανοποίηση

2. IMPROVEMENT THE QUALITY OF LIFE IN WORKERS OF MINING COMPANY THROUGH EXERCISE AND NUTRITION

Papadimitriou K.,¹ Kyriakidou Y.,² Ispirlidis I.,¹ Athanailidis I.,¹ Kremyda Vlachou M.,³ Vasiliadis V.,⁴ Malliou P.¹
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.,¹ School of Life Sciences, University of Westminster, London, UK,² University College London, Institute of Health Informatics,³ Hellas Gold, Dept of Medical Work.⁴

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΜΕΤΑΛΛΕΥΤΙΚΗΣ ΕΤΑΙΡΙΑΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Παπαδημητρίου Κ.,¹ Κυριακίδου Υ.,² Ισπirlίδης Ι.,¹ Αθαναιλίδης Ι.,¹ Κρεμούδα Βλάχου Μ.,³ Βασιλειάδης Β.,⁴ Μάλλιου Π.¹

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.,¹ School of Life Sciences, University of Westminster, London,² University College London, Institute of Health Informatics,³ Ελληνικός Χρυσός Α.Ε. Τμήμα Ιατρικής Εργασίας.⁴

ΣΚΟΠΟΣ: Ήταν να αξιολογήσει τις μυοσκελετικές παθήσεις και τη διατροφική συμπεριφορά εργαζομένων. Επιμέρους στόχος ήταν η εκπαίδευση τους σε θέματα, α) άσκησης για την πρόληψη και διαχείριση μυοσκελετικών παθήσεων και β) διατροφής. **ΜΕΘΟΔΟΣ:** Το δείγμα αποτέλεσαν 48 εργαζόμενοι (ηλεκτρολόγοι, συντηρητές, υδραυλικοί) της Ελληνικός Χρυσός Α.Ε., με μέσο όρο ηλικίας 37 ετών. Οι εργαζόμενοι αξιολογήθηκαν πριν και μετά την εκπαίδευση τους. Η αρχική αξιολόγηση έγινε μέσω συνέντευξης η οποία, στην ενότητα των μυοσκελετικών παθήσεων, κατέγραψε, α) τα σημεία του σώματος τους που επιβαρύνονται κατά την διάρκεια της εργασίας τους, β) τις γνώσεις τους για τη σωστή θέση, γ) αν έχουν μυοσκελετικό πρόβλημα και την ψυχολογική τους διάθεση όταν αυτό συμβαίνει, δ) τις γνώσεις τους για τη διαχείριση του μυοσκελετικού πόνου όπως και τη σχέση τους με την άσκηση. Στην ενότητα της διατροφής κατέγραψε, α) τα σωματομετρικά χαρακτηριστικά, β) τις διατροφικές τους συνήθειες και γνώσεις. Βάσει της αρχικής αξιολόγησης δημιουργήθηκε κατάλληλο εκπαιδευτικό υλικό. Η εκπαίδευση των εργαζομένων έγινε μέσω 4 σεμιναρίων για την κάθε ενότητα (ένα κάθε εβδομάδα). **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Σύμφωνα με την ανάλυση Crosstabs διαπιστώθηκε ότι, 4 μήνες μετά την εκπαίδευση τους, οι εργαζόμενοι του δείγματος απάντησαν σημαντικά καλύτερα στο ερωτηματολόγιο γνώσεων τόσο σε θέματα διατροφής όσο και σε θέματα άσκησης. Έτσι οι περισσότεροι από αυτούς έμαθαν βασικές αλλά και ειδικές πληροφορίες για τη διατροφή τους, βελτίωσαν τις διατροφικές τους συνήθειες και κάποιοι από αυτούς είχαν απώλεια βάρους σε αυτό το χρονικό διάστημα της παρέμβασης. Το ίδιο συνέβη και στη μυοσκελετική ενότητα όπου οι γνώσεις τους ήταν σημαντικά καλύτερες όπως και η σχέση τους με την άσκηση. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Φαίνεται ότι μιας τέτοιας μορφής παρέμβαση μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα ζωής των εργαζομένων εντός αλλά και εκτός εργασιακού χώρου. **ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:** εργαζόμενοι και μυοσκελετικές παθήσεις, διατροφή στον εργασιακό χώρο.

3. INVESTIGATION OF PHYSICAL ACTIVITY IN PATIENTS WITH II TYPE DIABETES IN A RURAL POPULATION OF THE RODOPE

Molla S., Terzi A., Parisidis G., Michalopoulou M., Douda H., Gioftsidou A., Rokka S.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2 ΣΕ ΑΓΡΟΤΙΚΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΤΟΥ ΝΟΜΟΥ ΡΟΔΟΠΗΣ

Μολλά Σ., Τερζή Α., Παρισίδης Γ., Μιχαλοπούλου Μ., Δούδα Ε., Γιοφτσιδου Α., Ρόκκα Σ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΣΚΟΠΟΣ: Η άσκηση προωθείται όλο και περισσότερο ως μέρος της θεραπευτικής αγωγής για την αντιμετώπιση του σακχαρώδη διαβήτη καθώς μπορεί να βελτιώσει τον γλυκαιμικό έλεγχο σε ομάδες τύπου II. Οι επιστημονικές έρευνες, υποστηρίζουν ότι τα υψηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας και άσκησης, συνδέονται με ένα θετικό μεταβολικό προφίλ και ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο στους ενήλικες. Σκοπός της παρούσας μελέτης, ήταν να διερευνηθεί η επίδραση της φυσικής δραστηριότητας σε ασθενείς με σακχαρώδη διαβήτη τύπου II και να εξεταστεί τυχόν διαφορές ως προς το φύλο και την ηλικία. **ΥΛΙΚΟ - ΜΕΘΟΔΟΣ:** Στη μελέτη συμμετείχαν 201 (70 άνδρες & 131 γυναίκες) άτομα, ασθενείς με διαγνωσμένο ΣΔ II, κάτοικοι αγροτικής περιοχής του Ν. Ροδόπης, με υιοθέτηση καθιστικού τρόπου ζωής. Για τις ανάγκες της έρευνας, τα άτομα του δείγματος χωρίστηκαν σε δύο ηλικιακές κατηγορίες: α) 65 έως 75 ετών (n=107) και β) από 75 ετών και πάνω (n=94). Για την αξιολόγηση της φυσικής δραστηριότητας του δείγματος, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο PASE (Physical Activity Scale for the Elderly), έγινε ακριβής καταγραφή του ιατρικού ιστορικού και συλλογή δημογραφικών χαρακτηριστικών ενώ παράλληλα δίνονταν

οδηγίες για συμμετοχή στη φυσική δραστηριότητα. Όλες μετρήσεις πραγματοποιούνταν στα Περιφερικά Ιατρεία του Νομού Ροδόπης. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από τις αναλύσεις διακύμανσης προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το φύλο [$t(1,199)=3,21$, $p<.001$] με τους άνδρες να εμφανίζουν υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας σε σχέση με τις γυναίκες και ως προς την ηλικία [$t(1,199)=4,37$, $p<.001$] με τους μεγαλύτερους σε ηλικία να παρουσιάζουν χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Ακόμη, σημαντικές διαφορές παρουσιάστηκαν στο σύνολο του δείγματος [$F(1,198)=38,18$, $p<.001$] στις τιμές μέτρησης της HbA1c με αυτούς που είχαν υψηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας να εμφανίζουν καλύτερες τιμές. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Τα αποτελέσματα της έρευνας που έρχονται σε συμφωνία με ανάλογες έρευνες, υποστηρίζουν ότι η υιοθέτηση καθιστικού τρόπου ζωής, σε συνδυασμό με την έλλειψη ενημέρωσης αναφορικά με τους κινδύνους εκδήλωσης της νόσου δρουν επιβαρυντικά σε πληθυσμούς διαβητικών ανθρώπων. Προτείνεται η εφαρμογή ενός εποπτευόμενου παρεμβατικού προγράμματος άσκησης, διαρκής ενημέρωση και παρακολούθηση από εξειδικευμένους επιστήμονες για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής της εν λόγω ευπαθούς πληθυσμιακής ομάδας.
ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: σακχαρώδης διαβήτης, ηλικία, φυσική δραστηριότητα.

4. THE ACUTE EFFECTS OF SQUAT TRAINING WITH FLYWHEEL DEVICE ON STRENGTH OF LOWER LIMBS

Arsenis S., Gioftsidou A., Smilios I., Chatzinikolaou A., Malliou P., Beneka A., Ispyrilidis I., Godolias G.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΟΙ ΑΜΕΣΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΚΑΘΙΣΜΑΤΩΝ ΜΕ ΣΥΣΚΕΥΗ ΑΔΡΑΝΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΔΥΝΑΜΗ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ

Αρσένης Σ., Γιοφτσιδού Α., Σμήλιος Η., Χατζηνικολάου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Ισπυρλίδης Ι., Γκοδόλιας Γ.

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

Η ερευνητική εργασία υποστηρίχτηκε από το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛΙΔΕΚ) και από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ), στο πλαίσιο της Δράσης «Υποτροφίες ΕΛΙΔΕΚ Υποψηφίων Διδακτόρων» (αρ. Σύμβασης 1183).

ΣΚΟΠΟΣ: Η προπόνηση με συσκευές αδράνειας είναι ένα ευρύτερα διαδεδομένο είδος άσκησης τα τελευταία χρόνια. Εκτέλεση καθισμάτων με χρήση αυτών των συσκευών φαίνεται να έχουν σημαντικά οφέλη στην δύναμη των κάτω άκρων, αναπτύσσοντας σημαντικές δυνάμεις τόσο στην σύγκεντρη όσο και στην έκκεντρη φάση. Σκοπός της παρούσης μελέτης ήταν να εξετάσει τις άμεσες επιδράσεις των καθισμάτων με συσκευή αδράνειας στην δύναμη των κάτω άκρων και την αλτική ικανότητα. ΜΕΘΟΔΟΣ: Το δείγμα της παρούσης έρευνας αποτέλεσαν 15 άντρες, ηλικίας $21,2\pm 1,3$ ύψους $179,4\pm 5,0$ εκ. και βάρους $74,5\pm 5,1$ κιλών ($M\pm SD$). Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν δύο συνθήκες προθέρμανσης που περιελάμβαναν 5 λεπτά ποδήλατο (CON) και 5 λεπτά ποδήλατο & καθίσματα με συσκευή αδράνειας 4 σετ των 6 επαναλήψεων με 3 λεπτά διάλειμμα (DS). Το φορτίο ήταν εξατομικευμένο και αντιστοιχούσε στο φορτίο παραγωγής μέγιστης ισχύος. Όλοι οι συμμετέχοντες αξιολογήθηκαν στην σύγκεντρη δύναμη των εκτεινόντων και καμπτήρων του γόνατος και της έκκεντρης δύναμης των εκτεινόντων του γόνατος του κυρίαρχου άκρου σε γωνιακές ταχύτητες 60 και 180°/s. Για τις μετρήσεις χρησιμοποιήθηκε ισοκινητικό δυναμόμετρο (Isoforce, Germany). Επίσης, αξιολογήθηκε η αλτική ικανότητα μέσω του άλματος με προπαρασκευαστική κίνηση (CMJ) με την συσκευή OrtoJump (Microgate, Italy). ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από την ανάλυση επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (one-way repeated measurements) διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μόνο στην συνθήκη DS στην σύγκεντρη δύναμη των εκτεινόντων στις 60 ($F_{(2,28)}=4,607$, $p<0,05$, ES:0,25) και 180°/s ($F_{(2,28)}=11,067$, $p<0,001$, ES:0,44). Διαφορές εμφανίστηκαν στην έκκεντρη δύναμη στις 60 ($F_{(2,28)}=11,260$, $p<0,001$, ES:0,45) και 180°/s ($F_{(2,28)}=4,884$, $p<0,05$, ES:0,26). Τέλος, σημαντική αύξηση παρουσίασε το CMJ ($F_{(2,28)}=7,275$, $p<0,05$, ES:0,34). ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Η εφαρμογή καθισμάτων με συσκευή

αδράνειας οδηγεί σε αύξηση της δύναμης του τετρακεφάλου και της αλτικής ικανότητας. Η εφαρμογή ενός τέτοιου πρωτοκόλλου άσκησης φαίνεται να ενισχύει την αθλητική απόδοση και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως ένα μέσο προθέρμανσης πριν από την συμμετοχή σε αθλητική δραστηριότητα.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: κάθισμα, αδράνεια, δύναμη, αλτική ικανότητα

5. COMPARISON OF DIFFERENTS EXERCISE TYPES WITH UND WITHOUT BALL FOR ENDURANCE TRAINING IN SOCCER

Ispirilidis I., Gourgoulis V., Kyrgialanis P., Papadimitriou A., Kiranoudis A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΤΗΝ ΜΠΑΛΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΟΧΗΣ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Ισπυρλίδης Ι., Γούργουλης Β., Κυριαλάνης Π., Παπαδημητρίου Α., Κυρανούδης Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΣΚΟΠΟΣ: Το ποδόσφαιρο είναι ένα άθλημα που προϋποθέτει μεγάλες απαιτήσεις αντοχής από τους παίκτες . Κατά την προπόνηση βελτίωσης της ειδικής αντοχής γίνεται χρήση ασκήσεων με ή χωρίς μπάλα καθώς και αγωνιστικά παιχνίδια . Στην παρούσα έρευνα έγινε ανάλυση της επιβάρυνσης 4 διαφορετικών ειδών άσκησης (διαλειμματική χωρίς μπάλα, παιχνίδι 8V8, παιχνίδι 4V4 και τεχνικοτακτικές ασκήσεις) προκειμένου να εξακριβωθεί ποίο είδος είναι το καταλληλότερο για τη βελτίωση της ειδικής αντοχής .
ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ: Δείγμα αποτέλεσαν 5 επαγγελματίες ποδοσφαιριστές (mean \pm SD) ηλικίας ($26 \pm 2,9$ ετών), ύψους ($1,79 \pm 0,03$ m) και σωματικού βάρους (75 ± 3 Kg). Πριν από το πείραμα πραγματοποιήθηκε Τεστ για τον καθορισμό του αναερόβιου κατωφλίου . Οι μετρήσεις του γαλακτικού οξέος έγινε με την χρήση του φωτόμετρου Dr Lange, ενώ οι τιμές της καρδιακής συχνότητας(ΚΣ) με τη χρήση φορητών καρδιοσυχνόμετρων FT60 της POLAR. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Ο έλεγχος της κανονικής κατανομής πραγματοποιήθηκε μέσω του τεστ Kolmogorov-Smirnov και διαπιστώθηκε ότι σε όλες τις μεταβλητές τα δεδομένα ακολουθούν τη κανονική κατανομή. Για την στατιστική επεξεργασία των δεδομένων εφαρμόστηκε ανάλυση διακύμανσης για επαναλαμβανόμενες μετρήσεις και για τον εντοπισμό των στατιστικά σημαντικών διαφορών μεταξύ των επιμέρους συνθηκών μέτρησης χρησιμοποιήθηκε το τεστ πολλαπλών συγκρίσεων LSD. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε το $p < 0,05$. Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε στατιστική σημαντική διαφορά μεταξύ των διαφορετικών ειδών άσκησης : α) στην συγκέντρωση του γαλακτικού οξέος [$F(3,12)=11,053, p < 0,05$] ,β) στα min της ΚΣ > 4 mmol [$F(3,12)=21,331, p < 0,05$], γ) στα min της ΚΣ στα 3-4mmol [$F(3,12)=3,584, p < 0,05$] ,δ) στα min της ΚΣ στα 2-3mmol [$F(3,12)=4,310, p < 0,05$] και ε) στους μέσους όρους της ΚΣ σε σχέση με το ANK [$F(3,12)=25,404, p < 0,05$]. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ:** Φαίνεται ότι τα 4 διαφορετικά είδη άσκησης προκαλούν διαφορετικές μεταβολικές διεργασίες παραγωγής γαλακτικού οξέος καθώς και διαφορετικές ανταποκρίσεις της καρδιακής συχνότητας. Το πρόγραμμα της διαλειμματικής μεθόδου και το παιχνίδι 4V4 είναι καταλληλότερα για την βελτίωση της ειδικής αντοχής , το παιχνίδι 8V8 κατάλληλο για την βελτίωση της αερόβιας αντοχής , ενώ οι τεχνικο-τακτικές ασκήσεις δεν παράγουν επαρκεί ερεθίσματα για την βελτίωση της αντοχής αλλά εμπεριέχουν ερεθίσματα ταχύτητας. **ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ:** ποδόσφαιρο, γαλακτικό οξύ ,καρδιακή συχνότητα, διαλειμματική προπόνηση, 4V4, 8V8, τεχνικοτακτικές ασκήσεις.
ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: ποδόσφαιρο, γαλακτικό οξύ, καρδιακή συχνότητα, διαλειμματική προπόνηση, παιχνίδι 8V8, παιχνίδι 4V4 , τεχνικοτακτικές ασκήσεις.

6. THE EFFECT OF COMBINED FOAM ROLLING AND STATIC STRETCHING PROGRAM ON HIP FLEXION RANGE OF MOTION

Kyranoudis A., Ispyrilidis I., Kyranoudis E., Gioftsidou A., Gounelas G.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ FOAM ROLLER ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΞΕΩΝ ΜΙΚΡΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Κυρανούδης Α., Ισπυρλίδης Ι., Κυρανούδης Ε., Γιοφτσίδου Α., Γουνελάς Γ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΣΚΟΠΟΣ: Η αλτική ικανότητα αποτελεί σημαντικό παράγοντα απόδοσης σε ποδοσφαιριστές κατά τη διάρκεια ενός ποδοσφαιρικού αγώνα. Η απόδοση, όμως, στην ικανότητα αυτή φαίνεται να μειώνεται από την εφαρμογή στατικών διατάξεων. Τα τελευταία χρόνια οι ποδοσφαιριστές χρησιμοποιούν εναλλακτικούς τρόπους βελτίωσης της απόδοσής τους πριν το παιχνίδι, όπως συμπαγείς αφρώδεις κυλίνδρους (foam rollers). Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να ερευνηθεί την επίδραση που έχει ένα συνδυαστικό πρόγραμμα με τη χρήση foam rollers και στατικών διατάξεων, σε σχέση με την εφαρμογή στατικών διατάξεων μόνο, στην αλτική ικανότητα των ποδοσφαιριστών. ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ: 18 υγιείς ποδοσφαιριστές (means±SD) ηλικίας 21.73±0.98 ετών, σωματικού βάρους 77,54±6,43 κιλών και ύψους 1,80±0,56 εκατοστών χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η ομάδα ελέγχου (N=9) εκτέλεσε στατικές διατάξεις στα κάτω άκρα (τετρακέφαλοι, οπίσθιοι μηριαίοι, προσαγωγοί και γαστροκνήμιοι) διάρκειας 10 sec σε κάθε σκέλος. Η πειραματική ομάδα (N=9) εκτέλεσε συνδυαστικό πρόγραμμα που αποτελούνταν από ρολλαρίσματα με foam roller διάρκειας 30sec και στατικών διατάξεων διάρκειας 10 sec ανά σκέλος στις ίδιες μυϊκές ομάδες. Για τον έλεγχο της αλτικής ικανότητας οι ποδοσφαιριστές εκτέλεσαν το CMJ τεστ και CMJ με ελεύθερα χέρια τεστ (CMJFREE). ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από την (2X2:ομάδα X χρόνος) ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανομένων μετρήσεων, με βαθμό σημαντικότητας $p < 0,05$, δεν παρατηρήθηκε σημαντική επίδραση μεταξύ των ομάδων ($F_{1,16}=0,986$, $p=0,336$ και $F_{1,16}=0,889$, $p=0,360$) αλλά προέκυψε σημαντική κύρια επίδραση μεταξύ των μετρήσεων (χρόνος) ($F_{1,16}=26,902$, $p=0,000$) μόνο για το CMJ. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Από τα ευρήματα της παρούσας έρευνας φαίνεται ότι ένα συνδυαστικό πρόγραμμα με foam rollers και στατικές διατάξεις μικρής διάρκειας μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη βελτίωση της αλτικής ικανότητας των ποδοσφαιριστών.

ΛΕΞΕΙΣ-ΚΛΕΙΔΙΑ: αλτική ικανότητα, στατική διάταξη, foam roller, ποδόσφαιρο

7. THE EFFECT OF DIFFERENT LOADS IN POWER, FORCE AND TIME DURING SQUAT EXERCISE WITH FLYWHEEL DEVICE

Arsenis S., Gioftsidou A., Malliou P., Smilios I., Chatzinikolaou A., Beneka A., Ispyrilidis I., Godolias G.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΦΟΡΤΙΩΝ ΣΤΗΝ ΙΣΧΥ, ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΚΑΘΙΣΜΑΤΩΝ ΜΕ ΣΥΣΚΕΥΗ ΑΔΡΑΝΕΙΑΣ

Αρσένης Σ., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Σμήλιος Η., Χατζηνικολάου Α., Μπενέκα Α., Ισπυρλίδης Ι., Γκοδόλιας Γ.

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

Η ερευνητική εργασία υποστηρίχθηκε από το Ελληνικό Ίδρυμα Έρευνας και Καινοτομίας (ΕΛΙΔΕΚ) και από τη Γενική Γραμματεία Έρευνας και Τεχνολογίας (ΓΓΕΤ), στο πλαίσιο της Δράσης «Υποτροφίες ΕΛΙΔΕΚ Υποψηφίων Διδακτόρων» (αρ. Σύμβασης 1183). ΣΚΟΠΟΣ: Το κάθισμα είναι μία από τις βασικές ασκήσεις που χρησιμοποιείται σε πολλά προγράμματα εκγύμνασης που έχουν σχεδιαστεί για να ενισχύσουν την αθλητική επίδοση. Η εκτέλεση καθισμάτων με χρήση συσκευών αδράνειας φαίνεται να έχει σημαντικά οφέλη στην δύναμη των κάτω άκρων. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να αξιολογήσει την επίδραση διαφορετικών φορτίων κατά την εκτέλεση καθισμάτων με την συσκευή αδράνειας Desmotec D.11 στην

παραγωγή δύναμης, ισχύος και ταχύτητας. ΜΕΘΟΔΟΣ: Το δείγμα της παρούσης έρευνας αποτέλεσαν 20 άντρες, ηλικίας $18,8 \pm 0,8$, ύψους $179,2 \pm 6,5$ εκ. και βάρους $72,9 \pm 6,8$ κιλών ($M \pm SD$). Οι συμμετέχοντες πραγματοποίησαν καθίσματα με συσκευή αδράνειας χρησιμοποιώντας έξι διαφορετικές αδράνειας και για κάθε δοκιμασία καταγράφηκαν η ισχύς, η δύναμη και ο χρόνος κατά την διάρκεια της σύγκεντρης και έκκεντρης φάσης. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (ANOVA Repeated Measures). Από την ανάλυση διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα αδράνεια στην δύναμη, ισχύ και τον χρόνο τόσο στην σύγκεντρη όσο και στην έκκεντρη φάση ($p < 0,001$). Φορτίο αδράνειας $0.0612 \text{ kg} \cdot \text{m}^2$ παράγει τις μεγαλύτερες τιμές ισχύος τόσο στην σύγκεντρη όσο και στην έκκεντρη φάση, ενώ φορτίο $0.0978 \text{ kg} \cdot \text{m}^2$ την μεγαλύτερη δύναμη. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Η χρησιμοποίηση διαφορετικών αδρανείων οδηγεί σε διαφορές στην παραγωγή δύναμης, ισχύος και του χρόνου κατά τις φάσεις του καθίσματος. Η εφαρμογή μεγάλων αδρανείων φαίνεται να είναι ικανή για την προπόνηση μέγιστης δύναμης. Αντίθετα μικρά φορτία πιθανώς να είναι κατάλληλα για εκείνους που αναζητούν πιο εκρηκτικές προσαρμογές. ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: κάθισμα, αδράνεια, δύναμη, ισχύς, ταχύτητα.

8. INVESTIGATION OF PHYSICAL SELF-ESTEEM AND PARTICIPATING IN SPORTS ACTIVITIES OF HANDICAPPED ATHLETES AND NON ATHLETES

Kagiaoglou A., Malliou P., Gioftsidou A., Kyrialanis P., Ispyrlidis I., Rokka S.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Καγιάογλου Α., Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Α., Κυριαλάνης Π., Ισπυρλίδης Ι., Ρόκκα Σ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΣΚΟΠΟΣ: Η επιστημονική έρευνα, υποστηρίζει ότι η συμμετοχή ατόμων με κινητική αναπηρία σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης ή στον αθλητισμό, συνδέεται με τη βελτίωση της συναισθηματικής και ψυχολογικής υγείας-ευεξίας. Η αυτοεκτίμηση, αντιπροσωπεύει το βαθμό στον οποίο το άτομο αποδέχεται και επιδοκιμάζει τον εαυτό του, εξισώνεται με την αίσθηση της αξίας, της επάρκειας και του αυτοσεβασμού, πιστεύει ότι είναι ικανό και χρήσιμο στην κοινωνία. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν να διερευνηθεί την αυτοεκτίμηση ατόμων με κινητικά προβλήματα και να εξετάσει τυχόν διαφορές μεταξύ αυτών που συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες και αυτών που ακολουθούν καθιστικό τρόπο ζωής. ΥΛΙΚΟ - ΜΕΘΟΔΟΣ: Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 55 άτομα με κινητικά προβλήματα, από συλλόγους ατόμων με κινητική αναπηρία των νομών Καβάλας και Δράμας. Από αυτούς οι 37 ήταν άνδρες και οι 18 γυναίκες, με ηλικία από 20 έως 50 χρόνων ($M.O. = 36 \pm 7,89$), και συμμετείχαν συστηματικά σε αθλητικές δραστηριότητες ($n=34$) και καθόλου συμμετοχή ($n=21$). Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο της αυτοεκτίμησης STAI-II των Spielbecker et al., (1984) σταθμισμένο για τον συγκεκριμένο πληθυσμό από τους Λιάκου και Γιαννίτση (2002), με 20 ερωτήσεις και τις απαντήσεις να δίνονται σε 4βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1= σχεδόν ποτέ έως 4= σχεδόν πάντοτε). ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από τα αποτελέσματα προέκυψαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στην αυτοεκτίμηση: (α) ως προς το φύλο [$t_{(53)}=2,35, p<.05$] με τους άνδρες να έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση από τις γυναίκες και (β) ως προς τη συμμετοχή σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης [$t_{(53)}=9,22, p<.001$] με αυτούς που δεν συμμετείχαν σε καμία δραστηριότητα να παρουσιάζουν χαμηλές μέσες τιμές στην αυτοεκτίμηση. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Τα αποτελέσματα της έρευνας, που έρχονται σε συμφωνία με αυτά ανάλογων ερευνών, έδειξαν ότι η συμμετοχή ατόμων με κινητική αναπηρία στην άσκηση έχει ως αποτέλεσμα τη βελτίωση του επίπεδου της αυτοεκτίμησης. Μέσω της άσκησης, τα άτομα με κινητικά προβλήματα αποκτούν περισσότερες ευκαιρίες για αυτενέργεια και ανάληψη πρωτοβουλιών, αναβαθμίζεται η ποιότητα ζωής τους και η ενσωμάτωσή τους στο κοινωνικό σύνολο. Οι καθηγητές Φ.Α. και οι επαγγελματίες στο χώρο της αποκατάστασης, θα πρέπει να

ενισχύουν τη συμμετοχή σε κατάλληλα δομημένα προγράμματα άθλησης αυτών των ατόμων, συμβάλλοντας στη διαμόρφωση θετικής και υψηλής αυτοεκτίμησης καθώς η αυτοεκτίμηση επηρεάζει τη λειτουργική συμπεριφορά, την ικανοποίηση από τη ζωή και την ευημερία σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: αυτοεκτίμηση, φυσική δραστηριότητα, κινητική αναπηρία

9. THE EFFECT OF FUNCTIONAL TRAINING PROGRAMS, «FLOWBILITY» AND «AUTHENTIC PILATES», IN BALANCE, FLEXIBILITY AND STRENGTH IN HEALTHY ADULT

Kordosi S., Malliou P., Beneka A., Gioftsidou A., Kelis E., Arsenis S., Ellinoudis A.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΑΤΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΞΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ, «FLOWBILITY» ΚΑΙ «AUTHENTIC PILATES» ΣΤΗΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΣΤΗΝ ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ, ΣΕ ΥΓΙΗΣ ΕΝΗΛΙΚΕΣ.

Κορδώση Σ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γιοφτσιδου Α., Κέλης Ε., Αρσένης Σ., Ελληνούδης Α.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
skordosi@phyed.duth.gr

ΣΚΟΠΟΣ: Η παρούσα έρευνα, αποσκοπεί στην αξιολόγηση και τη σύγκριση της παρέμβασης δυο προγραμμάτων λειτουργικής εξάσκησης, με το βάρος του σώματος, «Flowbility» και «Αυθεντικό Pilates», στις φυσικές ικανότητες (δύναμη, ευλυγισία - κινητικότητα και λειτουργικότητα - ισορροπία) σε υγιείς ενήλικες φοιτητές, του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Το «Flowbility» είναι πρόγραμμα λειτουργικής εξάσκησης με το βάρος του σώματος. Δημιουργήθηκε το 2015 από το Σαμιώτη Γιώργο, Καθηγητή Φυσικής Αγωγής. Το «Αυθεντικό PilatesMat» είναι μέθοδος εξάσκησης που δημιουργήθηκε από τον Joseph Pilates στη δεκαετία του 1920. ΥΛΙΚΟ - ΜΕΘΟΔΟΣ: Στην έρευνα συμμετείχαν 58 υγιείς φοιτητές (27 κορίτσια, 31 αγόρια) (χωρίς προηγούμενη εμπειρία από τα 2 προγράμματα), οι οποίοι χωρίστηκαν τυχαία στην ομάδα του «Flowbility» (κορίτσια N=10, αγόρια N= 10), του «Authentic Pilates» (κορίτσια N=12, αγόρια N=16) και την ομάδα «ελέγχου» (κορίτσια N=5, αγόρια N=5). Η παρέμβαση διήρκεσε 6 εβδομάδες και έγινε με συχνότητα 3 συνεδρίες την εβδομάδα, διάρκειας 45 min., για κάθε ομάδα. Η ομάδα «Flowbility» εφάρμοσε το προ-χορογραφημένο «σχέδιο 7» του προγράμματος (8 min προθέρμανση, 30 min. το κυρίως χορογραφημένο πρόγραμμα και 7min. αποθεραπεία.). Η ομάδα του «Authentic Pilates» εφάρμοσε την Αυθεντική σειρά των ασκήσεων Pilates στο έδαφος, 40 ασκήσεις, διάρκειας 45 min. Με αυξανόμενη προοδευτικά επιβάρυνση, εφαρμόστηκαν και τα δυο προγράμματα, προσαρμόζοντας την εκτέλεση των ασκήσεων. Η ομάδα «ελέγχου» δεν έκανε κανένα είδος άσκησης. Πραγματοποιήθηκαν τρεις μετρήσεις (αρχική, τελική και μέτρηση συντήρησης μετά από ένα μήνα από το τέλος της παρέμβασης). ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (ANOVA Repeated Measures), προκειμένου να εξεταστεί η επίδραση του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης. Ως βαθμός σημαντικότητας ορίστηκε το $p < 0,05$. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφοροποίηση της απόδοσης από την αρχική στην τελική και τη μέτρηση διατήρησης. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Η εξάσκηση με «Flowbility» και «Αυθεντικό Pilates» βελτιώνει εξίσου σημαντικά τις φυσικές ικανότητες των φοιτητών, όσον αφορά τη δύναμη, την ελαστικότητα/κινητικότητα, τη λειτουργικότητα και την ισορροπία του σώματος. ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: λειτουργική προπόνηση, Pilates, εξάσκηση με το βάρος του σώματος

10. EXTERNAL RISK FACTORS INJURIES IN ATHLETES WITH DISABILITIES

Kagiaoglou A., Malliou P., Gioftsidou A., Rokka S., Kyrialanis P.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.

ΕΞΩΓΕΝΕΙΣ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΡΟΚΛΗΣΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Καγιαόγλου Α., Μάλλιου Π., Γιοφτσιδου Α., Ρόκκα Σ., Κυριαλάνης Π.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΣΚΟΠΟΣ: Τα τελευταία χρόνια, ο αριθμός των ατόμων με αναπηρίες που συμμετέχουν τόσο σε αθλητικές ή ψυχαγωγικές δραστηριότητες όσο και στον πρωταθλητισμό, έχουν αυξηθεί σημαντικά. Η υπάρχουσα βιβλιογραφία πάνω στις κακώσεις αθλητών με αναπηρίες είναι περιορισμένη. Σκοπός της παρούσας εργασίας, ήταν η καταγραφή των τραυματισμών που εμφανίζονται στους αθλητές με κινητικά προβλήματα και η διερεύνηση της σχέσης των τραυματισμών με τους εξωγενείς παράγοντες πρόκλησης. **ΥΛΙΚΟ – ΜΕΘΟΔΟΣ:** Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 95 αθλητές με κινητική αναπηρία (64 άνδρες & 31 γυναίκες) που συμμετείχαν στο Διεθνές τουρνουά Καλαθοσφαίρισης με αμαξίδιο που πραγματοποιήθηκε το 2018 στην Καβάλα. Ως όργανο μέτρησης, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο των Malliou et al., (2007) για τη διερεύνηση των τραυματισμών, αφού προσαρμόστηκε για τις ανάγκες της έρευνας. Τα ανώνυμα ερωτηματολόγια, διανεμήθηκαν κατά την εβδομάδα διεξαγωγής των αγώνων και των προπονήσεων. Η συμπλήρωση του κάθε ερωτηματολογίου ήταν εθελοντική, αφού δινόταν οι απαραίτητες οδηγίες από την ερευνήτρια και οι συμμετέχοντες ανέφεραν τους πλέον σημαντικούς τραυματισμούς για τα τελευταία πέντε χρόνια που τους στοίχισαν μία τουλάχιστον εβδομάδα μακριά από αγώνες και προπόνηση. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Από τα αποτελέσματα της έρευνας, προέκυψε ότι επτά στους δέκα αθλητές του δείγματος αντιμετώπισαν σοβαρούς τραυματισμούς. Η πλειονότητα των τραυματισμών ήταν τραυματισμοί υπέρχρησης κυρίως στα άνω άκρα αλλά και κακώσεις μαλακών μορίων λόγω έλλειψης διατάσεων και προθέρμανσης, κακής τεχνικής, άμεσης σύγκρουσης με ένα άλλο αντικείμενο, πτώση με το αμαξίδιο και ακατάλληλα αθλητικά εξαρτήματα. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, για τους αιτιολογικούς παράγοντες πρόκλησης τραυματισμών σε αθλητές με κινητικά προβλήματα αναμένεται να συμβάλλουν στον εμπλουτισμό των ήδη υπάρχοντων γνώσεων πάνω στις κακώσεις αθλητών με αναπηρίες, στη δημιουργία αποτελεσματικότερων προγραμμάτων πρόληψης και αποκατάστασης ώστε αυτοί να διατηρηθούν υγιείς και να παραμείνουν ενεργοί στο χώρο του αθλητισμού για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Αθλητικές κακώσεις, εξωγενείς παράγοντες, αθλητές με αμαξίδιο, πρόληψη

11. RECORDING AND EVALUATION OF THE MOST COMMON CYCLING INJURIES IN EASTERN MACEDONIA AND THRACE (PRELIMINARY STUDY)

Stavridis A., Rokka S., Matsouka O.

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

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΗΘΕΣΤΕΡΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΟ ΑΘΛΗΜΑ ΤΗΣ ΠΟΔΗΛΑΣΙΑΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ ΚΑΙ ΘΡΑΚΗ (ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ)

Σταυρίδης Α., Ρόκκα Σ., Ματσούκα Ο.

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

ΣΚΟΠΟΣ: Η καταγραφή και η αξιολόγηση των τραυματισμών που προκλήθηκαν κατά την ποδηλασία αναψυχής ή την αγωνιστική ποδηλασία, σε ποδηλάτες που κατοικούν στην περιοχή της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης. **ΥΛΙΚΟ – ΜΕΘΟΔΟΣ:** Το δείγμα της έρευνας, αποτέλεσαν 30 ποδηλάτες, όλων των ηλικιών, από τους οποίους οι 5 χρησιμοποιούν το ποδήλατο για μετακίνηση, 15 για αναψυχή και 10 ασχολούνται με την αγωνιστική ποδηλασία. Για την συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν δύο ανώνυμα ερωτηματολόγια μυοσκελετικών τραυματισμών, με δείκτη αξιοπιστίας $r = 0,92$, προσαρμοσμένα στην αγωνιστική ποδηλασία και στη ποδηλασία αναψυχής, με ερωτήσεις για συγκεκριμένα στοιχεία όπως τα προσωπικά χαρακτηριστικά του ποδηλάτη, την ενασχόληση του με τη ποδηλασία και τους τραυματισμούς του. **ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Στα στοιχεία που καταγράφηκαν, με τη χρήση του στατιστικού

προγράμματος SPSSπραγματοποιήθηκε ανάλυση συχνοτήτων (Frequencies) για την εξαγωγή ποσοστιαίων αναλογιών. Το 76% των συμμετεχόντων ασχολείται τουλάχιστον 10 χρόνια με τη ποδηλασία, με το 40% να χρησιμοποιεί το ποδήλατο 5-6 φορές την εβδομάδα. Καταγράφηκαν τραυματισμοί από 21 ποδηλάτες, ενώ οι 14 είχαν 2 και παραπάνω τραυματισμούς. Οι σοβαρότεροι τραυματισμοί που αναφέρθηκαν ήταν στη ποδοκνημική και στο γόνατο (52,4%), ενώ αρκετοί τραυματισμοί υπήρξαν στην μέση (14,3%) και στους ώμους (14,3%). Οι ποδηλάτες αναψυχής θεωρούν πως βασικός παράγοντας τραυματισμού ήταν η λάθος τεχνική και η κούραση που οδήγησε σε πτώση (38%), ενώ οι αγωνιστικοί ποδηλάτες που παρουσίασαν κυρίως μυϊκούς τραυματισμούς (87,5%), κύρια αιτία θεωρούν την υψηλή ένταση άσκησης και την υπέρχρηση. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Με την ανάλυση των δεδομένων, εμφανίστηκαν πολλοί τραυματισμοί των ποδηλατών, αρκετοί εκ των οποίων ήταν σοβαροί και χρειάστηκαν ιατρική περίθαλψη. Τα στοιχεία αυτά, είναι ένα δείγμα, που με μεγαλύτερη έρευνα θα παρουσιάσουν μια γενική εικόνα στα χαρακτηριστικά των ποδηλατών της Ανατολικής Μακεδονίας και Θράκης και των συνηθέστερων τραυματισμών τους, ώστε μετέπειτα να αναζητηθούν τρόποι πρόληψης των πιο συχνών τραυματισμών, και να υπάρξει ενημέρωση σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Μυοσκελετικοί τραυματισμοί, αγωνιστική ποδηλασία, ποδηλασία αναψυχής.

12. INJURIES IN TENNIS

Athanailidis I., Arvanitidou V., Mourtziος Ch., Papadimitriou Aik.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΤΕΝΝΙΣ

Αθανηλίδης Ι., Αρβανιτίδου Β., Μούρτζιος Χ., Παπαδημητρίου Αικ.
Δημοκρίτειο πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΣΚΟΠΟΣ: Η αντισφαίριση, γνωστή με την αγγλική ονομασία τένις (tennis) είναι ένα σύγχρονο αθλητικό παιχνίδι, με εκατομμύρια αθλητές και θαυμαστές ανά τον κόσμο. Η δυνατότητα ενασχόλησης από μικρή ηλικία (5-6 ετών) μέχρι την ηλικία των (70-80) ετών, δημιουργεί ένα ευρύ φάσμα δραστηριοτήτων και τραυματισμών. Οι πιο συνηθισμένοι τύποι τραυματισμών σε παίκτες του τένις όλων των ηλικιών είναι οι μυϊκές παθήσεις και τα διαστρέμματα των συνδέσμων δευτερεύοντος από υπερβολική χρήση. Σκοπός και στόχος της παρούσας έρευνας είναι η διερεύνηση των συχνών τραυματισμών στο τένις. Η διερεύνηση επικεντρώνεται κύρια στο επαγγελματικό τένις και αφορά άνδρες και γυναίκες. ΥΛΙΚΟ – ΜΕΘΟΔΟΣ: Η έρευνα έγινε με την μέθοδο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από την πλευρά της φυσιολογίας το τένις είναι αερόβιο (70% -90 %) και αναερόβιο άθλημα (10% -30 %), με συνήθη ένταση 3-8 δευτερόλεπτων σε κάθε προσπάθεια και 300 – 500 εκρηκτικές κινήσεις (service, return, forehand, backhand, volley, smash). Έρευνα στο Wimbledon (2003-2012), έδειξε ότι, οι συνολικοί τραυματισμοί ήταν 20,7 % ανά 1000 σετ, οι τραυματισμοί ήταν λιγότεροι στους άνδρες απ' ότι στις γυναίκες, στους άνδρες αφορούσαν την ποδοκνημική, το ισχίο και την πτέρνα. Στις γυναίκες αφορούσαν την πηχεοκαρπική και τον μηρό. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Ανατομικά, οι τραυματισμοί κάτω άκρων είναι διπλάσιοι, από αυτούς που συμβαίνουν στο άνω άκρο ή στη σπονδυλική στήλη, ενώ ο τραυματισμός του αστραγάλου είναι ο συνηθέστερος. Η διαφορά στο είδος τραυματισμών μεταξύ ανδρών και γυναικών πιθανά να οφείλεται στο διαφορετικό τρόπο παιχνιδιού και στην διάρκεια των αγώνων (τρία σετ για τις γυναίκες / best of three for womens) και (πέντε σετ για τους άνδρες / best of five for mans).

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Τραυματισμοί, τένις

13. MEASUREMENTS FOR THE EVALUATION OF EXERCISERS WITH LOW BACK PAIN: APPLICATIONS OF RESEARCH AT GYMS

Daskalaki K.¹, Tsigganos G.², Malliou P.¹

¹Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

²National & Kapodistrian University of Athens, SPESS.

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ ΜΕ ΟΣΦΥΑΛΓΙΑ: Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Δασκαλάκη Κ.¹, Τσίγκανος Γ.², Μάλλιου Π.¹

¹Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α

²Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ΣΕΦΑΑ

ΣΚΟΠΟΣ: Ο πόνος στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης αποτελεί ένα εκ των πιο συχνά εμφανιζόμενων μυοσκελετικών θεμάτων παγκοσμίως, προβληματίζοντας όχι μόνο τον γενικό πληθυσμό αλλά ακόμη και δραστήριους ασκουμένους γυμναστηρίων. Η άσκηση αποτελεί έναν πολύ αποτελεσματικό τρόπο συντηρητικής αποκατάστασης του χρόνιου οσφυϊκού πόνου, ενώ η διεξαγωγή μετρήσεων αποτελεί μια απαραίτητη διαδικασία, αρχικά για τον σχεδιασμό και στη συνέχεια για την αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των εκάστοτε ασκησιακών πρωτόκολλων. Σκοπός της παρούσας ανασκοπικής μελέτης ήταν να διαπιστωθεί ποιες είναι οι βασικές μεταβλητές που κρίνεται σκόπιμο να αποτιμώνται σε όλες τις σχετικές με την οσφυαλγία ερευνητικές ασκησιακές παρεμβάσεις αλλά και να πραγματοποιηθεί μια παρουσίαση ελεγμένων –ως προς τις κλινιμετρικές/ψυχομετρικές τους ιδιότητες– μετρήσεων και δοκιμασιών που να μπορούν με ευκολία να εφαρμοστούν στα γυμναστηριακά περιβάλλοντα. **ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΘΕΜΑΤΟΣ:** Όπως διαπιστώθηκε από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, οι τρεις βασικές μεταβλητές που προτείνεται να συμπεριλαμβάνονται σε όλες τις έρευνες που εστιάζουν στην οσφυαλγία είναι η αξιολόγηση της έντασης του πόνου, της σωματικής λειτουργικότητας και της ποιότητας ζωής. Για τη μέτρηση της έντασης του πόνου προτείνεται η χρήση κλιμάκων αυτοαναφοράς. Για την αξιολόγηση της σωματικής λειτουργικότητας, ερωτηματολόγια εστιασμένα στην οσφυαλγία, μετρήσεις για την ευλυγισία, την αντοχή και τη δύναμη των μυϊκών ομάδων του κορμού, και λειτουργικές δοκιμασίες που προσομοιάζουν σε καθημερινές δραστηριότητες. Τέλος, για την ποιότητα της ζωής συνίσταται η χρήση ερωτηματολογίων. **ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ:** Οι αξιολογήσεις που παρουσιάζονται στην προκείμενη έρευνα είναι εύκολα πραγματοποιήσιμες και δεν απαιτούν ακριβό και εξειδικευμένο εξοπλισμό, προκειμένου να μπορούν να εφαρμοστούν με ευκολία σε χώρους γυμναστηρίων. Λαμβάνοντας υπόψη ότι η αντικειμενική αποτίμηση των αποτελεσμάτων του οποιουδήποτε προγράμματος άσκησης προϋποθέτει τη διεξαγωγή μετρήσεων, η σημασία της παρούσας μελέτης έγκειται στο ότι συγκεντρώνει και παρουσιάζει έγκυρες και αξιόπιστες δοκιμασίες, παρέχοντας στους γυμναστές χρήσιμα επαγγελματικά εργαλεία για την επιστημονική και αποτελεσματική διαχείριση των οσφυαλγικών συνδρόμων.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: χρόνιος πόνος στη μέση, αξιολογήσεις για οσφυαλγία, τεστ ευλυγισίας κορμού.

14. ASSESSMENT OF LEG POWER AND THE INFLUENCE AT THE APPEARANCE OF LEG INJURIES IN FEMALE COMPARTITIVE GYMNASTS ANT NOT COMPARTITIVE GYMNASTS-AGED 9-13 YEARS OLD

Kyrialanis E., Douda E., Gioftsidou A., Aggelousis N.

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

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΡΗΚΤΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΣΧΟΛΟΥΜΕΝΕΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΩΣ ΜΑΖΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ-ΗΛΙΚΙΑΣ 9-13 ΕΤΩΝ

Κυριαλάνης Ε., Δούδα Ε., Γιοφτσίδου Α., Αγγελούσης Ν.

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

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν: α) η αξιολόγηση της αλτικής ικανότητας των κάτω άκρων σε αθλήτριες της ενόργανης αγωνιστικής γυμναστικής (Ε.Α.Γ.) και ασκούμενες με την ενόργανη γυμναστική ως άσκηση για όλους β) η διερεύνηση της συχνότητας, του είδους και του οργάνου στο οποίο συμβαίνουν οι τραυματισμοί στα κάτω άκρα και γ) η σχέση μεταξύ της εκρηκτικής δύναμης και της εμφάνισης των κακώσεων στην άρθρωση του γόνατος και της ποδοκνημικής. ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ: Στη μελέτη πήραν μέρος συνολικά 110 άτομα, εκ των οποίων 69 αθλήτριες ενόργανης γυμναστικής και (ηλικίας: $10,97 \pm 1,63$) και 41 ασκούμενες με την ενόργανη γυμναστική ως άσκηση για όλους (ηλικίας: $10,18 \pm 1,35$). Αξιολογήθηκαν το ύψος άλματος και η ισχύς κατά το άλμα βάθους από ύψος 40 cm (D.J-40cm). ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα, οι αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής επιτύχαναν σημαντικά μεγαλύτερες τιμές ($p > 0,05$) τόσο στο ύψος όσο και στην ισχύ κατά το άλμα βάθους (Drop jump), από ότι τα κορίτσια που ασχολούνται με την ενόργανη γυμναστική ως άσκηση για όλους. Ως προς τους τραυματισμούς οι αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής παρουσίασαν περισσότερους τραυματισμούς στην ποδοκνημική άρθρωση (36,2%) σε σχέση με το γόνατο (23,2%). Στην ποδοκνημική άρθρωση το 36% συνέβη κατά την προσγείωση, το 32% κατά την απογείωση και το 24% κατά την προσγείωση και την απογείωση. Αντίθετα στο γόνατο το 50% των τραυματισμών συνέβη κατά την προσγείωση. Στην ποδοκνημική το κυρίαρχο είδος κακώσεων ήταν τα διαστρέμματα (48%), ενώ στο γόνατο το 43,8% ήταν απλός πόνος. Οι κακώσεις του γόνατος συμβαίνουν κυρίως στο έδαφος (42,9%) και το άλμα (35,7%), ενώ οι κακώσεις της ποδοκνημικής συμβαίνουν κυρίως στο έδαφος (50%) και ακολουθεί το άλμα με (20,8%). Αντίθετα στα κορίτσια που ασχολήθηκαν με την ενόργανη γυμναστική ως άθληση για όλους τραυματίστηκαν στην ποδοκνημική το 16,7% και στο γόνατο το 8,3% των κοριτσιών. Από τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ της ισχύος των κάτω άκρων και των τραυματισμών δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στην σχετική ισχύ μεταξύ των τραυματισμένων και μη, τόσο για τις κακώσεις στην ποδοκνημική άρθρωση, όσο και για τις κακώσεις στο γόνατο ($p > 0,05$). Υπήρχε όμως κύρια επίδραση του αθλήματος ($p < 0,05$), καθώς η συχνότητα των τραυματισμένων αθλητριών ήταν πολύ μεγαλύτερη. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Οι αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής, είναι πολύ πιο δυνατές στα κάτω άκρα σε σχέση με τις ασκούμενες με την ενόργανη γυμναστική ως μαζική άθληση. Ταυτόχρονα όμως παρουσιάζουν κατά πολύ περισσότερους τραυματισμούς στα κάτω άκρα, ιδιαίτερα στην ποδοκνημική. Η ισχύς των κάτω άκρων δεν φαίνεται να επηρεάζει την εμφάνιση τραυματισμών σε αυτά.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: εκρηκτική δύναμη, ενόργανη αγωνιστική γυμναστική, κακώσεις.

15. APPEARANCE OF WORK RELATED MUSCULOSKELETAL DISORDERS AMONG NURSES

Kirialanis P., Kyrialanis E., Loukanidou K., Kampas A., Ispyrilidis I.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ (ΜΣΔ) ΣΤΗΝ ΜΕΣΗ ΤΟΥ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ

Κυριαλάνης Π., Κυριαλάνης Ε., Λουκανίδου Κ., Καμπάς Α., Ισπυριλίδης Ι.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να καταγράψει τις Μυοσκελετικές διαταραχές (ΜΣΔ) στην σπονδυλική στήλη, που υφίσταται το νοσηλευτικό προσωπικό, το οποίο εργάζεται ως μόνιμο προσωπικό σε 4 Νοσοκομεία και 4 Κέντρα Υγείας στην περιοχή της Θράκης (Εβρος, Ροδόπη Ξάνθη) καθώς και να προσδιορίσει τη σχέση μεταξύ προβλημάτων στην μέση και δυσχερειών που προκύπτουν κατά την άσκηση των καθηκόντων του. ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ: Η έρευνα έγινε με ερωτηματολόγια. Το δείγμα αποτέλεσαν 486 νοσηλευτές, ηλικίας από 26 έως 57 ετών (γυναίκες=334, άντρες=69). ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι όσον αφορά τα χρόνια απασχόλησης των εργαζομένων του δείγματος, το μεγαλύτερο ποσοστό (34,5 %) εργαζόταν για διάστημα 10 έως 20 έτη, και ποσοστό 32,5 % για διάστημα 20 έως 30 έτη. τα μεγαλύτερα προβλήματα παρουσιάστηκαν στην μέση με ποσοστό 68,8 %, ακολουθεί η περιοχή του λαιμού (45,1 %) και τέλος οι ώμοι (41,7 %). Γενικά πρόβλημα στον κινητικό μηχανισμό

ανάφερε το 24 % των νοσηλευτών, ενώ ποσοστό 76 % δεν εμφάνισε παρόμοιο πρόβλημα στο παρελθόν. Η πλειοψηφία των νοσηλευτών (68,8 %) παρουσίασε πρόβλημα και πόνο στην μέση (οσφυϊκή μοίρα-low back). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι μόνο το 10,8 % των νοσηλευτών του δείγματος αναζήτησε κάποιου είδους θεραπεία για πρόβλημα στη μέση, παρότι το 68,8 % ανέφερε ότι αντιμετωπίζει πρόβλημα στο συγκεκριμένο σημείο του σώματος. Μικρό ποσοστό (7,6 %) χρειάστηκε να αλλάξουν για κάποιο διάστημα πόστο εργασίας, λόγω προβλήματος στη μέση. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η εμφάνιση των προβλημάτων στη μέση δεν συσχετίζεται ($\chi^2 = 0,307$, $df=1$, $p=0,580$) με το χώρο εργασίας (νοσοκομείο ή κέντρο υγείας). Εξίσου υψηλά ποσοστά εμφάνισης προβλήματος στη μέση παρουσιάζονται τόσο στους νοσηλευτές των νοσοκομείων (69%) όσο και των κέντρων υγείας (65%). Επίσης διαπιστώθηκε ότι όσο μεγαλύτερος ήταν τα χρόνια εργασίας τόσο συχνότερα ήταν και τα προβλήματα στη μέση. Η εμφάνιση των προβλήματος στη μέση στο νοσηλευτικό προσωπικό στατιστικά συσχετίζεται γραμμικά με το χρόνο απασχόλησης στο νοσηλευτικό επάγγελμα ($\chi^2 = 27,075$, $df=4$, $p=0,000$). ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Το νοσηλευτικό προσωπικό τόσο των εργαζομένων στο νοσοκομείο, όσο και στα κέντρα υγείας παρουσιάζει μεγάλη συχνότητα τραυματισμών στην οσφυϊκή χώρα και η συχνότητα αυτή είναι μεγαλύτερη όσο αυξάνονται τα χρόνια εργασίας.

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: Νοσηλευτικό προσωπικό, Μυοσκελετικές διαταραχές, μέση.

16. ASSESSMENT OF LEG POWER AND THE INFLUENCE AT THE APPEARANCE OF LEG INJURIES IN MALE AND FEMALE COMPATITIVE GYMNASTS AT D AND C KATEGORY

Kirialanis P., Kyrialanis E., Ispyrilidis I., Papadimitiou K., Mavridis G.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΕΚΡΗΚΤΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ Γ ΚΑΙ Δ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑΣ.

Κυριαλάνης Π., Κυριαλάνης Ε., Ισπυριλίδης Ι., Παπαδημητρίου Κ., Μαυρίδης Γ.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΣΚΟΠΟΣ: Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν η αξιολόγηση της αλτικής ικανότητας και της σχετικής ισχύος των μυών των κάτω άκρων σε αθλητές και αθλήτριες της ενόργανης αγωνιστικής γυμναστικής (Ε.Α.Γ.) Δ και Γ κατηγορίας και η επίδραση της σχετικής ισχύος στην εμφάνιση των κακώσεων στην άρθρωση του γόνατος και της ποδοκνημικής. ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ: Στη μελέτη πήραν μέρος συνολικά 70 άτομα, εκ των οποίων 28 αθλητές (ηλικίας: $11,62 \pm 3,57$) και 41 αθλήτριες (ηλικίας: $10,43 \pm 2,65$) της ενόργανης γυμναστικής. Η μέτρηση και η αξιολόγηση των εκτεινόντων μυών των κάτω άκρων πραγματοποιήθηκε με το εργοαλτικό σύστημα του BOSCO με σκοπό να αξιολογηθούν το ύψος άλματος κατά το άλμα από ημικάθισμα και το ύψος άλματος και η ισχύς κατά το άλμα βάθους από ύψος 40 cm (D.J-40cm). Διερευνήθηκε επίσης η συχνότητα εμφάνισης τραυματισμών στην ποδοκνημική άρθρωση και στην άρθρωση του γόνατος. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα, τα αγόρια επιτύγχαναν μεγαλύτερες τιμές στο ύψος κατά το άλμα από ημικάθισμα και το άλμα βάθους (Drop jump), απ' ότι τα κορίτσια μόνο στην Δ κατηγορία, σε αντίθεση με την Γ κατηγορία όπου σχεδόν δεν υπάρχει διαφορά. Επίσης διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των κατηγοριών μόνο στα κορίτσια ($p < 0,05$). Από την ανάλυση διακύμανσης για τον έλεγχο της ύπαρξης στατιστικά σημαντικών διαφορών στην αναπτυσσόμενη σχετική ισχύ κατά το άλμα βάθους (Drop jump), μεταξύ των αγωνιστικών κατηγοριών και στα δύο φύλα δεν διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ($p > 0,05$). Αντίθετα διαπιστώθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των κατηγοριών και στα δύο φύλα ($p < 0,05$). Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης διακύμανσης τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ της δύναμης των αθλητών-αθλητριών κατά κατηγορία και των τραυματισμών στην άρθρωση του γόνατος δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική κύρια επίδραση του παράγοντα «τραυματισμοί» ($p > 0,05$), και του παράγοντα «κατηγορία» ($p > 0,05$). Από τον έλεγχο της σχέσης μεταξύ της δύναμης των αθλητών και των τραυματισμών στην ποδοκνημική

άρθρωση διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μόνο μεταξύ των τραυματισμένων και μη τραυματισμένων αγοριών της Γ κατηγορίας ($p > 0,05$). ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Τα αγόρια της ενόργανης γυμναστικής στην μικρή ηλικία (Δ κατηγορία) υπερέχουν ως προς την αλτική ικανότητα, σε αντίθεση με την Γ κατηγορία όπου δεν διαπιστώνονται διαφορές. Επίσης η ισχύς των κάτω άκρων φαίνεται να έχει επίδραση στην εμφάνιση κακώσεων μόνο στα αγόρια της Γ κατηγορίας

ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ: εκρηκτική δύναμη, ύψος άλματος, ενόργανη αγωνιστική γυμναστική, σχετική ισχύς.

17. FUNCTIONAL MANAGEMENT AND REHABILITATION OF LOWER EXTREMITY

Stafylidis Ch.

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

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟΥ

Σταφυλίδης Χ.

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

ΣΚΟΠΟΣ: Όπως γνωρίζουμε όλοι οι αθλητικές κακώσεις αποτελούν ένα επικείμενο κομμάτι της ζωής των περισσότερων ατόμων που ασχολούνται με τον αθλητισμό με αποτέλεσμα να εμφανίζουν τραυματισμό τουλάχιστον μια φορά στην αθλητική τους καριέρα. Στην εργασία αυτή θα γίνει μια προσπάθεια παρουσίασης και εντοπισμού των κυριότερων κακώσεων του κάτω άκρου. Ακόμα θα αναφερθούν διάφορες περιπτώσεις ατόμων ή ομάδων που αντιμετώπισαν κάποιο τραυματισμό του κάτω άκρου. Παράλληλα θα αναπτυχθούν οι διάφορες αιτίες από τις οποίες προήλθε ο τραυματισμός. Επιπρόσθετα θα γίνει μια αναφορά στους τρόπους αποκατάστασης των αθλητών από την πρώτη μέρα της κάκωσης τους μέχρι και την πλήρη επάνοδο τους με την χρήση διαφόρων μέσων αλλά και της συμμετοχής τους σε ποικίλα αθλήματα που θα ωφελήσουν στη λειτουργική διαχείριση του τραυματισμού. Τέλος θα πραγματοποιηθεί μια σύγκριση μεταξύ των διαφόρων μεθόδων αποκατάστασης ώστε να βρεθεί ο καλύτερος τρόπος προσαρμογής των ατόμων στο χώρο του αθλητισμού.