

**εΠΡΑΚΤΙΚΑ - Περιλήψεις
Λειτουργική ΔΙΑχείριση Τραυματισμών σε Αθλητές
και Ασκούμενους**

**ePROCEEDINGS – Abstracts
Functional Rehabilitation of Injuries in Athletes &
Trainees**



**6ο Διεθνές Συνέδριο στην Λειτουργική ΔΙΑχείριση
Τραυματισμών σε Αθλητές και Ασκούμενους**

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του
Δημοκριτείου Πανεπιστημίου Θράκης
10 - 11 Νοεμβρίου 2023

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

Επιτροπές - του Δ.Σ. ΛΕΙ.ΔΙΑ.Τ.Α.Α.

Επίτιμος Πρόεδρος του Συνεδρίου

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

Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής

Γιοφτσίδου Α., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μέλη Οργανωτικής Επιτροπής

Δούδα Ε., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μάλλιου Π.Β., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μπενέκα Α., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Χατζηνικολάου Α., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Παπαδημητρίου Αικ. Αναπλ. Καθηγήτρια

Δασκαλάκη Αικ., PhD ΚΦΑ

Μέλη Επιστημονικής Επιτροπής

Αγγελούσης Ν., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Γιαννακού Ε., Επικ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Γιοφτσίδου Α., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Δούδα Ε., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Καμπάς Α., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Κούλη Ο., Αναπλ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μάλλιου Π., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Ματσούκα Ο., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μπάτσιου Σ., Αναπλ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

Μπεμπέτσος Ε., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μπενέκα Α., Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Παπαδημητρίου Αικ., Επικ. Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Σμήλιος Η., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Χατζηνικολάου Α., Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Ισχυρλίδης Ι., Αναπλ. Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Μέλη της Συντονιστικής Επιτροπής

Καζατζής Χ.

Λιονάκη Σ.

Μακρή Ε., ΚΦΑ

Μαρινίδης Μ., ΚΦΑ

Καραγιαννακίδου Ι., ΚΦΑ

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ
6^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ
ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

THE EFFECT OF RESISTANCE EXERCISE ON PEAK BONE DENSITY OF YOUNG ADULTS

Nagornis G.^{1,2}, Valkanis Ch.³, Douda H.¹, Smilios I.¹, Spasis A.¹

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

²Orthopedic Clinic, University General Hospital, Alexandroupolis

³Health Center, Alexandroupolis

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΟΡΥΦΑΙΑ ΟΣΤΙΚΗ ΜΑΖΑ ΣΕ ΝΕΟ ΠΛΗΘΥΣΜΟ ΩΣ ΜΕΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ

Ναγόρνης Γ.^{1,2}, Βαλκάνης Χ.³, Δούδα Ε.¹, Σμήλιος Η.¹, Σπάσης Α.¹

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

²Ορθοπαιδική Κλινική, Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Αλεξανδρούπολης

³Κέντρο Υγείας Αλεξανδρούπολης

geonagornis@hotmail.com

Η οστεοπόρωση επιβαρύνει τον παγκόσμιο πληθυσμό λόγω του υψηλού επιπολασμού και της νοσηρότητάς της καθώς προκαλεί κατάγματα ευθραυστότητας. Η επίτευξη μεγαλύτερης κορυφαίας οστικής πυκνότητας κατά την περίοδο ανάπτυξης και αιχμής της, αποτελεί μέτρο πρόληψης για την εμφάνιση οστεοπόρωσης. Προς την κατεύθυνση αυτή, η άσκηση με αντιστάσεις βοηθά στην πρόληψη της οστεοπόρωσης μειώνοντας σημαντικά τον ρυθμό απώλειας οστικής πυκνότητας, που επέρχεται από το γήρας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η μελέτη της επίδρασης της άσκησης με αντιστάσεις στην αύξηση της κορυφαίας οστικής πυκνότητας σε νεαρό πληθυσμό. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 40 ενήλικα νεαρά άτομα, ηλικίας $27,50 \pm 2,81$ ετών, σωματικής μάζας $74,02 \pm 15,18$ kg, ύψους $171,95 \pm 10,54$ cm και δείκτη BMI $24,80 \pm 3,05$ kg/m², τα οποία χωρίστηκαν ισάριθμα σε ομάδες ανάλογα με το φύλο (άνδρες n=20, γυναίκες n=20) και την ομάδα με το αν αθλούσαν συστηματικά (Ομάδα άσκησης: άνδρες, n=9 & γυναίκες, n=10 και Ομάδα Ελέγχου: άνδρες, n=11 & γυναίκες, n=10). Οι αθλούμενοι/ες ασκούσαν τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα τα τελευταία 3 χρόνια και εκτελούσαν τουλάχιστον 2 σετ των 10-12 επαναλήψεων ανά μυϊκή ομάδα, για τουλάχιστον 8 μυϊκές ομάδες. Οι μετρήσεις που πραγματοποιήθηκαν περιλάμβαναν εργαστηριακές αιματολογικές εξετάσεις και μέτρηση της οστικής πυκνότητας, με τη μέθοδο απορρόφησης ακτίνων Χ διπλής ενέργειας (DEXA), για την οσφυϊκή μοίρα και το ισχίο (BMD, T-Score, Z-Score). Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι η ομάδα των αθλούμενων παρουσίασε μεγαλύτερη οστική πυκνότητα από την ομάδα των μη αθλούμενων στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (p<.001) και το ισχίο (p<.01). Συγκεκριμένα, η επίδραση του παράγοντα Άσκηση ήταν στατιστικά σημαντική στην ολική BMD των σπονδύλων (p<.001), το T-Score (p<.001) και στο Z-Score (p<.001) καθώς και του αυχένα [BMD (p<.05), T-Score (p<.05), Z-Score (p<.05)] και του ισχίου [BMD (p<.01), T-Score (p<.01), Z-Score (p<.01)] αντίστοιχα. Ως προς τον παράγοντα Φύλο παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση στο T-Score (p<.05) και στο Z-Score (p<.01) της ολικής BMD των σπονδύλων καθώς και στην ολική BMD του αυχένα (p<.05) και του ισχίου (p<.05) ενώ δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές στον εργαστηριακό έλεγχο. Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι η άσκηση με αντιστάσεις

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

από την νεαρή ηλικία έχει θετική επίδραση στην οστική πυκνότητα με αύξηση των τιμών της κορυφαίας οστικής μάζας. Κατά συνέπεια, θα μπορούσε να αποτελέσει μέτρο πρόληψης της οστεοπόρωσης είτε με καθυστέρηση της εμφάνισής της ή ακόμα και μη εμφάνισή της όσο περνάει η ηλικία.

Λέξεις – Κλειδιά: άσκηση με αντιστάσεις, οστεοπόρωση, κορυφαία οστική πυκνότητα, πρόληψη

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

EVALUATION OF HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS PARAMETERS IN SENIORS

Alexandraki D., Tsika D., Douda H.

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

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Αλεξανδράκη Δ., Τσίκα Δ., Δούδα Ε.

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

dimialex18@phyed.duth.gr

Η γήρανση προκαλεί μείωση των παραμέτρων της φυσικής κατάστασης και οι μειώσεις αυτές είναι ακόμα μεγαλύτερες σε ηλικιωμένα άτομα με χαμηλά επίπεδα φυσικής δραστηριότητας. Η περιορισμένη ωστόσο φυσική δραστηριότητα αναφέρεται ως βασική αιτία θνητότητας και νοσηρότητας, ιδιαίτερα σε άτομα τρίτης ηλικίας, και είναι στενά συνδεδεμένη με τον κίνδυνο εκδήλωσης καρδιαγγειακών παθήσεων καθώς επιβραδύνει τον μεταβολισμό και παράλληλα επιβαρύνει το μυοσκελετικό σύστημα μειώνοντας την ικανότητα ισορροπίας και την ποιότητα βάδισης με συνέπεια να αυξάνεται ο κίνδυνος πτώσης. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η αξιολόγηση παραμέτρων φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σε άτομα τρίτης ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 50 άτομα, ηλικίας $74,22 \pm 7,60$ ετών, σωματικής μάζας $75,88 \pm 15,06$ kg, ύψους $158,38 \pm 6,99$ cm και δείκτη BMI $30,29 \pm 5,15$ kg/m², τα οποία χωρίστηκαν σε ομάδες ανάλογα με το φύλο (άνδρες n=8, γυναίκες n=42) και την ομάδα με το αν συμμετείχαν σε προγράμματα άσκησης ή όχι (Ομάδα Άσκησης: n=18, και Ομάδα Ελέγχου: n=32). Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (σωματική μάζα, ύψος από όρθια θέση, δείκτης BMI, περιφέρειες μέσης, κοιλιάς και ισχίου) καθώς και σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης [στατική ισορροπία (sec), δύναμη κοιλιακών (No), ευλυγισία ώμων (No), σήκω-κάθισε σε 30'' (No), σήκω-περπάτα 3m-γύρνα-κάθισε (sec)] που σχετίζονται με την υγεία σύμφωνα με τη δέσμη "Health Related Alpha Fit-Test Battery For Adults". Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι δεν υπήρχε στατιστικά σημαντική επίδραση του παράγοντα Φύλο σε καμία μεταβλητή, με τους άνδρες να εμφανίζουν καλύτερες επιδόσεις συγκριτικά με τις γυναίκες ($p > 0,05$). Στο σύνολο του δείγματος, οι γυμνασμένοι παρουσίασαν στατιστικά σημαντικές διαφοροποιήσεις στη δύναμη κοιλιακών ($p < 0,05$) και στη δοκιμασία σήκω-κάθισε σε 30'' ($p < 0,05$). Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι η συμμετοχή των ηλικιωμένων σε προγράμματα άσκησης επιδρά θετικά στη δύναμη του κορμού και των κάτω άκρων, καθιστώντας τους περισσότερους λειτουργικούς στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Πράγματι, πολλοί ηλικιωμένοι συχνά αναγκάζονται να χρησιμοποιούν σχεδόν όλες τους τις δυνάμεις, λόγω του καθιστικού τρόπου ζωής, για να καταφέρουν να εκτελέσουν βασικές καθημερινές δραστηριότητες, όπως είναι για παράδειγμα το ανέβασμα της σκάλας ή το σήκωμα από μια χαμηλή καρέκλα, ενέργειες που συχνά απαιτούν την καταβολή της μέγιστης δύναμης που έχει ένας ηλικιωμένος με χαμηλή φυσική κατάσταση. Κατά συνέπεια, η παρούσα μελέτη επιβεβαιώνει ότι η συμμετοχή σε προγράμματα

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

άσκησης μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση ή ακόμα και στη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας και εκτέλεσης των καθημερινών δραστηριοτήτων των ατόμων τρίτης ηλικίας.

Λέξεις – Κλειδιά: άσκηση, τρίτη ηλικία, λειτουργική ικανότητα



ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

FUNCTIONAL REHABILITATION PROGRAM AFTER AN ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT SURGERY

Voulgari L., Zisiopoulos Th., Gioftsidou A.

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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΕΜΒΑΣΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

Βούλγαρη Λ., Ζησιόπουλος Θ., Γιοφτσίδου Α.

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

voulgarilyg@gmail.com

Ο πρόσθιος χιαστός σύνδεσμος αποτελεί έναν από τους τέσσερις βασικούς συνδέσμους της άρθρωσης του γόνατος. Ο κίνδυνος τραυματισμού του, είναι ιδιαίτερα υψηλός κατά τη διάρκεια αλλαγής κατεύθυνσης και κατά τη διάρκεια κινήσεων περιστροφής. Σκοπός της παρούσας περιπτώσιολογικής μελέτης ήταν να σχεδιαστεί και να αξιολογηθεί ένα πρόγραμμα αποκατάστασης σε μια αθλήτρια του αγωνιστικού χορού 22 ετών μετά από ρήξη πρόσθιου χιαστού συνδέσμου. Το δείγμα μας, αποτέλεσε μια κοπέλα 1,65μ με βάρος 57 κιλά αθλήτρια αγωνιστικού χορού που υπέστη τον τραυματισμό κατά τη διάρκεια που έκανε ΣΚΙ. Η αθλήτρια ξεκίνησε την αποκατάστασή της, την 3^η εβδομάδα από το χειρουργείο ακολουθώντας ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα αποκατάστασης διάρκειας 10 εβδομάδων υπό την δική μου εποπτεία και του φυσικοθεραπευτή. Ο στόχος του προγράμματος αποκατάστασης ήταν η ανάκτηση του πλήρους εύρους κίνησης της άρθρωσης και της ιδιοδεκτικότητας και της ισορροπίας καθώς και η επαναφορά της υγιούς αναλογίας δύναμης τετρακέφαλου – οπίσθιου μηριαίου μεταξύ του ίδιου μέλους αλλά και σε αναλογία με το άλλο πόδι. 1^η μέτρηση του εύρους κίνησης ήταν 90° γωνία. Ακολουθώντας πιστά τις φάσεις της αποκατάστασης το πρόγραμμα περιλάμβανε ασκήσεις κινητικότητας, αύξησης εύρους κίνησης, δύναμης, ισορροπίας-ιδιοδεκτικότητας, σταθεροποίηση της άρθρωσης, επανεκπαίδευση βάρδισης, με αυξανόμενη προοδευτικότητα λαμβάνοντας υπόψιν όλους του περιορισμούς που προκύπταν. Συμπερασματικά ολοκληρώνοντας το σχεδιασμό του προγράμματος με την ασθενή είχαμε ολοκληρώσει τη 12^η εβδομάδα (3^ο μήνα) μετά το χειρουργείο και με πιστή εφαρμογή του προγράμματος από πλευράς της, κατάφερε την ανάκτηση του πλήρους εύρους κίνησης, εκτέλεση ασκήσεων ΑΚΑ, αναλογία δύναμης σε τετρακέφαλο-οπίσθιο μηριαίο (40%διαφορά τετρακέφαλου και 50% οπισθίων μηριαίων) και 60% διαφορά τετρακέφαλου και οπίσθιου μηριαίου, κι ικανοποιητική απόδοση σε ασκήσεις ιδιοδεκτικότητάς και ισορροπίας γεγονός που επιτρέπουν την εισαγωγή σε ασκήσεις με στροφικές κινήσεις και αναπηδήσεις.

Λέξεις κλειδιά: λειτουργική αποκατάσταση , ρήξη πρόσθιου χιαστού συνδέσμου, πρόγραμμα αποκατάστασης μετά το χειρουργείο

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

RECORDING OF INJURIES IN VOLLEYBALL

Zarotiadou M., Gioftsidou A., Malliou P., Pafis G.

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

ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Ζαρωτιάδου Μ., Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Πάφης Γ.

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

melinazarotiadou@gmail.com

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η καταγραφή και η ανάλυση το ιστορικό και την συχνότητα εμφάνισης των μυοσκελετικών κακώσεων, που έχουν υποστεί αθλητές και αθλήτριες της πετοσφαίρισης κατά την διάρκεια της προπόνησης ή του αγώνα. Για την εκπόνηση αυτής της έρευνας, συμμετείχαν εθελοντικά 59 αθλητές και αθλήτριες της πετοσφαίρισης ηλικίας 16-41 ετών, σωματικής μάζας $61,4 \pm 8,5$ kg για τις γυναίκες, $82,3 \pm 8,88$ kg για τους άνδρες και ύψους $168 \pm 5,21$ για τις γυναίκες και $187 \pm 7,56$ για τους άνδρες. Με σκοπό την καταγραφή των τραυματισμών που υπέστησαν, δόθηκε στους αθλητές και στις αθλήτριες ένα ειδικό ερωτηματολόγιο το οποίο χωριζόταν σε δυο επιμέρους ενότητες. Αναλυτικότερα, το πρώτο μέρος περιείχε ερωτήσεις σχετικά με τα προσωπικά στοιχεία των αθλητών (ηλικία, ύψος, βάρος, προπονητική ηλικία, θέση κλπ.), και το δεύτερο μέρος περιείχε ερωτήσεις σχετικές με τον τραυματισμό (ανατομική περιοχή, στιγμή εκδήλωσης, διάγνωση από ιατρό, εμφάνιση υποτροπής κλπ). Η ανάλυση των δεδομένων έγινε με την χρήση του στατιστικού προγράμματος Jamovi for windows 2.3.18 και συγκεκριμένα χρησιμοποιήθηκε η Περιγραφική Στατιστική (Descriptive Statistic) και η Περιγραφική Ανάλυση Συχνοτήτων (Frequencies) για να καθοριστεί η συχνότητα εμφάνισης σε ποσοστό των τιμών για κάθε μεταβλητή. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας από τους 59 αθλητές και αθλήτριες που συμμετείχαν σε αυτήν, μόνο οι 36 είχαν τραυματιστεί κατά την συστηματική τους ενασχόληση με την πετοσφαίριση. Πιο συγκεκριμένα, από τους συνολικά 56 τραυματισμούς που καταγράφηκαν, οι 28 (50%) αφορούσαν στο άκρο πόδι, οι 15 (26,7%) στην άρθρωση του γόνατος και οι 6 (10,7%) στην ωμική ζώνη. Επιπλέον οι 26 τραυματισμοί (46,4%), ήταν από διαστρέμματα, οι 12 (21,4%) από ρήξεις συνδέσμων και οι 11 (19,6%) ήταν αποτέλεσμα υπέρχρησης. Ακόμη, από τον συνολικό αριθμό των τραυματισμών οι 37 (66,07%) συνέβησαν κατά την διάρκεια αγώνων ενώ οι 19 (33,93%) κατά την διάρκεια της προπόνησης. Οι συνηθέστεροι μηχανισμοί κάκωσης ήταν η κακή προσγείωση (28,5%), οι πτώσεις (25%) και το πάτημα σε πόδι συμπαίκτη ή αντιπάλου (21,4%).

Λέξεις – κλειδιά: πετοσφαίριση, κακώσεις, συνηθέστεροι τραυματισμοί

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

THE EFFECT OF AN INTERVENTIONAL PROGRAM THROUGH WHOLE-BODY EMS TRAINING ON LOW BACK PAIN AND BODY COMPOSITION IN ADULTS

Keramidas K., Malliou P.

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

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕΣΩ ΤΗΣ ΗΛΕΚΤΡΙΚΗΣ ΜΥΙΚΗΣ ΔΙΕΓΕΡΣΗΣ ΣΤΟΝ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΚΑΙ ΣΤΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Κεραμυδάς Κ., Μάλλιου Π.

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

Kyrikera1995@gmail.com

Η μέθοδος προπόνησης μέσω της ηλεκτρικής μυϊκής διέγερσης (WB-EMS training) είναι μια καινοτόμος τεχνολογία εκγύμνασης που προκαλεί μυϊκές συσπάσεις μέσω ηλεκτρικών παλμών. Συγκριτικά με τη συμβατική άσκηση το WB-EMS training ενεργοποιεί ταυτόχρονα πολλές μυϊκές ομάδες και τις ενδυναμώνει. Σκοπός της εργασίας ήταν να εξετάσει την επίδραση που έχει η εφαρμογή ενός παρεμβατικού προγράμματος άσκησης μέσω της ηλεκτρικής μυϊκής διέγερσης στον πόνο στη μέση και στη σύσταση του σώματος σε ενήλικες που δε γυμνάζονται. Το δείγμα αποτέλεσαν δεκαεπτά (17) ενήλικες. Οι ενήλικες κλήθηκαν να απαντήσουν σε ένα ερωτηματολόγιο υγείας πριν και μετά τη παρέμβαση, που σχετίζεται με τον πόνο στη μέση (The Roland-Morris Low Back Pain and Disability Questionnaire). Έγινε ανάλυση βάρους και αξιολογήθηκε το ποσοστό της μυϊκής μάζας και το ποσοστό λίπους, πριν και μετά το παρεμβατικό πρόγραμμα προπόνησης. Το πρόγραμμα περιείχε δεκατέσσερις (14) ασκήσεις οι οποίες εκτελέστηκαν ισομετρικά και είχε διάρκεια δώδεκα (12) εβδομάδες. Χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση ζευγών (paired samples t test), και ως βαθμός σημαντικότητας ορίστηκε το $p < 0.05$. Η ανάλυση αποτελεσμάτων έδειξε ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά στο βάρος ($p < 0.05$), στο ποσοστό μυϊκής μάζας ($p < 0.05$), και στο ποσοστό λίπους ($p < 0.05$). Στατιστικά σημαντικές διαφορές παρατηρήθηκαν και στη μείωση του πόνου στη μέση ($p < 0.05$). Συνοψίζοντας, το παρεμβατικό πρόγραμμα προπόνησης μέσω της ηλεκτρομυοδιέγερσης επιδρά θετικά στη βελτίωση της σύστασης του σώματος και στη μείωση του πόνου της μέσης στους ενήλικες.

Λέξεις κλειδιά: Ηλεκτρομυοδιέγερση (Whole-body EMS), πόνος στη μέση, σύσταση σώματος

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

THE CONTRIBUTION OF A PILATES PROGRAM IN THE HANDLING OF CHRONIC BACKACHE

Piatidou M., Gioftsidou A., Beneka A., Malliou P.

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

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΣΤΗΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΙΟΥ ΠΟΝΟΥ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Πιατίδου Μ., Γιοφτσίδου Α., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π.

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

maripiat1@phyed.duth.gr

Παρά το γεγονός ότι θεωρητικά έχει επαληθευτεί πως η άσκηση επιφέρει θετικό αντίκτυπο στους ασθενείς με χρόνια πόνο στη μέση, υπάρχουν και αντικρουόμενες απόψεις σχετικά με το αν και ποια μορφή άσκησης μπορεί να αλλάξει τη φύση του. Συγκεκριμένα ,έχει αποδειχτεί ότι διάφορες ρουτίνες άσκησης για την ενίσχυση της δύναμης και της αντοχής του μυοσκελετικού συστήματος της σπονδυλικής στήλης μειώνουν την ένταση του πόνου και τη σωματική δυσλειτουργία και φαίνεται να είναι ευεργετικές στη θεραπεία του μη ειδικού χρόνιου πόνου στη μέση. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να εξετάσει την επίδραση ενός προγράμματος άσκησης με μέθοδο Pilates στον πόνο, την κινητικότητα και την ισορροπία σε άτομα με χρόνια πόνο στη μέση. Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 30 γυναίκες, με μη ειδικό χρόνο πόνο στη μέση, ηλικίας 35 έως 54 ετών, από τις οποίες οι 15 ανήκουν στην πειραματική ομάδα και οι υπόλοιπες 15 στην ομάδα ελέγχου. Η εν λόγω μελέτη είχε διάρκεια 8 εβδομάδες και το πρόγραμμα Pilates εφαρμόζοταν 3 φορές την εβδομάδα. Το παρεμβατικό πρόγραμμα απαρτίστηκε από ήπιες ασκήσεις Pilates σε στρώμα. Οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε test μέτρησης της δύναμης των κοιλιακών μυών (curl up test) , δύναμης των ραχιαίων μυών (Sorensen test), ισορροπίας (ισορροπία στο ένα πόδι), ευλυγισίας οπίσθιων μηριαίων (sit and reach test), ευκινησίας κορμού(πλάγια κάμψη κορμού). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι το Pilates θεωρείται η καταλληλότερη τεχνική άσκησης για άτομα με επίμονο πόνο στη μέση, καθώς ενσωματώνει τις επιστημονικά επαληθευμένες έννοιες ενδυνάμωσης του πυρήνα πολλών μεθόδων αποκατάστασης.

Λέξεις –Κλειδιά: οσφυαλγία, Pilates, πόνος, τεχνικές άσκησης, κινητικότητα

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

THE IMPACT OF A TRUNK STABILIZATION EXERCISE PROGRAM ON THE FUNCTIONAL ABILITY AND QUALITY OF LIFE OF A PERSON WITH CHRONIC LOW BACK PAIN

Cheimona S., Malliou P., Gioftsidou A.

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

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΟΥ ΚΟΡΜΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΑΤΟΜΟΥ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΟΣΦΥΙΚΟ ΠΟΝΟ

Χειμώννα Σ., Μάλλιου Π., Γιοφτσιδου Α.

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

Stchimona97@gmail.com

Ο οσφυϊκός πόνος αποτελεί συχνό φαινόμενο το οποίο ταλαιπωρεί μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού, δεδομένου ότι η εμφάνισή του προκαλεί δυσκολίες και περιορισμούς στις καθημερινές δραστηριότητες, ενώ παράλληλα επιδεινώνει την ποιότητα ζωής του ατόμου. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να μελετήσει την επίδραση ενός εξατομικευμένου προγράμματος άσκησης σταθεροποίησης του κορμού στη λειτουργική ικανότητα, καθώς και την ποιότητα ζωής σε ένα άτομο με χρόνια οσφυϊκό πόνο. Το δείγμα αποτέλεσε ένας άνδρας ηλικίας 35 ετών με σωματικό βάρος 85 κιλά και ύψος 1.73 cm. Το παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης διήρκεσε συνολικά 12 εβδομάδες με συχνότητα συμμετοχής σε άσκηση 4 φορές την εβδομάδα και διάρκεια συμμετοχής ανά προπονητική μονάδα 60 λεπτά. Ενδεικτικά οι ασκήσεις που εφαρμόστηκαν είχαν ως στόχο την αύξηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων, την ενδυνάμωση των μυών του κορμού και των κάτω άκρων, τη βελτίωση της αντοχής των μυών και της αερόβιας ικανότητας, καθώς την ενίσχυση της ποιότητας ζωής του ασκουμένου. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε ερωτηματολόγιο για δημογραφικά και κλινικά χαρακτηριστικά, καθώς και 2 επιμέρους εργαλεία: (α) η κλίμακα πόνου και λειτουργικής ικανότητας στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (The Oswestry low back pain disability questionnaire), και (β) το ερωτηματολόγιο SF – 36, για την εκτίμηση της ποιότητας ζωής. Οι μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν πριν την έναρξη του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης και μετά το τέλος αυτού. Τα σκορ του συμμετέχοντα στα τεστ αξιολόγησης μετά την εφαρμογή του θεραπευτικού προγράμματος έδειξαν (α) μείωση του πόνου, (β) αύξηση της λειτουργικής ικανότητας και (γ) βελτίωση της ποιότητας ζωής. Συνεπώς, η συμμετοχή σε άσκηση σε άτομα με χρόνια οσφυϊκό πόνο κρίνεται αναγκαία για τη διαχείριση των συμπτωμάτων, τη βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας, καθώς και την καλύτερη ποιότητα ζωής τους.

Λέξεις κλειδιά: οσφυϊκός πόνος, άσκηση, λειτουργική ικανότητα

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

EFFECTIVENESS OF ECCENTRIC EXERCISE TO PAIN AND MUSCLE STRENGTH IN TENDONOPATHY REHABILITATION

Azoidis G.

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

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΚΚΕΝΤΡΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΠΟΝΟ ΚΑΙ ΤΗΝ ΜΥΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΕΝΟΝΤΟΠΑΘΕΙΑΣ

Αζωΐδης Γ.

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή
georazoi@phyed.duth.gr

Η τενοντοπάθεια είναι μια χρόνια πάθηση που χαρακτηρίζεται από πόνο, φλεγμονή, και σταδιακό εκφυλισμό ή πλήρη ρήξη τόσο του ίδιου του τένοντα όσο και των περιβάλλοντων ιστών. Συνήθως εμφανίζεται σε ασκησιογενείς τραυματισμούς λόγω της επαναλαμβανόμενης καταπόνησης, των υψηλών φορτίων και της μη επαρκούς ανάρρωσης. Παράγοντες όπως η περιορισμένη αιμάτωση των τενόντων και ο αργός ρυθμός επούλωσης τους καθιστά εξαιρετικά προκλητική την προσπάθεια αποκατάστασης ενός τέτοιου τραυματισμού. Οι έκκεντρες ασκήσεις χρησιμοποιούνται συχνά για την αντιμετώπιση θεμάτων που σχετίζονται με τενοντοπάθεια, καθώς συμβάλλουν στην ενδυνάμωση των μυών και την βελτίωση της σταθερότητας των αρθρώσεων. Πιστεύεται ότι το έκκεντρο φορτίο κατά την άσκηση διεγείρει τη σύνθεση κολλαγόνου και συμβάλει στην επούλωση του τένοντα, καθιστώντας το ένα αξιολόγο εργαλείο κατά την φάση της αποκατάστασης. Πραγματοποιήθηκε μια βιβλιογραφική αναζήτηση στην βάση δεδομένων Pubmed χρησιμοποιώντας τις λέξεις κλειδιά “tendonopathy rehabilitation”, “eccentric exercise effectiveness in pain and muscle strength”, “eccentric exercise and tendonopathy”. Εντοπίστηκαν 7 μελέτες που εξέταζαν την επιδραστικότητα των έκκεντρων ασκήσεων στη μείωση του πόνου και την ενίσχυση των τενόντων και μυών σε χρόνιες περιπτώσεις τενοντοπάθειας στο ανώτερο άκρο. Οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε ασκήσεις αποκατάστασης με έκκεντρα φορτία, καθώς έγινε σύγκρισή τους με σύγκεντρα φορτία. Το επίπεδο της μυϊκής δύναμης μετρήθηκε, ενώ τα επίπεδα πόνου αξιολογήθηκαν με την χρήση τεστ αξιολόγησης πόνου πριν και μετά τις παρεμβάσεις. Οι ερευνητές κατέληξαν σε συμφωνία όσο αφορά την στατιστικά σημαντική αύξηση της μυϊκής δύναμης μεταξύ ατόμων που συμμετείχαν σε προγράμματα έκκεντρων ασκήσεων σε σύγκριση με αυτούς που χρησιμοποίησαν σύγκεντρες ασκήσεις. Επιπλέον, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική μείωση των βαθμολογιών αξιολόγησης πόνου, υποδηλώνοντας την συνολική μείωση του πόνου στις αρθρώσεις των ασθενών που υποβλήθηκαν σε αποκατάσταση με έκκεντρα φορτία. Αυτή η μελέτη υποδηλώνει την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων έκκεντρων ασκήσεων στη μείωση του πόνου και την ενίσχυση της μυϊκής δύναμης σε περιπτώσεις χρόνιας τενοντοπάθειας.

Λέξεις κλειδιά: τενοντοπάθεια, έκκεντρη άσκηση και μείωση πόνου, έκκεντρη άσκηση και μυϊκή δύναμη

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

THE CONTRIBUTION OF EXERCISE WITH BLOOD FLOW RESTRICTION TO THE POSTOPERATIVE REHABILITATION OF ATHLETES WHO UNDERGONE ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT LIGAMENOTPLASTY

Bempis K.

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

Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ ΑΙΜΑΤΙΚΗΣ ΡΟΗΣ ΣΤΗ ΜΕΤΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ ΠΟΥ ΥΠΟΒΛΗΘΗΚΑΝ ΣΕ ΣΥΝΔΕΣΜΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

Μπεμπής Κ.

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

kmpempis@hotmail.com

Η προσπάθεια επιτυχούς και γρήγορης επαναφοράς της λειτουργικότητας του γόνατος και, κατ' επέκταση, του ίδιου του ασθενούς, μετά από ανακατασκευή με συνδεσμοπλαστική του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου συνεχίζει να αποτελεί στοίχημα για την επιστημονική κοινότητα. Οι κλασικές θεραπευτικές προσεγγίσεις αποτυγχάνουν να οδηγήσουν στον επιδιωκόμενο συνδυασμό της επιτυχούς και ταχείας επιστροφής του ασθενούς – και δη του αθλητή – σε πλήρη καθημερινή δραστηριότητα, χωρίς περιορισμούς. Πρόσφατη, σχετικά, πρόταση, είναι η θεραπευτική προσέγγιση της άσκησης με περιορισμό της αιματικής ροής. Πρόκειται τόσο για πρόταση αθλητικής άσκησης όσο και για μετεγχειρητική θεραπεία, που φαίνεται να υπόσχεται ιδιαίτερα θετικά αποτελέσματα. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει, με τη μέθοδο της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, την υφιστάμενη ερευνητική προσπάθεια σχετικά με την επίδραση της άσκησης με περιορισμό της ροής του αίματος στην ατροφία και στην περιφέρεια του τετρακέφαλου μυός, μετά την ανακατασκευή με συνδεσμοπλαστική του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου σε αθλητές. Η αναζήτηση των άρθρων πραγματοποιήθηκε στις βάσεις δεδομένων Medline, Pubmed (NIH), British Medical Bulletin, CINHALL Plus (EBSCO), National Library of Medicine, Cochrane Library, καθώς και στο Google Scholar. Συνολικά εξετάστηκαν 42 άρθρα εκ των οποίων μόλις τα 15 εντάχθηκαν στην έρευνα. Προκύπτει ότι, η μέχρι τώρα ερευνητική προσπάθεια οδηγεί σε θετικά αποτελέσματα για την μετεγχειρητική θεραπεία που εφαρμόζει την άσκηση με περιορισμό της αιματικής ροής σε αθλητές που έχουν υποβληθεί σε ανακατασκευή του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου. Αν και η έρευνα δεν έχει υλοποιηθεί μέχρι σήμερα σε ευρύ πεδίο, γεγονός που εμποδίζει την καθολικότητα των συμπερασμάτων της.

Λέξεις κλειδιά: περιορισμός αιματικής ροής, πρόσθιος χιαστός σύνδεσμος, ανακατασκευή, αποκατάσταση, επανένταξη

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

ACL (ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT) RECONSTRUCTION IN PRACTITIONERS AND ATHLETES

Nousias G.

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

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΧΣ (ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ) ΣΕ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ ΚΑΙ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ

Νούσιας Γ.

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

giorgosnousias4@gmail.com

Η ρήξη του ΠΧΣ (πρόσθιου χιαστού συνδέσμου) είναι από τους πιο συνήθεις τραυματισμούς του γόνατος στον αθλητισμό. Για την αντιμετώπιση του χρησιμοποιούνται διάφορες χειρουργικές τεχνικές και πρωτόκολλα αποκατάστασης. Τέτοιου είδους τραυματισμοί, οδηγούν σε έκπτωση της λειτουργίας και απώλεια της ιδιοδεκτικότητας. Παρά τις αυξημένες γνώσεις και τις βελτιωμένες χειρουργικές τεχνικές, τα ποσοστά επιστροφής στον αθλητισμό καθώς και τα ποσοστά επανατραυματισμού του ΠΧΣ δεν είναι βέλτιστα. Η παρούσα εργασία αποτέλεσε μια βιβλιογραφική ανασκόπηση σχετικά με την αποκατάσταση του ΠΧΣ, όσον αφορά τα προγράμματα αποκατάστασης, το ρόλο της φυσικοθεραπείας και της άθλησης, τους παράγοντες που επηρεάζουν την προπόνηση και τον έλεγχο επιστροφής στην άσκηση. Πραγματοποιήθηκε ανασκόπηση της βιβλιογραφίας από το 2002 έως το 2022 στη βάση δεδομένων PubMed. Διαφαίνεται ότι η χρήση ενός συνδυασμένου πρωτοκόλλου ισοκινητικής και ισοτονικής ενδυνάμωσης - στα πλαίσια ενός προγράμματος για την μεταχειρουργική αποκατάσταση του ΠΧΣ - πέτυχε τα υψηλότερα ποσοστά αποκατάστασης και ως εκ τούτου συστήνονταν ένα μικτό ισοκινητικό-ισοτονικό πρόγραμμα. Η φυσικοθεραπεία διαδραματίζει κρίσιμο ρόλο στην επιτυχή αποκατάσταση. Αν και τα πρωτόκολλα αποκατάστασης του ΠΧΣ ποικίλλουν σε μεγάλο βαθμό, την τελευταία δεκαετία υπάρχει μια μετάβαση από συντηρητικά, τυποποιημένα πρωτόκολλα σε πιο εναλλακτικά, εξατομικευμένα πρωτόκολλα, τα οποία ποικίλλουν σε διάρκεια και τρόπους με βάση τα ευρήματα και τις προτιμήσεις των συγκεκριμένων ασθενών, και δίνουν έμφαση στην πρώιμη επιβάρυνση με βάρος, στις ασκήσεις ανοικτής κινητικής αλυσίδας (open kinetic chain (OKC)) και σε άλλες νέες μεθόδους. Νέες έρευνες αποδεικνύουν ότι η αποκατάσταση πρέπει να βασίζεται στην ιδιοδεκτικότητα. Συμπερασματικά, παρατηρούμε ότι η στρατηγική αποκατάστασης εξαρτάται όλο και περισσότερο από τον ασθενή και ότι οι νέες μέθοδοι που χρησιμοποιούνται επιταχύνουν την αποκατάσταση των ασθενών. Η επιστροφή στον αθλητισμό είναι ένας ιδιαίτερα σημαντικός παράγοντας στην αποκατάσταση ΠΧΣ, και όσοι ολοκλήρωσαν την πλήρη πορεία αποκατάστασης και πέρασαν τις εξετάσεις επιστροφής στον αθλητισμό είχαν μεγαλύτερο ποσοστό επιστροφής στα επίπεδα συμμετοχής πριν από τον τραυματισμό.

Λέξεις κλειδιά: αποκατάσταση, πρόσθιος χιαστός συνδέσμος

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

EFFECTS OF FOAM ROLLER VERSUS STRETCHING IN JOINT RANGE OF MOTION

Azoidis G.

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

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΑΦΡΩΔΗ ΚΥΛΙΝΔΡΟΥ ΕΝΑΝΤΙΑ ΤΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΣΤΟ ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ

Αζωΐδης Γ.

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

georazoi@phyed.duth.gr

Το εύρος κίνησης ορίζεται ως η ποσότητα κίνησης που υπάρχει σε μια άρθρωση. Εκτεταμένη μείωση στο εύρος κίνησης αυξάνει τον κίνδυνο τραυματισμού των αρθρώσεων και των γύρω ιστών. Οι αφρώδης κύλινδροι χρησιμοποιούνται ευρέως για την βελτίωση του εύρους κίνησης και την μυϊκή ανακούφιση από ανελαστικότητα και πόνο. Εκτός από τους αφρώδης κυλίνδρους, οι διατάσεις είναι οι πιο δημοφιλείς και εκτενώς ερευνημένες μέθοδοι για την αύξηση του εύρους κίνησης και του μήκους των μυών, περιλαμβάνοντας στατικές και δυναμικές προσεγγίσεις μεταξύ άλλων. Και οι δύο προαναφερόμενοι μέθοδοι έχουν αποδειχθεί πως βελτιώνουν το εύρος κίνησης των αρθρώσεων. Για να συγκριθεί η επίδραση των παρεμβάσεων με αφρώδη κύλινδρο σε σύγκριση με τις διατάσεις στο εύρος κίνησης των αρθρώσεων, διενεργήθηκε αναζήτηση στη βάση δεδομένων Pubmed χρησιμοποιώντας λέξεις-κλειδιά όπως "foam roller versus stretching rom" και "foam roller and rom". Βρέθηκαν 5 μελέτες που αξιολόγησαν τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων με αφρώδη κύλινδρο σε σύγκριση με ασκήσεις διατάσεων για την αύξηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων. Οι συμμετέχοντες υποβλήθηκαν σε ασκήσεις με αφρώδη κύλινδρο και διατάσεις (στατικές, δυναμικές, PNF) προσαρμοσμένες σε διάφορες ομάδες μυών και αρθρώσεις. Η αξιολόγηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων πραγματοποιήθηκε πριν και μετά τις παρεμβάσεις με την χρήση συσκευών μέτρησης και τεστ αξιολόγησης εύρους κίνησης. Από τις μελέτες προκύπτουν αμφιλεγόμενα αποτελέσματα. Συγκεκριμένα, 3 μελέτες δεν βρήκαν στατιστικά σημαντική αύξηση στο εύρος κίνησης των αρθρώσεων όταν συγκρίνονταν οι ασκήσεις διατάσεων και αφρώδη κυλίνδρων, ενώ 2 άλλες μελέτες παρείχαν υποστηρικτικά στοιχεία για την αποτελεσματικότητα των αφρώδη κυλίνδρων έναντι των διατάσεων. Επιπλέον, σχεδόν όλες οι μελέτες κατέληξαν σε συμφωνία ότι οι παρεμβάσεις που συνδύαζαν τις δύο μεθόδους ήταν πιο ωφέλιμες για την αύξηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων από τη μεμονωμένη χρήση οποιασδήποτε από των δύο.

Λέξεις κλειδιά: αφρώδης κύλινδρος, διατάσεις, εύρος κίνησης

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

RELATIONSHIP BETWEEN OBESITY INDICES AND HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS PARAMETERS IN SENIORS

Tsika D., Alexandraki D., Karakiriou S., Spassis A., Douda H.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Komotini

ΣΧΕΣΗ ΔΕΙΚΤΩΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Τσίκα Δ., Αλεξανδράκη Δ., Καρακίριου Σ., Σπάσης Α., Δούδα Ε.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Κομοτηνή
dimitsik7@phyed.duth.gr

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να προσδιορίσει τη σχέση δεικτών παχυσαρκίας με παραμέτρους της φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σε άτομα τρίτης ηλικίας. Στη μελέτη συμμετείχαν εθελοντικά 50 άτομα ηλικίας από 66 έως 87 ετών, που χωρίστηκαν ανάλογα με το φύλο, σε άνδρες (n=8) και γυναίκες (n=42). Μετρήσεις πραγματοποιήθηκαν στα ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά (σωματική μάζα, ύψος από όρθια θέση, περιφέρεια μέσης και κοιλιάς, δείκτης BMI) και σε παραμέτρους φυσικής κατάστασης που σχετίζονται με την υγεία σύμφωνα με τη δέσμη "Health Related Alpha Fit-Test Battery For Adults" [στατική ισορροπία (sec), δύναμη κοιλιακών (No), ευλυγισία ώμων (No), σήκω-κάθισε σε 30'' (No), σήκω-περπάτα 3m-γύρνα-κάθισε (sec)]. Επίσης μετρήθηκε η αρτηριακή πίεση (συστολική, διαστολική) και η καρδιακή συχνότητα σε συνθήκες ηρεμίας και προσδιορίστηκε ο δείκτης καρδιακής λειτουργίας. Η ανάλυση των δεδομένων έδειξε ότι ο δείκτης καρδιακής λειτουργίας σχετίστηκε αρνητικά με τη σωματική μάζα ($r=-0.588$, $p=0.001$), τον δείκτη BMI ($r=-0.372$, $p=0.001$), την περιφέρεια μέσης ($r=-0.462$, $p=0.001$) και κοιλιάς ($r=-0.484$, $p=0.001$). Αναφορικά με τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης, ο δείκτης BMI σχετίστηκε αρνητικά με τη στατική ισορροπία ($r=-0.358$, $p=0.05$), τη δύναμη κοιλιακών ($r=-0.536$, $p=0.01$) και τη δοκιμασία σήκω-κάθισε σε 30'' ($r=-0.335$, $p=0.05$). Η περιφέρεια μέσης παρουσίασε σημαντικές αρνητικές συσχετίσεις με τη στατική ισορροπία ($r=-0.451$, $p=0.01$), τη δύναμη κοιλιακών ($r=-0.521$, $p=0.01$), την ευλυγισία ώμων ($r=-0.350$, $p=0.05$), και τη δοκιμασία σήκω-κάθισε σε 30'' ($r=-0.322$, $p=0.05$). Η περιφέρεια κοιλιάς παρουσίασε σημαντικές αρνητικές συσχετίσεις με τη στατική ισορροπία ($r=-0.543$, $p=0.01$), τη δύναμη κοιλιακών ($r=-0.578$, $p=0.01$) και τη δοκιμασία σήκω-κάθισε σε 30'' ($r=-0.409$, $p=0.01$). Από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης διαφαίνεται ότι η αυξημένη σωματική μάζα και οι υψηλές τιμές στις περιφέρειες μέσης και κοιλιάς επηρεάζουν αρνητικά τον δείκτη καρδιακής λειτουργίας και τις παραμέτρους της φυσικής κατάστασης των συμμετεχόντων που σχετίζονται με την υγεία κυρίως στη στατική ισορροπία, στη δύναμη κοιλιακών και στη δοκιμασία σήκω-κάθισε σε 30'' και αναδεικνύουν την αναγκαιότητα της δια βίου συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης.

Λέξεις – Κλειδιά: αρτηριακή πίεση, δείκτες παχυσαρκίας, φυσική κατάσταση, τρίτη ηλικία, υγεία

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ
6^{ου} ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ
ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ

ΘΕΜΑΤΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

HIGH INTENSITY GAIT TRAINING IN NEUROLOGIC CONDITIONS

Koutra Ch.¹, Daskalaki K.¹, Vasilopoulou Th.², Koutra M.³

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

²Metropolitan Collage of Larissa

³Democritus University of Thrace, Department of Greek Philology

ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΒΑΔΙΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

Κούτρα Χρ.¹, Δασκαλάκη Κ.¹, Βασιλοπούλου Θ.², Κούτρα Μ.³

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

²Μητροπολιτικό Κολλέγιο Λάρισας

³Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τμήμα Ελληνικής Φιλολογίας

ckoutra@phyed.duth.gr

Οι διαταραχές της βάδισης σε άτομα με νευρολογικές παθήσεις αποτελούν σημαντικό περιορισμό για την κινητικότητα, την ανεξαρτησία και τη συνολική ποιότητα ζωής τους. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης είναι η σύνθεση της τρέχουσας βιβλιογραφίας γύρω από την προπόνηση βάδισης υψηλής έντασης (High Intensity Gait Training) σε νευρολογικές παθήσεις, με έμφαση στις αρχές, τις μεθοδολογίες, τα αποτελέσματα και τις κλινικές επιπτώσεις αυτής της προσέγγισης. Τα βασικά συστατικά της HIGT είναι η υψηλή ένταση με βάση τον καρδιακό ρυθμό (70-85% HRmax ή 70-80% Heart Rate Reserve) και/ή την κλίμακα Borg (14-17), οι πολλές επαναλήψεις που να στοχεύουν τουλάχιστον στο 50% μίας συνεδρίας 60 λεπτών, και τέλος της εξειδίκευσης του έργου δηλαδή της εξάσκησης της βάδισης εντάσσοντας όμως ποικιλία ως προς τα φορτία, το περιβάλλον, την ταχύτητα κτλ λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη τις ατομικές ανάγκες των ασθενών. Οι κατευθυντήριες γραμμές κλινικής πρακτικής για άτομα με αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο, με ημιτελή κάκωση νωτιαίου μυελού και με κρανιοεγκεφαλική κάκωση > 6 μηνών, περιλαμβάνουν την εφαρμογή προγραμμάτων HIGT ως βασική επιλογή ενός προγράμματος αποκατάστασης της βάδισης. Η παραπάνω οδηγία θεμελιώνεται πάνω στα αποτελέσματα ερευνών τα οποία υποστηρίζουν ότι η HIGT μπορεί να βελτιώσει σημαντικά παραμέτρους βάδισης, όπως η ταχύτητα και η απόσταση βάδισης αλλά και τη συνολική κινητικότητα, την ισορροπία και να μειώσει τον κίνδυνο πτώσεων στις παραπάνω κατηγορίες νευρολογικών ασθενών. Οι θεωρίες της νευροπλαστικότητας και της κινητικής μάθησης στηρίζουν τους μηχανισμούς μέσω των οποίων ένα πρόγραμμα HIGT προκαλεί θετικές αλλαγές στη λειτουργία της βάδισης. Η παρούσα ανασκόπηση διερευνά επίσης τα ζητήματα ασφάλειας, τα κριτήρια επιλογής ασθενών και τις πιθανές προκλήσεις που σχετίζονται με την προπόνηση βάδισης υψηλής έντασης, ρίχνοντας φως στην ανάγκη για εξατομικευμένα και καλά εποπτευόμενα προγράμματα. Συμπερασματικά, η προπόνηση βάδισης υψηλής έντασης αποτελεί μια πολλά υποσχόμενη και αποτελεσματική προσέγγιση για την αντιμετώπιση των διαταραχών βάδισης σε άτομα με νευρολογικές παθήσεις. Η παρούσα ανασκόπηση υπογραμμίζει τη δυνατότητα σημαντικών βελτιώσεων στη λειτουργία βάδισης των ασθενών κατά την εφαρμογή των αρχών υψηλής έντασης.

Λέξεις κλειδιά: αποκατάσταση, υψηλή ένταση, βάδιση, νευρολογικές παθήσεις

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

ACCELEROMETER MEASURES AS SURROGATES FOR FORCE PLATES IN MEASURING FORCES

T. Tsatalas^{1,4}, V. Sideris⁸, G. Bellis¹, D. Patikas⁷, E. Laleas¹, C. Kokkotis⁵, P. Papaggelos¹, E. Vlahogianni¹, S. Moustos¹, E. Koukourava², F. Tsilfoglou³, A. Alexopoulos³, D. Tsaopoulos⁶, G. Giakas⁴

¹ Biomechanical Solutions, Karditsa, Greece; ² Animus Rehabilitation Centre, Larisa, Greece; ³ Polytech, Larisa, Greece; ⁴ University of Thessaly, DPESS, Trikala, Greece; ⁵ Democritus University of Thrace, DPESS, Komotini, Greece; ⁶ IBO CERTH, Thessaloniki, Greece; ⁷ Aristotle University of Thessaloniki, DPESS, Thessaloniki, Greece; ⁸ Aspetar, Aspire, Doha Qatar

ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΙΟΜΕΤΡΟΥ ΩΣ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΕΣ ΜΕΤΡΗΣΕΙΣ ΔΥΝΑΜΕΩΝ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΤΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ

T. Τσαταλάς⁴, Β. Σιδέρης⁸, Γ. Μπέλλης¹, Δ. Πατίκας⁷, Η. Λαλέας¹, Χ. Κοκκότης⁵, Π. Παπάγγελος¹, Ε. Βλαχογιάννη¹, Σ. Μούστος¹, Ε. Κουκουράβα², Φ. Τσιλφόγλου³, Α. Αλεξόπουλος³, Δ. Τσαόπουλος⁶, Γ. Γιάκας⁴

¹ Biomechanical Solutions, Καρδίτσα; ² Animus Κέντρο Αποκατάστασης, Λάρισα; ³ Polytech, Λάρισα; ⁴ ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα; ⁵ ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή; ⁶ IBO EKETA, Θεσσαλονίκη ⁷ ΤΕΦΑΑ, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη; ⁸ Aspetar, Aspire, Doha Qatar

The quantification of impact forces during movements traditionally relies on force plates. This study investigates the viability of using accelerometers, a more accessible and less costly alternative, as surrogate measures. By analyzing the correlation between accelerometer readings and force plate measurements, we assess the potential of accelerometers in estimating landing impact forces in countermovement jumps (CMJ) as an example. Our findings indicated a moderate correlation, suggesting that with further refinement, accelerometers could be used for preliminary assessments where force plates are unavailable.

Keywords: Exercise, Cerebral Palsy, IMU, acceleration, hand

Acknowledgements

Project T2EDK-00759 funded by EYDE-ETAK (GR)



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΝΑπτυξη Πρωτοβουλίες
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΤΗΤΑ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

ΕΣΠΑ
2014-2020

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

THE EXECUTION OF A YOGA PROGRAM BY A QUADRIPLÉGIC INDIVIDUAL

Diamantoudi R., Bebetsos E., Batsiou S., Malliou P.

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

Η ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΓΙΟΓΚΑ ΑΠΟ ΤΕΤΡΑΠΛΗΓΙΚΟ ΑΤΟΜΟ

Διαμαντούδη Ρ., Μπεμπέτσος Ε., Μπάτσιου Σ., Μάλλιου Π.

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

roxadiaz1@phyed.duth.gr

Ως «Γιόγκα» οριοθετείται η ένωση ψυχής και σώματος, συνδυασμός δηλαδή, φυσικής άσκησης, ασκήσεων αναπνοών και διαλογισμού. Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι έχει ευεργετικές ικανότητες σωματικά και ψυχικά. Η εργασία εστιάζει στο πώς μπορεί ένα πρόγραμμα Γιόγκα να προσαρμοστεί στις ανάγκες και τις δυνατότητες ενός τετραπληγικού ασκούμενου, ώστε να απολαύσει τα πολλαπλά οφέλη της. Η έλλειψη βιβλιογραφίας τόσο στην Ελλάδα όσο και στο εξωτερικό, δείχνει την σπουδαιότητα μιας τέτοιας έρευνας, για αυτό και σχεδιάστηκε πολύ προσεκτικά. Για την υλοποίηση του προγράμματος επιλέχθηκε ένας τετραπληγικός άντρας, χρήστης αμαξιδίου. Με διάρκεια οχτώ εβδομάδες, και συχνότητα τρεις φορές την εβδομάδα, εξετάστηκαν όλοι οι πιθανοί τρόποι εκτέλεσης ασκήσεων Γιόγκα από το άτομο αυτό. Εκτελέστηκαν ασκήσεις αναπνοών, διαλογισμού και στάσεις Γιόγκα με διάφορες παραλλαγές. Οι ασκήσεις εκτελέστηκαν είτε σε καθιστή θέση στο αμαξίδιο, είτε με τα πόδια πάνω σε πάγκο άσκησης στο ύψος του καθίσματος του αμαξιδίου, είτε ολόκληρος ξαπλωμένος στον πάγκο άσκησης ή ξαπλωμένος σε στρώμα στο έδαφος. Επιγραμματικά οι στάσεις που χρησιμοποιήθηκαν είναι οι: Baddha Konasana (στάση της πεταλούδας), Paschimottanasana (δίπλωση του κορμού εμπρός με ενωμένα και τεντωμένα πόδια), Janushirasana (δίπλωση του κορμού εμπρός με ένα γόνατο λυγισμένο και το πέλμα να πατάει στο εσωτερικό μέρος του άλλου μηρού), Meru Uddarakunchanasana (σπειροειδής στροφή του κορμού), Chandrasana (στάση μισοφέγγαρο), Virbhadrāsana (στάση του δεύτερου πολεμιστή), Dirjñvasana (στάση του δέντρου), Garudasana (στάση του αετού), Suptvajrasana (πέλματα πλάι στην λεκάνη), στάση Σφήκας, Ardha yoga mudra (στάση του παιδιού). Οι παραπάνω ασκήσεις εκτελέστηκαν είτε ενεργητικά από τον ασκούμενο, είτε παθητικά με την βοήθεια της εκπαιδευτριας. Η διαδικασία ολοκληρώθηκε δίνοντας στον ασκούμενο μια αίσθηση ηρεμίας, γαλήνης κι ευεξίας, ενώ ταυτόχρονα ένιωθε το σώμα του πιο δυνατό, ευλύγιστο και με λιγότερη σπαστικότητα. Συμπερασματικά θα ήταν χρήσιμο το πρόγραμμα αυτό να εκτελεστεί από μεγαλύτερο αριθμό ατόμων, ώστε να διερευνηθούν περαιτέρω τα οφέλη της Γιόγκα στα τετραπληγικά άτομα.

Λέξεις κλειδιά: γιόγκα, διαλογισμός, τετραπληγία

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

COMMERCIALLY AVAILABLE DEVICES FOR UPPER LIMB REHABILITATION PURPOSES: AN OVERVIEW

S. Pizanias¹, N. Tsotsolas¹, D. D. Piromalis², D. P. Kolovos³, V. Gryparis³, E. Koutsouraki⁴ T. Tsatalas^{5,6}, G. Bellis⁵, C. Kokkotis⁷, P. Papaggelos⁵, E. Vlahogianni⁵, S. Moustos⁵, E. Koukourava⁸, G. Giakas⁶
¹Pan Antistixis SA, Athens, Greece; ²Department of Electrical and Electronics Engineering, University of West Attica, Egaleo, Greece; ³INNOESYS P.C., Egaleo, Greece; ⁴Knowledge Brokers, Athens, Greece; ⁵Biomechanical Solutions, Karditsa, Greece; ⁶DPESS, University of Thessaly, Trikala, Greece; ⁷DPESS, University of Thrace, Komotini, Greece; ⁸Animus Rehabilitation Centre, Larisa, Greece

ΔΙΑΘΕΣΙΜΕΣ ΣΤΟ ΕΜΠΟΡΙΟ ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΓΙΑ ΣΚΟΠΟΥΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΝΩ ΑΚΡΟΥ: ΜΙΑ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Σ. Πιζανιάς¹, Ν. Τσότσολας¹, Δ. Δ. Πυρομάλης², Δ. Π. Κολοβός³, Β. Γρυπάρης³, Ε. Κουτσοουράκη⁴ Τ. Τσαταλάς^{5,6}, Γ. Μπέλλης⁵, Χ. Κοκκότης⁷, Π. Παπάγγελος⁵, Ε. Βλαχογιάννη⁵, Σ. Μούστος⁵, Ε. Κουκουράβα⁸, Γ. Γιάκας⁶

¹Pan Antistixis, Αθήνα; ²Τμήμα Ηλεκτρολόγων και Ηλεκτρονικών Μηχανικών, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Αιγάλεω; ³INNOESYS, Αιγάλεω; ⁴Knowledge Brokers, Αθήνα; ⁵Biomechanical Solutions, Καρδίτσα; ⁶ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα; ⁷ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή; ⁸Animus Κέντρο Αποκατάστασης, Λάρισα.

After a stroke, people are left with a wide range of disabilities, including weakness or paralysis, sensory loss, immobility, spasticity, and stroke-related pain. Impaired hand function significantly limits a person's ability to perform activities of daily living (ADLs) and has detrimental effects on independent living and economic self-sufficiency. In order to fill the technological and clinical gaps, there is a need for studying all the scientific and business models for the rehabilitation devices that are available in the market or in technical laboratories. This paper provides a technical overview of the available commercial systems for monitoring and supporting upper limb rehabilitation management, taking into account their overview and technical characteristics. The understanding of the current state-of-the-art could help patients and clinicians significantly improve upper limb rehabilitation management by minimizing health care costs and increasing patient's quality of life.

Keywords: Exercise, Stroke, robotic arm, upper limb

Acknowledgements

Project T2EDK-03708 funded by EYDE-ETAK (GR)



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

ΕΠΑΝΕΚ 2014-2020
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΤΗΤΑ
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΤΗΤΑ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ



ΕΣΠΑ
2014-2020

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

EXERCISE INTERVENTION IN A POST-STROKE PATIENT: CASE STUDY

Kiriakidi F., Giannakou E.

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

ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΓΓΕΙΑΚΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ: ΠΕΡΙΠΤΩΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Κυριακίδη Φ., Γιαννακού Ε.

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

kiriakidi.f@gmail.com

Το Αγγειακό Εγκεφαλικό Επεισόδιο (ΑΕΕ) είναι αποτέλεσμα της διαταραχής της ροής του αίματος στα αιμοφόρα αγγεία του εγκεφάλου και αποτελεί μια από τις κύριες αιτίες αναπηρίας στους ενήλικες. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν η σχεδίαση και η υλοποίηση ενός προγράμματος αποκατάστασης σε ένα άτομο μετά από αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο. Ο ασθενής ήταν 53 ετών βρισκόταν στην χρόνια φάση μετά από ισχαιμικό εγκεφαλικό επεισόδιο και εμφάνιζε δεξιά ημιπάρεση, βάδιση με ανύψωση του ισχίου, μυϊκή αδυναμία και ελλείμματα στην στατική και δυναμική ισορροπία. Ο κύριος στόχος του προγράμματος άσκησης που σχεδιάστηκε ήταν: α) η βελτίωση της μυϊκής δύναμης των μυών του δεξιού άνω και κάτω άκρου, β) η βελτίωση της κινητικότητας των αρθρώσεων, γ) η βελτίωση της στατικής και δυναμικής ισορροπίας και δ) η επανεκπαίδευση της βάδισης. Το προπονητικό πρόγραμμα παρέμβασης είχε συνολική διάρκεια τέσσερις μήνες και πραγματοποιείτο με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα. Κάθε προπονητική μονάδα είχε διάρκεια 60 λεπτά και περιλάμβανε προθέρμανση (αερόβια άσκησης 5-10'), κυρίως μέρος (ασκήσεις βελτίωσης της ισορροπίας, βάδισης ή ασκήσεις ενδυνάμωσης – 35-40') και αποθεραπεία (διατάσεις – 10). Μετά την ολοκλήρωση του παρεμβατικού προγράμματος ο ασθενής παρουσίασε αξιόλογη αύξηση στην μυϊκή του δύναμη ιδίως στα κάτω άκρα και βελτίωση της ικανότητας στατικής και δυναμικής ισορροπίας τόσο από καθιστή όσο και από όρθια θέση. Επίσης, παρατηρήθηκε και αξιοσημείωτη αλλαγή στο πρότυπο της βάδισης που οδήγησε σε αύξηση της ταχύτητα βάδισης και σε ασφαλέστερη μετακίνηση.

Λέξεις-κλειδιά : Εγκεφαλικό επεισόδιο, αποκατάσταση, χρόνια φάση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

DESIGN OF A DESKTOP MECHATRONIC DEVICE FOR UPPER LIMB REHABILITATION PURPOSES

D. Piromalis², S. Pizanias¹, D. P. Kolovos³, V. Gryparis³, E. Koutsouraki⁴, N Tsotsolas¹, T. Tsatalas^{5,6}, Bellis⁵, C. Kokkotis⁷, P. Papaggelos⁵, E. Vlahogianni⁵, S. Moustos⁵, E. Koukourava⁸, G. Giakas⁶
¹Pan Antistixis SA, Greece; ²Department of Electrical and Electronics Engineering, University of West Attica, Egaleo, Greece; ³INNOESYS P.C., Egaleo, Greece; ⁴Knowledge Brokers, Greece; ⁵Biomechanical Solutions, Karditsa, Greece; ⁶Department of Physical Education & Sport Science, University of Thessaly, Trikala, Greece; ⁷Department of Physical Education & Sport Science, University of Thrace, Komotini, Greece; ⁸Animus Rehabilitation Centre, Larisa, Greece

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΗΧΑΤΡΟΝΙΚΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ

Δ. Πυρομάλης², Σ. Πιζανιάς¹, Δ. Π. Κολοβός³, Β. Γρυπάρης³, Ε. Κουτσοράκη⁴, Ν. Τσότσολας¹, Δ., Τ. Τσαταλάς^{5,6}, Γ. Μπέλλης⁵, Χ. Κοκκότης⁷, Π. Παπάγγελος⁵, Ε. Βλαχογιάννη⁵, Σ. Μούστος⁵, Ε. Κουκουράβα⁸, Γ. Γιάκας⁶

¹Pan Antistixis, Αθήνα; ²Τμήμα Ηλεκτρολόγων και Ηλεκτρονικών Μηχανικών, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής, Αιγάλεω; ³INNOESYS, Αιγάλεω; ⁴Knowledge Brokers, Αθήνα; ⁵Biomechanical Solutions, Καρδίτσα; ⁶ΤΕΦΑΑ, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Τρίκαλα; ⁷ΤΕΦΑΑ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή; ⁸Animus Κέντρο Αποκατάστασης, Λάρισα.

A small, easy-to-move, desktop mechatronic device for upper limb rehabilitation purposes is being developed that will be used in-house addressing patients subjected to stroke and who they experience disfunctions of the upper limbs. Its main purpose will be to effectively support at home the process of retraining motor skills after stroke. For the designing of the device it was taken into consideration that the majority of stroke patients are elderly and may not be familiar with using computers and many of them may have multiple disorders. Therefore, the rehabilitation device will be as intuitive to use as possible. However, some users may inevitably need help from others to either set up or operate the device. Minimizing the amount of physical assistance required and the technical know-how required to do this are important priorities.

Keywords: Exercise, Stroke, robotic arm, upper limb

Acknowledgements

Project T2EDK-03708 funded by EYDE-ΕΤΑΚ (GR)



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΑΝΑπτυξη ΠΕΡΙφέρειας
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟΤΗΤΑ
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ



ΕΣΠΑ
2014-2020
Ευρωπαϊκή Ένωση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

THE EFFECTS OF EXERCISE ON PATIENTS WITH PANIC DISORDER AND THE MECHANISM OF ACTION

Kouvatsi N., Bebetos E., Beneka A., Malliou P.

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

ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΠΑΝΙΚΟΥ ΚΑΙ Ο ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΔΡΑΣΗΣ

Κουβάτση Ν., Μπεμπέτσος Ε., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π.

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

nataliekoun92@gmail.com

Η διαταραχή πανικού (ΔΠ) είναι μια διαταραχή άγχους με πολλές κοινωνικοοικονομικές συνέπειες στη ζωή των πασχόντων. Μεγάλο ποσοστό παρουσιάζει ανθεκτικότητα στις χρησιμοποιούμενες θεραπείες κι αυτό στρέφει το ενδιαφέρον σε εναλλακτικές θεραπείες. Σκοπός της βιβλιογραφικής ανασκόπησης ήταν η μελέτη της επίδρασης της άσκησης σε ασθενείς με διαταραχή πανικού (ΔΠ), καθώς και του μηχανισμού δράσης της. Όλες οι μελέτες διενεργήθηκαν σε ενήλικες, άντρες και γυναίκες ασθενείς και μόνο σε μια μελέτη χρησιμοποιήθηκε υγιής πληθυσμός ως ομάδα ελέγχου. Σε μια τυχαιοποιημένη κλινική μελέτη συγκρίθηκε η χρήση ενός προγράμματος άσκησης ως θεραπευτικό μέσο σε σχέση με την γνωσιακή-συμπεριφορική ψυχοθεραπεία (ΓΣΨ), ενώ στις υπόλοιπες συγκρίνεται η χρήση ενός προγράμματος άσκησης υψηλής έντασης σε σχέση με χαμηλής έντασης, πάντα συνδυαστικά με τη ΓΣΨ. Στις εκβάσεις των μελετών διερευνώνται κλινικές μεταβολές στη συμπτωματολογία της ΔΠ, πριν και μετά την άσκηση, μέσω ειδικών κλινικών ερωτηματολογίων και βιολογικοί δείκτες της επίδρασης της άσκησης στη ΔΠ, όπως η συγκέντρωση κορτιζόλης (sC) και α-αμυλάσης (sAA) στη σίελο. Κατά τη σύγκριση της άσκησης ως θεραπεία σε σύγκριση με τη ΓΣΨ, παρατηρήθηκε βελτίωση στα συμπτώματα, τόσο στην ομάδα άσκησης όσο και στην ομάδα της ΓΣΨ, όμως με την πάροδο του χρόνου τα αποτελέσματα της ΓΣΨ ήταν πιο σταθερά και μακροχρόνια. Σε δύο μελέτες αναδεικνύεται η συμπληρωματική αξία της αερόβιας άσκησης (μέτριας/χαμηλής έντασης) σε συνδυασμό με τη ΓΣΨ. Από την αναζήτηση του μηχανισμού δράσης της άσκησης στη ΔΠ, προέκυψε πως η έκθεση σε έντονη σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με πιο έντονη και διαρκή μείωση των επιπέδων της sC, στοιχείο που υποδηλώνει πιθανή επίδραση της άσκησης στην επιβράδυνση του άξονα υποθαλάμου-υπόφυσης-επινεφριδίων (HPA) που διεγείρεται σε ασθενείς με ΔΠ. Συμπερασματικά, υπάρχουν ενδείξεις ότι η άσκηση έχει επικουρικό ρόλο στη θεραπεία της ΔΠ, ωστόσο οι μελλοντικές μελέτες πρέπει να επικεντρωθούν στην αναζήτηση του μηχανισμού επίδρασης της άσκησης στο σύστημα HPA.

Λέξεις-Κλειδιά: διαταραχή πανικού, πανικός, άσκηση, σωματική δραστηριότητα, επίδραση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ
6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ
ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ
ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

IS PILATES MAT EFFECTIVE IN THE FUNCTIONAL MANAGEMENT OF KNEE OSTEOARTHRITIS?

Daskalaki, K., Karagiannakidou, I., Papadimitriou, K., Malliou, P.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΠΙΛΑΤΕΣ ΣΤΟ ΕΔΑΦΟΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΓΟΝΑΤΟΣ;

Δασκαλάκη, Κ., Καραγιαννακίδου, Ι., Παπαδημητρίου, Κ., Μάλλιου, Π.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
adaskala@phyed.duth.gr

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για την εφαρμογή προγραμμάτων Pilates στη λειτουργική διαχείριση ποικίλων μυοσκελετικών προβλημάτων. Όπως, όμως, έχει αναφερθεί, οι επιδράσεις του Pilates στην οστεοαρθρίτιδα γόνατος (ΟΑΓ) παραμένουν ακόμη αδιευκρίνιστες λόγω του μικρού αριθμού ερευνών. Ως εκ τούτου, σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να διερευνηθεί αν το Pilates στο έδαφος είναι με βάση τα διαθέσιμα δεδομένα αποτελεσματικό στη λειτουργική διαχείριση της ΟΑΓ. Για την εύρεση των άρθρων, πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική έρευνα στο Google Scholar και στο PubMed, με λέξεις κλειδιά "Pilates" AND "Osteoarthritis" OR "Knee Osteoarthritis". Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας ανασκόπησης, οι ασκήσεις της μεθόδου Pilates στο έδαφος φάνηκε ότι είναι πολλά υποσχόμενες στη βελτίωση συγκεκριμένων παραμέτρων σε ασθενείς και των δύο φύλων με ΟΑΓ διαφορετικού βαθμού (από 1 έως 4 στην κλίμακα Kellgren-Lawrence). Συγκεκριμένα, σε όλες τις έρευνες σημειώθηκε στατιστικά σημαντική μείωση του πόνου και βελτίωση της λειτουργικότητας. Σε αυτές τις δύο παραμέτρους το Pilates απεδείχθη ακόμη πιο αποτελεσματικό τόσο από τη συμβατική άσκηση όσο και από την απουσία άσκησης (σύγκριση με ομάδα ελέγχου), εξίσου αποτελεσματικό με την προπόνηση ιδιοδεκτικότητας και λιγότερο αποτελεσματικό από τις «Νευρομυϊκές Ασκήσεις». Επίσης, το Pilates ήταν πιο αποτελεσματικό στη μείωση του πόνου και στην ισομετρική δύναμη των καμπτήρων και εκτεινόντων του γόνατος σε σύγκριση με ασκήσεις Κλειστής Κινητικής Αλυσίδας και στη βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας των κάτω άκρων, ακόμη και όταν συγκρίθηκε με ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας. Τα αποτελέσματα αυτά υποδεικνύουν πως, αν μη τι άλλο, το Pilates φαίνεται υποσχόμενο στη λειτουργική διαχείριση της ΟΑΓ, εξ ου και η πραγματοποίηση περισσότερων ερευνών κρίνεται καίρια.

Λέξεις κλειδιά: Pilates mat, μείωση πόνου, βελτίωση λειτουργικότητας

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

STRENGTH TRAINING FOR OSTEOARTHRITIS OF THE KNEE: A REVIEW

Karagiannakidou I., Daskalaki K., Marinidis M., Makri E., Malliou P.

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

ΠΡΟΠΟΝΗΣΕΙΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΓΟΝΑΤΟΣ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Καραγιαννακίδου Ι., Δασκαλάκη Κ., Μαρινίδης Μ., Μακρή Ε., Μάλλιου Π.

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

iokaragi@phyed.duth.gr

Συνολικά, υπάρχει ένα πειστικό σύνολο ενδείξεων που υποδεικνύουν ότι οι ασκήσεις ενδυνάμωσης, παρέχουν θετικά αποτελέσματα στη μείωση του πόνου και τη βελτίωση της λειτουργικότητας σε άτομα με οστεοαρθρίτιδα γόνατος (ΟΓ). Ωστόσο, τα υπάρχοντα επιστημονικά έργα δεν ορίζουν με βεβαιότητα τα βέλτιστα προγράμματα άσκησης, τους μέγιστους στόχους σε δύναμη ή τη συγκεκριμένη συχνότητα σετ και επαναλήψεων για τέτοιου είδους ασκήσεις. Ως εκ τούτου, ο στόχος της παρούσας βιβλιογραφικής ανασκόπησης αποσκοπεί στον εντοπισμό του ασκησιολογίου που έχει εφαρμοστεί σε άτομα με ΟΓ και στην ανάλυση των στοιχείων επιβάρυνσης αυτών των προγραμμάτων. Πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική έρευνα στο Google Scholar για τις χρονολογίες από το 2020 έως το 2023 και βρέθηκαν οκτώ μελέτες που πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης. Από την ανασκόπηση φάνηκε ότι μόνο μία από τις μελέτες εστίασε αποκλειστικά στον τετρακέφαλο μυ. Οι άλλες επτά μελέτες επικεντρώθηκαν στους μύες των ισχίων και των γονάτων, τέσσερις από αυτές περιέλαβαν τους μύες της ποδοκνημικής, ενώ άλλες δύο τους μύες του άνω σώματος. Επιπλέον, σε δύο από αυτές τις μελέτες εφαρμόστηκε ισομετρική άσκηση, ενώ σε μία άλλη εφαρμόστηκε έκκεντρη ενδυνάμωση. Στις υπόλοιπες πραγματοποιήθηκε σύγκεντρη προπόνηση. Επίσης, υπήρχαν ασκήσεις και κλειστής και ανοιχτής κινητικής αλυσίδας. Οι μελέτες είχαν διάρκεια παρέμβασης 12 εβδομάδων, εκτός από δύο, όπου η μία διήρκεσε 18 μήνες και η άλλη 4 μήνες. Οι προπονήσεις πραγματοποιούνταν 2-4 φορές την εβδομάδα. Η κύρια διάρκεια των προπονήσεων ήταν από 30-60 λεπτά. Η ένταση σε αυτά τα προγράμματα κυμαίνονταν από 30-40% της μίας μέγιστης επανάληψης (1ΜΕ) με 3 σετ των 15 επαναλήψεων μέχρι 75%-90% της 1ΜΕ με 3 σετ από 8-4 επαναλήψεις. Ο εξοπλισμός που χρησιμοποιήθηκε ήταν μηχανήματα γυμναστικής, γιλέκα με βάρος, βαράκια ποδιών, λάστιχα και πλάκες με βάρος. Σε όλες τις μελέτες εφαρμόστηκε προσοδευτική αύξηση της έντασης της προπόνησης. Οι παρεμβάσεις έγιναν είτε υπό επίβλεψη είτε εξ αποστάσεως είτε σε συνδυασμό. Συμπερασματικά, ένα πρόγραμμα ενδυνάμωσης για όλους τους μύς των κάτω άκρων, μέσης έντασης για πάνω από 12 εβδομάδες φαίνεται να είναι ωφέλιμο για άτομα με ΟΓ.

Λέξεις κλειδιά: προπόνηση δύναμης, οστεοαρθρίτιδα γόνατος

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

BRIEF DESCRIPTION OF QUESTIONNAIRE TRANSLATION AND CROSS-CULTURAL ADAPTATION PROCESSES

Daskalaki, K., Karagiannakidou, I., Papadimitriou, K., Malliou, P.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΣΥΝΟΠΤΙΚΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΩΝ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ

Δασκαλάκη, Κ., Καραγιαννακίδου, Ι., Παπαδημητρίου, Κ., Μάλλιου, Π.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
adaskala@phyed.duth.gr

Όταν γίνεται μετάφραση και διαπολιτισμική προσαρμογή (ΔΠ) ενός ερωτηματολογίου από μια γλώσσα σε μια άλλη ακολουθείται μια σύνθετη διαδικασία που περιλαμβάνει αρκετά στάδια. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να διερευνηθεί ποια στάδια προτείνεται να ακολουθούνται κατά τη μετάφραση και ΔΠ ενός ερωτηματολογίου. Για την ανεύρεση σχετικών άρθρων πραγματοποιήθηκε έρευνα στο Google Scholar με λέξεις κλειδιά “translation of a questionnaire” AND “guidelines”. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας ανασκόπησης, μπορεί να ακολουθούνται διαφορετικές διαδικασίες από έρευνα σε έρευνα. Σε γενικές γραμμές, όμως, τα βήματα που προτείνονται είναι τα εξής: Αρχικά γίνεται μια «προετοιμασία». Στη συνέχεια πραγματοποιείται η «μετάφραση προς τα εμπρός» από τουλάχιστον δύο μεταφραστές, των οποίων η μητρική γλώσσα είναι η γλώσσα της χώρας για την οποία προορίζεται το ερωτηματολόγιο και οι οποίοι παράγουν δύο μεταφράσεις [μετάφραση 1 (M1) και μετάφραση 2 (M2)]. Έπειτα, πραγματοποιείται σύνθεση/συγχώνευση των M1 και M2 (M12). Ακολούθως, γίνεται «μετάφραση προς τα πίσω» της M12 στην πρωτότυπη γλώσσα από 2 άλλους μεταφραστές των οποίων η μητρική γλώσσα είναι αυτή του πρωτότυπου, και οι οποίοι παράγουν δύο «μεταφράσεις προς τα πίσω» (PM1 και PM2). Μετά, το αυθεντικό ερωτηματολόγιο, η M1, M2, M12, PM1 και η PM2 δίνονται σε μια επιτροπή ειδικών οι οποίοι καταλήγουν στην προτελευταία εκδοχή της μετάφρασης. Κατόπιν, πραγματοποιείται πιλοτική έρευνα σε 30-40 άτομα τα οποία κάνουν περαιτέρω προτάσεις. Τέλος, όλο το υλικό επανεξετάζεται από την επιτροπή των ειδικών και αποφασίζεται η τελική μορφή του ερωτηματολογίου. Παρόλο που αυτή η διαδικασία απαντά σε πολλά άρθρα, υπάρχουν και ερευνητές οι οποίοι αμφισβητούν την αξία της «μετάφρασης προς τα πίσω» και την αντικαθιστούν με άλλες διαδικασίες.

Λέξεις κλειδιά: μετάφραση προς τα εμπρός, μετάφραση προς τα πίσω, στάθμιση ερωτηματολογίων

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

DATA COLLECTION SYSTEM FROM RECREATIONAL RUNNERS

Tzelepis T.¹, Dimokas N.², Beneka A.¹, Malliou P.¹

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

²University of Western Macedonia, Department of Informatics

ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΑΠΟ ΔΡΟΜΕΙΣ ΑΝΑΨΥΧΗΣ

Τζελέπης Θ.¹, Δημόκας Ν.², Μπενέκα Α.¹, Μάλλιου Π.¹

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

²Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, Τμήμα Πληροφορικής
tzelepis@admin.duth.gr

Τα τελευταία χρόνια έχει αλλάξει ο τρόπος ζωής των ανθρώπων με αποτέλεσμα όλο και περισσότεροι άνθρωποι να γυμνάζονται. Ένα μεγάλο κομμάτι αυτών των ανθρώπων ασχολείται καθημερινά με το τρέξιμο, οι καλούμενοι ως «δρομείς αναψυχής». Ωστόσο όμως δεν λείπουν και οι μικροτραυματισμοί από αυτήν την αθλητική δραστηριότητα, για τούς οποίους όμως πολλές φορές αδιαφορούν και δεν οδηγούν τον δρομέα αναψυχής στον ειδικό. Γι' αυτό το λόγο κρίθηκε σκόπιμο να αναπτυχθεί ένα πληροφοριακό σύστημα στο οποίο ο δρομέας αναψυχής θα απαντάει ένα ερωτηματολόγιο που καταγράφει πληροφορίες για την ενόχληση ή τον τραυματισμό του και σύμφωνα με κανόνες που έχουν καθορίσει επαγγελματίες υγείας (ιατρός, φυσικοθεραπευτής και γυμναστής αποκατάστασης) προτείνει οδηγίες για την αποφυγή εξέλιξης της ενόχλησης σε τραυματισμό ή την αποκατάσταση του τραυματισμού. Οι οδηγίες αυτές είναι διαφορετικές για κάθε δρομέα αναψυχής και είναι ανάλογα με το σημείο του πόνου, την ένταση του πόνου, την ευερεθιστικότητα και την σοβαρότητα του τραυματισμού. Οι παράγοντες αυτοί καθορίζουν τις οδηγίες που δίνει το σύστημα λήψης αποφάσεων και οι οποίες μπορεί να είναι από μείωση αθλητικής δραστηριότητας για μία βδομάδα και απλές ασκήσεις αποκατάστασης μέχρι και άμεση διακοπή άσκησης και επίσκεψη σε ειδικό. Σε χρονικό διάστημα ενός έτους συγκεντρώθηκαν δεδομένα από 500 περίπου δρομείς αναψυχής οι περισσότεροι από τους οποίους είχαν ενοχλήσεις ακόμα και τραυματισμούς. Με έλεγχο που έγινε σε τυχαίο δείγμα αποδείχθηκε ότι το σύστημα λήψης αποφάσεων κατατάσσει τους δρομείς σε σωστή κατηγορία επικινδυνότητας ενόχλησης και υποδεικνύει οδηγίες και ασκήσεις ίδιες με αυτές που θα πρότεινε και ο ειδικός.

Λέξεις κλειδιά: δρομείς αναψυχής, συστήματα λήψης αποφάσεων, δρομείς αναψυχής, μυοσκελετικές ενοχλήσεις, πρόληψη τραυματισμών

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

EXERCISES FOR HAND OSTEOARTHRITIS: REVIEW

Daskalaki, K., Karagiannakidou, I., Papadimitriou, K., Malliou, P.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ ΣΤΟ ΧΕΡΙ: ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Δασκαλάκη, Κ., Καραγιαννακίδου, Ι., Παπαδημητρίου, Κ., Μάλλιου, Π.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
adaskala@phyed.duth.gr

Η οστεοαρθρίτιδα στο χέρι (ΟΑΧ) είναι μια συχνή πάθηση των αρθρώσεων, η οποία επιφέρει πόνο, μείωση της λειτουργικότητας, περιορισμό των δραστηριοτήτων και έκπτωση της ποιότητας ζωής. Οι βασικές θεραπευτικές προσεγγίσεις «πρώτης γραμμής» για την ΟΑΧ είναι η εκπαίδευση και η άσκηση. Σκοπός της παρούσας ανασκόπησης ήταν να διερευνηθεί ποιες ασκήσεις έχουν χρησιμοποιηθεί σε έρευνες που είχαν θετικά αποτελέσματα στη λειτουργική διαχείριση της ΟΑΧ. Για την ανεύρεση σχετικών άρθρων πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική έρευνα στο Google Scholar με λέξεις κλειδιά "Osteoarthritis" OR "Hand Osteoarthritis" AND "Exercise". Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας ανασκόπησης, τα πρωτόκολλα άσκησης που χρησιμοποιήθηκαν σε έρευνες που διαπίστωσαν θετικά αποτελέσματα περιλάμβαναν ασκήσεις διάτασης, ενδυνάμωσης, ή/και κινητικότητας της άκρας χείρας, αυτόνομα ή σε συνδυασμό. Κάποιες από τις ασκήσεις ήταν κοινές στις επιμέρους έρευνες ή είχαν κοινά σημεία. Τα αποτελέσματα των παρεμβάσεων που χρησιμοποίησαν τις συγκεκριμένες ασκήσεις ήταν υποσχόμενα. Συγκεκριμένα, οδήγησαν σε μικρότερη ή μεγαλύτερη βελτίωση σε συγκεκριμένες μεταβλητές που συνήθως αξιολογούνται σε παρεμβάσεις για την ΟΑΧ, όπως σε μείωση του πόνου, βελτίωση της λειτουργικότητας, μείωση της δυσκαμψίας του χεριού, βελτίωση της δύναμης λαβής και/ή αύξηση του 1^{ου} ιστικού διαστήματος. Τα προγράμματα άσκησης φάνηκε ότι ήταν καλά ανεκτά από τους ασθενείς, καθώς οι ανεπιθύμητες ενέργειες ήταν μεμονωμένες και πολύ μικρές σε αριθμό. Επομένως, με βάση τα αποτελέσματα της παρούσας ανασκόπησης, συγκεκριμένες ασκήσεις φαίνεται, σε γενικές γραμμές, ότι είναι ασφαλείς και αποτελεσματικές για ασθενείς με ΟΑΧ.

Λέξεις κλειδιά: διατάσεις, ασκήσεις ενδυνάμωσης, άκρα χείρα

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

USE OF EXERCISE IMAGERY BY WOMEN WITH CHRONIC SPINAL PAIN

Daskalaki, K., Karagiannakidou, I., Papadimitriou, K., Malliou, P.

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

ΧΡΗΣΗ ΝΟΕΡΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΗΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΑΠΟ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΟ ΠΟΝΟ

Δασκαλάκη, Κ., Καραγιαννακίδου, Ι., Παπαδημητρίου, Κ., Μάλλιου, Π.

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

E-mail: adaskala@phyed.duth.gr

Η νοερή απεικόνιση (ΝΑ) είναι μια ψυχολογική δεξιότητα η οποία έγινε γνωστή κυρίως από τον χώρο του αθλητισμού, είναι, όμως, πλέον τεκμηριωμένο ότι χρησιμοποιείται και σε σχέση με την άσκηση. Το πιο γνωστό ερωτηματολόγιο που εξετάζει τη χρήση της σε ασκούμενους είναι το "Exercise Imagery Questionnaire-Aerobic Version (EIQ-AV)" στο οποίο διερευνάται πόσο συχνά ο ερωτώμενος σχηματίζει εικόνες σχετικά με συγκεκριμένα αποτελέσματα σχετιζόμενα με την άσκηση (π.χ. εμφάνισης, ενέργειας/χαλάρωσης ή τεχνικής). Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί αν καθιστικές γυναίκες με χρόνια πόνο στη σπονδυλική στήλη χρησιμοποιούν ΝΑ σχετιζόμενη με την άσκηση, για ποιους λόγους τη χρησιμοποιούν και αν η συχνότητα χρήσης της διαφοροποιείται μετά από τη συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης. Στην έρευνα συμμετείχαν 20 καθιστικές γυναίκες οι οποίες είχαν χρόνια σπονδυλικό πόνο, και οι οποίες ολοκλήρωσαν 18 διαδικτυακές προ-μαγνητοσκοπημένες συνεδρίες θεραπευτικής άσκησης. Για τη συλλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε η ελληνική μεταφρασμένη εκδοχή του "Exercise Imagery Questionnaire-Aerobic Version (EIQ-AV)" και η ανάλυση έγινε με το SPSS. Πριν την εφαρμογή του προγράμματος, οι ερωτώμενες δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν ΝΑ κυρίως σχετιζόμενη με την «εμφάνιση», στη συνέχεια με την «ενέργεια» και τέλος με την «τεχνική». Από την εφαρμογή του t-test για εξαρτημένα δείγματα δεν διαπιστώθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ της 1^{ης} μέτρησης και της 2^{ης} μέτρησης ούτε στη χρήση συνολικά της ΝΑ, ούτε στις τρεις προαναφερθείσες υποκλίμακες. Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας είναι σε συμφωνία με προηγούμενα ευρήματα της βιβλιογραφίας, σύμφωνα με τα οποία οι γυναίκες χρησιμοποιούν περισσότερο ΝΑ σχετιζόμενη με την εμφάνιση.

Λέξεις κλειδιά: Νοερή απεικόνιση, χρόνιος πόνος στη σπονδυλική στήλη, μέτρηση

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

REVIEW ON DECISION SUPPORT SYSTEMS FOR INJURY PREVENTION SYSTEMS

Tzelepis T.¹, Dimokas N.², Beneka A.¹, Malliou P.¹

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

²University of Western Macedonia, Department of Informatics

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ ΓΙΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ

Τζελέπης Θ.¹, Δημόκας Ν.², Μπενέκα Α.¹, Μάλλιου Π.¹

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

²Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας, Τμήμα Πληροφορικής
tzelepis@admin.duth.gr

Το τρέξιμο αναψυχής είναι ένας τακτικός τρόπος για να παραμείνετε δραστήριοι και υγιείς σε οποιαδήποτε ηλικία. Δυστυχώς, πολλοί δρομείς αναψυχής υποφέρουν από μυοσκελετικές ενοχλήσεις και τραυματισμούς. Ο γρήγορος ρυθμός ανάπτυξης και προόδου των ηλεκτρονικών συστημάτων, του διαδικτύου και των τηλεπικοινωνιών έχουν ωθήσει τον τομέα της υγειονομικής περίθαλψης να ενστερνιστεί την τεχνολογία της πληροφορικής. Η χρήση της τεχνολογίας είναι σχετικά νέα στον τομέα της προαγωγής της υγείας. Τα Συστήματα Υποστήριξης Αποφάσεων για την πρόληψη τραυματισμών σε δρομείς αναψυχής αποτελούν μια σημαντική και πολλά υποσχόμενη εφαρμογή της τεχνολογίας στον τομέα του αθλητισμού και της υγειονομικής περίθαλψης. Τα συστήματα αυτά αποσκοπούν στο να παρέχουν στους δρομείς πολύτιμες πληροφορίες και συστάσεις για τη μείωση/πρόληψη του κινδύνου τραυματισμών και τη βελτίωση της συνολικής τους ευεξίας. Τα Συστήματα Υποστήριξης Αποφάσεων για την πρόληψη τραυματισμών βασίζονται συνήθως σε διάφορες πηγές δεδομένων, όπως ερωτηματολόγια, φορητές συσκευές παρακολούθησης φυσικής κατάστασης, κινητά τηλέφωνα, ακόμη και ειδικούς αισθητήρες. Σκοπός της παρούσας συστηματικής ανασκόπησης βιβλιογραφίας ήταν η μελέτη Συστημάτων Υποστήριξης Αποφάσεων στην αντιμετώπιση και πρόληψη σοβαρών τραυματισμών. Για την αναζήτηση των μελετών χρησιμοποιήθηκαν οι ηλεκτρονικές βάσεις δεδομένων Pubmed, ScienceDirect, Scopus, Google Scholar, IEEExplore και SciELO. Η αναζήτηση των μελετών έγινε με τις λέξεις κλειδιά και συνδυασμός των όρων: decision support systems, recreational runners, musculoskeletal injuries, musculoskeletal discomfort. Το άρθρο παρουσιάζει τα 12 κυριότερα άρθρα με κριτήριο επιλογής το πλήθος των ετεροαναφορών που έχουν συγκεντρώσει, με σκοπό να αναδείξει τις τεχνολογικές λύσεις που χρησιμοποιήθηκαν. Η βιβλιογραφική έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι δεν υπάρχουν Έξυπνα Συστήματα Λήψης Αποφάσεων που να μπορούν να χρησιμοποιηθούν από δρομείς αναψυχής προκειμένου να αντιμετωπίσουν ή να λάβουν συμβουλές για μυοσκελετικές ενοχλήσεις που προκύπτουν από την άσκηση.

Λέξεις κλειδιά: συστήματα λήψης αποφάσεων, δρομείς αναψυχής, μυοσκελετικές ενοχλήσεις, πρόληψη τραυματισμών

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

WHICH PARAMETERS ARE ASSESSED WHEN ESTABLISHING THE CONTENT VALIDITY OF NEW QUESTIONNAIRES

Daskalaki K., Koutra Ch., Karagiannakidou I., Papadimitriou K., Malliou P.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΠΟΙΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΟΥΝΤΑΙ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΕΛΕΓΧΟ ΤΗΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟΥ ΝΕΩΝ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ

Δασκαλάκη Κ., Κούτρα Χ., Καραγιαννακίδου Ι., Παπαδημητρίου Κ., Μάλλιου Π.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.
adaskala@phyed.duth.gr

Κατά τη φάση δημιουργίας ενός ερωτηματολογίου, και πριν αυτό διατεθεί προς συμπλήρωση από τον πληθυσμό, είναι σημαντικό πρώτα να διερευνηθεί η εγκυρότητα περιεχομένου (ΕΠ) του. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να διερευνηθεί ποιες παράμετροι προτείνεται να βαθμολογούνται όταν γίνεται έλεγχος της ΕΠ ενός νέου ερωτηματολογίου και να προταθεί μια συγκεκριμένη ορολογία αλλά και τρόπος βαθμολόγησης των επιλεχθεισών παραμέτρων. Για την ανεύρεση σχετικών άρθρων πραγματοποιήθηκε βιβλιογραφική έρευνα στο Google Scholar και στο Google, με λέξεις κλειδιά “Content Validity” AND “Questionnaire” AND “Assessment” OR “Measurement” και σχετικούς όρους, ενώ αντίστοιχοι όροι χρησιμοποιήθηκαν και στα ελληνικά. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας ανασκόπησης, οι παράμετροι που συχνότερα βαθμολογούνται για να ελεγχθεί ή εγκυρότητα περιεχομένου είναι η «σχετικότητα» (σχέση/συνάφεια) (relevancy), η «αναγκαιότητα» (essentiality) και η «σαφήνεια» (clarity) των επιμέρους προτάσεων, αλλά και η «περιεκτικότητα/πληρότητα» (comprehensiveness) του ερωτηματολογίου. Αφού δοθεί η βαθμολογία από τους ειδικούς, στη συνέχεια η ΕΠ ως προς κάθε παράμετρο θα πρέπει να ποσοτικοποιηθεί, να δοθεί δηλαδή με συγκεκριμένες τιμές. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για να πραγματοποιηθεί αυτό, αλλά δύο ευρέως αποδεκτές και συχνά αναφερόμενες μέθοδοι είναι η αναφορά του Λόγου ΕΠ ή/και του Δείκτη ΕΠ. Οι τρόποι υπολογισμού των εν λόγω δεικτών με τη χρήση συγκεκριμένων εξισώσεων αναφέρονται αναλυτικά σε πολλές πηγές. Αφού το ερωτηματολόγιο διορθωθεί σύμφωνα με την ανατροφοδότηση των ειδικών, προτείνεται να ξανασταλεί σε εκείνους, ώστε να το βαθμολογήσουν εκ νέου στις ίδιες παραμέτρους και αυτή η διαδικασία επαναλαμβάνεται έως ότου επιτευχθεί ο επιθυμητός βαθμός για την εγκυρότητα περιεχομένου.

Λέξεις κλειδιά: σχετικότητα, αναγκαιότητα, σαφήνεια

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ
6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ
ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ

ΕΙΔΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ



ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ 6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

WOMEN'S SOCCER: RELATIONSHIP BETWEEN TYPE OF SET PLAYS AND MATCH PHASE IN CHAMPION'S LEAGUE 2021-2022

Papaioannou S.,¹ Papadimitriou K.,¹ Armatas V.,² Kyranoudis A.,³ Daskalaki K.,⁴ Kanakoudis V.⁵

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

²Lead Academy Match Analyst at Olympiacos FC, Athens

³Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S

⁴University of Macedonia, Department of Balkan, Slavic and Oriental Studies

krapadim@phyed.duth.gr

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ ΓΥΝΑΙΚΩΝ: ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΤΟΥ ΕΙΔΟΥΣ ΤΩΝ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΦΑΣΕΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΦΑΣΗΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ ΣΤΟ CHAMPION'S LEAGUE 2021-2022

Παπαϊωάννου Σ.,¹ Παπαδημητρίου Κ.,¹ Αρματάς Β.,² Κυρανούδης Α.,³ Δασκαλάκη Κ.,⁴ Κανακούδης Β.⁵

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

²Ακαδημία ΠΑΕ Ολυμπιακός, Αθήνα

³Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

⁴Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, Τ.Β.Σ.Σ

Το γυναικείο ποδόσφαιρο αναπτύχθηκε πολύ αργά, λόγω ιστορικών και πολιτιστικών παραγόντων. Ωστόσο, μπαίνοντας στον 21ο αιώνα, αναπτύχθηκε ραγδαία και έγινε απαραίτητο άθλημα στην παγκόσμια ανταγωνιστική αρένα. Έτσι ο σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να ασχοληθεί με το γυναικείο ποδόσφαιρο και να ξεκινήσει από την καταγραφή των στατικών φάσεων. Επιμέρους στόχος ήταν να ελέγξει αν η συχνότητα εμφάνισης των στατικών φάσεων διαφοροποιήθηκε ανάλογα με την φάση των αγώνων (φάση ομίλων, προημιτελική, ημιτελική και τελική φάση). Το δείγμα αποτέλεσαν 703 στατικές φάσεις που πραγματοποιήθηκαν στο γυναικείο Champions League ποδοσφαίρου το 2020-21. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με το λογισμικό SportScout. Τα είδη των στατικών φάσεων που μελετήθηκαν ήταν: α) κόρνερ, β) πέναλτι, γ) έμμεσο φάουλ και δ) άμεσο φάουλ. Για τη στατιστική επεξεργασία χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση συχνοτήτων (Frequencies), και η Crosstabs ανάλυση με το στατιστικό κριτήριο Chi-Square test. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, η συχνότητα εμφάνισης του κάθε είδους των στατικών φάσεων, ανεξάρτητα από τη φάση των αγώνων, ήταν το έμμεσο φάουλ (44%), το κόρνερ (35%) και το άμεσο φάουλ (20%). Ο έλεγχος ανεξαρτησίας ή ομοιογένειας μεταξύ των μεταβλητών έδειξε οριακά στατιστικά σημαντική σχέση (Chi-square=16,69, $p < .05$). Η διαφοροποίηση εμφανίστηκε μόνο στα κόρνερ όπου στην φάση των ομίλων η συχνότητα εμφάνισής τους ήταν 1/2 ενώ στις άλλες φάσεις 1/3. Έτσι διαπιστώθηκε ότι η φάση των αγώνων επηρέασε οριακά τη συχνότητα εμφάνισης των στατικών φάσεων.

Λέξεις κλειδιά: ανάλυση της απόδοσης, βιντεοανάλυση, τεχνικοτακτική συμπεριφορά

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

THE FREQUENCY OF COACH REPLACEMENT AND THE EFFECT ON THE LEAGUE TABLE IN THE SPANISH PROFESSIONAL SOCCER LEAGUE

Mitrotasios M.¹, Armatas V.¹, Plakias S.², Ispirlidis I.³, Mantzouranis N.³, Limpousis M.¹, Tzanis A.¹

¹ National & Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.

² University of Thessaly, S.P.E.S.S.

³ Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΣΤΟΝ ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΚΟ ΠΙΝΑΚΑ ΣΤΗΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΤΗΣ ΙΣΠΑΝΙΑΣ

Μητροτάσιος Μ.¹, Αρματάς Β.¹, Πλακιάς Σ.², Ισπυρλίδης Ι.³, Μαντζουράνης Ν.³, Λυμπούσης Μ.¹, Τζανής Α.¹

¹ Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

² Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

³ Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

micmit@phed.uoa.gr

Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν η εξέταση της συχνότητας και της αποτελεσματικότητας της αντικατάστασης, στη θέση του προπονητή, μεσούσης της περιόδου στην πρώτη κατηγορία του Ισπανικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου (La Liga). Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν οι αλλαγές προπονητών στις ομάδες της La Liga κατά τη διάρκεια τεσσάρων αγωνιστικών περιόδων και συγκεκριμένα: 2016-17, 2017-18, 2018-19 και 2019-20. Για κάθε αλλαγή προπονητή καταγράφηκαν οι μεταβλητές: 1) συχνότητα αλλαγής, 2) αλλαγή ανά αγωνιστική περίοδο, 3) αλλαγή ανά γύρο πρωταθλήματος, 4) αλλαγή ανά τέσσερις περιόδους πρωταθλήματος και 5) επίδραση της αλλαγής στον βαθμολογικό πίνακα. Για τη στατιστική ανάλυση χρησιμοποιήθηκαν δείκτες της περιγραφικής στατιστικής και το χ^2 -test, με το επίπεδο σημαντικότητας να είναι $p < .05$. Με βάση τα αποτελέσματα, οι ισπανικές ομάδες έδειξαν σε ποσοστό 61.2% να εμπιστεύονται τον προπονητή που ξεκίνησε την αγωνιστική περίοδο, ενώ το 38.8% των ομάδων πραγματοποίησε τουλάχιστον μια αλλαγή προπονητή. Η διαχρονική ανάλυση δεν έδειξε σημαντική διαφορά μεταξύ των τεσσάρων αγωνιστικών περιόδων στην αλλαγή προπονητή ($38.7\% \pm 4.8$). Σε σχέση με το γύρο πρωταθλήματος, διαπιστώθηκε ότι οι ομάδες επέλεξαν να αλλάξουν προπονητή στατιστικά σημαντικά στον πρώτο γύρο του πρωταθλήματος σε σύγκριση με το δεύτερο (71% έναντι 29%), ενώ όταν η αγωνιστική σεζόν χωρίστηκε σε τέσσερις επιμέρους περιόδους, βρέθηκε ότι η δεύτερη περίοδος (42%) παρουσίασε σημαντική διαφορά σε σχέση με τις υπόλοιπες. Τέλος, οι ομάδες που άλλαξαν προπονητή στο μεγαλύτερο ποσοστό βελτίωσαν τη θέση τους ή παρέμειναν στην ίδια θέση στον βαθμολογικό πίνακα σε ποσοστό 58.1%. Συμπερασματικά, βρέθηκε ότι οι ισπανικές ομάδες σε μεγαλύτερο ποσοστό εμπιστεύονται τους προπονητές τους, σε περιπτώσεις αλλαγής προπονητή αυτή πραγματοποιείται συνήθως νωρίς κατά τη διάρκεια της σεζόν καθώς και ότι συχνότερα η αλλαγή προπονητή μπορεί να φέρει θετικά αποτελέσματα στην βαθμολογική απόδοση των ομάδων.

Λέξεις κλειδιά: προπονητής ποδοσφαίρου, απόδοση, βαθμολογία, La Liga

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

CHARACTERISTICS AND EFFECTIVENESS OF THE FINAL ACTIONS OF THE COPA AMERICA 2021 FINALIST FOOTBALL TEAMS

Armatas V.¹, Mitrotasios M.¹, Plakias S.², Ispirlidis I.³, Mantzouranis N.³, Markelis A.¹, Chavellas I.¹

¹ National & Kapodistrian University of Athens, S.P.E.S.S.

² University of Thessaly, S.P.E.S.S.

³ Democritus University of Thrace, S.P.E.S.S.

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΤΕΛΙΚΩΝ ΕΝΕΡΓΕΙΩΝ ΤΩΝ ΦΙΝΑΛΙΣΤ ΟΜΑΔΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ ΤΟΥ COPA AMERICA 2021

Αρματάς Β.¹, Μητροτάσιος Μ.¹, Πλακιάς Σ.², Ισπυρλίδης Ι.³, Μαντζουράνης Ν.³, Μαρκέλης Α.¹, Χαβελλάς Ι.¹

¹ Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

² Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

³ Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σ.Ε.Φ.Α.Α.

micmit@phed.uoa.gr

Στόχος της μελέτης ήταν η καταγραφή και η ανάλυση των τελικών ενεργειών που πραγματοποίησαν οι τέσσερις φιναλίστ ομάδες του Copa America 2021. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν οι συνολικές 297 τελικές προσπάθειες των εθνικών ομάδων Αργεντινής, Βραζιλίας, Κολομβίας και Περού, οι οποίες έφτασαν στα ημιτελικά της διοργάνωσης. Οι δείκτες απόδοσης που καταγράφηκαν ήταν: τρέχον σκορ, χρονικό διάστημα κατά το οποίο πραγματοποιήθηκε η τελική ενέργεια, είδος επίθεσης, στυλ παιχνιδιού, σημείο έναρξης επίθεσης, είδος της στατικής φάσης, τρόπος εκτέλεσης της στατικής φάσης, τελευταία ενέργεια πριν την τελική, τρόπος εκτέλεσης, εφαρμογή αμυντικής πίεσης κατά την εκτέλεση, η γωνία εκτέλεσης σε σχέση με την εστία και τέλος το αποτέλεσμα της τελικής ενέργειας. Για τη σύγκριση της συχνότητας των κατανομών των διαφόρων ανεξάρτητων μεταβλητών εφαρμόστηκε χ^2 -test. Το επίπεδο σημαντικότητας ορίστηκε στο $p < 0.5$. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι οι ομάδες πραγματοποίησαν σημαντικά περισσότερες τελικές ενέργειες όταν βρίσκονταν μπροστά στο σκορ με ποσοστό 54.2%. Σχετικά με το χρονικό διάστημα που διενεργήθηκαν οι περισσότερες τελικές διαπιστώθηκε ότι το ποσοστό τελικών ενεργειών στο δεύτερο μέρος του αγώνα ήταν μεγαλύτερο (52.9%). Επιπλέον, η πλειοψηφία των τελικών ενεργειών ξεκίνησε από την κεντρική επιθετική ζώνη στο 40% των περιπτώσεων, ενώ η κάθετη μεταβίβαση ήταν η συχνότερη ενέργεια που προηγήθηκε πριν από την τελική προσπάθεια του εκτελεστή με ποσοστό 36%. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης παρέχουν χρήσιμες πληροφορίες για να καταρτιστούν προπονητικά προγράμματα πιο ρεαλιστικά, και προσομοιωμένα σε συνθήκες αγώνα για τη βελτίωση τόσο της επιθετικής όσο και της αμυντικής ατομικής και ομαδικής τακτικής.

Λέξεις κλειδιά: επιθετική τακτική, χωρική ανάλυση, αγωνιστική απόδοση, ποδόσφαιρο

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

THE APPLICATION OF AN REHABILITATION AND INJURY PREVENTION PROGRAM AFTER A BICEPS FEMORIS STRAIN

Vasileiadis I., Gioftsidou A.

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

ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΘΛΑΣΗ ΔΙΚΕΦΑΛΟΥ ΜΗΡΙΑΙΟΥ ΜΥΟΣ

Βασιλειάδης Ι., Γιοφτσιδού Α.

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

jvasiliadis20@gmail.com

Στο σύγχρονο επαγγελματικό ποδόσφαιρο η εμφάνιση μυϊκών και συνδεσμικών τραυματισμών αποτελεί ένα σημαντικό πρόβλημα, το οποίο τα επιτελεία των ομάδων καλούνται να αντιμετωπίσουν, καθώς η απόδοση μιας ομάδας συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με τη διαθεσιμότητα των ποδοσφαιριστών. Εστιάζοντας περισσότερο στους μυϊκούς τραυματισμούς παρατηρούμε ότι πλήθος επιστημονικών μελετών αναφέρουν την θλάση οπισθίων μηριαίων ως τον πιο συχνά εμφανιζόμενο τραυματισμό στο υψηλότερο επίπεδο, ενώ παράλληλα αποδεικνύεται ότι το κόστος τόσο για τις ομάδες όσο και για τους ίδιους τους παίκτες είναι μεγάλο σε οικονομικό και πρακτικό επίπεδο. Σκοπός της εργασίας ήταν να μελετήσει εμπειριστωμένα τους μηχανισμούς κάκωσης του συγκεκριμένου τραυματισμού, τις συνθήκες κάτω από τις οποίες συνήθως εμφανίζεται καθώς και τη διαδικασία που καλείται να ακολουθήσει ο εκάστοτε αθλητής, με στόχο την επανένταξη του στο αγωνιστικό πρόγραμμα της υπόλοιπης ομάδας. Τέλος να παρουσιαστούν στρατηγικές πρόληψης τραυματισμών, που χρησιμοποιήθηκαν προκειμένου ο αθλητής να ελαχιστοποιήσει τις πιθανότητες επανεμφάνισης του συγκεκριμένου τραυματισμού. Το δείγμα αποτέλεσαν 2 επαγγελματίες ποδοσφαιριστές, ομάδας ποδοσφαίρου ελίτ επιπέδου (Superleague 2). Αναλύθηκαν δεδομένα από 59 επιστημονικές δημοσιεύσεις χρησιμοποιώντας διαδικτυακά μέσα για την ανεύρεση τους. Απομονώθηκαν και παρουσιάστηκαν τρία στάδια στα οποία διακρίνεται η διαδικασία αποκατάστασης τραυματισμού ενός ποδοσφαιριστή. Στη συνέχεια έγινε πρακτική εφαρμογή των επιστημονικών δεδομένων της θεωρίας στους ποδοσφαιριστές της ομάδας με θλάση στον οπίσθιο μηριαίο, ενώ εφαρμόστηκε η ίδια διαδικασία και σε σχέση με τη δημιουργία προγράμματος πρόληψης υποτροπής στην περιοχή. Το αποτέλεσμα ήταν η πλήρης αποκατάσταση των μυϊκών τραυματισμών με βάση την μαγνητική τομογραφία που πραγματοποιήθηκε στο τέλος του προγράμματος. Παράλληλα η εφαρμογή προγράμματος πρόληψης επανατραυματισμού στην περιοχή λειτούργησε αποτελεσματικά, αφού οι ποδοσφαιριστές δεν τραυματίστηκαν ξανά στη συγκεκριμένη περιοχή ή σε άλλους μύς των κάτω άκρων. Συνεπώς η εφαρμογή του προγράμματος αποκατάστασης και πρόληψης συμβάλλει σημαντικά στην ελάττωση τραυματικών επεισοδίων στην περιοχή και αποτελεί σημαντικό εργαλείο στα χέρια των προπονητών φυσικής κατάστασης ή των προπονητών πρόληψης και αποκατάστασης τραυματισμών στον ποδόσφαιρο.

Λέξεις κλειδιά: Ποδόσφαιρο, πρόληψη τραυματισμών, αποκατάσταση τραυματισμών, δικέφαλος μηριαίος

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΠΕΡΙΛΗΨΕΩΝ

6^ο ΔΙΕΘΝΟΥΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΟΥΜΕΝΟΥΣ

EVALUATION OF SERVICE QUALITY AT SAILING CRAFT IN ALEXANDROUPOLI, KAVALA AND THESSALONIKI

Zografou M., Matsouka O., Tsitskarh E., Almpanidhs E.
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΠΑΡΟΧΗΣ ΥΠΗΡΕΣΙΩΝ ΣΤΗΝ ΙΣΤΙΟΠΛΟΙΑ ΑΝΑΨΥΧΗΣ ΣΤΟΥΣ ΝΟΜΟΥΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ, ΚΑΒΑΛΑΣ ΚΑΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Ζωγράφου Μ., Ματσούκα Ο., Τσίτσαρη Ε., Αλμπανίδης Ε.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α
mzografo@phyed.duth.gr

Είναι σαφές πως το yachting και τα σκάφη αναψυχής στοχεύουν στον ελεύθερο χρόνο και το διαθέσιμο εισόδημα των καταναλωτών. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η καταγραφή και η αξιολόγηση των παραγόντων που χαρακτηρίζουν τις προσφερόμενες υπηρεσίες καθώς και την ανάγκη για εξέλιξη και βελτίωση των υπηρεσιών στην ιστιοπλοΐα αναψυχής. Το δείγμα της μελέτης αποτέλεσαν 103 (N=103) άτομα, ηλικίας (25 μέχρι 50 ετών), διαφορετικού φύλλου (47 άνδρες και 56 γυναίκες) που ασχολήθηκαν τουλάχιστον 3 φορές με το άθλημα της ιστιοπλοΐας. Οι υπηρεσίες αξιολογήθηκαν, κατά τη διάρκεια του ιστιοπλοϊκού τους ταξιδιού, με τη βοήθεια της 5-βαθμιας κλίμακας αξιολόγησης προσφερόμενων υπηρεσιών Leadership Scale for Sport, όπου αξιολογήθηκε το τι πιστεύει ο καταναλωτής για την τιμή και τις προσφερόμενες υπηρεσίες που τους παρείχε το ταξίδι αναψυχής τους (1: συμφωνώ απόλυτα ως 5: διαφωνώ απόλυτα). Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν πως τόσο οι άνδρες όσο και οι γυναίκες έμειναν απόλυτα ικανοποιημένοι σε σχέση με την τιμή που πλήρωσαν και την ποιότητα παροχής υπηρεσιών που δέχτηκαν από το ταξίδι αναψυχής τους. Οι περισσότεροι δήλωσαν πως θα ήθελαν να συμμετάσχουν και στο μέλλον σε δραστηριότητες ιστιοπλοΐας, όπως και να παροτρύνουν κάποιον φίλο να συμμετάσχει ή να κάνει διακοπές με ιστιοφόρο αναψυχής. Τέλος, οι γυναίκες, ηλικίας 30-39 και 40-49, οι οποίες αν και έμειναν αρκετά ικανοποιημένες από το ταξίδι αναψυχής τους, θεώρησαν πως η τιμή που πλήρωσαν δεν ήταν αρκετά προσιτή. Ο ιστιοπλοϊκός αθλητικός τουρισμός δημιουργεί πολλαπλά τουριστικά οφέλη, όπου με σαφή στρατηγική αναπτύσσεται η θαλάσσια τουριστική δραστηριότητα, δίνοντας την δυνατότητα ενημέρωσης των πολιτών για τη συμβολή του θαλάσσιου τουρισμού ανάλογα με τις συνθήκες της κάθε περιοχής, δημιουργώντας ένα κατάλληλο "πλαίσιο" θαλάσσιας δραστηριότητας προσαρμοσμένο σε κάθε γεωγραφική περιοχή, σε συνδυασμό με ικανοποιητικές υπηρεσίες και προϊόντα για τον αθλητικό τουρίστα.

Λέξεις-Κλειδιά: ποιότητα παροχής υπηρεσιών, ικανοποίηση πελατών, ιστιοπλοΐα αναψυχής