

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



Θεματική Ενότητα: Αθλητικοί Τραυματισμοί – Προπόνηση Αποκατάστασης Section: Sports Injuries – Athletic Training

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΟΣΦΥΙΚΗ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΤΗΣ ΕΦΟΡΙΑΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΕΣΣΗΝΙΑΣ. ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ

Δεληγιάννη Α., Πατριαρχέας Α., Κατσαριδής Β., Στεργιούλας Α.

LOW BACK PROBLEMS IN TAX OFFICERS OF MESSINIA AREA. A PILOT STUDY

A. Deligianni, A. Patriarheas, V. Katsaridis, A. Stergioulas

Σύμφωνα με επιδημιολογικά δεδομένα από έρευνες που έχουν διεξαχθεί στην Ελλάδα, αλλά και σ' άλλες χώρες του κόσμου, ένα ποσοστό όλων των ανθρώπων, που κυμαίνεται από 55 μέχρι 90%, έχουν προβλήματα στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής τους στήλης σε κάποια φάση της ζωή τους. Ο επιπολασμός αυτός σχετίζεται με πολλούς παράγοντες. Ένας από αυτούς είναι και το επάγγελμα. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει τα προβλήματα στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (ισχιαλγία, λουμπάγκο οσφυαλγία), σε συγκεκριμένο δείγμα, το οποίο απετέλεσαν οι υπάλληλοι της εφορίας Καλαμάτας. Αυτοί απάντησαν σε ειδικό ερωτηματολόγιο που ελέγχθηκε για την αντικειμενικότητα, αξιοπιστία και εγκυρότητα του. Τα δεδομένα καταχωρήθηκαν στο SPSS. Οι δοκιμασίες Χ² και Pearson χρησιμοποιήθηκαν για: 1. Να ανιχνεύσουν πιθανές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών στην επικράτηση των προβλημάτων στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης, και 2. Να διερευνήσουν αν τα προβλήματα αυτά σχετίζονται με την ηλικία, το σωματικό βάρος, τις ώρες εργασίας και την εκπαίδευση. Μετά την ανάλυση των αποτελεσμάτων διαπιστώθηκε ότι ο επιπολασμός των προβλημάτων στη οσφυϊκή περιοχή ήταν 57% στους άνδρες και 55% στις γυναίκες υπαλλήλους. Από οσφυαλγία έπασχε το 91% των ανδρών και το 50% των γυναικών ($p < 0.01$), από ισχιαλγία το 75% των ανδρών και το 54% των γυναικών ($p < 0.05$) και από οξύ πόνο στην οσφυ το 50% των ανδρών και το 64% των γυναικών. Το τελευταίο εξάμηνο παρατηρήθηκε να έχουν περισσότερα προβλήματα οι γυναίκες σε σχέση με τους άνδρες (91% έναντι 25%, $p < 0.001$). Το 100% των ανδρών επισκέπτονταν ιδιώτη γιατρό, ενώ από τις γυναίκες μόνο το 18% ($p < 0.001$). Επίσης διαπιστώθηκε, ότι σε υψηλό ποσοστό οι υπάλληλοι προτιμούσαν να εκτελέσουν τις προτεινόμενες εξετάσεις σε ιδιώτες κι όχι στο ταμείο τους. Ακόμα, παρατηρήθηκε, ότι υπήρχε θετική συσχέτιση μεταξύ ηλικίας και προβλημάτων στη οσφυϊκή περιοχή και αρνητική ως προς το σωματικό βάρος και τις άλλες παραμέτρους. Από την μελέτη βγήκε το συμπέρασμα, ότι οι εφοριακοί υπάλληλοι υποφέρουν από προβλήματα στην οσφυϊκή περιοχή, για την αντιμετώπιση των οποίων δεν εμπιστεύονται τις υπηρεσίες του ασφαλιστικού τους φορέα. Για να εξαχθούν όμως ουσιαστικά συμπεράσματα κρίνεται αναγκαία η επανάληψη της παρούσας μελέτης σε πανελλήνια κλίμακα και με μεγαλύτερο αριθμό ατόμων.

Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΗ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ – ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Δεμερτζή Ν., Περιστερόπουλος Α.

THE PHYSIOLOGICAL RESPONSE OF THE HUMAN BODY IN THE WATER - A REVIEW

N.. Demertzi, A. Peristeropoulos

Ο σκοπός της εργασίας είναι η μελέτη και κατανόηση του λεγόμενου "Diving Response" όπως αυτό εκδηλώνεται στον ανθρώπινο οργανισμό. Η αρθρογραφία της ανασκόπησης προέρχεται από την βάση δεδομένων της Elsevier και αριθμεί περίπου 40 διαφορετικές εργασίες δημοσιευμένες σε έγκυρα επιστημονικά περιοδικά. Χρησιμοποιήθηκαν έρευνες και βιβλία με θέμα: το "καταδυτικό αντανακλαστικό" στον άνθρωπο και στα άλλα θηλαστικά, στην αντίδραση του ανθρώπινου σώματος σε συνθήκες αυξημένης υδροστατικής πίεσης, παρατεταμένης άπνοιας, έκθεσης σε ακραίες θερμοκρασίες τόσο υποβρύχια όσο και στην ξηρά, υποβρύχιας παραμονής με τη χρήση αυτόνομης αναπνευστικής συσκευής, καταστάσεων παραλίγο πνιγμού και άλλων θεμάτων δευτερεύουσας σημασίας. Τα συμπεράσματα που προέκυψαν είναι τα εξής: ο ανθρώπινος οργανισμός προκειμένου να αντισταθμίσει τις μειωμένες ικανότητές του όταν βρεθεί στο νερό προκαλεί μια εκτεταμένη αγγειοσυστολή την περιφέρεια. Έτσι μειώνεται το αίμα στην περιφέρεια και συγκεντρώνεται στο εσωτερικό του σώματος κυρίως στον πνευμονικό χώρο, όσο αυξάνεται το βάθος της κατάδυσης. Με αυτόν τον μοναδικό τρόπο καταφέρνει να εξισώσει τις ενδοθωρακικές πιέσεις και τα κριτήρια βάθους της κατάδυσης είναι πλέον η διάρκεια

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

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

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



της άπνοιας και η ελαστικότητα του θωρακικού τοιχώματος. Η αγγειοσυστολή στην περιφέρεια όμως σε συνδυασμό με την βραδυκαρδία, που προκαλείται παράλληλα, ελαχιστοποιεί τις απώλειες της θερμότητας γιατί πλέον το διαθέσιμο αίμα στην περιφέρεια είναι πολύ λίγο. Η επιλεγμένη αγγειοσυστολή σε ιστούς ανθεκτικούς στις αναερόβιες συνθήκες καθώς και η βραδυκαρδία μειώνουν αισθητά την κατανάλωση οξυγόνου με συνέπεια να αυξάνεται ο χρόνος άπνοιας και ταυτόχρονα να προφυλάσσονται οι μη ανθεκτικοί στις αναερόβιες συνθήκες ιστοί. Τέλος, με την διάχυση του διοξειδίου του άνθρακα από το αίμα στο εγκεφαλονωτιαίο υγρό αυξάνεται ο χρόνος μέχρι τη ρήξη της άπνοιας και αυξάνεται η αντοχή του οργανισμού στην αναπνευστική οξέωση. Η εργασία αυτή αποσκοπεί στην παρουσίαση του καταδυτικού αντανακλαστικού και στην καλή του κατανόηση από τον επαγγελματία υγείας. Για τον λόγω αυτό χρησιμοποιήθηκε επιστημονική γλώσσα χωρίς ειδικούς όρους και φαινόμενα της Φυσικής και άλλων επιστημών που δεν είναι σε θέση να γνωρίζει.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Δημακοπούλου Α., Σέρτου Μ., Τσιμιγκουνάκη Ε., Χριστοπούλου Κ., Σκορδαλά Μ.

INJURIES IN WATER POLO

A. Dimakopoulou, M. Sertou, E. Tsimimigkounaki, K. Christopoulou, M. Skordala

Σκοπός της εργασίας αυτής ήταν η ακριβής καταγραφή και μελέτη των τραυματισμών και των μολύνσεων που παρουσιάζονται στην υδατοσφαίριση καθώς και τα αίτια που προκαλούν τους τραυματισμούς και τις μολύνσεις. Η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε ήταν αυτή της βιβλιογραφικής ανασκόπησης. Σημασία της έρευνας αυτής δίνεται στην κατάσταση της ελληνικής αθλητικής πραγματικότητας και στην προσπάθεια αναγνώρισης των αναγκών και συνθηκών που επικρατούν στον υγρό στίβο. Τα είδη των τραυματισμών που αναφέρονται στην διεθνή βιβλιογραφία είναι τα μετακάρπια σπασίματα, τα διάστρεμμα στις μετακάρπιες ενώσεις, οι τραυματισμοί στην σπονδυλική στήλη, το σπασίμο της μύτης, η διάσειση, τα τραύματα στους συνδέσμους των ώμων και η πίεση στο κοιλιακό τοίχος. Επιπλέον συναντάτε σε πολλές αναφορές το ηλιακό έγκαυμα. Επίσης γίνεται αναφορά στις μολύνσεις που εμφανίζονται στους υδατοσφαιριστές όπως ο ερεθισμός οφθαλμών, τραύματα προσώπου, ωτίτιδες, ρινίτιδες, υπαλγίες, άλγη στομάχου, λιποθυμίες, μυτηκιάσεις, αλλεργίες. Επιπλέον παρουσιάζεται το βρογχικό άσθμα και αναφέρονται οι ιδιότητες του υγρού χώρου για την αντιμετώπιση του. Συμπερασματικά τα αποτελέσματα της ανασκόπησης έδειξαν ότι οι πιο συχνοί τραυματισμοί είναι τα σπασίματα στα δάχτυλα και στον καρπό καθώς επίσης και το σπασίμο της μύτης λόγω της επαφής μεταξύ των παιχτών αντίπαλων ομάδων που απαιτεί το άθλημα. Τέλος παρουσιάζονται πολύ συχνά τραυματισμοί στα γόνατα και στους ωμούς που οφείλονται στις επαναλαμβανόμενες και εκρηκτικές κινήσεις που κάνουν οι αθλητές χρησιμοποιώντας τις αρθρώσεις αυτές. Οι μολύνσεις είναι εξίσου συχνές για όλους τους αθλητές λόγω της φύσης του υγρού στοιχείου. Τέλος παρουσιάζονται προτάσεις για την βελτίωση του τρόπου διεξαγωγής του αθλήματος τόσο στον αγωνιστικό όσο και περιβάλλοντα χώρο. Παρόλα αυτά για το συγκεκριμένο θέμα απαιτείται περαιτέρω μελέτη που στο μέλλον θα συνεισφέρει στην πρόληψη τραυματισμών και μολύνσεων στην υδατοσφαίριση και στον υγρό στίβο γενικότερα.

INJURIES IN ROWING

S. Eminoglou, G. Tsikrikis, J. Diliias, M. Galov

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ

The aim of this project is to find the reasons why rowing athletes are injured. The research has been done with questionnaire tyre closed to a 25- athlete sample, who are trained in "Friends of the Sea " club in Thessaloniki. Important differences were found between athletes who are trained for a long time and athletes who are trained less, concerning injuries. Injuries appear mainly in old rowers and in those who train a lot every day. Bad training, not enough time for warm-up and stretching are the causes of injuries 76% of the injuries appear in winter, so another reason of injuries is the lack of closed spaces for rowing. More time should be dedicated to warm-up and stretching in combination with the right display of exercises by the coach. Finally, it would be useful and necessary for athletes to learn more things concerning the muscles that they train in every exercise and how vulnerable they are. They should also pay more attention to their coaches ' guidelines and follow the program in detail. If all the above are kept, then it is estimated that injuries will be reduced to a great extend.

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

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

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΟΝΑΤΟΣ Ευγενιάδης Γ., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γκοδόλιας Γ.

EFFECTIVENESS OF THERAPEUTIC EXERCISE ON PATIENTS' QUALITY OF LIFE AFTER TOTAL KNEE ARTHROPLASTY

G. Evgeniadis, P. Malliou, A. Mpeneka, G. Gkolidias

Η ποιότητα ζωής των ασθενών θεωρείται ως ένας αξιόπιστος δείκτης εκτίμησης του χειρουργικού αποτελέσματος στις επεμβάσεις ολικής αρθροπλαστικής γόνατος και ισχίου. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί την αποτελεσματικότητα ενός εξατομικευμένου προγράμματος θεραπευτικής άσκησης στην ποιότητα ζωής των ασθενών με πρωτογενή και μονόπλευρη ολική αρθροπλαστική γόνατος, κατά την διάρκεια της εξωνοσοκομειακής φάσης αποκατάστασης. Αρχικά, το δείγμα αποτελούσαν 48 ασθενείς με διάγνωση ιδιοπαθούς οστεοαρθρίτιδας γόνατος προχωρημένου σταδίου. Οι ασθενείς υποβλήθηκαν σε ολική αρθροπλαστική γόνατος στην Ορθοπαιδική Κλινική του Νοσοκομείου Πτολεμαΐδας κατά το 2006 και κατανεμήθηκαν τυχαία σε 3 ομάδες: ελέγχου (ΟΕ), προεγχειρητικής άσκησης (ΟΠΑ) και προεγχειρητικής/μετεγχειρητικής άσκησης (ΟΠΜΑ). Ωστόσο, 32 ασθενείς (7 άνδρες και 25 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας τα $69,62 \pm 5,46$ έτη (εύρος 61-78) και δείκτη σωματικής μάζας τα $35,58 \pm 5,11 \text{ kg/m}^2$ (εύρος 27,15-48,56) ολοκλήρωσαν επιτυχώς την μελέτη. Η παρέμβαση περιέλαβε ασκήσεις ενδυνάμωσης με τη βοήθεια ελαστικών ιμάντων τύπου terra-band και εφαρμόστηκε στο οικείο περιβάλλον των ασθενών υπό την ταυτόχρονη επίβλεψη φυσικοθεραπευτή και ιατρού για 3 εβδομάδες προεγχειρητικά και 8 εβδομάδες μετεγχειρητικά. Η ποιότητα ζωής των ασθενών αξιολογήθηκε με βάση τον οστεοαρθρικό δείκτη κατά Western Ontario and MacMaster University Osteoarthritis Index. Περαιτέρω, μετρήθηκαν το ενεργητικό εύρος κίνησης στις αρθρώσεις του κάτω άκρου και η ισομετρική δύναμη των απαγωγών μυών του ισχίου. Η διενέργεια του ερευνητικού πρωτοκόλλου εγκρίθηκε από το Επιστημονικό Συμβούλιο του Νοσοκομείου. Η επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με την βοήθεια του στατιστικού προγράμματος S.P.S.S. και επιλέχθηκε η μέθοδος ανάλυσης διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα (AN.O.VA. Repeated measures). Οι ασθενείς της ΟΠΜΑ παρουσίασαν σημαντική ($p < 0,05$) βελτίωση του ενεργητικού εύρους κίνησης στην άρθρωση του γόνατος και της λειτουργικής ικανότητας σε σχέση με τους ασθενείς των ομάδων ΟΠΑ και ΟΕ, στον 3^ο και 6^ο μετεγχειρητικό μήνα. Ωστόσο, οι ασθενείς της ΟΠΑ δεν παρουσίασαν σημαντικές ($p > 0,05$) διαφορές στο ενεργητικό εύρος κίνησης και στην λειτουργική ικανότητα σε σχέση με τους ασθενείς της ΟΕ. Επιπλέον, οι ασθενείς των 3 ομάδων δεν παρουσίασαν σημαντικές ($p > 0,05$) διαφορές στην βαθμολόγηση του οστεοαρθρικού πόνου. Με βάση τα αποτελέσματα και τους περιορισμούς της έρευνας φαίνεται ότι η ενεργητική συμμετοχή σε ένα παρεμβατικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης με εξατομικευμένη θεραπευτική άσκηση διάρκειας 8 εβδομάδων, για τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, στο οικείο περιβάλλον είναι αποτελεσματικό, βελτιώνει περαιτέρω το ενεργητικό εύρος κίνησης και την λειτουργική ικανότητα των ασθενών με πρωτογενή και μονόπλευρη ολική αρθροπλαστική γόνατος και επαναφέρει την ποιότητα ζωής τους σε προ-κλινικά σχεδόν επίπεδα.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΟΝΑΤΟΣ Ευγενιάδης Γ., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Γκοδόλιας Γ.

EFFECT OF THERAPEUTIC EXERCISE ON PATIENTS' FUNCTIONAL ABILITY AFTER TOTAL KNEE ARTHROPLASTY

G. Evgeniadis, P. Malliou, A. Mpeneka, G. Gkolidias

Οι κύριοι στόχοι στη θεραπεία των ασθενών με προχωρημένη οστεοαρθρίτιδα γόνατος είναι η ανακούφιση του άλγους, η βελτίωση της δυσκαμψίας και η επάνοδος της λειτουργικής ικανότητας. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί την επίδραση ενός εξατομικευμένου προγράμματος θεραπευτικής άσκησης στην λειτουργική ικανότητα των ασθενών με πρωτογενή και μονόπλευρη ολική αρθροπλαστική γόνατος, κατά την διάρκεια της εξωνοσοκομειακής φάσης αποκατάστασης. Υλικό και μέθοδος. Στην έρευνα πήραν συνολικά μέρος 48 ασθενείς με διάγνωση ιδιοπαθούς οστεοαρθρίτιδας γόνατος προχωρημένου σταδίου οι οποίοι υποβλήθηκαν

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

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

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



σε ολική αρθροπλαστική στην Ορθοπαιδική Κλινική του Νοσοκομείου Πτολεμαΐδας, κατά το 2006. Οι ασθενείς καταμετρήθηκαν τυχαία σε 3 ομάδες: ελέγχου (ΟΕ), προεγχειρητικής άσκησης (ΟΠΑ) και προεγχειρητικής/μετεγχειρητικής άσκησης (ΟΠΜΑ). Ωστόσο, 32 ασθενείς (7 άνδρες και 25 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας τα $69,62 \pm 5,46$ έτη (εύρος 61-78) και δείκτη σωματικής μάζας τα $35,58 \pm 5,11 \text{ kg/m}^2$ (εύρος 27,15-48,56) ολοκλήρωσαν επιτυχώς τη μελέτη. Η παρέμβαση περιέλαβε ασκήσεις ενδυνάμωσης με τη βοήθεια ελαστικών ιμάντων τύπου terra-band και εφαρμόστηκε στο οικείο περιβάλλον των ασθενών υπό την ταυτόχρονη επίβλεψη φυσικοθεραπευτή και γιατρού για 3 εβδομάδες προεγχειρητικά και 8 εβδομάδες μετεγχειρητικά. Η λειτουργική ικανότητα των ασθενών αξιολογήθηκε με βάση την κλίμακα κατά IOWA Level of Assistance. Περαιτέρω, μετρήθηκαν το ενεργητικό εύρος κίνησης στις αρθρώσεις του κάτω άκρου και η ισομετρική δύναμη των απαγωγών μυών του ισχίου, ενώ η διενέργεια του ερευνητικού πρωτοκόλλου εγκρίθηκε από το Επιστημονικό Συμβούλιο του Νοσοκομείου. Αποτελέσματα. Η επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με την βοήθεια του στατιστικού προγράμματος S.P.S.S. και επιλέχθηκε η μέθοδος ανάλυσης διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα (AN.O.VA. Repeated measures). Οι ασθενείς της ΟΠΜΑ παρουσίασαν σημαντικά ($p < 0,05$) ταχύτερη βελτίωση των λειτουργικών δεξιοτήτων στην κλίμακα επιπέδου βοήθειας, στην κλίμακα βοηθημάτων και στην συνολική βαθμολογία κατά IOWA, σε σχέση με τους ασθενείς των ΟΠΑ και ΟΕ. Επιπλέον, οι λειτουργικές δεξιότητες των ασθενείς της ΟΠΑ δεν παρουσίασαν σημαντικές ($p > 0,05$) διαφορές σε σχέση με τους ασθενείς της ΟΕ. Συμπεράσματα. Με βάση τα αποτελέσματα και τους περιορισμούς της έρευνας φαίνεται ότι η ενεργητική συμμετοχή σε ένα εξατομικευμένο μετεγχειρητικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης με θεραπευτική άσκηση διάρκειας 8 εβδομάδων, για τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, στο οικείο περιβάλλον είναι αποτελεσματικό στην φάση αποκατάστασης, επαναφέρει ταχύτερα τις βασικές λειτουργικές δεξιότητες και συνεπώς βελτιώνει την ποιότητα ζωής των ασθενών με μονόπλευρη και πρωτογενή ολική αρθροπλαστική γόνατος.

Η ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΠΡΟΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗΣ ΆΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΟΝΑΤΟΣ

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

EFFECTIVENESS OF PREOPERATIVE EXERCISE ON PATIENTS' HEALTH STATUS BEFORE AND AFTER TOTAL KNEE REPLACEMENT

G. Evgeniadis, P. Malliou, A. Mpeneka, A. G. Gkodolias

Έως σήμερα λίγες ενδείξεις υπάρχουν σχετικά με την επίδραση των προεγχειρητικών προγραμμάτων άσκησης στην κατάσταση υγείας των ασθενών με ιδιοπαθή οστεοαρθρίτιδα γόνατος. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα ενός εξατομικευμένου προεγχειρητικού προγράμματος θεραπευτικής άσκησης κορμού και άνω άκρων στην περιεγχειρητική κατάσταση υγείας των ασθενών με πρωτογενή και μονόπλευρη ολική αρθροπλαστική γόνατος. Υλικό και μέθοδος. Αρχικά, το δείγμα αποτελούσαν 32 ασθενείς με διάγνωση ιδιοπαθούς οστεοαρθρίτιδας γόνατος προχωρημένου σταδίου. Οι ασθενείς καταμετρήθηκαν τυχαία σε 2 ομάδες, ελέγχου (ΟΕ) και προεγχειρητικής άσκησης (ΟΠΑ) και όλες οι αρθροπλαστικές γόνατος πραγματοποιήθηκαν στην Ορθοπαιδική Κλινική του Νοσοκομείου Πτολεμαΐδας, κατά το 2006. Ωστόσο, 23 ασθενείς (5 άνδρες και 18 γυναίκες), 12 στην ΟΕ και 11 στην ΟΠΑ, με μέσο όρο ηλικίας τα $69,82 \pm 5,06$ έτη (εύρος 58-78) και δείκτη σωματικής μάζας τα $35,73 \pm 5,33 \text{ kg/m}^2$ (εύρος 27,15-48,56) ολοκλήρωσαν τελικά τη μελέτη. Η παρέμβαση περιέλαβε ασκήσεις ενδυνάμωσης με αλτήρες και ελαστικούς ιμάντες τύπου terra-band και εφαρμόστηκε στο οικείο περιβάλλον των ασθενών υπό την ταυτόχρονη επίβλεψη φυσικοθεραπευτή και ιατρού για 3 εβδομάδες προεγχειρητικά. Η κατάσταση υγείας των ασθενών αξιολογήθηκε με βάση τον δείκτη Short Form 36 και η διενέργεια του ερευνητικού πρωτοκόλλου εγκρίθηκε από το Επιστημονικό Συμβούλιο του Νοσοκομείου. Αποτελέσματα. Η επεξεργασία των δεδομένων πραγματοποιήθηκε με την βοήθεια του στατιστικού προγράμματος S.P.S.S. και επιλέχθηκε η μέθοδος ανάλυσης διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα (Paired t-test). Δεν εμφανίστηκαν σημαντικές ($p > 0,05$) διαφορές στους δείκτες είτε της σωματικής είτε της ψυχικής υγείας, στους ασθενείς των δύο ομάδων. Ωστόσο, στους ασθενείς της ΟΠΑ παρατηρήθηκε τάση βελτίωσης του παράγοντα ψυχικής υγείας τόσο προεγχειρητικά όσο μετεγχειρητικά. Συμπεράσματα. Από τα αποτελέσματα και τους περιορισμούς της μελέτης φαίνεται ότι η ενεργητική συμμετοχή σε ένα εξατομικευμένο παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης διάρκειας 3 εβδομάδων, για 4 φορές την εβδομάδα, στο οικείο περιβάλλον έχει θετική προεγχειρητική και μετεγχειρητική επίδραση στους

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

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

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



ασθενείς με ολική αρθροπλαστική γόνατος, τουλάχιστον στον δείκτη της ψυχικής τους υγείας. Ένα μεγαλύτερης διάρκειας προεγχειρητικό πρόγραμμα άσκησης ενδέχεται να επηρεάσει θετικά το περιεγχειρητικό επίπεδο στρες, κατάθλιψης και άγχους, να μειώσει την συχνότητα των μετεγχειρητικών επιπλοκών και να επιταχύνει την αποκατάσταση των ασθενών.

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΤΟ ΠΑΙΔΙΚΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Γκαλής Α., Μιχαηλίδης Δ., Σάτσιος Ε., Κωφοτόλης Ν.

RISK FACTORS INJURIES IN BOYS SOCCER

A. Gkalis, Δ. Mihailidis, E. Satsios, N. Kofotolis

Ένας μεγάλος αριθμός μελετών έχει ερευνήσει τους παράγοντες κινδύνου τραυματισμών στο ποδόσφαιρο ανδρών (Ekstrand & Gillquist 1983, Hawkins et al, 1998, 2000, Giza et al, 2003, Kofotolis & Kellis 2007) ενώ λίγες μελέτες έχουν στραφεί στο παιδικό ποδόσφαιρο (Kakavelakis et al, 2003). Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να ερευνηθούν οι επιπτώσεις και το σχέδιο των τραυματισμών που παρουσιάζονται στο παιδικό ποδόσφαιρο στη Βόρεια Ελλάδα. Συνολικά 31 εκ των 36 ερασιτεχνικών λεσχών ποδοσφαίρου στη Βόρεια Ελλάδα προσφέρθηκαν εθελοντικά να συμμετέχουν σε αυτήν την μελέτη. Οι τραυματισμοί ελέγχθηκαν για χρονικό διάστημα ενός έτους περίοδο (2005-6). Οι τραυματισμοί ποδοσφαίρου, η χρονική απώλεια συμμετοχής, καταγράφηκαν χρησιμοποιώντας συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο. Συνολικά από τους 677 αθλητές καταγράφηκαν 211 τραυματισμοί. Από αυτούς, 43 (20,4%) ήταν στα άνω άκρα και 140 (66,4%) στα κάτω άκρα. Ο πιο κοινός τύπος τραυματισμού ήταν οι κακώσεις στην ποδοκνημική άρθρωση (18%), στην άρθρωση του γόνατος (16,6%), και οι κακώσεις μαλακών μορίων στο ισχίο (14,7%). Από όλους τους τραυματισμούς 82 (38,9%) ήταν ελαφριάς μορφής, 77 (36,5%) μέτριας, και 32 (15,2%) σοβαρότερης μορφής. Οι τραυματισμοί οδήγησαν σε συνολικά 1387,6 περιόδους άσκησης που χάθηκαν, με μια μέση χρονική απώλεια ανά τραυματισμό ίσο με 6,57 ημέρες. Από τα αποτελέσματα φαίνεται ότι οι κακώσεις στο παιδικό ποδόσφαιρο είναι χαμηλού κινδύνου, εντούτοις, ένα ποσοστό των τραυματισμών αυτών θα μπορούσε να αποτραπεί. Είναι απαραίτητο να προσδιοριστούν οι παράγοντες κινδύνου, οι οποίοι συνδέονται με αυτούς τους τύπους τραυματισμών.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΟ ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ

Γιαννακάκης Χ., Χατζηβασιλειάδου Ε.

THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY IN REHABILITATION PROGRAMS OF HEMIPLEGIC PATIENTS AFTER STROKE

H. Giannakakis, E. Hatzivasiliadou

Τα τελευταία χρόνια η αποκατάσταση των ημιπληγικών έχει αναπτυχθεί σε μεγάλο βαθμό. Η φυσική κατάσταση είναι μία παράμετρος των προγραμμάτων αποκατάστασης που ενώ μέχρι τώρα δεν είχε αποδειχθεί τίποτα για την βελτίωση των μεθόδων αυτής σε ασθενείς με εγκεφαλικά επεισόδια και καρδιοαναπνευστικά προβλήματα, οι νέες έρευνες σιγά-σιγά την προσεγγίζουν. Τα μέλη της ομάδας αποκατάστασης πρέπει να γνωρίζουν τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της άσκησης (συχνότητα, ένταση, διάρκεια) για τον σχεδιασμό εξατομικευμένων προγραμμάτων αποκατάστασης κατά την τελευταία φάση της αποκατάστασης των ασθενών αυτών. Βιβλιογραφική ανασκόπηση της παγκόσμιας βάσης ιατρικών δεδομένων PubMed. Σε μία πρόσφατη ανασκόπηση από το 1994 αναφέρεται ότι δεν έχουν αποδειχθεί επαρκώς τα αποτελέσματα ειδικών μεθόδων άσκησης για επιζώντες μετά από εγκεφαλικό επεισόδιο. Οι Langhorne, Wagenaar et al απέδειξαν ότι η εντατική άσκηση και εφαρμογή μεθόδων Bobath και PNF μπορεί να είναι ωφέλιμη για αυτούς τους ασθενείς. Δύο πρόσφατες έρευνες των Potempa, Lopez et al και Macko, DeSouza et al, έχουν αποδείξει τα οφέλη της αερόβιας άσκησης σε χρόνιους ασθενείς μετά από εγκεφαλικό. Αυτές οι μελέτες προτείνουν ότι άτομα με εμπειρία εγκεφαλικού επεισοδίου βελτιώνουν την καρδιοαναπνευστική λειτουργία τους και μερικοί παρουσιάζουν βελτίωση της λειτουργικότητας και της αερόβιας ικανότητας. Ακόμη και σε περιπτώσεις μόνιμης ανικανότητας, η άσκηση μπορεί να βελτιώσει την λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής των ατόμων αυτών. Υπάρχει ανάγκη σχεδιασμού και εφαρμογής προγραμμάτων βελτίωσης της φυσικής κατάστασης κατά την τελευταία φάση της αποκατάστασης (φάση της ανάρρωσης) από την ομάδα αποκατάστασης. Πρέπει να δίνεται όμως ιδιαίτερη

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

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

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



βαρύτητα στα κριτήρια συμμετοχής και αποκλεισμού, δηλαδή στις αντενδείξεις, τις προφυλάξεις και τον σεβασμό που πρέπει να δείχνουμε στον ασθενή. Πρέπει ακόμα ορισμένες φορές να δεχτούμε την επιβάρυνση των παθολογικών προτύπων για χάρη της ψυχαγωγίας του ασθενούς σε αυτό το στάδιο, καθώς και την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της αυτοεκτίμησής του.

ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥΣ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟΥΣ ΧΟΡΟΥΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

Καγιόγλου Ο., Πραντσιδης Ι., Σοφίδης Γ., Πραντσιδης Δ., Νάτσης Κ.

INJURIES DURING GREEK TRADITIONAL DANCES IN ELEMENTARY AND HIGH SCHOOL STUDENTS

O. Kakioglou, I. Prantsidis, G. Sofidis, D. Prantsidis, K. Natsis

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να καταγραφούν τα είδη και η συχνότητα των κακώσεων που υφίστανται οι μαθητές-τριες Δημοτικού και Γυμνασίου που ασχολούνται με τους Ελληνικούς Παραδοσιακούς Χορούς. Η συλλογή των δεδομένων έγινε με ερωτηματολόγια. Διανεμήθηκαν και συμπληρώθηκαν ανώνυμα-απόρρητα ερωτηματολόγια σε μαθητές-τριες από διάφορες περιοχές της Ελλάδας όπως Θεσσαλονίκη, Χαλκιδική, Καβάλα, Κοζάνη και Αιγίνιο Πιερίας. Το υλικό της μελέτης αποτέλεσαν 357 μαθητές (115 αγόρια και 242 κορίτσια) με Μ.Ο ηλικίας 11,34 έτη. Ο Μ.Ο ενασχόλησης με το χορό ήταν 2,75 έτη. Από τα αποτελέσματα της αναλογικής ανάλυσης διαπιστώθηκε ότι από τα 357 παιδιά τραυματίστηκαν 9 (2,32%), από τα οποία ήταν 2 μαθητές (22,22%) και 7 μαθήτριες (77,77%). Και οι 9 μαθητές ανέφεραν την περιοχή κάκωσης καθώς και τον τρόπο αντιμετώπισής της. Από τις 9 κακώσεις οι 7 χαρακτηρίστηκαν οξείες (77,77%) και οι 2 χρόνιες (22,22%). Από τις 9 προαναφερθείσες κακώσεις, οι 7 αφορούσαν την ποδοκνημική άρθρωση (77,77%), ενώ οι 2 την άρθρωση του γόνατος (22,22%). Από τους 9 μαθητές οι 8 δεν αναζήτησαν ιατρική βοήθεια (88,88%), ενώ μόνο 1 επισκέφθηκε ιατρό για τη διάγνωση της κάκωσης (11,11%). Όλες οι κακώσεις αντιμετωπίστηκαν συντηρητικά. Από τα αποτελέσματα της μελέτης διαπιστώθηκε ότι οι περισσότερες κακώσεις αφορούσαν παιδιά του Δημοτικού, ήταν οξείες κακώσεις και αφορούσαν τα κάτω άκρα. Πιστεύουμε ότι η μελέτη μας είναι πρωτότυπη και θα συμβάλει: 1) στην καταγραφή των κακώσεων που συμβαίνουν κατά τη διάρκεια των Ελληνικών Παραδοσιακών Χορών σε μαθητές, στοιχεία τα οποία δεν υπάρχουν στη χώρα μας 2) το κατάλληλο σχεδιασμό των προγραμμάτων πρόληψης και εκτέλεσης των χορών για την αποφυγή των κακώσεων στους Ελληνικούς Παραδοσιακούς Χορούς.

Η ΘΕΤΙΚΗ ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΆΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Καραναστάσης Γ., Γιοφτσιδου Α., Παναγοπούλου Β., Μπενέκα Α., Μπεμπέτσος Ε., Κούλη Ο., Μάλλιου Π.

THE POSITIVE EFFECT OF AN INTERVENTION AQUA TRAINING PROGRAM ON MOOD STATE OF CHRONIC LOW BACK PAIN PATIENTS

G. Karanastasis, A. Gioftsidou, V. Panagopoulou, A. Mpeneka, E. Mpempetsos, O. Kouli, P. Malliou

Ο χρόνιος πόνος στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (ΟΜΣΣ) είναι ένα σύμπτωμα που απασχολεί μια μεγάλη μερίδα του πληθυσμού. Έχει αναφερθεί ότι ο χρόνιος πόνος έχει επιπτώσεις τόσο στην εκτέλεση των καθημερινών δραστηριοτήτων όσο και στην ψυχολογική διάθεση των ασθενών. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση που έχει στην ψυχολογική διάθεση ασθενών με χρόνια πόνο στη μέση η συμμετοχή τους σε ένα οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης στο νερό. Το πρόγραμμα άσκησης είχε διάρκεια 3 μήνες, με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 15 γυναίκες (μ.ο ηλικίας 62,6 ± 9,6 έτη, βάρος 72,6 ± 9,4 κιλά, ύψος 163 ± 6,8 cm). Πριν και μετά το τέλος του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο που αξιολογεί τις αντιδράσεις των ασθενών στον πόνο σε σχέση με τα αρνητικά συναισθήματα που έχουν την συγκεκριμένη στιγμή, την ένταση που νιώθουν καθώς και την αυτοπεποίθησή τους. Περιλαμβάνει 15 ερωτήσεις με 5βάθμια κλίμακα. Για την ανάλυση των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (Anova Repeated Measures). Η ανάλυση των αποτελεσμάτων έδειξε ότι μετά

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

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

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



την ολοκλήρωση του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης διαφοροποιήθηκαν στατιστικά σημαντικά τα αρνητικά συναισθήματα των ασθενών τα οποία και μειώθηκαν ($F(1,29)=54,058$ $p < .001$), μειώθηκε η ένταση που αισθανόταν οι ασθενείς ($F(1,29)=5,918$ $p < .05$) ενώ βελτιώθηκε η αυτοπεποίθησή τους ($F(1,29)=43,670$ $p < .001$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα άσκησης στο νερό μπορεί να βελτιώσει την ψυχική διάθεση των ασθενών με χρόνια πόνο στη μέση.

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΑΡΕΜΒΑΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΣΗ ΠΟΝΟΥ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ

Καραναστάσης Γ., Γιοφτσιδου Α., Παναγοπούλου Β., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Κούλη Ο., Παργιωτάκης Π.

THE EFFECT OF AN INTERVENTION AQUA TRAINING PROGRAM ON PAIN SENSE OF LOW BACK PAIN PATIENTS

G. Karanastasis, A. Gioftsidou, V. Panagopoulou, A. Mpeneka, V. Malliou, O. Kouli, P. Pargiotakis

Τα τελευταία χρόνια έχει παρατηρηθεί μία ραγδαία αύξηση των συμπτωμάτων πόνου στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης στο γενικό πληθυσμό. Αναφέρεται ότι το 80% του πληθυσμού της γης για κάποιο χρονικό διάστημα στη ζωή του υπέφερε από πόνο στην περιοχή της μέσης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση που έχει στην αίσθηση του πόνου ασθενών με χρόνια πόνο στη μέση, η συμμετοχή τους σε ένα οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης στο νερό. Το πρόγραμμα άσκησης είχε διάρκεια 3 μήνες, με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 15 γυναίκες (μ.ο ηλικίας $62,6 \pm 9,6$ έτη, βάρος $72,6 \pm 9,4$ κιλά, ύψος $163 \pm 6,8$ cm). Για την αξιολόγηση του πόνου χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα πόνου του borg (Borg CR 10scale). Πριν και μετά το τέλος του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν τα σημεία (απο 44 διαφορετικά σημεία του σώματος) που αισθάνονται πόνο, καθώς και την ένταση του πόνου τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή (διαβάθμιση 1-10). Για την ανάλυση των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (Anova Repeated Measures). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα άτομα του δείγματος επέλεξαν 12 από τα 44 σημεία του σώματος, κυρίως στην περιοχή της μέσης, του ισχίου και του αυχένα, ως τα σημεία που νιώθουν έντονες ενοχλήσεις πόνου. Όσον αφορά τη διαφοροποίηση του πόνου μετά τη συμμετοχή τους στο παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση στην ένταση του πόνου στην οσφυϊκή μοίρα της ΣΣ, στην αριστερή πλευρά ($F(1,23)=5,343$ $p < .05$) και στη δεξιά πλευρά ($F(1,22)=6,625$ $p < .05$), καθώς και στη δεξιά πλευρά του ισχίου ($F(1,11)=6,757$ $p < .05$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα άσκησης στο νερό μπορεί να βελτιώσει την αίσθηση πόνου ασθενών με χρόνια πόνο στη μέση.

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΟΥΣ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

Καραναστάσης Γ., Γιοφτσιδου Α., Παναγοπούλου Β., Παπαβασιλείου Ε., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π.

FUNCTIONAL ABILITY IMPROVEMENTS OF CHRONIC LOW BACK PAIN PATIENTS AFTER PARTICIPATION IN AN INTERVENTION AQUA TRAINING PROGRAM

G.. Karanastasis, A.. Gioftsidou, V. Panagopoulou, E. Papavasiliou, A.. Mpeneka, E.. Mpempetsos, O. Kouli, P.. Malliou

Τα τελευταία χρόνια έχει παρατηρηθεί μία ραγδαία αύξηση των συμπτωμάτων πόνου στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης στο γενικό πληθυσμό. Αναφέρεται ότι το 80% του πληθυσμού της γης για κάποιο χρονικό διάστημα στη ζωή του υπέφερε από πόνο στην περιοχή της μέσης. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την επίδραση που έχει στην αίσθηση του πόνου ασθενών με χρόνια πόνο στη μέση, η συμμετοχή τους σε ένα οργανωμένο πρόγραμμα άσκησης στο νερό. Το πρόγραμμα άσκησης είχε διάρκεια 3 μήνες, με συχνότητα 3 φορές την εβδομάδα. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 15 γυναίκες (μ.ο ηλικίας $62,6 \pm 9,6$ έτη, βάρος $72,6 \pm 9,4$ κιλά, ύψος $163 \pm 6,8$ cm). Για την αξιολόγηση του πόνου χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα πόνου του borg (Borg CR 10scale). Πριν και μετά το τέλος του παρεμβατικού προγράμματος άσκησης ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν τα σημεία (απο 44 διαφορετικά σημεία του σώματος) που αισθάνονται πόνο,

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

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

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



καθώς και την ένταση του πόνου τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή (διαβάθμιση 1-10). Για την ανάλυση των δεδομένων, χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (Ανονα Repeated Measures). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα, τα άτομα του δείγματος επέλεξαν 12 από τα 44 σημεία του σώματος, κυρίως στην περιοχή της μέσης, του ισχίου και του αυχένα, ως τα σημεία που νιώθουν έντονες ενοχλήσεις πόνου. Όσον αφορά τη διαφοροποίηση του πόνου μετά τη συμμετοχή τους στο παρεμβατικό πρόγραμμα άσκησης, βρέθηκε στατιστικά σημαντική βελτίωση στην ένταση του πόνου στην οσφυϊκή μοίρα της ΣΣ, στην αριστερή πλευρά ($F(1,23)=5,343$ $p < .05$) και στη δεξιά πλευρά ($F(1,22)=6,625$ $p < .05$), καθώς και στη δεξιά πλευρά του ισχίου ($F(1,11)=6,757$ $p < .05$). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης, ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα άσκησης στο νερό μπορεί να βελτιώσει την αίσθηση πόνου ασθενών με χρόνια πόνο στη μέση.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΟΣΦΥΪΚΟΥ ΠΟΝΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ (ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ - ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑΣ)

Λάμπρου Ε.

THE ROLE OF EXERCISE FOR THE PREVENTION AND REHABILITATION OF LOW BACK PAIN DURING PREGNANCY (REVIEW)

E. Lamprou

Η εγκυμοσύνη είναι ένα φυσιολογικό γεγονός και αποτελεί σημαντική περίοδο στη ζωή κάθε γυναίκας. Το σώμα της υφίσταται τρομακτικές φυσικές και ορμονικές αλλαγές κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και την περίοδο μετά τον τοκετό. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να υπάρχει αυξημένος κίνδυνος να νιώσει πόνο ή να υποστεί τραυματισμό ή έγκυος. Ο πόνος της μέσης είναι πολύ κοινός στην εγκυμοσύνη. Εκτιμάται ότι το 50%-80% των εγκύων παρουσιάζει οσφυαλγία που ποικίλει από μικρές ενοχλήσεις που σχετίζονται με συγκεκριμένες δραστηριότητες έως οξύ πόνο, παροδικό ή μεγάλης διάρκειας, που μπορεί να γίνει χρόνιος. Μελέτες δείχνουν ότι ο πόνος της μέσης συνήθως εμφανίζεται μεταξύ 5ου και 7ου μήνα της εγκυμοσύνης, αλλά μπορεί να αρχίσει και νωρίτερα από την 8η με 12η εβδομάδα κύησης. Οι γυναίκες με ιστορικό οσφυαλγίας έχουν υψηλότερο κίνδυνο να εμφανίσουν νωρίτερα πόνο στη μέση και σε πιο τακτά χρονικά διαστήματα. Η εγκυμοσύνη είναι μια πολύπλοκη φυσιολογική κατάσταση και χρειάζεται ιδιαίτερη πρόνοια και προφύλαξη. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω ενός προγράμματος άσκησης. Η άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο στην προαγωγή της υγείας και στην καλή κατάσταση της εγκύου. Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι οι έγκυες που γυμνάζονται συστηματικά έχουν ταχύτερες γέννες και λιγότερα περιστατικά που απαιτείται επισκληρίδιος ή καισαρική. Επίσης, η έγκυος που γυμνάζεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μειώνει την αύξηση του βάρους της και χάνει πιο εύκολα βάρος μετά τον τοκετό, βελτιώνει την ψυχική της διάθεση και κοιμάται ευκολότερα. Ο σκοπός του προγράμματος άσκησης είναι να διατηρήσει η έγκυος ένα άριστο επίπεδο λειτουργικότητας καθ'όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και να έχει τις λιγότερες ενοχλήσεις. Αυτό θα επιτευχθεί μέσω διατακτικών ασκήσεων και ασκήσεων ενδυνάμωσης συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων, εκπαίδευση της σωστής στάσης του σώματος και εργονομικών οδηγιών. Έτσι, θα μειωθούν τα συμπτώματα της οσφυαλγίας και ιδιαίτερα ο πόνος, θα βελτιωθεί η λειτουργικότητα της εγκύου, θα αυξηθεί το μήκος και η δύναμη των μυών της, θα επιτευχθεί φυσική και ψυχολογική προετοιμασία της εγκύου για τον τοκετό, θα μειωθεί ο κίνδυνος πρόπτωσης του πυελικού εδάφους και των οργάνων, θα διατηρηθεί η αντοχή, ο μυϊκός τόνος, το εύρος τροχιάς κίνησης και η σωστή στάση του σώματός της και τέλος αποφεύγεται η δημιουργία μιας χρόνιας κατάστασης.

ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΜΗΧΑΝΙΣΜΩΝ ΕΠΑΦΗΣ ΜΗ ΕΠΑΦΗΣ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΓΟΝΑΤΟΣ ΣΤΟ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Μιχαηλίδης Δ., Γκαλής Α., Γιαννακίδης Γ., Κωφοτόλης Ν.

CONTACT VS NONCONTACT KNEE INJURIES IN FEMALE SOCCER PLAYER

D. Mihailidis, A. Gkalis, G. Giannakidis, N. Kofotolis

Ένας μεγάλος αριθμός μελετών έχει ερευνήσει τους παράγοντες κινδύνου τραυματισμών στο ποδόσφαιρο ανδρών (Ekstrand & Gillquist 1983, Hawkins et al 1998, 2000, Giza et al, 2003, Kofotolis et al 2007) ενώ λίγες

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

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

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



είναι οι μελέτες στο γυναικείο ποδόσφαιρο (Giza et al 2005, Faude et al 2006). Αν και οι συνδεσμικές κακώσεις γόνατος είναι συχνές στο ποδόσφαιρο, ο ρόλος των διάφορων παραγόντων κινδύνου για αυτόν τον τύπο τραυματισμού στο γυναικείο ποδόσφαιρο είναι μάλλον ασαφής. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν να εξεταστούν οι σχετικοί παράγοντες και οι μηχανισμοί πρόκλησης συνδεσμικών κακώσεων στην άρθρωση του γόνατος. 18 ομάδες ποδοσφαιρού έλαβαν μέρος σε αυτή τη μελέτη για χρονικό διάστημα ενός έτους. Έγινε καταγραφή της χρονικής απώλειας συμμετοχής, και των μηχανισμών πρόκλησης συνδεσμικών κακώσεων στην άρθρωση του γόνατος, χρησιμοποιώντας συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο. Συνολικά από τους 330 αθλητές καταγράφηκαν 52 τραυματισμοί στην άρθρωση του γόνατος. Από αυτούς, 27 (51,9%) ήταν συνδεσμικές κακώσεις, με 25,9% στον πρόσθιο χιαστό σύνδεσμο. Οι τραυματισμοί στην άρθρωση του γόνατος οδήγησαν συνολικά 790,3 περιόδους απώλειας, με μια μέση χρονική απώλεια ανά τραυματισμό ίσο με 29,27 ημέρες. Υπήρξαν 40.548 ώρες έκθεσης, των οποίων 29.270 (72,2%) ήταν προπόνηση και 11.278 (27,8%) αγώνες. Οι περισσότεροι τραυματισμοί εμφανίστηκαν με μηχανισμό μη-επαφής σε σχέση με τον μηχανισμό επαφής ($p < 0.05$). Από τον μηχανισμό μη επαφής η προσγείωση μετά από άλμα ήταν το 54,5% και 44,4% όλων των τραυματισμών ($p < 0.05$). Η επαφή με άλλο παίκτη ήταν υπεύνηνη για 40,0% των τραυματισμών με μηχανισμό επαφής. Περαιτέρω, 77,2% όλων των συνδεσμικών κακώσεων εμφανίστηκε κατά τη διάρκεια της προσγείωσης, και της στροφής. Φαίνεται ότι οι συνδεσμικές κακώσεις στην άρθρωση του γόνατος και ιδιαίτερα στο πρόσθιο χιαστό σύνδεσμο είναι συνήθεις στο γυναικείο ποδόσφαιρο. Αυτά τα αποτελέσματα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να προγραμματίσουν νέες στρατηγικές πρόληψης για την ελάττωση των τραυματισμών. Μόλις αναγνωριστούν οι παράγοντες κινδύνου, μελλοντικές μελέτες επέμβασης θα μειώσουν την επίπτωση και τη δριμύτητα των τραυματισμών στο γυναικείο ποδόσφαιρο.

ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΕΞΩ ΣΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΣΤΑΘΕΙΑΣ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΕΠΑΝΑΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΟΥΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ Μπαλαμώτη Κ., Πασχάλης Β., Κεραμιδάς Ι., Κουτεντάκης Ι.

REHABILITATION OF EXTERNAL ROTATION OF KNEE INSTABILITY AFTER REPETITIVE INJURIES IN ATHLETES

Mpalamoti K., Pashalis V., Keramidas I., Koutentakis I.

Οι συχνοί τραυματισμοί στην άρθρωση του γόνατος, είτε από ατυχήματα είτε από καταπονήσεις εξ' αιτίας συμμετοχής σε κάποιο άθλημα οδήγησε στην ανάγκη εκτενούς και εμπεριστατωμένης μελέτης της εν λόγω άρθρωσης. Αποτέλεσμα των τραυματισμών των ανατομικών στοιχείων της άρθρωσης είναι δυσλειτουργικότητα ή υπολειτουργία της που μπορεί να οδηγήσει στην έξω στροφική αστάθεια του γόνατος. Σκοπός της μελέτης μας είναι η αντικειμενικότερη επιλογή τεχνικών αποκατάστασης της έξω στροφικής αστάθειας του γόνατος που θα βοηθήσουν να επιστρέψει γρηγορότερα και ασφαλέστερα στις φυσιολογικές δραστηριότητες ο αθλητής μετά από τραυματισμό. Ένα γενικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης της στροφικής αστάθειας του γόνατος, γνωστό ως πρόγραμμα τριάδας Donoghue, συμπεριλαμβάνει τρεις φάσεις. Αυτές είναι η φάση πρώιμης αποκατάστασης (εγχείρηση – 6 εβδομάδες). Λαμβάνει χώρα στο νοσοκομείο και στόχος της είναι η προοδευτική επούλωση του τραύματος και η αύξηση του ενεργητικού εύρους της κίνησης. Η φάση της ενδιάμεσης αποκατάστασης (6η – 12η εβδομάδα). Στόχοι της είναι το πλήρες εύρος της κίνησης, ο καλός έλεγχος τετρακεφάλου και ισχιοκνημιαίων μυών καθώς και η ικανότητα για δυναμική βάρδια. Η φάση της προετοιμασίας για δραστηριότητα (12η – 24η εβδομάδα). Η στόχοι της φάσης αυτής είναι η απόκτηση δύναμης και ισορροπίας που χρειάζεται ο αθλητής για να επιστρέψει στο άθλημά του. Ιδιαίτερη έμφαση στην τελευταία φάση θα πρέπει να δοθεί στην ιδιοδεκτικότητα και την κιναισθησία (δυναμική σταθεροποίηση) καθώς και στα στοιχεία νευρομυϊκού συντονισμού (αντανακλαστικό νευρομυϊκό έλεγχο). Σημαντικό ρόλο στη φάση της επανένταξης στην αθλητική δραστηριότητα θα μπορούσε να παίξει η παρέμβαση της ισοκινητικής άσκησης. Όλα τα επιταχυνόμενα προγράμματα αποκατάστασης έχουν προοδευτικό χαρακτήρα. Οι διάφορες φάσεις τους αλληλοκαλύπτονται και στοχεύουν αρχικά στη μείωση του πόνου και στην πρόληψη της ατροφίας, στη συνέχεια στην αύξηση του εύρους κίνησης και της δύναμης, στη βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας και τέλος στη βελτίωση ταχύτητας και επιδεξιότητας.

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

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

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΚΑΙ ΕΓΚΥΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ

Μπενέκα Α., Μπεμπέτσος Ε., Μάλλιου Π., Παπαδοπούλου Μ., Γκοδόλιας Γ.

DEVELOPMENT AND VALIDATION OF A MOOD STATE QUESTIONNAIRE IN CHRONIC LOW BACK PAIN PATIENTS. THE EFFECT OF REHABILITATION ON PATIENTS MOOD STATE

A. Mpeneka, E. Mpepetsos, P. Malliou, M. Papadopoulou, G. Gkodolias

Σκοπός της έρευνας ήταν να κατασκευάσει ένα σύντομο ερωτηματολόγιο αξιολόγησης της ψυχικής διάθεσης σε ασθενείς με Χρόνιο Πόνο στη Μέση και να ελέγξει την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του. Το ερωτηματολόγιο κατασκευάστηκε για να αξιολογεί τις αντιδράσεις των ασθενών στον πόνο σε σχέση με αρνητικά συναισθήματα, την ένταση που νιώθουν καθώς και την αυτοπεποίθησή τους. Το Ερωτηματολόγιο Ψυχικής Διάθεσης (ΕΨΔ) κατασκευάστηκε με βάση ημι-δομημένες συνεντεύξεις που έγιναν από κλινικούς γιατρούς με ειδίκευση στο χρόνιο πόνο σε ασθενείς τους. Οι 5βάθμιες κλίμακες που δημιουργήθηκαν ήταν τύπου Likert. Η ανάλυση των κυρίων συνιστωσών (Παραγοντική ανάλυση), οι συντελεστές α του Cronbach και Pearson ήταν οι στατιστικές αναλύσεις που εφαρμόστηκαν. Οι τρεις παράγοντες που αναδείχθηκαν από την ανάλυση ήταν «αρνητικά συναισθήματα» με .87, η «ένταση» με .79 και «η αυτό-πεποίθηση» με .81. Τα αποτελέσματα επίσης έδειξαν δυνατές θετικές συσχετίσεις μεταξύ «αρνητικών συναισθημάτων» και «έντασης» αλλά και αρνητικές συσχετίσεις μεταξύ «αρνητικών συναισθημάτων» και «αυτό-πεποίθησης». Τέλος, ανάλυση διακύμανσης (One Way Anova) εφαρμόστηκε με εξαρτημένες μεταβλητές τους παράγοντες και ανεξάρτητη την ερώτηση αν τα άτομα έχουν εφαρμόσει κάποιο πρόγραμμα αποκατάστασης στο παρελθόν και τα αποτελέσματα έδειξαν στατιστικά σημαντικές διαφορές για τον παράγοντα της «έντασης» και των «αρνητικών συναισθημάτων».

ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΧΟΝΔΡΟΠΑΘΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΣΩ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΑΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ

Νάτσης Κ., U. Moebius, Τότλης Τ., Καγιόγλου Ο.

ARTHROSCOPIC MANAGEMENT OF CHONDROMALACIA OF THE MEDIAL SURFACE OF THE PATELLA

K. Natsis, U. Moebius, T. Totlis, O. Kakioglou

Σκοπός της εργασίας είναι η παρουσίαση της εμπειρίας μας από την αρθροσκοπική αντιμετώπιση της χονδροπάθειας της έσω επιφάνειας της επιγονατίδας σε αθλητές. 86 αθλητές, 52 γυναίκες και 34 άνδρες, που προσήλθαν την τετραετία 2003-2006 με σύνδρομο επιγονατιδομηριαίου πόνου. Σε 11 ασθενείς τα συμπτώματα ήταν αμφοτερόπλευρα. Όλοι είχαν δοκιμασία Clark θετική, ενώ 30/97 (30%) γόνατα είχαν ύδραρθρο. Στους ασθενείς διενεργήθηκε πλήρης έλεγχος με απλής ακτινογραφίες. Σε 10/97 (11%) γόνατα έγινε αρθροσκοπικά μόνο διατομή της έσω επιγονατιδικής πτυχής. Σε 44/97 (45%) γόνατα έγινε αρθροσκοπικά διατομή της έσω επιγονατιδικής πτυχής και του έξω καθεκτικού συνδέσμου της επιγονατίδας. Σε 43/97 (44%) γόνατα έγινε αρθροσκοπική διατομή μόνο του έξω καθεκτικού συνδέσμου. Οι χόνδρινες βλάβες της επιγονατίδας ταξινομήθηκαν κατά Ficat. Εκτός από 12/97 (12%) γόνατα που είχαν βλάβες 1^{ου} βαθμού, σε όλες τις άλλες περιπτώσεις έγινε και καθαρισμός της επιγονατίδας. Από την 1^η μετεγχειρητική ημέρα οι ασθενείς ξεκίνησαν ισομετρικές ασκήσεις τετρακεφάλου και ακολουθήθηκε πρόγραμμα φυσικοθεραπείας για ενίσχυση του έσω πλατέος μυός. Όλοι οι ασθενείς ανακουφίστηκαν από τον πόνο. Οι 84/86 (98%) συνέχισαν κανονικά τον αθλητισμό, ενώ οι 2/86 (2%) οι οποίοι εγκατέλειψαν το άθλημα, είχαν πάρει την απόφασή τους ήδη προεγχειρητικά. Σε 2/86 (2%) ασθενείς παρατηρήθηκε μετεγχειρητικά αιμάτωμα στην έξω επιφάνεια του γόνατος. Η χονδροπάθεια της έσω επιφάνειας της επιγονατίδας αντιμετωπίζεται με επιτυχία αρθροσκοπικά με διατομή της έσω επιγονατιδικής πτυχής ή / και του έξω καθεκτικού συνδέσμου της επιγονατίδας, κατά περίπτωση.

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΕΝΟΡΓΑΝΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Σταυρουλάκης Γ., Κυριαλάνης Π., Μάλλιου Π., Γούργουλης Β., Μυστακοπούλου Φ., Μαχαλιός Σ.

GYMNASTIC INJURIES IN HIGH LEVEL MAIL GYMNASTS

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

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

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



G. Stavroulakis, P. Kirialanis, P. Malliou, V. Gourgoulis, F. Mistakopoulou, F. Mahalias

Σκοπός της έρευνας είναι η διερεύνηση και καταγραφή των τραυματισμών, στο άθλημα της ενόργανης γυμναστικής σε αθλητές υψηλού επιπέδου. Το δείγμα αποτέλεσαν 21 αθλητές της ενόργανης γυμναστικής υψηλού επιπέδου, από διάφορες ομάδες των Βαλκανικών χωρών και της Ελλάδας, ηλικίας 11-16 ετών, βάρους $54,7 \pm 8,67$ και ύψους $162,7 \pm 9,57$. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι η συχνότητα τραυματισμών είναι 131% στη διάρκεια ενός έτους. Η μεγαλύτερη συχνότητα των αθλητών (67%) παρουσίασε ένα τραυματισμό και είναι στατιστικά σημαντικά μεγαλύτερη ($p < 0,05$), από τους αθλητές που τραυματίστηκαν περισσότερες από μία φορές. Οι αθλητές παρουσιάζουν την μεγαλύτερη συχνότητα τραυματισμών στα άνω άκρα (56%) και ακολουθούν τα κάτω άκρα (36%). Η διάρκεια του χρόνου αποκατάστασης ήταν κυρίως πάνω από μια εβδομάδα έως τρεις εβδομάδες (42.9%, $p < 0,05$). Οι περισσότεροι τραυματισμοί παρουσιάστηκαν κατά τη φάση της απογείωσης (52.4%, $p < 0,05$). Η συχνότητα τραυματισμών ως προς το όργανο που παρουσιάζονται είναι μεγαλύτερη στο άλμα (23,8%) και ακολουθεί το έδαφος με 19%, οι κρίκοι με 14,3%, το μονόζυγο και το δίζυγο με 9,5% αντίστοιχα και τους λιγότερους τραυματισμούς παρουσιάζει ο πλάγιος ίππος (4,8%). Το 57,9% των τραυματισμών αφορούσε άμεσους τραυματισμούς και το 39,1% χρόνιους. Το 45,5% των άμεσων τραυματισμών αφορά κατάγματα και το 87,5% των χρόνιων τραυματισμών αφορά τενοντίτιδες. Οι περισσότεροι τραυματισμοί (55,2%) προκλήθηκαν κατά την προπαρασκευαστική περίοδο της προπόνησης, ($p < 0,05$). Το 71,4% των αθλητών υποβλήθηκε σε φυσικοθεραπεία για την αποκατάσταση των τραυματισμών. Τέλος από τους 21 αθλητές που τραυματίστηκαν μόνο το 14,3% χρειάστηκε χειρουργική επέμβαση για την αποκατάσταση της βλάβης. Από τα αποτελέσματα συμπεραίνεται ότι η συχνότητα των τραυματισμών στους αθλητές της ενόργανης γυμναστικής είναι μεγάλη αλλά οι τραυματισμοί δεν είναι πολύ σοβαροί και παρουσιάζονται συνήθως στα άνω και κάτω άκρα, κατά την προπαρασκευαστική περίοδο.

ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑΤΑ ΣΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ Τυφλίδης Α., Τριπολιτσιώτη Α., Τραυλός Α., Φορτούνης Θ., Στεργιούλας Α.

FRACTURES AND SPRAINS IN ATHLETIC FACILITATION CLASSES A. Tiflidis, A. Tripolitsioti, A. Travlos, Th. Fortounis, A. Stergioulas

Στο πλαίσιο του εκσυγχρονισμού του εκπαιδευτικού μας συστήματος, αλλά και της τάσης των αθλητών – μαθητών να ασχοληθούν πιο εξειδικευμένα με τον αθλητισμό συγχρόνως με την φοίτησή τους στο Σχολείο, το ΥΠΕΠΘ ίδρυσε τα Τμήματα Αθλητικής Διευκόλυνσης Γυμνασίων (ΤΑΔ). Μετά την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, δεν επισημάνθηκε κάποια μελέτη που να έχει μελετήσει τη συχνότητα, βαρύτητα, ανατομική περιοχή και τις αιτίες των τραυματισμών στα ΤΑΔ. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει τα κατάγματα και διαστρέμματα που συνέβησαν σε 67 αθλητικά τμήματα ειδικοτήτων στα τμήματα αθλητικής διευκόλυνσης (ΤΑΔ) της κεντροδυτικής Μακεδονίας. Η έρευνα διεξάγεται πανελλαδικά και βρίσκεται σε εξέλιξη. Συνολικά από την αρχή του εξαμήνου τον Σεπτέμβριο του 2006, μέχρι το τέλος Φεβρουαρίου 2007 παρακολούθησαμε 867 μαθητές και 485 μαθήτριες που φοιτούσαν στις παραπάνω τάξεις. Τα δεδομένα που καταγράφονταν από τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής των ΤΑΔ καταχωρήθηκαν στο SPSS και αναλύθηκαν με Χ² και t- test. Στην παρούσα μελέτη αναφέρονται τα πρώτα αποτελέσματα. Κατά την προαναφερόμενη χρονική περίοδο καταγράφηκαν 172 τραυματισμοί σημειώνοντας ένα επιπολασμό 12 κακώσεις/ανά μαθητή/τρια. Το 31% αυτών ήταν διαστρέμματα και το 12% κατάγματα. Το 50% των καταγμάτων συνέβησαν στα άνω άκρα και το άθλημα της χειροσφαίρισης. Τα περισσότερα διαστρέμματα συνέβησαν στην ποδοκνημική άρθρωση και ήταν δευτέρου βαθμού με μέσο χρόνο αποκατάστασης τις τρεις εβδομάδες. Το 65% των κακώσεων αυτών συνέβη στους μαθητές και το 35% στις μαθήτριες, ($p < 0,01$). Άλλες αρθρώσεις που τραυματίστηκαν ήταν το γόνατο (45% στους μαθητές έναντι 55% στις μαθήτριες), τα δάκτυλα (57% στους μαθητές έναντι 43% στις μαθήτριες) και ο καρπός. Η υψηλή συχνότητα των καταγμάτων και διαστρεμμάτων στους μαθητές/τριες των ΤΑΔ, δείχνει ότι καθηγητές-φυσικής αγωγής προπονητές, πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί στη διδασκαλία των κινητικών δεξιοτήτων στην προεφηβική ηλικία. Για να προληφθούν οι σοβαροί τραυματισμοί επιβάλλεται προσεκτικότερη οργάνωση, δόμηση και εφαρμογή των προγραμμάτων προπόνησης στα διάφορα αθλήματα.

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

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

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



ΚΑΚΩΣΕΙΣ/ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ/ΤΡΙΩΝ ΣΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ. ΠΡΩΙΜΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Τυφλίδης Α., Τριπολιτσιώτη Α., Τραυλός Α., Φορτούνης Θ., Στεργιούλας Α.

INJURIES/ACCIDENTS IN ATHLETIC FACILITATION CLASSES. PRELIMINARY RESULTS

A. Tiflidis, A. Tripolitsioti, A. Travlos, Th.. Fortounis, A. Stergioulas

Στο πλαίσιο του εκσυγχρονισμού του εκπαιδευτικού μας συστήματος, αλλά και της τάσης των αθλητών – μαθητών να ασχοληθούν πιο εξειδικευμένα με τον αθλητισμό συγχρόνως με την φοίτησή τους στο Σχολείο, το ΥΠΕΠΘ ίδρυσε τα Τμήματα Αθλητικής Διευκόλυνσης Γυμνασίων (ΤΑΔ). Μετά την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, δεν επισημάνθηκε κάποια μελέτη που να έχει μελετήσει τη συχνότητα, βαρύτητα, ανατομική περιοχή και τις αιτίες των τραυματισμών στα ΤΑΔ. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει τα ατυχήματα/κακώσεις που συνέβησαν σε 67 αθλητικά τμήματα ειδικότητας στα τμήματα αθλητικής διευκόλυνσης (ΤΑΔ) της κεντροδυτικής Μακεδονίας. Η έρευνα διεξήχθη πανελλαδικά και βρίσκεται σε εξέλιξη. Συνολικά από την αρχή του εξαμήνου μέχρι τον Φεβρουάριο παρακολούθησαμε 1361 μαθητές/ριες που φοιτούσαν στις παραπάνω αθλητικές τάξεις. Τα δεδομένα που καταγράφονταν από τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής των ΤΑΔ καταχωρήθηκαν στο SPSS και αναλύθηκαν με Χ² και t- test. Κατά τη χρονική αυτή περίοδο καταγράφηκαν 172 ατυχήματα- κακώσεις σημειώνοντας ένα επιπολασμό 10 κακώσεις/ανά μαθητή και 16 κακώσεις ανά μαθήτρια (p<0.001). Τα αθλήματα στα οποία σημειώθηκαν οι περισσότερες κακώσεις ήταν το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση, η χειροσφαίριση, ο κλασικός αθλητισμός και η πάλη. Οι κακώσεις που καταγράφηκαν ήταν διαστρέμματα, σύνδρομα καταπόνησης, θλάσεις, κατάγματα, αιμορραγίες και λιποθυμίες. Οι πιο πολλές κακώσεις συνέβησαν κατά τη διάρκεια των αθλητικών δραστηριοτήτων στις αθλητικές τάξεις. Οι σύνδεσμοι της ποδοκνημικής τραυματίζονταν περισσότερο στις μαθήτριες σε σχέση με τους μαθητές (p<0.005), ενώ οι σύνδεσμοι του γόνατος τραυματίζονταν περισσότερο στους μαθητές (p<0.01). Οι μαθητές/τριες που συμμετείχαν στα αθλήματα του κλασικού αθλητισμού (δρόμοι, εμπόδια) και του ποδοσφαίρου υπέστησαν περισσότερα διαστρέμματα και θλάσεις, ενώ αυτοί που συμμετείχαν στην καλαθοσφαίριση και πετοσφαίριση τραυματίζονταν στα δάκτυλα και τα μετακάρπια. Σημειώθηκαν ακόμα δυο σοβαροί τραυματισμοί στον πρόσθιο χιαστό σύνδεσμο, εκ των οποίων ο ένας αποκαστάθηκε χειρουργικά. Η μεγάλη συχνότητα των τραυματισμών που παρατηρήθηκε στα πρώιμα αυτά αποτελέσματα είναι η υψηλότερη από την αναφερόμενη βιβλιογραφία και επιβάλλει τον λεπτομερή αιτιολογικό έλεγχο των παραγόντων που ευθύνονται για τα ατυχήματα/ κακώσεις, με στόχο την πρόληψή τους.

ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΗΣ ΣΕ ΜΑΘΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΤΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ

Τυφλίδης Α., Στεργιούλας Α., Τριπολιτσιώτη Α., Τραυλός Α.

OVERUSE INJURIES IN ATHLETIC FACILITATION CLASSES

A. Tiflidis, A. A. Stergioulas, Tripolitsioti, A. Travlos

Στο πλαίσιο του εκσυγχρονισμού του εκπαιδευτικού μας συστήματος, αλλά και της τάσης των αθλητών – μαθητών να ασχοληθούν πιο εξειδικευμένα με τον αθλητισμό συγχρόνως με την φοίτησή τους στο Σχολείο, το ΥΠΕΠΘ ίδρυσε τα Τμήματα Αθλητικής Διευκόλυνσης Γυμνασίων (ΤΑΔ). Μετά την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, δεν επισημάνθηκε κάποια μελέτη που να έχει μελετήσει τα σύνδρομα καταπόνησης που παρατηρούνται κατά την προεφηβική και εφηβική ηλικία. Αυτά είναι συνήθως η οστεοχονδρίτιδα του κνημιαίου κυρτώματος (osgood schlatter disease), οι τενοντίπιδες του αχίλλειου και επιγονατιδικού τένοντα, η χονδροπάθεια της επιγονατίδας και η οσφυαλγία. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει τα σύνδρομα καταπόνησης που συνέβησαν σε 67 αθλητικά τμήματα ειδικότητας στα τμήματα αθλητικής διευκόλυνσης (ΤΑΔ) της κεντροδυτικής Μακεδονίας. Η έρευνα διεξάγεται πανελλαδικά και βρίσκεται σε εξέλιξη. Συνολικά από την αρχή του εξαμήνου μέχρι τον Φεβρουάριο παρακολούθησαμε 1361 μαθητές/ριες, που φοιτούσαν στις παραπάνω αθλητικές τάξεις. Τα δεδομένα που καταγράφονταν από τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής των ΤΑΔ καταχωρήθηκαν στο SPSS και αναλύθηκαν με Χ² και t- test. Κατά τη χρονική αυτή περίοδο καταγράφηκαν 172 τραυματισμοί εκ των οποίων το 28% ήταν σύνδρομα καταπόνησης (67.8% σε μαθητές και 32.2% μαθήτριες, p<0.001). Αυτά ήταν χονδροπάθεια της επιγονατίδας (54,5 % των μαθητών έναντι 45.5% των μαθητριών), η οσφυαλγία (40% έναντι 60%), η οστεοχονδρίτιδα του κνημιαίου κυρτώματος (66.6 & έναντι

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

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

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



33.3 %, $p < .0001$) και η τενοντίτιδα του αχιλίου (72% έναντι 28% $p < .0001$). Τα αθλήματα στα οποία σημειώθηκαν τα περισσότερα σύνδρομα ήταν ο κλασικός αθλητισμός, το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση και η χειροσφαίριση. Η μεγάλη συχνότητα των συνδρόμων καταπόνησης σε μέση ηλικία 13 ετών, δείχνει ότι καθηγητές φυσικής αγωγής-προπονητές, πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί στη διδασκαλία των κινητικών δεξιοτήτων στην προεφηβική ηλικία. Επειδή δεν έχει ολοκληρωθεί η ανάπτυξη των οστών και η αύξηση του συζευκτικού χόνδρου στις διάφορες αρθρώσεις, η πρόληψη επιβάλλει να γίνεται με σύνεση η διδασκαλία και εφαρμογή των πλειομετρικών ασκήσεων που ασκούν υψηλά εφελκυστικά φορτία στις περιοχές κατάφυσης των μυοτενοντίων συνόλων κατά τη διάρκεια της προπόνησης στα διάφορα αθλήματα.

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΗΛΙΚΙΑΚΩΝ ΚΑΤΗΓΟΡΙΩΝ

Τσίγγανος Γ., Μάλλιου Π., Γιοφτσιδου Α., Κοντοκοντή Κ., Γκοδόλιας Γ.

MUSCULOSKELETAL INJURY RATES IN WOMEN VOLLEYBALL PLAYERS IN TERMS OF AGE RELATED LOW BACK PAIN PATIENTS. THE EFFECT OF REHABILITATION ON PATIENTS MOOD STATE

G. Tsigganos, P. Malliou, A. Gioftsidou, K. Konokonti, G. Gkodolias

Η πετοσφαίριση είναι ένα από τα πιο δημοφιλή αθλήματα στην Ελλάδα. Η μεγάλη συμμετοχή στο άθλημα αυτό δημιουργεί αναγκαία την εκτίμηση των τραυματισμών και την προσπάθεια πρόληψης αυτών. Η παρούσα έρευνα έχει σαν σκοπό την καταγραφή των μυοσκελετικών τραυματισμών Ελλήνων παικτών της πετοσφαίρισης, με στόχο την εκτίμηση τους και στην συνέχεια την πρόληψη τους. Συνολικά 407 παίκτες της πετοσφαίρισης συμμετείχαν στην έρευνα (Α1, Α2, και τοπικά πρωταθλήματα) στο πλαίσιο του πρωταθλήματος 2005-06 (Πίνακας 1). Υποβλήθηκαν σε συνέντευξη της οποίας οι ερωτήσεις σχεδιάστηκαν από έναν γιατρό ορθοπεδικό, έναν φυσικοθεραπευτή και έναν γυμναστή της αποκατάστασης. Οι 407 αθλήτες ανέφεραν 248 τραυματισμούς (τύπος και ανατομική περιοχή τραυματισμού πίνακας 2). Συγκεκριμένα 189 παίκτες τραυματίστηκαν από τις οποίες οι 156 (82,5%) τραυματίστηκαν μία φορά, οι 28 (14,8%) τραυματίστηκαν 2 φορές, & 5 (2,6%) οι οποίες τραυματίστηκαν 3 φορές (21 missing cases). Για να συσχετιστούν οι τραυματισμοί με την ηλικία οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε 3 διαφορετικές ηλικιακές ομάδες (Πίνακας 1). Έτσι από τις 156 τραυματισμένους οι 18 είχαν ηλικία 12-14 years (9,5%), οι 40 είχαν ηλικία 15-18 (21,2%) & οι 131 είχαν ηλικία >18 * (69,3%) (στατιστικά σημαντικά διαφορετικό, $\chi^2 = 29,534$ $p=0,001 < 0,05$). Επίσης η συχνότητα εμφάνισης τραυματισμών κατά τη διάρκεια των προπονήσεων ήταν σημαντικά διαφορετική σε σύγκριση με αυτή των αγώνων. ($\chi^2 = 331$, $p < .05$) για όλες τις ηλικιακές κατηγορίες.

Πίνακας 1. Ηλικία και ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά των παικτριών της πετοσφαίρισης.

Χαρακτηριστικά	1 ^η ομάδα (n=72)	2 ^η ομάδα (n=109)	3 ^η ομάδα (n=226)
Ηλικία (χρόνια)	13.3 (1.2)	16.1 (0.98)	26.7 (4.5)
Βάρος (kg)	60.1 (6.7)	75.2 (10.2)	86.4 (8.5)
Ύψος (cm)	170.1 (5.6)	183.1 (6.4)	190.8 (7)

Οι τιμές είναι ΜΟ (ΤΑ).

Πίνακας 2. Οξείς και χρόνιοι τραυματισμοί σε σχέση με την ανατομική θέση τους

Αν. Περιοχή	Οξείς (n=191)	Χρόνιοι (n=30)	Σύνολο (n=221)
Ποδοκνημική*	86*	-	86 (38,9)*
Γόνατο-μηρός	42	12	54 (24,4%)
ΣΣ	24	7	31 (14%)
Όμος	19	9	28 (12,7%)
Ακρα χείρα	20	2	22 (10%)
Missing values			27

* Στατιστικά διαφορετικά με άλλες περιοχές

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

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

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 15^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 15th International Congress of Physical Education & Sport



Σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι τραυματισμοί του άκρου πόδα σε όλες της ηλικιακές κατηγορίες εμφανίζονται στους αθλητές πετοσφαίρισης. Προτείνονται ειδικά προγράμματα βελτίωσης της ιδιοδεκτικότητας με στόχο την πρόληψη τους.

ΣΥΧΝΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΑΙ ΓΝΩΣΗ ΜΕΘΟΔΩΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΟΥΣ ΑΠΟ ΦΟΙΤΗΤΕΣ Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Βέρμπη Ε., Λεων Ε., Τσιμπόλη Α.

FREQUENT WOUNDS IN THE TENNIS AND KNOWLEDGE OF THEIR METHODS OF CONFRONTATION BY STUDENTS PHYSICAL EDUCATION

E.. Vermpi, A. Tsimpli, N. Platia

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν να καταγράψει ποιοι είναι οι συχνότεροι τραυματισμοί που συμβαίνουν στην αντισφαίριση, βάση της παγκόσμιας βιβλιογραφίας και να μελετήσει αν οι φοιτητές Τ.Ε.Φ.Α.Α. γνωρίζουν τις μεθόδους αντιμετώπισής τους (εξαιρέθηκε η ιατρική αντιμετώπιση). Το δείγμα αποτέλεσαν 62 φοιτητές Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. (Α' Ομάδα: 32 άτομα τα οποία είχαν ασχοληθεί με την αντισφαίριση είτε πριν είτε κατά τη διάρκεια των σπουδών τους και Β' Ομάδα: 30 άτομα τα οποία δεν είχαν καμία επαφή με το συγκεκριμένο άθλημα αλλά με κάποιο άλλο). Για την αξιολόγηση των γνώσεων των φοιτητών για τις μεθόδους αντιμετώπισης, δημιουργήθηκε ένα ερωτηματολόγιο. Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε τους 6 συχνότερους τραυματισμούς σε αθλητές τέννις (επικονδυλίτιδα, τενοντίτιδα στον ώμο, φλεγμονή της μακράς κεφαλής του δικεφάλου, ρήξη γαστροκνημίου, θλάση μηριαίου δικεφάλου, ρήξη προσαγωγού) και διάφορες μεθόδους αντιμετώπισης (ξεκούραση, κρυοθεραπεία, θερμοθεραπεία, περιόδεση). Ζητήθηκε από τους φοιτητές να συμπληρώσουν δίπλα από κάθε τραυματισμό ποια ή ποιες μεθόδους αντιμετώπισης θα χρησιμοποιούσα. Το 100% των ερωτηθέντων συμπεριέλαβε στις μεθόδους αντιμετώπισης την ξεκούραση σε όλες τις περιπτώσεις τραυματισμού ενώ ένα 70% ανέφερε την κρυοθεραπεία στους τραυματισμούς που κρίνεται απαραίτητη. Επιπλέον, το 88% των φοιτητών γνώριζε σε ποιες μορφές τραυματισμού χρησιμοποιείται η περιόδεση. Εντυπωσιακό είναι το γεγονός ότι μόλις το 33% του δείγματος συμπεριέλαβε στις μεθόδους αντιμετώπισης τη θερμοθεραπεία, ενώ μάλιστα το 20% αυτών δεν αντιστοίχησε αυτή τη μέθοδο στις περιπτώσεις που πράγματι χρησιμοποιείται. Δε βρέθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων. Συμπεραίνεται ότι οι φοιτητές Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δ.Π.Θ. που είχαν ή έχουν ενασχόληση με την αντισφαίριση γνωρίζουν πως μπορούν να αντιμετωπίσουν τραυματισμούς που συνήθως συμβαίνουν στο άθλημα όμως το μεγαλύτερο ποσοστό δε γνωρίζει τη μέθοδο και τη χρήση της θερμοθεραπείας.