

Προφορικές & Αναρτημένες Ανακοινώσεις του 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



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

129. ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ, ΕΙΔΟΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΚΑΙ ΟΡΓΑΝΑ ΠΟΥ ΕΜΦΑΝΙΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΕΝΟΡΓΑΝΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ

Κολονιώτη Μ., Μπαμπάτσικου Α., Παπαγεωργίου Α., Κυριαλάνης Π., Μάλλιου Π.

DISTRIBUTION OF INJURIES, TYPE OF INJURIES AND INSTRUMENTS THAT ARE PRESENTED THE INJURIES IN THE ATHLETES (MEN AND WOMEN) OF GYMNASSTICS HIGH LEVEL

M. Kolonioti, A. Babatsikou, A. Papageorgiou, P. Kirialanis, P. Malliou

Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να εξετάσει τους τραυματισμούς που προκαλούνται στα κάτω και άνω άκρα σε αθλητές και αθλήτριες υψηλού επιπέδου ενόργανης γυμναστικής, ηλικίας 11-16 ετών. Το δείγμα αποτέλεσαν (n=50) αθλητές και αθλήτριες της ενόργανης γυμναστικής από την Ελλάδα και τις άλλες Βαλκανικές χώρες, ηλικίας 11-16 ετών, εκ των οποίων (n=21) αθλητές και (n=29) αθλήτριες. Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι όσον αφορά τις αθλήτριες η μεγαλύτερη συχνότητα τραυματισμών παρουσιάστηκε στην ποδοκνημική άρθρωση (54,5%). Αντίθετα στους αθλητές η μεγαλύτερη συχνότητα τραυματισμών παρουσιάστηκε στην Ωμική ζώνη (28%). Στην ποδοκνημική άρθρωση το είδος τραυματισμού που κυριαρχεί είναι τα κατάγματα (33,3%) και ακολουθούν οι ρήξεις συνδέσμων, τενοντίτιδες του Αχιλλείου τένοντα, με την ίδια συχνότητα (16,7%). Αντίθετα οι αθλήτριες παρουσίασαν κυρίως ρήξεις συνδέσμων στην ποδοκνημική άρθρωση (διαστρέμματα) με συχνότητα 44,4%. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι οι τραυματισμοί στην ποδοκνημική άρθρωση παρουσιάζονται στο όργανο του εδάφους και άλματος με την ίδια συχνότητα (40%) και ακολουθεί το μονόζυγο (20%). Αντίθετα οι αθλήτριες τραυματίστηκαν σε ασκήσεις εδάφους το 50% στη δοκό 27,8% ενώ μόνο ένα 5,6% σε άλματα. Όσον αφορά το γόνατο-μηρό κύριο είδος τραυματισμού που εξακριβώθηκε ήταν τα κατάγματα επιγονατίδας (33,3%) στους αθλητές, ενώ τα κατάγματα και οι ρήξεις συνδέσμων παρουσίασαν την ίδια συχνότητα (20%) αντίστοιχα. Οι αθλητές τραυματίστηκαν στο γόνατο κυρίως στο όργανο του άλματος (66,7%) και οι αθλήτριες στο έδαφος και το άλμα με την ίδια συχνότητα (50%). Στην ωμική ζώνη τόσο στους αθλητές όσο και στις αθλήτριες παρουσιάζονται θλάσεις και τενοντίτιδες και προκαλούνται στους ασύμμετρους ζυγούς (100%) όσον αφορά τις αθλήτριες και στο μονόζυγο και τους κρίκους όσον αφορά τους αθλητές με συχνότητες 57,1% και 42,9% αντίστοιχα. Ως προς το βραχίονα τον πήχη και τον καρπό κύριο είδος τραυματισμού στους αθλητές αποτέλεσαν τα κατάγματα 57,1% και η τενοντίτιδα 28,6%, ενώ στις αθλήτριες δεν υπήρχε κυρίαρχο είδος τραυματισμού. Οι τραυματισμοί των αθλητριών στους καρπούς και τον πήχη συμβαίνουν κυρίως στους ασύμμετρους ζυγούς (66,7%). Αντίθετα στους αθλητές η συχνότητα τραυματισμών στα όργανα εξάρτησης είναι μηδενική.

Λέξεις κλειδιά: τραυματισμοί, όργανα τραυματισμών, ενόργανη γυμναστική

95. ΑΣΚΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

Λαγωνικάκη Δ., Αγγελάκης Μ.

POSTPARTUM EXERCISE

D. Lagonikaki, M. Agelakis

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης συμβαίνουν ποικίλες ανατομικές και φυσιολογικές μεταβολές στο ανθρώπινο σώμα προκειμένου να δεχθεί το κύημα. Μετά τον τοκετό ο οργανισμός επανέρχεται σταδιακά στην αρχική του κατάσταση. Κάποιες από τις μεταβολές που συμβαίνουν στο σώμα κατά την κύηση τείνουν να επανέλθουν στην φυσιολογική τους κατάσταση αμέσως μετά τον τοκετό, ενώ άλλες απαιτούν περισσότερο χρόνο και άλλες ξεκινούν μετά τον τοκετό. Σκοπός της εργασίας είναι η ανασκόπηση ελληνικής και ξένης βιβλιογραφίας προκειμένου να εντοπιστεί το κατά πόσο η άσκηση μετά τον τοκετό μπορεί να επιδράσει θετικά στην επαναφορά του οργανισμού στην φυσιολογική του κατάσταση. Η φυσική κατάσταση των γυναικών μετά τον

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



τοκετό εμφανίζει πτώση σε όλες της τις παραμέτρους (αντοχή, δύναμη, ταχύτητα, ευκαμψία). Η άσκηση φαίνεται να βελτιώνει τη φυσική κατάσταση των γυναικών μετά των τοκετό όπως και σε κάθε άλλη φάση της ζωής τους. Οι κοιλιακοί μύες είναι ιδιαίτερα χαλαροί την περίοδο αυτή όπως και οι μύες του κάτω μέρους της πυέλου. Η άσκηση για ενδυνάμωση των περιοχών αυτών έχει εμφανή αποτελέσματα στη βελτίωση ή πρόληψη των προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν εξαιτίας της χαλάρωσης αυτής. Η απώλεια του βάρους που προστέθηκε κατά την εγκυμοσύνη, μέσω της άσκησης αποτελεί το επίκεντρο των περισσότερων ερευνών. Η άσκηση δεν φαίνεται από μόνη της να προκαλεί σημαντική μείωση του βάρους, αντίθετα ο συνδυασμός άσκησης με ένα κατάλληλα διαμορφωμένο πρόγραμμα διαίτας έχει εμφανή αποτελέσματα στην απώλεια βάρους. Το ενεργειακό έλλειμμα που προκύπτει όμως από τη διαίτα δε θα πρέπει να υπερβαίνει κάποια όρια γιατί μπορεί να έχει αρνητική επίδραση στην ποσότητα και σύσταση του μητρικού γάλακτος. Έχει παρατηρηθεί ότι μετά την άσκηση παρουσιάζεται αυξημένη συγκέντρωση γαλακτικού οξέος στο μητρικό γάλα που του προσδίδει όξινη γεύση και είναι μη αρεστή στα νεογνά. Μετά από περίπου μία ώρα το περίσσιο γαλακτικό οξύ απομακρύνεται εκτός αν η άσκηση είναι μέγιστης έντασης όπου απαιτείται περισσότερος χρόνος. Το αυξημένο "stress" μετά τον τοκετό οδηγεί ένα μεγάλο ποσοστό γυναικών στην εκδήλωση επιλόχειου κατάθλιψης. Η άσκηση σαν μέσο βελτίωσης της διάθεσης και της αυτοπεποίθησης συμβάλει στην πρόληψη ή τη μείωση των συμπτωμάτων αυτής της κατάστασης. Γενικά, η άσκηση μετά τον τοκετό δε θα πρέπει να είναι πολύ μεγάλης έντασης, θα πρέπει να εστιάζει στην αποκατάσταση τυχόν προβλημάτων που προκύπτουν την περίοδο αυτή και να είναι ευχάριστη για τη μητέρα. Επομένως, κατάλληλα διαμορφωμένη άσκηση μπορεί να επαναφέρει τη μητέρα σε απόλυτα φυσιολογική κατάσταση σε λιγότερο χρόνο και να προάγει την σωματική και την ψυχική της υγεία.

Λέξεις κλειδιά: εγκυμοσύνη, μεταβολές, φυσική κατάσταση, απώλεια βάρους, μητρικό γάλα, γαλακτικό οξύ, επιλόχειος κατάθλιψη

109. ΠΛΑΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΙΚΟΥ ΑΥΤΟΜΟΣΧΕΥΜΑΤΟΣ ΜΕ ΕΝΑ ΟΣΤΙΚΟ ΤΕΜΑΧΙΟ. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
Βερβερίδης Α., Δρόσος Γ., Ξαρχάς Κ., Ψυλλάκης Ι., Πελέκας Σ., Βερέττας Δ.

ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT RECONSTRUCTION USING A PATELLAR TENDON AUTOGRAFT WITH ONE BONE BLOCK (PTB). TECHNIQUE DESCRIPTION AND OUTCOMES
A. Ververidis, G. Drosos, K. Xarchas, Y. Psillakis, S. Pelekas, D. Verettas

Σκοπός αυτής της μελέτης είναι η παρουσίαση των αποτελεσμάτων της μεθόδου πλαστικής προσθίου χιαστού συνδέσμου (ΠΧΣ) χρησιμοποιώντας επιγονατιδικό αυτομόσχευμα με τεχνική ενός οστικού τεμαχίου. Υλικό-Μέθοδος: Αξιολογήσαμε αναδρομικά μια σειρά περιπτώσεων ασθενών με ρήξη προσθίου χιαστού συνδέσμου που αντιμετώπιστηκαν αρθροσκοπικά χρησιμοποιώντας επιγονατιδικό αυτομόσχευμα. Πενήντα τέσσερις (54) πλαστικές ΠΧΣ με αυτή τη τεχνική αξιολογήθηκαν κατά μέσο όρο σε 38 μηνών παρακολούθησης (εύρος 25-62 μήνες). Η κλινική αξιολόγηση έγινε χρησιμοποιώντας τροποποιημένο Lysholm score, με την τεκμηρίωση της Διεθνούς Επιτροπής Γόνατος (ICDC), ερωτηματολόγιο για την αξιολόγηση πόνου γονάτων κατά Shelbourne και Trumper, και με αρθρομετρική ανάλυση με αρθρόμετρο (Rolimeter). Έγιναν επίσης ακτινογραφικές αξιολογήσεις. Αποτελέσματα: Η αρθρομετρική ανάλυση έδειξε ότι 51 γόνατα (94%) βαθμολογήθηκαν με μια χαλαρότητα μεσαίου βαθμού 2 χιλιοστών μετεγχειρητικά. Το αποτέλεσμα του Lysholm score βελτιώθηκε μετεγχειρητικά από 70 σε 89. Η θέση της επιγονατίδος από άποψη της γωνίας επαλληλίας (congruence angle) δεν παρουσίασε οποιαδήποτε σημαντική αλλαγή, και η βράχυνση του επιγονατιδικού τένοντα σύμφωνα με το δείκτη Insall-Salvati ήταν 6.07%. Μόνο 3 ασθενείς παραπονέθηκαν για μέτρο πόνου κατά το γονάτισμα, 1 ασθενής ήταν ανίκανος να συμμετέχει σε βαριές εργασίες και 1 ασθενής παραπονέθηκε για ευαισθησία στη δότρια περιοχή. Συμπεράσματα: Συνάγεται το συμπέρασμα ότι η χρήση επιγονατιδικού τένοντιου αυτομοσχεύματος με έναν οστικό τεμάχιο από το κνημιαίο κύρτωμα και μια ταινία περισστέου από την επιγονατίδα, έχει τα πλεονεκτήματα ότι, είναι εύκολα διαθέσιμο και συγκρίσιμο από την άποψη μεγέθους και αντοχής και παρουσιάζει ικανοποιητικά αποτελέσματα με μειωμένο πρόσθιο πόνο στο γόνατο.

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



Λέξεις κλειδιά: πρόσθιος χιαστός σύνδεσμος – πλαστική ΠΧΣ - επιγονατιδικό αυτομόσχευμα – αρθροσκόπηση - πρόσθιος πόνος γόνατος

114. ΕΝΔΑΡΘΡΙΚΗ ΕΓΧΥΣΗ ΡΟΠΙΒΑΚΑΙΝΗΣ: ΑΝΑΛΓΗΤΙΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΙΚΗ ΜΗΝΙΣΚΕΚΤΟΜΗ
Βερβερίδης Α., Καζάκος Κ., Κιτσικίδου Γ., Μπαλαξίδης Κ., Σαπκας Σ., Χατζηπαππάς Χ., Βερέττας Δ.

INTRARTICULAR USE OF ROPIVACAINE: ANALGESIC EFFECT AFTER ARTHROSCOPIC MENISCECTOMY
A. Ververidis, K. Kazakos, G. Kitsikidou, K. Balaxidis, S. Sapkas, C. Hatsipapas, D. Veretas

Σκοπός: Μελέτη του αναλγητικού αποτελέσματος της ενδαρθρικής έγχυσης της ροπιβακαίνης μετά από αρθροσκόπηση και μίας ημέρας νοσηλεία. Υλικό-Μέθοδος: Πρόκειται για μια τυφλή προοπτική τυχαιοποιημένη μελέτη, που έλαβε χώρα από το 2000 ως το 2006 στην οποία μελετήθηκε το αναλγητικό αποτέλεσμα της ενδαρθρικής έγχυσης της ροπιβακαίνης μετά από αρθροσκόπηση και μίας ημέρας νοσηλεία. 105 ασθενείς (72 άνδρες και 33 γυναίκες) που υποβλήθηκαν σε συνήθη αρθροσκοπική μηνισκεκτομή στον έσω ή έξω μηνίσκο επιλέχθηκαν τυχαία να λάβουν 20 cc 7,5 mg ροπιβακαίνης (55 ασθενείς) ή 20 cc 0,9 % φυσιολογικό ορό (50 ασθενείς). Το αναλγητικό αποτέλεσμα εκτιμήθηκε με μία αναλογική κλίμακα πόνου που επιλέχθηκε κατά την εισαγωγή στο τμήμα, κατά την διάρκεια της νοσηλείας και στο τέλος της νοσηλείας την επόμενη ημέρα. Αποτελέσματα: Αξιοσημείωτη υποχώρηση του πόνου παρατηρήθηκε στην ομάδα ασθενών που έλαβαν ροπιβακαίνη, αμέσως μετά την ανάνηψη από την αναισθησία, κατά την διάρκεια της νοσηλείας και μερικές ώρες μετά την αρθροσκόπηση. Την επόμενη ημέρα, 24 -26 ώρες μετά, δεν παρατηρήθηκε κάποια αξιοσημείωτη διαφορά στο αναλγητικό αποτέλεσμα των δύο ομάδων. Συμπεράσματα: Η μελέτη καταδεικνύει την σημαντική αναλγητική ιδιότητα της ροπιβακαίνης όταν χρησιμοποιείται μετεγχειρητικά ως αναλγησία στην αρθροσκοπική μία ημέρας νοσηλείας μηνισκεκτομή.

Λέξεις κλειδιά: Μετεγχειρητική αναλγησία, Αρθροσκόπηση, Μηνισκεκτομή

151. ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Ζαρώτης Γ., Αθανηλίδης Ι., Αρβανιτίδου Β., Παυλίδης Θ.

MODERN AND TRADITIONAL EDUCATION OF HEALTH
G. Zarotis, J. Athanailidis, V. Arvanitidou, Th. Pavlidis

Στόχος της μελέτης αυτής είναι να περιγράψει την ανάγκη που υπάρχει ενόψει της αλλαγής του πανοράματος των ασθενειών για μία πολυδιάστατη αντιμετώπιση, η οποία, κατ' αρχάς, επιβάλλεται να ενσωματώσει «πολλαπλούς παράγοντες» στην αιτιολογία και να ενεργήσει στον ίδιο βαθμό όταν πρόκειται για την καταπολέμηση ή την αποφυγή ασθενειών. Ως αλλαγή του σκηνικού στο φάσμα των ασθενειών νοείται η αντικατάσταση των μολυσματικών ασθενειών (πανούκλα, χολέρα, φυματίωση, ευλογία, τύφος κ.λπ.) από χρόνιες εκφυλιστικές παθήσεις όπως τις καρδιοκυκλοφορικές, τον καρκίνο καθώς και τις ψυχικές παθήσεις. Η αγωγή υγείας παριστά μία αντίληψη πολιτικής της υγείας, στην οποία πρέπει να προσφέρουν διαφωτιστικές εργασίες διάφοροι φορείς. Ορισμένοι οργανισμοί, τα μέσα ενημέρωσης, αλλά και μεμονωμένα άτομα, όπως π.χ. γιατροί, έχουν το καθήκον βάσει επιστημονικού υπόβαθρου να αναδείξουν τη σημασία της πρόληψης των ασθενειών και να την καταστήσουν συνείδηση στα άτομα. Η έννοια «αγωγή της υγείας» δεν έχει σε καμία περίπτωση στατικό χαρακτήρα. Περισσότερο υπόκειται σε διαρκείς διεργασίες μεταβολής. Αυτό σημαίνει ότι στην αντίληψη της αγωγής της υγείας αντικατοπτρίζονται τα εκάστοτε κυρίαρχα δεδομένα της πολιτικής της υγείας, τα οικονομικά, κοινωνικά και τέλος ιατρικά δεδομένα μίας κοινωνίας. Στις αρχές της δεκαετίας του '50 με την έννοια «βιοϊατρικό μοντέλο» εννοούσε κανείς την πρόληψη ως αποφυγή σωματικής ασθένειας. Στις αρχές της δεκαετίας του '60 το βιοϊατρικό μοντέλο, λόγω έλλειψης επιτυχίας όσον αφορά στις αλλαγές της συμπεριφοράς των ατόμων, συμπληρώθηκε από το «ψυχολογικό μοντέλο». Οι προσπάθειες δημιουργίας

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



αντικινήτρων ή αλλαγής συμπεριφοράς δεν είχαν σημαντική επιτυχία. Έτσι, στις αρχές της δεκαετίας του '70 στα πλαίσια του «κοινωνικού μοντέλου» έγινε προσπάθεια αντιμετώπισης του προβλήματος όχι πλέον ατομικά αλλά συλλογικά. Όλα τα μοντέλα περιλαμβάνουν τη βιοϊατρική οπτική γωνία της επικίνδυνης συμπεριφοράς. Αγνοούνται πλήρως συνολικές κοινωνικές πλευρές της υγείας, στις οποίες περιλαμβάνονται εκτός των άλλων περιβαλλοντικοί παράγοντες και συνθήκες ζωής. Επομένως, οι ιδεαλιστικοί στόχοι των ιδεών προώθησης της υγείας δεν είναι μόνο η πρόληψη της ασθένειας, παρά η δημιουργία συνθηκών ζωής οι οποίες να επιτρέπουν έναν τρόπο ζωής που να ωφελεί την υγεία. Τίθεται τώρα το ερώτημα με ποια στρατηγική επιχειρείται η πραγματοποίηση αυτών των ιδεαλιστικών στόχων.

Λέξεις κλειδιά: υγεία, εκπαίδευση

145. THE INFLUENCE OF DIFFERENT HEAD POSITION IN STANDING BALANCE WITH STATIC AND MOVING AUDITORY STIMULATION IN SIGHTED AND VISUAL IMPAIRED HUMANS A. Karaiosif, A. M. Wing, L. Johannsen, M. Matziridi

The importance of effective feedback from our sensory systems to maintain postural control during a balance task is well known. Auditory stimulation was found to influence standing balance but this is not yet fully examined under different conditions of visual and tactile sensation. The purpose of the present study was to investigate the influence of different head-on-trunk positions in standing balance with static and moving auditory tone in sighted and visual impaired humans. In addition the different parameters of the sound in the sway control were investigated. The participants of this study were ten healthy volunteers (27.9 ± 3.29 years) and three visual impaired individuals. The instrument used for evaluation of standing balance was a force plate for measuring the body sway parameters. Three auditory stimuli were used; one static and two moving binaural left to right and vice versa, in two different frequencies, presented at the height of the participant's ears. Participants were asked to stand on the force plate in the normal bipedal stance for 30s with either eyes open or eyes closed and head looking forward or turned at the side above the shoulder, analyzing the effect of different visual and tactile input in comparison with the different auditory tone. In visual impaired participants, eyes open and closed conditions were substituted with light touch and no light touch contact at the fingertip. The participants were asked to stand in a total of 12 conditions. The results showed the importance of vision and head direction in postural sway control in sighted participants but failed to examine if the different sound stimuli alter the postural sway behaviour. Visual impaired persons' performance was similar with the sighted in no light touch conditions and light touch contact at the fingertip found to be as effective as visual feedback. Further studies are needed to investigate the weighting importance of auditory sensory modality and head direction in balance control in sensory impaired humans and to introduce balance training and rehabilitation programmes based in auditory guidance.

Key words: standing balance; head direction; moving auditory stimuli; visual impairments; light touch contact

187. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙ-ΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΕΥΡΟΣ ΚΙΝΗΣΗΣ, ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟ ΝΟΣΗΛΕΙΑΣ, ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΟΝΑΤΟΣ ΓΙΑ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ Ευγενιάδης Γ., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Γκοδόλιας Γ.

EFFECT OF PERI-OPERATIVE EXERCISE ON RANGE OF MOTION, FUNCTIONAL ABILITY AND HOSPITALIZATION, AFTER TOTAL KNEE ARTROPLASTY FOR OSTEOARTHRITIS G. Evgeniadis, A. Mpeneka, P. Malliou, G. Godolias

Το εύρος κίνησης και η λειτουργική ικανότητα αποτελούν τους πρωταρχικούς δείκτες αξιολόγησης των ασθενών με ολική αρθροπλαστική γόνατος. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνήσει την αποτελεσματικότητα ενός προεγχειρητικού και ενός μεταεγχειρητικού προγράμματος ενδυνάμωσης στο ενεργητικό εύρος κίνησης, λειτουργική ικανότητα και χρόνο νοσηλείας των ασθενών, μετά από ολική αρθροπλαστική γόνατος. Μέθοδος,

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



Σαράντα οκτώ ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα γόνατος σταδίου II-III κατά Altman κατανεμήθηκαν τυχαία σε ομάδα ελέγχου (ΟΕ), προεγχειρητικής (ΟΠΑ) και μετεγχειρητικής άσκησης (ΟΜΑ) και υπέστησαν πρωτογενή, μονόπλευρη ολική αρθροπλαστική γόνατος δύο διαμερισμάτων με σταθερό ένθετο. Η έρευνα ολοκληρώθηκε από 32 ασθενείς (12 στην ΟΕ, 11 στην ΟΠΑ και 9 στην ΟΜΑ) με μέσο όρο ηλικίας 70,25 έτη ($SD \pm 4,95$) και δείκτη σωματικής μάζας 34,9 Kgr/m^2 ($SD \pm 4,61$). Η ΟΠΑ ολοκλήρωσε παρέμβαση άσκησης με στόχο την ενδυνάμωση κορμού και άνω άκρων με χρήση ελαστικών αντιστάσεων για 3 εβδομάδες πριν την παρέμβαση, 3 φορές/εβδομάδα. Η ΟΜΑ αποπεράτωσε παρόμοιο πρόγραμμα ενδυνάμωσης κάτω άκρων για 8 εβδομάδες και η ΟΕ ακολούθησε τις τυπικές διαδικασίες. Αξιολογήθηκαν το ενεργητικό εύρος κίνησης (AROM), η μυϊκή ισχύς απαγωγών του ισχίου κατά Medical Research Council και ο δείκτης Iowa Level of Assistance Scale (ILAS). Η σύγκριση μεταξύ των ομάδων πραγματοποιήθηκε με ανάλυση διακύμανσης, test χ^2 και ανάλυση συνδιακύμανσης. Αποτελέσματα. Τα δημογραφικά και κοινωνικο-οικονομικά χαρακτηριστικά των ασθενών παρουσίασαν ομοιογένεια στις τρεις ομάδες ($p > 0,05$). Δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων στο ILAS την ημέρα εξόδου από το νοσοκομείο. Η ΟΠΑ χρησιμοποίησε κατά μέσο όρο βοηθήματα χαμηλότερης κλίμακας κατά ILAS και παρουσίασε μεγαλύτερο βαθμό λειτουργικής ετοιμότητας, σε σχέση με την ΟΜΑ και ΟΕ. Η ΟΜΑ βελτίωσε σημαντικά το AROM στην κάμψη ($p < 0,01$ $\eta^2 = 72,7$) και στην έκταση γόνατος ($p < 0,01$ $\eta^2 = 52,4$), τη μυϊκή ισχύ ($p < 0,001$ $\eta^2 = 0,75$) και το ILAS ($p < 0,001$ $\eta^2 = 61,5$) αναφορικά με την ΟΠΑ και ΟΕ. Συμπεράσματα. Ένα πρόγραμμα προεγχειρητικής ενδυνάμωσης για κορμό-άνω άκρα διάρκειας 3 εβδομάδων ενισχύει το βαθμό λειτουργικής ετοιμότητας και μειώνει το χρόνο νοσηλείας. Ένα μετεγχειρητικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης διάρκειας 8 εβδομάδων μετά την έξοδο από το νοσοκομείο επαναφέρει άμεσα AROM, μυϊκή ισχύ και λειτουργική ικανότητα σε ασθενείς με ολική αρθροπλαστική γόνατος. Άγνωστη παραμένει η επίδραση της καρδιοαναπνευστικής άσκησης στην προεγχειρητική και μετεγχειρητική αποκατάσταση.

Λέξεις κλειδιά: προεγχειρητική, μετεγχειρητική, θεραπευτική άσκηση, λειτουργική αποκατάσταση

188. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΕΡΙ-ΕΓΧΕΙΡΗΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ, ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΟΛΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΟΝΑΤΟΣ ΓΙΑ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ
Ευγενιάδης Γ., Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Γκοδόλιας Γ.

EFFECT OF PERI-OPERATIVE EXERCISE ON QUALITY OF LIFE, BEFORE AND AFTER TOTAL KNEE ARTROPLASTY FOR OSTEOARTHRITIS
G. Evgeniadis, A. Mpeneka, P. Malliou, G. Godolias

Η προεγχειρητική κατάσταση υγείας ρυθμίζει το βαθμό λειτουργικής αποκατάστασης και την ποιότητας ζωής των ασθενών με αρθροπλαστική γόνατος. Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να διερευνηθεί την επίδραση ενός προεγχειρητικού και ενός μετεγχειρητικού προγράμματος ενδυνάμωσης στην σχετιζόμενη με την υγεία ποιότητα ζωής (HRQoL) των ασθενών με ιδιοπαθή οστεοαρθρίτιδα γόνατος προχωρημένου σταδίου, πριν και μετά από επέμβαση ολικής αρθροπλαστικής. Μέθοδος. Στη μελέτη συμμετείχαν 48 ασθενείς με οστεοαρθρίτιδα γόνατος II-III βαθμού κατά Altman, οι οποίοι κατανεμήθηκαν τυχαία σε ομάδα ελέγχου (ΟΕ), προεγχειρητικής (ΟΠΑ) και μετεγχειρητικής άσκησης (ΟΜΑ). Η έρευνα ολοκληρώθηκε από 32 ασθενείς (7 άνδρες, 25 γυναίκες) με μέσο όρο ηλικίας 70,25 έτη ($SD \pm 4,95$) και δείκτη σωματικής μάζας 34,9 Kgr/m^2 ($SD \pm 4,61$). Οι ΟΕ ακολούθησε τις τυπικές διαδικασίες. Η ΟΠΑ ολοκλήρωσε μια σειρά ασκήσεων με στόχο την ενδυνάμωση κορμού-άνω άκρων με χρήση ελαστικών αντιστάσεων για 3 εβδομάδες πριν την επέμβαση, 3 φορές/εβδομάδα, ενώ η ΟΜΑ αποπεράτωσε παρόμοιο πρόγραμμα ενδυνάμωσης κάτω άκρων για 8 εβδομάδες. Εκτιμήθηκαν οι δείκτες Short Form 36 (SF-36) και Western Ontario and MacMaster Universities Osteoarthritis Index (WOMAC). Η σύγκριση μεταξύ των ομάδων πραγματοποιήθηκε με ανάλυση διακύμανσης, test χ^2 και ανάλυση συνδιακύμανσης. Αποτελέσματα. Τα δημογραφικά και κοινωνικο-οικονομικά χαρακτηριστικά των ασθενών παρουσίασαν ομοιογένεια στις 3 ομάδες ($p > 0,05$). Δεν παρουσιάστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις 8 διαστάσεις υγείας του SF-36 μεταξύ των 3 ομάδων. Οι ασθενείς της ΟΠΑ εμφάνισαν πρόοδο στις κλίμακες «μεταβολή υγείας» και «ψυχική υγεία». Η ΟΜΑ εμφάνισε σημαντική βελτίωση στο WOMAC ($F_{2,27} = 24,78$ $p = 0,001$ $\eta^2 = 0,64$) αναφορικά με την ΟΠΑ και ΟΕ. Συμπεράσματα. Ένα προεγχειρητικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης διάρκειας 3 εβδομάδων είναι εφικτό και επιφέρει μεταβολή τουλάχιστον στη ψυχική υγεία των

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



ασθενών με οστεοαρθρίτιδα γόνατος. Ένα μετεγχειρητικό πρόγραμμα ενδυνάμωσης διάρκειας 8 εβδομάδων αμέσως μετά την έξοδο από το νοσοκομείο είναι αποτελεσματικό και αναβαθμίζει την HRQoL σε ασθενείς με ολική αρθροπλαστική γόνατος. Άγνωστη παραμένει η επίδραση της προεγχειρητικής άσκησης στο χρόνο ενδοноσοκομειακής αποκατάστασης και στη λειτουργική ετοιμότητα των ασθενών.

Λέξεις κλειδιά: δυσκαμψία, ενδυνάμωση, ψυχική υγεία, κινητικές δραστηριότητες

93. Η ΣΧΕΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΠΤΩΞΕΩΝ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Τσεκούρα Ε., Μωισιάδου Κ., Αργυροπούλου Ε.Χ., Μιχαλοπούλου Μ., Αγγελούσης Ν., Γούργουλης Β.

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE PHYSICAL FUNCTION AND THE PREDICTED FALLS OF ELDERLY WOMEN

E. Tsekoura, K. Moisiadou, E.C. Argyropoulou, M. Michalopoulou, N. Agelousis, V. Gourgoulis

Ένα από τα σοβαρότερα προβλήματα που συνοδεύουν τη γήρανση είναι το φαινόμενο πτώσεων. Σκοπός της μελέτης ήταν να μελετήσει τη σχέση της φυσικής ικανότητας στην εμφάνιση πτώσεων σε γυναίκες τρίτης ηλικίας όπως αυτή καταγράφεται σε δοκιμασία που αξιολογεί τις φυσικές ικανότητες αλλά και το φόβο πτώσεων γυναικών που είχαν την εμπειρία μιας πτώσης τα τελευταία δυο χρόνια και αυτών χωρίς πτώση. Στην έρευνα συμμετείχαν 60 γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας 70.75 ± 4.4 ηλικίας έτη. Για την καταγραφή της φυσικής ικανότητας χρησιμοποιήθηκε το Senior Fitness Test (SFT). Για την καταγραφή του φόβου πτώσης χρησιμοποιήθηκε η κλίμακα αξιολόγησης του φόβου για πτώση Modified Falls Efficacy Scale (MFES). Επίσης, χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο φυσικής δραστηριότητας Physical Activity Scale for the Elderly (PASE) καθώς και ένα ερωτηματολόγιο καταγραφής του ιστορικού των εξεταζομένων. Κατά τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων, εκτελέστηκε μια σειρά Αναλύσεων Διακύμανσης με ένα σταθερό παράγοντα (one-way anova). Από τα αποτελέσματα δεν εντοπίστηκε σημαντική επίδραση του παράγοντα «ύπαρξη πτώσεων» στην επίδοση στις επιμέρους δοκιμασίες του SFT: δύναμη κάτω άκρων ($F(1,58) = 0.000, p = 1.000$), δύναμη άνω άκρων ($F(1,58) = .065, p = .800$), αντοχή ($F(1,58) = .033, p = .857$), ευκαμψία κορμού ($F(1,58) = 3.286, p = .076$), ευκινησία ($F(1,58) = .003, p = .96$), ευκαμψία άνω άκρων ($F(1,58) = 0.473, p = .494$). Τα αποτελέσματα αυτά πιθανά να οφείλονται στα χαρακτηριστικά του δείγματος που πήραν μέρος στην έρευνα. Συμπερασματικά, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας υπογραμμίζουν ότι η χρησιμότητα ενός τεστ στη πρόγνωση πτώσεων ποικίλλει ανάλογα με την κατάσταση της υγείας και το επίπεδο της λειτουργικότητας του ατόμου του οποίου πραγματοποιείται η μέτρηση αλλά πιθανά σχετίζεται και με τη συχνότητα των εμφανιζόμενων πτώσεων.

Λέξεις κλειδιά: πτώσεις, τρίτη ηλικία, φυσική ικανότητα, φόβος πτώσης

62. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΗΛΗ-ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Γιαννακάκης Χ.

SPORTS HERNIA-PREVENTION AND REHABILITATION

C. Giannakakis

Τα τελευταία χρόνια η συχνότητα τραυματισμών στην βουβωνική περιοχή καθώς και του συνδρόμου κοιλιακών προσαγωγών έχει αυξηθεί. Έτσι η ομάδα αποκατάστασης του αθλητή θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτική τόσο στην σωστή αξιολόγηση που θα οδηγήσει στην πλήρη και γρήγορη αποκατάστασή του με την εφαρμογή κατάλληλης θεραπείας, όσο και στην πρόληψη των κακώσεων και υποτροπιασμών στην περιοχή. Ένας συγκεκριμένος τραυματισμός της βουβωνικής περιοχής είναι η Αθλητική Κήλη που ορίζεται ως το σύνδρομο χρόνιου πόνου που προκαλείται από αδυναμία ή απότομη ρήξη του οπισθίου βουβωνικού καναλιού και του συνδεδεμένου τένοντα. Προκαλούνται από υψηλή ταχύτητα στις στροφικές κινήσεις και είναι περισσότερο διαδεδομένες σε αθλήματα όπως το ποδόσφαιρο, χόκεϊ σε πάγο, ράγκμπι, και σκι. Χρόνιες δυνάμεις συνάφειας εξαιτίας των προσαγωγών επιβαρύνουν την συγκεκριμένη περιοχή. Τα συμπτώματα είναι πόνος στην βουβωνική

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



χώρα σε ηρεμία και ιδιαίτερα στο σήκωμα και το κάθισμα, στο φτέρνισμα, με το βήχα, και εμφάνιση φαινόμενου Valsalva. Ο πόνος μπορεί να αυξηθεί και να εξαπλωθεί με εκτεταμένες ασκήσεις. Η διαφοροδιάγνωση από παρόμοιες καταστάσεις (αποσπαστικό κάταγμα λεκάνης, θυλακίτιδα, διάστρεμμα προσαγωγών, μηριαία κήλη, κάταγμα μηριαίου αυχένα, προστατίτιδα κ.ά.) γίνεται με προσεκτική μελέτη του ιστορικού των ασθενών, με φυσική εξέταση όλων των παρακειμένων μυών και αρθρώσεων και παραπομπή για μαγνητική τομογραφία. Αν φανεί κάποια ρήξη, τότε η χειρουργική διαδικασία είναι απαραίτητη-κυρίως σε χρόνιες, άλυτες περιπτώσεις. Κυρίως γίνεται με λαπαροσκοπική διαδικασία και την τοποθέτηση πλέγματος. Στην αποκατάστασή της για την επάνοδο του αθλητή αλλά και προληπτικά πρωτογενώς και δευτερογενώς για νέο τραυματισμό στην περιοχή χρησιμοποιούμε σχετικές ασκήσεις με βάση τη λειτουργική ανατομία, ασκήσεις που περιέχουν επιτάχυνση και επιβράδυνση, συνδέουμε μειομετρικές και πλειομετρικές ασκήσεις, αποκαθιστούμε το πλήρες εύρος κίνησης του ισχίου και την σταθερότητα κορμού και ισορροπίας.

Λέξεις κλειδιά: βουβωνικό κανάλι, σύνδρομο κοιλιακών-προσαγωγών

83. ABILITY OF FIELD TESTS TO DETECT LOWER LIMB IMBALANCES

P. Jones, T.M. Bampouras

Muscle strength imbalances produced by handedness, previous injury or specific sport demands, have been linked with poor agility performance and higher injury risk during landing tasks (Newton et al, 2006; Young et al, 2002; Cowley et al, 2005). Isokinetic dynamometry has been used to investigate such imbalances; however this method is impractical and inaccessible for most strength and conditioning coaches. Therefore, the aim of the present study was to compare isokinetic dynamometry with applied tests of muscular assessment. Fifteen sport students (female, n=2; male, n=13; mean \pm SD: age 21 ± 1.1 years, height 178.1 ± 8.1 cm, body mass 78.0 ± 11.6 kg) participated in the study. Testing took place over a two-day period. Knee flexor and extensor strength was assessed with the use of isokinetic dynamometry. Four repetitions of both concentric and eccentric contractions were performed at $60 \text{ deg}\cdot\text{s}^{-1}$ and peak torque was recorded. Isoinertial strength was assessed using the Concept II dynamometer. Two repetitions of seated single-leg press were performed and the best score was recorded. Additionally, the subjects performed the horizontal hop, single leg vertical jump and drop jump tests. Two trials were performed for each of these tests and the best score was recorded. Pairwise comparisons were conducted between right / left and dominant / non-dominant leg, for each strength measure. Imbalance between right and left limbs was calculated as $[(\text{right} - \text{left}) / \text{right}] \times 100$, while imbalance between dominant and nondominant limbs as $[(\text{dominant} - \text{non-dominant}) / \text{dominant}] \times 100$. Finally, Pearson correlation (r) was used to examine relationships of dominant / non-dominant ratios between strength measures. Significant differences were found when comparing dominant and non-dominant limbs for all strength measures, ranging from 5.1% (hop test) to 11.4% (eccentric extension). Significant differences between the right and left limbs were found only for the hop test (3.9%). Finally, there were no significant relationships between dominant / non-dominant ratios of isokinetic variables and the applied field tests. The results indicated that the applied tests were able to detect imbalances between the lower limbs. However, the magnitude of the imbalance, indicated as the ratio of dominant to non-dominant leg, was not found to be significantly correlated to the respective isokinetic results. The findings of this study provide support for a) the use of field tests, as indicative assessment tools of muscular imbalances, and b) selecting tests based upon the specific muscle strength quality used in the sport.

Key words: dominant leg, isokinetic dynamometry, muscular asymmetry, strength tests

70. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΜΕ ΠΤΩΣΗ ΚΑΙ ΧΩΡΙΣ ΠΤΩΣΗ

Γκρέτζιου Ε., Λασκαριδής Β., Τσεκούρα Ε, Αγγελούσης Ν., Μιχαλοπούλου Μ.

DIFFERENCES IN THE PHYSICAL SITUATION OF ELDERLY WOMEN WITH FALL AND WITHOUT

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



FALL

E. Gretziou, V. Laskaridi, E. Tsekoura, N. Aggelousis, M. Michalopoulou

Σκοπός της έρευνας ήταν να μελετήσει τις διαφορές στη μυϊκή δύναμη άνω και κάτω άκρων γυναικών τρίτης ηλικίας που έχουν υποστεί περιστατικό πτώσης και σε γυναίκες χωρίς περιστατικό πτώσης. Στην έρευνα το δείγμα αποτέλεσαν 60 γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας 70,75 \pm 4.4 ηλικίας έτη. Για την καταγραφή της μυϊκής δύναμης χρησιμοποιήθηκε το Senior Fitness Test (SFT) και συγκεκριμένα δυο δοκιμασίες οι α) chair stand test και β) arm curl test, για την καταγραφή της δύναμης των κάτω άκρων και των άνω άκρων αντίστοιχα. Επίσης, χρησιμοποιήθηκε και ένα ερωτηματολόγιο για την καταγραφή πληροφοριών για το ιστορικό των εξεταζόμενων, όσον αφορά τις πτώσεις τους, τη φαρμακευτική τους αγωγή, τις συνήθειες κτλ. Για τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων, εκτελέστηκε ανάλυση διακύμανσης με ένα σταθερό παράγοντα (πτώση). Από τα αποτελέσματα διαπιστώθηκε ότι δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές του παράγοντα πτώση. Από τη δοκιμασία της δύναμης των κάτω άκρων - chair stand test, όσον αφορά τη φυσική δραστηριότητα δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($F(1,58) = 0.00, p > .05$). Καθώς, επίσης και από τη δοκιμασία της δύναμης των άνω άκρων - arm curl test, δεν εντοπίστηκαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($F(1,58) = 0.95, p > .05$). Τα αποτελέσματα αυτά πιθανά να οφείλονται στα χαρακτηριστικά του δείγματος όπου η φυσική δραστηριότητα ήταν σχετικά υψηλή ενώ στοιχείο διαχωρισμού των γυναικών αποτέλεσε ύπαρξη περιστατικού μιας έστω πτώσης κατά το διάστημα του προηγούμενου ημερολογιακού έτος.

Λέξεις κλειδιά: πτώση, τρίτη ηλικία, φυσική κατάσταση

16. ΑΙΦΝΙΔΙΟΣ ΘΑΝΑΤΟΣ ΑΠΟ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΚΗ ΚΑΡΔΙΟΜΥΟΠΑΘΕΙΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ Παλλίδης Σ., Σινωπίδης Ξ., Παλλίδου Χ., Σκαλίμης Α., Γραμματικόπουλος Α.

INSTANT DEATH DUE TO HYPERTROPHIC MYOCARDIOPATHY IN ATHLETES
S. Pallidis, X. Sinopidis, Ch. Pallidou, A. Skalimis, A. Grammatikopoulos

Ο αιφνίδιος θάνατος από καρδιολογική αιτία ενός αθλητή είναι ένα καταστροφικό γεγονός. Η υπερτροφική καρδιομυοπάθεια θεωρείται η συχνότερη αιτία θανάτου σε αθλητές ηλικίας κάτω των 30 ετών. Αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι το 40% των αθλητών αυτών πεθαίνουν κατά την ώρα κάποιου αγωνίσματος ή αμέσως μετά. Η υπερτροφική καρδιομυοπάθεια είναι κληρονομική καρδιαγγειακή νόσος και κληρονομείται με αυτοσωματικό επικρατούντα χαρακτήρα. Σε παγκόσμιο επίπεδο η συχνότητα της νόσου είναι περίπου 1:500. Ατυχώς για τα άτομα αυτά, ο θάνατος κάποιου απογόνου μπορεί να είναι το πρώτο σύμπτωμα. Έχει επίσης ενδιαφέρον το γεγονός ότι σε ένα ποσοστό 10% υπερτροφικής καρδιομυοπάθειας η διάγνωση γίνεται τυχαία κατά τη διάρκεια του ελέγχου για συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες. Η ανακάλυψη αθλητών που κινδυνεύουν είναι ουσιώδους σημασίας, έτσι ώστε να μπορεί να επέλθει κανείς αποτελεσματικά. Αθλητές με οικογενειακό ιστορικό αιφνιδίου θανάτου ή καρδιομυοπάθειας πρέπει να ελέγχονται επισταμένως. Πιστεύουμε ότι εκτός των εργαστηριακών εξετάσεων που γίνονται σε αθλητές, η λήψη λεπτομερούς οικογενειακού ιστορικού πρέπει να είναι υποχρεωτική. Η προσεκτική κλινική εξέταση, το ηλεκτροκαρδιογράφημα και το ηχοκαρδιογράφημα θα ανακαλύψουν τις περισσότερες περιπτώσεις. Παράγοντες που συνηγορούν για υψηλό κίνδυνο αιφνιδίου θανάτου σε αθλητές είναι: ιστορικό αγνώστου αιτιολογίας θανάτου στο συγγενικό περιβάλλον, συγκοπικά επεισόδια και μη φυσιολογική αρτηριακή πίεση του αθλητή κατά την ώρα της άσκησης καθώς και εμφάνιση αρρυθμίας. Σε μερικές περιπτώσεις το ηχοκαρδιογράφημα είναι φυσιολογικό, ενώ το ηλεκτροκαρδιογράφημα όχι απόλυτα διευκρινιστικό, πιθανόν λόγω διατάραξης του μυοκαρδίου, η οποία μπορεί να συμβεί επί απουσίας υπερτροφίας. Υποψιαζόμαστε ότι τέτοιες περιπτώσεις είναι εκείνες όπου ακούμε για αιφνίδιο θάνατο αθλητών μεγάλων σωματίων, όπου λογικά ο έλεγχος είναι συστηματικός. Ως εκ τούτου, απαιτείται και έλεγχος με Holter για διαπίστωση πιθανής ύπαρξης σιωπηρής αρρυθμίας. Ο αιφνίδιος θάνατος σε αθλητές συμβαίνει συνήθως σε εφήβους και νεαρούς ενήλικες, ενώ είναι σπάνιος πριν από την ηλικία των 12 ετών. Ιδιαίτερο πρόβλημα αποτελεί η διαπίστωση εάν τα ηλεκτροκαρδιογραφικά ευρήματα οφείλονται σε καρδιομυοπάθεια ή σε φυσιολογική υπερτροφία της καρδιάς, που παρατηρείται σε αθλητές υψηλών επιδόσεων για μεγάλο χρονικό διάστημα. Σε μια τέτοια περίπτωση, η διάγνωση θα πρέπει να είναι ακριβής και υπάρχουν κριτήρια που μπορούν να βοηθήσουν.

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



Λέξεις κλειδιά: αιφνίδιος θάνατος, υπερτροφική καρδιομυοπάθεια, αθλητές

17. ΑΙΦΝΙΔΙΟΣ ΘΑΝΑΤΟΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ ΑΠΟ ΑΝΩΜΑΛΗ ΕΚΦΥΣΗ ΤΗΣ ΑΡΙΣΤΕΡΗΣ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑΣ ΑΡΤΗΡΙΑΣ

Παλλίδης Σ., Σινωπίδης Ξ., Παλλίδου Χ., Σκαλίμης Α., Γραμματικόπουλος Α.

INSTANT DEATH IN YOUNG ATHLETES DUE TO ANOMALOUS ARISING OF THE LEFT CORONARY ARTERY

S. Pallidis, X. Sinopidis, C. Pallidou, A. Skalimidis, A. Grammatikopoulos

Στις πιθανές αιτίες για πρόκληση συγκοπής ή αιφνιδίου θανάτου σε νεαρούς αθλητές περιλαμβάνονται μη διαγνωσθείσες καρδιομυοπάθειες, η μυοκαρδίτιδα, οι αρρυθμίες, το σύνδρομο Brugada, οι ανωμαλίες των στεφανιαίων αρτηριών και η ρήξη της αορτής. Η συχνότερη ανωμαλία στεφανιαίας αρτηρίας είναι η έκφυση της αριστερής στεφανιαίας ή της αριστερής πρόσθιας κατιούσας από τον αντίθετο αορτικό κόλπο. Πρόσφατα μάλιστα πιστεύεται ότι η έκφυση της αριστερής ή δεξιάς στεφανιαίας αρτηρίας από τον αντίθετο αορτικό κόλπο είναι η τρίτη συχνότερη αιτία θανάτου σε αθλητές 12-35 ετών κατά την ώρα της άσκησης. Η εξήγηση για μια τέτοια θλιβερή κατάληξη πιστεύεται ότι οφείλεται σε αιφνίδια ισχαιμία του μυοκαρδίου κατά την ώρα της άσκησης. Η ισχαιμία αυτή έχει ως αποτέλεσμα τη δημιουργία επικίνδυνης για τη ζωή αρρυθμίας. Η συχνότητα της ανατομικής αυτής βλάβης των στεφανιαίων σε παιδιά και εφήβους από τη γέννηση μέχρι το 21ο έτος υπολογίζεται να είναι 0.08%. Περίπου το μισό των ασθενών που πέθαναν αιφνιδίως κατά την ώρα της άσκησης δεν παρουσίασαν ποτέ κανένα σύμπτωμα μέχρι τη στιγμή εκείνη. Το υπόλοιπο μισό παρουσίασαν διάφορα καρδιακά συμπτώματα όπως πόνος στο στήθος, δύσπνοια, ναυτία, διάφορες αρρυθμίες, συγκοπή, καρδιομεγαλία, πνευμονικό οίδημα, και έμφραγμα του μυοκαρδίου. Οι διάφορες μελέτες έδειξαν ότι το φυσιολογικό ηλεκτροκαρδιογράφημα, ακόμη και η φυσιολογική δοκιμασία κόπωσης δεν αποκλείουν την ανώμαλη εκβολή της αριστερής στεφανιαίας αρτηρίας. Η ανωμαλία μπορεί να διαγνωστεί με διθωρακικό ηχοκαρδιογράφημα καθώς και με έγχρωμο Doppler. Παρ' όλα αυτά η διάγνωση μπορεί να διαφύγει, εάν ο εξεταστής δεν έχει εμπειρία σε τέτοιες περιπτώσεις. Εάν η ανατομία της στεφανιαίας αρτηρίας δεν μπορεί να διευκρινιστεί με το ηχοκαρδιογράφημα, συνιστάται μαγνητική τομογραφία. Οι περιπτώσεις λοιπόν αυτές δίνουν μια ακόμη εξήγηση για τους αιφνίδιους θανάτους αθλητών που κατά καιρούς δυστυχώς παρουσιάζονται.

Λέξεις κλειδιά: αιφνίδιος θάνατος, αθλητές, στεφανιαία αρτηρία

31. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΠΡΟΣ ΑΠΟΦΥΓΗ ΤΩΝ ΠΤΩΞΕΩΝ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΤΗΣ ΤΡΙΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Σπαρρής Δ., Παπακωνσταντίνου Δ., Μεθενίτης Σ.

THE ROLE OF EXERCISE FOR THE FALLS AVOIDANCE IN OLDER PEOPLE

D. Sparris, D. Papakonstantinou, S. Methenitis

Στη σημερινή εποχή τα άτομα της τρίτης ηλικίας απολαμβάνουν χαμηλότερης ποιότητας ζωής. Εκτός από τα προβλήματα υγείας από τα οποία πάσχουν, έχουν να αντιμετωπίσουν και διάφορους τραυματισμούς από πτώσεις, γεγονός που συμβαίνει συχνά και υποβαθμίζει ακόμα περισσότερο την ποιότητα της ζωής τους. Έχει παρατηρηθεί μάλιστα ότι τα άτομα της τρίτης ηλικίας δεν ασκούνται καθόλου ή δεν ασκούνται συστηματικά. Προκύπτει λοιπόν το πρόβλημα της διερεύνησης της συμβολής της άσκησης στην μείωση και στην αποφυγή τέτοιων περιστατικών. Σκοπός της παρούσας βιβλιογραφικής έρευνας ήταν να διερευνηθεί και να αναδειχθεί ο ρόλος της άσκησης (μέσω ασκήσεων ενίσχυσης των μυών, ισορροπίας και περπατήματος) στη μείωση και τέλος στην αποφυγή των πτώσεων στα άτομα της τρίτης ηλικίας. Για τον σκοπό της παρούσας έρευνας έγινε ανασκόπηση της σύγχρονης διεθνούς βιβλιογραφίας σχετικά με την συμβολή της άσκησης στην επίλυση του προβλήματος αυτού. Από την ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε ότι μέσω της άσκησης σε αυτά τα άτομα: α) οι πτώσεις μειώνονται σε ικανοποιητικό βαθμό μέσα σε μικρό χρονικό διάστημα, β) υπάρχουν σημαντικά λιγότεροι και πιο ήπιοι τραυματισμοί εξαιτίας των πτώσεων, γ) υπάρχει σημαντική μείωση

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



των καταγμάτων που προκαλούνται από πτώσεις, δ) νιώθουν πιο σίγουροι για τον εαυτό τους ώστε να πραγματοποιήσουν τις καθημερινές τους ασχολίες, ε) ξεπερνούν τους φόβους που τους κρατούν κλεισμένους μέσα σε ένα σπίτι ή δεν τους αφήνουν να πραγματοποιήσουν διάφορες ψυχαγωγικές ασχολίες, στ) τα ψυχολογικά οφέλη που αποκομίζουν είναι αρκετά μεγάλα και τέλος ζ) ανεβαίνει σημαντικά το επίπεδο και η ποιότητα ζωής τους. Παράλληλα μέσα από την ανασκόπηση διαπιστώθηκε ότι ανάλογα με το είδος της γυμναστικής που έκαναν, υπήρχαν και διαφορετικά ποσοστά της μείωσης των πτώσεων, με μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα να κατέχουν τα προγράμματα άσκησης που στοχεύουν στην ενίσχυση των μυών τόσο των ποδιών όσο και του κορμού. Από τα παραπάνω διαπιστώνεται η θετική επίδραση που έχει η άσκηση σε αυτά τα άτομα και ότι μπορεί να βελτιώσει την ισορροπία, τη δύναμη των μυών και την πυκνότητα των οστών για την πρόληψη των τραυματισμών από τις πτώσεις. Η παρούσα έρευνα σκόπευε να συμβάλει στην ενημέρωση τόσο των ατόμων της τρίτης ηλικίας όσο και των εμπλεκόμενων με τέτοια άτομα (γιατρούς, γυμναστές, φυσικοθεραπευτές) για τα οφέλη της άσκησης σαν μέσο πρόληψης των τραυματισμών από τις πτώσεις, ώστε να προβούν στις απαραίτητες ενέργειες για να βοηθήσουν τα άτομα της τρίτης ηλικίας να απολαμβάνουν την ποιότητα ζωής που τους αντιστοιχεί.

Λέξεις κλειδιά: τρίτη ηλικία, τραυματισμοί, πρόληψη

37. ΣΥΝΔΕΣΜΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΑΡΘΡΩΣΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 7-15 ΕΤΩΝ ΣΤΟ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Κατσαούνη Ι, Γιαννόγλου Σ., Κωφοτόλης Ν.

ANKLE SPRAIN INJURIES TO CHILDREN 7 TO 15 YEARS OF AGE IN SOCCER

I. Katsaouni, S. Giannoglou, N. Kofotolis

Εισαγωγή: Αν και οι συνδεσμικές κακώσεις ποδοκνημικής άρθρωσης είναι συχνές στο ποδόσφαιρο (Kofotolis & Kellis 2007), ο ρόλος των διαφόρων παραγόντων κινδύνου για αυτό τον τύπο κακώσεων στο ποδόσφαιρο ηλικίας 7-15 είναι ασαφής. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει τα ποσοστά συνδεσμικών κακώσεων, τη σχετική χρονική απώλεια συμμετοχής και τους παράγοντες κινδύνου για χρονικό διάστημα ενός έτους. Μεθοδολογία: Συνολικά 18 ερασιτεχνικές λέσχες ποδοσφαίρου της ΕΠΣ Βορείου Ελλάδας προσφέρθηκαν εθελοντικά να συμμετέχουν σε αυτήν την μελέτη. Οι τραυματισμοί ελέγχθηκαν για χρονικό διάστημα ενός έτους περίοδο (2005-6). Οι κακώσεις στην ποδοκνημική άρθρωση, η χρονική απώλεια συμμετοχής καταγράφηκαν χρησιμοποιώντας συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο. Αποτελέσματα: Μεταξύ 677 αθλητών, καταγράφηκαν συνολικά 211 κακώσεις, 38 κακώσεις στην ποδοκνημική άρθρωση, εκ των οποίων 26 συνδεσμικές κακώσεις με ποσοστό 12,3%. Ο πρόσθιος αστραγαλοπερονιαίος σύνδεσμος παρουσίασε τη μεγαλύτερη συχνότητα με ποσοστό 46,1%. Οι τερματοφύλακες παρουσίασαν το υψηλότερο ποσοστό τραυματισμού που ακολουθήθηκε από τους κεντρικούς και τους επιθετικούς ποδοσφαιριστές. Από το σύνολο των συνδεσμικών κακώσεων ποδοκνημικής άρθρωσης το 73% ήταν ελαφριάς μορφής και το 27% μέτριας μορφής. Οι τραυματισμοί στην ποδοκνημική άρθρωση οδήγησαν συνολικά σε 223.7 περιόδους άσκησης που χάθηκαν, με μια μέση χρονική απώλεια ανά τραυματισμό ίσο με 8,60 ημέρες. Συζήτηση: 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.

Λέξεις κλειδιά: παράγοντες κινδύνου, διάστρεμμα, πρόσθιος αστραγαλοπερονιαίος

370. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗΣ ΓΙΑ ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑ ΣΤΗΝ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗ ΑΡΘΡΩΣΗ

Γεωργομάνος Δ., Σοφοκλέους Π., Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γκοδόλιας Γ.

FUNCTIONAL TRAINING PROGRAM FOR BASKETBALL PLAYERS AFTER ANKLE SPRAIN

D. Georgomanos, P. Sofokleous, A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Beneka, G. Godolias

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



Η καλαθοσφαίριση είναι ένα δημοφιλές ομαδικό άθλημα, το οποίο περιλαμβάνει πολλά άλματα και αλλαγές κατεύθυνσης. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα μια από τις πιο συχνά τραυματιζόμενες ανατομικές περιοχές στην καλαθοσφαίριση να είναι η ποδοκνημική άρθρωση. Επιπλέον αναφέρονται πολλές περιπτώσεις υποτροπής του τραυματία καλαθοσφαιριστή μετά από ένα διάστρεμμα της ποδοκνημικής άρθρωσης, εξαιτίας της μη ολοκληρωμένης αποκατάστασής του. Η παρούσα έρευνα είχε σαν σκοπό τον σχεδιασμό ενός προγράμματος αποκατάστασης με στόχο την λειτουργική επανένταξη αθλητών καλαθοσφαίρισης μετά από διάστρεμμα στην ποδοκνημική άρθρωση. Το προτεινόμενο πρόγραμμα λειτουργικής επανένταξης περιλαμβάνει: α) ασκήσεις που στοχεύουν στην επανεκπαίδευση της ιδιοδεκτικής ικανότητας, εξάσκηση λοιπόν της ισορροπίας με την εκτέλεση ασκήσεων προοδευτικής δυσκολίας που εκτελούνται σε σανίδες ισορροπίας και σε τραμπολίνο, β) ασκήσεις συντονισμού που συνδυάζουν αλλαγές κατεύθυνσης, άλματα και διαφόρων μορφών δρομικές ασκήσεις, γ) ασκήσεις που εμπλέκουν δεξιότητες της καλαθοσφαίρισης, όπως ντρίπλα, πάσα, σουτ άλματα και αλλαγές κατεύθυνσης. Σκοπός όλων των παραπάνω ασκήσεων είναι να προετοιμάσουν κατάλληλα των αθλητή για την επαναφορά του στην τυπική προπόνηση της καλαθοσφαίρισης και να μειώσουν τις πιθανότητες επανάληψης του ίδιου τραυματισμού.

Λέξεις κλειδιά: τραυματισμοί, αστάθεια, ποδοκνημική, διάστρεμμα, καλαθοσφαίριση

371. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΗΝΙΣΤΕΚΤΟΜΗ Μπάτζιος Σ., Γεωργομάνος Δ., Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Παργιωτάκης Π.

REHABILITATION TRAINING PROGRAM FOR ATHLETE AFTER MENISCUS RUPTURE
S. Batzios, D. Georgomanos., A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Beneka, P. Pargiotakis

Η άρθρωση του γόνατος είναι από τις πιο συχνά τραυματιζόμενες ανατομικές περιοχές του ανθρώπινου σώματος. Σημαντικό ρόλο στη σταθερότητα της άρθρωσης του γόνατος έχουν οι μηνίσκοι, οι οποίοι συμβάλλουν σημαντικά στην απορρόφηση των πιέσεων που εφαρμόζονται στην άρθρωση του γόνατος. Οι ρήξεις των μηνίσκων είναι συχνές και εμφανίζονται σε αθλήματα όπως η χιονοδρομία, το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση και η άρση βαρών. Οι επιλογές θεραπείας μετά από ρήξη μηνίσκου ποικίλουν. Είναι η συντηρητική θεραπεία, και η χειρουργική θεραπεία που περιλαμβάνει τη μηνιστεκτομή και την ολική αφαίρεση του μηνίσκου. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να προτείνει πρόγραμμα αποκατάστασης μετά από μηνιστεκτομή. Μετά λοιπόν από την χειρουργική επέμβαση, πρωταρχικός στόχος του γυμναστή της αποκατάστασης είναι η ανάκτηση του εύρους κίνησης και η κινητοποίηση του αθλητή. Η μυϊκή ενδυνάμωση του αθλητή ξεκινάει με ισομετρικές ασκήσεις του τετρακεφάλου, συνεχίζεται με ασκήσεις κλειστής κινητικής αλυσίδας και στη συνέχεια εκτελούνται ισοκινητικές και ισοτονικές ασκήσεις προοδευτικής δυσκολίας. Σημαντικό ρόλο στην διαδικασία της αποκατάστασης παίζουν και οι ασκήσεις ισορροπίας. Η επανεκπαίδευση της ιδιοδεκτικότητας θα ξεκινήσει από τη στιγμή που θα φορτίσει ο αθλητής το άκρο του και προοδευτικά θα χρησιμοποιηθούν σανίδες ισορροπίας και τραμπολίνο. Στο τελευταίο στάδιο της αποκατάστασης, στο στάδιο της λειτουργικής επανένταξης ο αθλητής στην προπόνησή του συνδυάζει δραστηριότητες του αθλήματος του και με τον τρόπο αυτό προετοιμάζεται η επιστροφή του στην τυπική προπόνηση της ομάδας του.

Λέξεις κλειδιά: τραυματισμός, μηνίσκοι γόνατος, πρόγραμμα αποκατάστασης

372. ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ Σοφοκλέους Π., Μπαγκή, Π., Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Παπαχρήστου Η.

RECORDING MUSCULOSKELETAL INJURY RATES IN WOMEN HANDBALL PLAYERS
P. Sofokleous, P., Bagki, A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Beneka, I. Papachristou

Η χειροσφαίριση είναι ένα δημοφιλές ομαδικό άθλημα. Χαρακτηριστικό του αθλήματος είναι η σωματική επαφή

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



με τον αντίπαλο, στοιχείο που οδηγεί συχνά σε τραυματισμό των αθλητών. Παρά τον επιθετικό χαρακτήρα του αθλήματος μεγάλη είναι και η συμμετοχή των γυναικών. Η παρούσα έρευνα είχε σαν σκοπό την καταγραφή μυοσκελετικών τραυματισμών αθλητριών της χειροσφαίρισης, με στόχο την εκτίμηση τους και στην συνέχεια την πρόληψη τους. Στη έρευνα πήραν μέρος οι αθλήτριες χειροσφαίρισης τριών σωματίων (52 παίκτριες). Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου ζητήθηκε από τον ιατρό της ομάδας ή τον προπονητή να καταγράφει σε ειδικό ερωτηματολόγιο που σχεδιάστηκε από έναν γιατρό ορθοπεδικό, έναν φυσιοθεραπευτή και έναν γυμναστή της αποκατάστασης, τους τραυματισμούς που συνέβησαν στις αθλήτριες. Ποιο συγκεκριμένα γινόταν καταγραφή της ανατομικής περιοχής, της σοβαρότητας του τραυματισμού, του μηχανισμού κάκωσης, της χρονικής στιγμής του τραυματισμού κ.τ.λ. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση των συχνοτήτων. Στις 52 παίκτριες κατεγράφησαν 12 τραυματισμοί. Οι περισσότεροι από τους τραυματισμούς ήταν οξείς, με ποιο συχνά τραυματιζόμενη ανατομική περιοχή τον ώμο. Οι περισσότεροι από τους τραυματισμούς ήταν στα άνω άκρα και την ωμική ζώνη. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα οι τραυματισμοί των άνω άκρων είναι αυτοί που εμφανίστηκαν πιο συχνά στις γυναίκες αθλήτριες της χειροσφαίρισης.

Λέξεις κλειδιά: τραυματισμοί, χειροσφαίριση, γυναίκες

373. ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΤΗΣ ΧΕΙΡΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Σοφοκλέους Π., Μπαγκή Π., Γιοφτσιδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Γκοδόλιας Γ.

TRAINING PROGRAMS FOR MUSCULOSKELETAL INJURY PREVENTION IN WOMEN HANDBALL PLAYERS

P. Sofokleous, P. Bagki, A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Beneka, G. Godolias

Η χειροσφαίριση είναι ένα δημοφιλές ομαδικό άθλημα. Χαρακτηριστικό του αθλήματος είναι η σωματική επαφή με τον αντίπαλο, στοιχείο που οδηγεί συχνά σε τραυματισμό των αθλητών-τριών. Η παρούσα έρευνα είχε σαν σκοπό να σχεδιάσει προγράμματα πρόληψης τραυματισμών σε αθλήτριες της χειροσφαίρισης μετά από καταγραφή των πιο συχνά εμφανιζόμενων μυοσκελετικών τραυματισμών στο άθλημα αυτό. Στη έρευνα πήραν μέρος οι αθλήτριες χειροσφαίρισης τριών σωματίων (52 παίκτριες). Κατά τη διάρκεια μιας περιόδου ζητήθηκε από τον ιατρό της ομάδας ή τον προπονητή να καταγράφει σε ειδικό ερωτηματολόγιο που σχεδιάστηκε από έναν γιατρό ορθοπεδικό, έναν φυσιοθεραπευτή και έναν γυμναστή της αποκατάστασης, τους τραυματισμούς που συνέβησαν στις αθλήτριες. Ποιο συγκεκριμένα γινόταν καταγραφή της ανατομικής περιοχής, της σοβαρότητας του τραυματισμού, του μηχανισμού κάκωσης, της χρονικής στιγμής του τραυματισμού κ.τ.λ. Τα προγράμματα πρόληψης περιελάμβαναν ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυϊκών ομάδων που εμφανιζόταν πιο συχνά οι τραυματισμοί. Για την ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε η ανάλυση των συχνοτήτων. Στις 52 παίκτριες κατεγράφησαν 12 τραυματισμοί. Οι περισσότεροι από τους τραυματισμούς ήταν οξείες, με πιο συχνά τραυματιζόμενη ανατομική περιοχή τον ώμο. Με βάση τα παραπάνω αποτελέσματα σχεδιάστηκαν προγράμματα πρόληψης των συγκεκριμένων τραυματισμών που περιελάμβαναν ασκήσεις ενδυνάμωσης με λάστιχα για τους μύες της ωμικής ζώνης.

Λέξεις κλειδιά: τραυματισμοί, χειροσφαίριση, γυναίκες

250. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΡΥΘΜΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΟΣΤΙΚΗ ΠΥΚΝΟΤΗΤΑ ΑΘΛΗΤΡΙΩΝ ΠΡΟΕΦΗΒΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ

Μιχοπούλου Ε., Λεοντίνη Δ., Τουρνής Σ., Κρεκούκια Μ., Παπαδοπούλου Μ., Σχοινά Μ., Ταξιλάρης Κ., Αυλωνίτη Α., Λυρίτης Γ., Φατούρος Ι.

THE EFFECT OF RHYTHMIC GYMNASTICS TRAINING ON BONE DENSITY IN PREADOLESCENT FEMALE ATHLETES

E. Mihopoulou, D. Leontini, S. Tournis, M. Krekoukia, M. Papadopoulou, M. Shoina, K. Taxildaris, A. Avloniti, G. Liritis, I. Fatouros

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



Η ευεργετική επίδραση της άσκησης που περιλαμβάνει μεταφορά σωματικού βάρους στην ανάπτυξη του σκελετού έχει υποδειχθεί από αρκετές μελέτες. Οι αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής υψηλού επιπέδου διαθέτουν περιορισμένο σωματικό βάρος και λιπώδη μάζα κατ' αντιστοιχία με τον σωματότυπο που απαιτείται για την εκτέλεση των σύνθετων κινήσεων του συγκεκριμένου αθλήματος. Επίσης, οι αθλήτριες της ρυθμικής γυμναστικής υποβάλλονται σε εξαντλητική προπόνηση που θα μπορούσε να επηρεάσει την σωματική τους ανάπτυξη κατά την εφηβεία. Ο σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξετάσει την οστική πυκνότητα αθλητριών της ρυθμικής συγκριτικά με κορίτσια μη-αθλήτριες κατά την προ-εφηβική περίοδο. Η οστική πυκνότητα της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης και του αυχένα του μηριαίου οστού 30 προ-έφηβων (ηλικίας 10-11 ετών) αθλητριών ρυθμικής γυμναστικής υψηλού επιπέδου και 30 κοριτσιών που δεν ασκούντο συστηματικά αντίστοιχης ηλικίας, καθώς και παρόμοιων ανθρωπομετρικών χαρακτηριστικών (σωματικό βάρος και ύψος) με τις αθλήτριες ρυθμικής μετρήθηκε με τη μέθοδο απορροφησιμετρίας διπλοενεργειακής δέσμης ακτίνων Χ (DXA). Η κλινική αξιολόγηση των συμμετεχουσών περιλάμβανε μέτρηση σωματικής σύστασης (δερματοπτυχομέτρηση), δείκτη μάζας σώματος (BMI), και καθορισμό του σταδίου βιολογικής ωρίμανσης σύμφωνα με την κλίμακα Tanner. Η σκελετική ηλικία των κοριτσιών καθορίστηκε με ακτίνες Χ του αριστερού χεριού και χρήση της κλίμακας Greulich-Pyle. Τα δεδομένα αναλύθηκαν με t-test ($P < 0.05$). Οι δύο ομάδες παρουσίασαν παρόμοια οστική ηλικία ενώ βρισκόνταν στο ίδιο στάδιο βιολογικής ωρίμανσης. Δεν παρατηρήθηκαν διαφορές μεταξύ των δύο ομάδων αναφορικά με τη σωματική σύσταση και τον BMI. Οι αθλήτριες ρυθμικής γυμναστικής παρουσίασαν υψηλότερη οστική πυκνότητα στην οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης (κατά 10%) και στον αυχένα του μηριαίου οστού (κατά 14%) συγκριτικά με τα κορίτσια της ομάδας ελέγχου. Αντίστοιχη εικόνα παρουσίασαν και τα δεδομένα και της ποσότητας οστικής μάζας. Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης υποδεικνύουν ότι η προπόνηση ρυθμικής γυμναστικής επηρεάζει θετικά την οστική πυκνότητα σε επιλεγμένα σημεία του σκελετού των κοριτσιών προεφηβικής ηλικίας.

Λέξεις κλειδιά: DXA, σύσταση σώματος, κλίμακα Tanner

271. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗΣ ΚΑΙ ΜΥΙΚΗ ΑΝΤΟΧΗ ΣΕ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΟΣΦΥΪΚΟ ΠΟΝΟ

Γιαννόγλου Σ., Κατσαούνη Ι., Κωφοτόλης Ν.

STABILIZATION EXERCISES AND MUSCLE ENDURANCE IN WOMEN WITH CHRONIC LOW BACK PAIN

S. Giannoglou, I. Katsaouni, N. Kofotolis

Εισαγωγή: Η αντοχή των μυών του κορμού έχει προσδιοριστεί ως πιθανός παράγοντας κινδύνου για την ανάπτυξη πόνου στην μέση (Biering-Sorensen, 1984). Παράλληλα η υπερβολική αντοχή των παρασπονδυλικών οσφυϊκών μυών συνδέεται συχνά με τον χρόνιο πόνο στη μέση (Mannion και συν, 1997) και η φτωχή αντοχή των εκτεινόντων μυών του κορμού είναι προάγγελος για την αρχική εμφάνιση πόνου στη μέση (Adams και συν, 1999). Οι ασκήσεις μυϊκής σταθεροποίησης αποτελούν μία συνήθη μορφή αντιμετώπισης του χρόνιου πόνου στη μέση (Kofotolis & Kellis, 2006, Kofotolis και συν, 2007). Ο σκοπός της έρευνας ήταν να εξετάσει την αποτελεσματικότητα των ασκήσεων σταθεροποίησης στη μυϊκή αντοχή με την εφαρμογή ενός δυναμικού προγράμματος αποκατάστασης με τη χρήση της ισομετρικής και ισοτονικής άσκησης για χρονικό διάστημα ενός μήνα σε γυναίκες με χρόνιο οσφυϊκό πόνο. Μέθοδος: 26 γυναίκες (Μ.Ο.= 53,1 ετών) ασθενείς με χρόνιο οσφυϊκό πόνο έλαβαν μέρος στην έρευνα και τοποθετήθηκαν στατιστικώς τυχαία σε 2 ομάδες: 1.ισομετρικής άσκησης (n = 13) και 2.ισοτονικής άσκησης (n = 13). Κάθε πρόγραμμα είχε διάρκεια 4 εβδομάδες. Οι εξαρτημένες μεταβλητές της δυναμικής και στατικής αντοχής των καμπτήρων και εκτεινόντων του κορμού μετρήθηκαν πριν και μετά την παρέμβαση 4 εβδομάδων. Αποτελέσματα: Η ομάδα της ισομετρικής άσκησης παρουσίασε καλύτερα αποτελέσματα δυναμική αντοχή των καμπτήρων του κορμού ($p < 0.000$) και της ισοτονικής καλύτερα αποτελέσματα δυναμική αντοχή των εκτεινόντων του κορμού ($p < 0.000$). Στη στατική αντοχή των καμπτήρων και εκτεινόντων του κορμού η ισοτονική άσκηση παρουσίασε τα καλύτερα αποτελέσματα. Συμπεράσματα: Φαίνεται ότι η εφαρμογή των συγκεκριμένων προγραμμάτων σταθεροποίησης αποτελούν σημαντικό παράγοντα ανάπτυξης της μυϊκής αντοχής σε γυναίκες με χρόνιο πόνο στη μέση.

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



Λέξεις κλειδιά: αποκατάσταση, οσφυαλγία

204. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΥΜΒΑΛΟΥΝ ΣΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΩΝ ΑΤΥΧΗΜΑΤΩΝ ΣΤΟ ΑΛΠΙΚΟ ΣΚΙ Αμούτζας Κ., Γιοβάνης Β.

FACTORS THAT CONTRIBUTE TO DECREASE OF THE ACCIDENTS OF SKIERS OF ALPINE SKIING K. Amoutzas, V. Giovanis

Σκοπός της επιδημιολογικής έρευνας ήταν η καταγραφή των παραγόντων και των χαρακτηριστικών που συμβάλουν στη μείωση των ατυχημάτων στους χιονοδρόμους, έτσι ώστε μελλοντικά να προσδιοριστεί το προληπτικό μοντέλο οργάνωσης του Συστήματος Ασφάλειας στη Χιονοδρομία – Σ.Α.Χ. (Γιοβάνης 1998). Στην έρευνα συμμετείχαν 136 χιονοδρόμοι (49% άνδρες και 51% γυναίκες). Το δείγμα προήλθε από φοιτητές επιλογής χιονοδρομίας δύο διαφορετικών πανεπιστημίων: του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου Αθηνών N = 62 (49% άνδρες και 51% γυναίκες) και του Τ.Ε.Φ.Α.Α. Κομοτηνής N = 46 (54% άνδρες και 46% γυναίκες), ενώ η ομάδα ελέγχου ήταν οι χιονοδρόμοι αναψυχής N = 28 (50% άνδρες και 50% γυναίκες) στο χιονοδρομικό κέντρο Παρνασσού, οι οποίοι επιλέχθηκαν με τυχαία δειγματοληψία. Το ερευνητικό υλικό προέκυψε από την ανάλυση των συμπληρωμένων ερωτηματολογίων. Οι παράγοντες που έχουν καταγραφεί διακρίνονται σε τρεις κατηγορίες: α) ατομικοί παράγοντες (ηλικία και φύλο, ανάστημα και σωματική μάζα των χιονοδρόμων), β) παράγοντες προετοιμασίας στο χιόνι σε σχέση με τις κακώσεις (ύπαρξη ατυχήματος και κάκωσης στο σκι στο παρελθόν, επίπεδο τεχνικής κατάρτισης, χρόνος εξάσκησης στο σκι σε έτη και σε ημέρες, προτίμηση μορφής εκμάθησης του σκι: ατομική ή ομαδική, συμμετοχή στην προθέρμανση), γ) παράγοντες προετοιμασίας στο ξηρό έδαφος σε σχέση με τις κακώσεις (προετοιμασία φυσικής κατάστασης). Σε κάθε χαρακτηριστική ομάδα χιονοδρόμων αντιστοιχούν τρεις κατηγορίες στατιστικής καταγραφής: συμμετέχοντες, άτομα με κακώσεις και ποσοστό κακώσεων. Η στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων έχει βοηθήσει στην απεικόνιση των παραγόντων (όπως το επίπεδο προετοιμασίας χιονοδρόμων στο χιόνι και στο ξηρό έδαφος) που συμβάλουν στη μείωση των ατυχημάτων. Οι γυναίκες παρουσίαζαν μεγαλύτερο ποσοστό τραυματισμών (14,2%) σε σχέση με τους άνδρες (13,6%). Η ομάδα ελέγχου είχε το μεγαλύτερο ποσοστό κακώσεων στους άνδρες (35,7%) και στις γυναίκες (35,7%), ενώ το μικρότερο ποσοστό κακώσεων είχε η ομάδα της Αθήνας (3,7% άνδρες και 2,9% γυναίκες). Λαμβάνοντας υπόψη τα αποτελέσματα, προέκυψαν τα εξής συμπεράσματα: οι χιονοδρόμοι αναψυχής έχουν τα μεγαλύτερα ποσοστά ατυχημάτων σε σχέση με τις ομάδες των ΤΕΦΑΑ Αθήνας και Κομοτηνής σε όλους τους παράγοντες.

Λέξεις κλειδιά: χιονοδρόμος, ατύχημα, τραυματισμός, κάκωση, πρόληψη

210. ΕΝΔΟΜΗΝΙΣΚΙΚΕΣ ΒΛΑΒΕΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕΣΑΙΟΥ ΚΑΙ ΥΨΗΛΟΥ ΕΠΙΠΕΔΟΥ -ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΕΥΡΗΜΑΤΩΝ ΜΑΓΝΗΤΙΚΗΣ ΤΟΜΟΓΡΑΦΙΑΣ, ΑΡΘΡΟΣΚΟΠΗΣΗΣ, ΚΛΙΝΙΚΩΝ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΩΝ- Γεωργαλλάς Κ., Meyer O., Γκοδόλιας, Γ.

INTRASUBSTANCE MENISCAL LESIONS IN ATHLETES OF HIGH AND MEDIUM LEVEL - COMPARISON OF MRI, ARTHROSCOPY AND CLINICAL SYMPTOMS- C. Georgallias, O. Meyer, G. Godolias

ΕΙΣΑΓΩΓΗ: Περίπου 3% των συμπτωμάτων που οφείλονται σε κακώσεις μηνίσκου είναι αποτέλεσμα ενδομηνίσκικών βλάβων με ασαφή αρθροσκοπικά ευρήματα και άθικτη την άνω και κάτω επιφάνεια μηνίσκου. Έτσι, ο χειρουργός βρίσκεται στο δίλημμα της μερικής ή όχι μηνίσκεκτομής. ΥΛΙΚΟ-ΜΕΘΟΔΟΣ: 38 αθλητές μεσαίου/υψηλού επιπέδου (Α:Γ=20:18, μ.ο.23 έτη) με ιστορικό κάκωσης του γόνατος και θετική προεγχειρητική μαγνητική τομογραφία, αλλά με αρθροσκοπικά άθικτη επιφάνεια μηνίσκου, αξιολογήθηκαν προοπτικά και αναδρομικά για τη λειτουργικότητα του γόνατος και το επίπεδο δραστηριότητας με το

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



τροποποιημένο σύστημα βαθμολόγησης Cincinnati-Score και Lysholm-Score. Σε 15/38 αθλητές δεν έγινε μηνισκεκτομή ανεξάρτητα από τα διεγχειρητικά ευρήματα. Αντίθετα, σε συνάρτηση μ' αυτά, διενεργήθηκε μερική μηνισκεκτομή σε 17 από τους υπόλοιπους 23/38. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: Οι 15/17 αθλητές που υποβλήθηκαν σε μερική μηνισκεκτομή παρουσίασαν σαφή και ταχεία μετεγχειρητική βελτίωση των βαθμολογικών τιμών με αντίστοιχη υποχώρηση συμπτωμάτων και αθλητική ικανότητα εντός 3-4 εβδομάδων. Στους 5 από τους υπόλοιπους 6 αθλητές τα συμπτώματα υποχώρησαν εντός 10-12 εβδομάδων. Στον 6ο πραγματοποιήθηκε επανεπέμβαση με μερική μηνισκεκτομή λόγω συνεχών ενοχλήσεων. Συγκριτικά, οι 11/15 αθλητές που ανεξάρτητα από τα διεγχειρητικά ευρήματα δεν υποβλήθηκαν σε μερική μηνισκεκτομή παρουσίασαν εντός 10-12 εβδομάδων ανεπαρκή κλινική βελτίωση. Απ' αυτούς τους αθλητές οι 9 με τα πιο βαριά συμπτώματα υποβλήθηκαν σε επανεπέμβαση μερικής μηνισκεκτομής, η οποία στους 8 είχε ως αποτέλεσμα αθλητική ικανότητα εντός 4-6 εβδομάδων. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ: Σύμφωνα με τα παρόντα αποτελέσματα, η μερική μηνισκεκτομή ενδείκνυται στις περιπτώσεις ενδομηνισκικών βλάβων, σε συνάρτηση με τα αρθροσκοπικά ευρήματα και τις προεγχειρητικές πληροφορίες (ιστορικό, κλινικά συμπτώματα, μαγνητική τομογραφία). Μ' αυτόν τον τρόπο μειώνεται ειδικά σε αθλητές μεσαίου/υψηλού επιπέδου ο κίνδυνος μακροχρόνιας αποχής από τους αγώνες ή επανεπέμβασης.

Λέξεις κλειδιά: μηνισκεκτομή, γόνατο

228. Η ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΠΥΡΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ ΚΑΤΑΠΟΝΗΣΕΩΣ Ζησιμόπουλος Α., Α. Ζησιμόπουλος, Γ Κυριατζής, Ε. Καραθάνος

Τα κατάγματα καταπόνησης είναι συχνά σε νεαρούς αθλητές κατά την άσκηση. ΣΚΟΠΟΣ: Με την παρούσα μελέτη παρουσιάζεται η συμβολή των μεθόδων της Πυρηνικής Ιατρικής στην Αθλητιατρική με το δυναμικό σπινθηρογράφημα οστών (3ων φάσεων) στην ανάδειξη των καταγμάτων καταπόνησης. ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΣ: Μελετήσαμε 14 ασθενείς 9 άνδρες, 5 γυναίκες ηλικίας 16-23 ετών (μέσος όρος ηλικίας 20 έτη) με άλγος στα οστά και υποψία κατάγματος. Μετά IV χορήγηση 720 MBq Tc-99m HDP ελήφθη δυναμικό σπινθηρογράφημα οστών (3ων φάσεων α) αιματική φάση 0-1min, β) φάση αιματικής δεξαμενής (blood pool) 2-3min, γ) μεταβολική φάση μετά 4h από την ένεση σε γ-camera (MPR Millennium GE USA) με επικέντρωση στην περιοχή του άλγους. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ: 10 ασθενείς παρουσίασαν θετικό σπινθηρογράφημα οστών (επιδεικνύονται οι σχετικές εικόνες) με αυξημένη πρόσληψη του ραδιοφαρμάκου στην περιοχή ενδιαφέροντος ενδεικτικά φλοιώδους απόσπασης στο περίοστεο λόγω τενοντομυϊκής βίας, οι υπόλοιποι ήταν αρνητικοί. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Το σπινθηρογράφημα οστών 3ων φάσεων είναι η πλέον ευαίσθητη ειδική και ασφαλής μέθοδος (η ακτινική επιβάρυνση είναι πολύ χαμηλή) για τη διάγνωση των καταγμάτων καταπόνησης ειδικά στη φλοιώδη απόσπαση του περιοστέου. Πλεονεκτεί διότι απεικονίζει τη βλάβη πολύ πιο πρώιμα από τις άλλες μεθόδους.

Λέξεις κλειδιά: κατάγματα καταπόνησης, σπινθηρογράφημα οστών

207. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΟ ΑΥΧΕΝΙΚΟ ΠΟΝΟ ΣΤΗΝ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΥΧΕΝΑ

Κούτρα Χ., Μάλλιου Π., Γιοφτσιδου Α., Μπενέκα Α., Γκοδόλιας Γ.

THE EFFECTS OF A REHABILITATION PROGRAM IN NECK PROPRICEPTION IN PATIENTS WITH CHRONIC NECK PAIN

Ch. Koutra, P. Malliou, A. Gioufssidou, A. Beneka, G. Godolias

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί η αποτελεσματικότητα ενός προγράμματος θεραπευτικής άσκησης σε ασθενείς με χρόνιο αυχενικό πόνο στην ιδιοδεκτική ικανότητα του αυχένα. Αν και, τόσο ο χρόνιος αυχενικός πόνος όσο και η ιδιοδεκτική ικανότητα έχουν αποτελέσει θέμα πολυάριθμων ερευνών, η ιδιοδεκτική ικανότητα του αυχένα έχει αρχίσει να απασχολεί τους ερευνητές τα τελευταία μόλις χρόνια. Στην έρευνα συμμετείχαν 31 ασθενείς (15 άντρες και 16 γυναίκες) με χρόνιο αυχενικό πόνο (χρονιότητα: 8μήνες-6,5 έτη > 3μήνες) και ηλικίας 26-61 ετών οι οποίοι χωρίστηκαν δύο ομάδες. Η Ενεργητική ομάδα (n=15) ακολούθησε ένα

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



πρόγραμμα αποκατάστασης το οποίο περιελάμβανε Ασκήσεις ενδυνάμωσης-ενεργοποίησης των μυών του αυχένα, Διατάσεις, Τεχνικές κινητοποίησης του αυχένα και Λειτουργική μάλαξη. Η Παθητική ομάδα (n=16) που χρησιμοποιήθηκε και ως ομάδα ελέγχου, λόγω αντιιδεολογικής συμπεριφοράς η μη παροχή σε αυτούς κάποια μορφή θεραπείας, έλαβαν θεραπεία βάση των περισσότερων ιατρικών συνταγογραφήσεων, η οποία περιελάμβανε την εφαρμογή Διαθερμιών, Ηλεκτροθεραπείας (TENS) και Μάλαξης. Και τα δύο προγράμματα είχαν διάρκεια 45 λεπτά, εφαρμοζόταν 3 φορές την εβδομάδα μέχρι τη συμπλήρωση δέκα συνεδριών. Η αξιολόγηση της ιδιοδεκτικής ικανότητας του αυχένα μετρήθηκε πριν την εφαρμογή του προγράμματος και μετά το τέλος του, με τη χρήση ενός τεστ (Revel 1991) που αξιολογεί την ικανότητα ακριβής επανατοποθέτησης της κεφαλής στην ουδέτερη θέση μετά την εκτέλεση μιας υπομέγιστης ενεργητικής κίνησης του αυχένα (αίσθηση θέσης). Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι υπήρχε στατιστικά σημαντική διαφορά ($p < .05$) ως προς την βελτίωση της ιδιοδεκτικής ικανότητας του αυχένα της Ενεργητικής έναντι της Παθητικής ομάδας μετά από την εκτέλεση ενεργητικής κάμψης, δεξιάς στροφής, δεξιάς πλάγιας κάμψης και αριστερής πλάγιας κάμψης. Σύμφωνα με τα παραπάνω αποτελέσματα, η ενσωμάτωση ασκήσεων που θα στοχεύουν στην βελτίωση της αυχενικής ιδιοδεκτικότητας είναι απαραίτητη για την δημιουργία μιας ολοκληρωμένης αντιμετώπισης του χρόνιου αυχενικού πόνου.

Λέξεις κλειδιά: αυχενική ιδιοδεκτικότητα, χρόνιος αυχενικός πόνος

379. ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΝΑΚΑΤΑΣΚΕΥΗ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ

Βαθρακοκόιλης Κ., Μάλλιου Π., Γιοφτσιδου Α., Μπένεκα Α.

EVALUATION AND TREATMENT OF KNEE JOINT PROPRIOCEPTION AFTER ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT RECONSTRUCTION

K. Vathrakokilis, P. Malliou, A. Gioftsidou, A. Beneka

Η ρήξη του ΠΧΣ αποτελεί μία από τις πλέον συχνές κακώσεις, κυρίως κατά τη συμμετοχή σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες. Έρευνες που πραγματοποιήθηκαν σε ασθενείς μετά από ρήξη του ΠΧΣ, πριν αλλά και μετά την χειρουργική επέμβαση έχουν δείξει σημαντικά ελλείμματα της ιδιοδεκτικής ικανότητας στην άρθρωση. Η καταστροφή των μηχανοϋποδοχών του ΠΧΣ οδηγεί σε τροποποίηση των αντανακλαστικών οδών προς τους σκελετικούς μυς, οι οποίες, οργανωμένες μέσα στο νωτιαίο μυελό μαζί με άλλους αισθητικούς υποδοχείς, οδηγούν σε μεταβολές της μυϊκής λειτουργίας. Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η αξιολόγηση και εξάσκηση της ιδιοδεκτικότητας μετά το τέλος της μετεγχειρητικής αποκατάστασης (από 8 μέχρι 30 μήνες μετά την επέμβαση). Στην έρευνα έλαβαν μέρος 40 ασθενείς. Η επιλογή τους ήταν τυχαία. Αξιολογήθηκαν και τα δύο άκρα (χειρουργημένο και υγιές) πριν την έναρξη και μετά το τέλος της παρέμβασης, με τα εξής τεστ: 1. σε ειδική ηλεκτρονική πλατφόρμα ισορροπίας, καταγραφή των αποκλίσεων από το οριζόντιο επίπεδο (OSI, A/PSI, M/LSI), και 2. σε σανίδες ισορροπίας (ημισφαιρική, ημικυλινδρική), καταγραφή του χρόνου διατήρησης της ισορροπίας (A/PSEO, A/PMEO, M/LSEO, M/LMEO, RBSEO). Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν τυχαία σε δύο πειραματικές ομάδες (A&B) και μία ομάδα ελέγχου (Γ). Οι δύο ομάδες (A&B) ακολούθησαν το ίδιο πρόγραμμα - πρωτόκολλο εξάσκησης της ισορροπίας για τη βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας αλλά με διαφορετική στρατηγική κατά την εκτέλεση. Η διαφορά ανάμεσα τους σχετιζόταν με την επίτευξη συγκεκριμένων στόχων (ομάδα Α-εξάσκηση με στόχους, ομάδα Β-εξάσκηση χωρίς στόχους). Οι συμμετέχοντες εκτελούσαν το πρόγραμμα παρέμβασης 3 φορές /εβδομάδα για 8 εβδομάδες και ήταν διάρκειας 20' περίπου. Για τη στατιστική ανάλυση των αποτελεσμάτων χρησιμοποιήθηκε ανάλυση διακύμανσης με έναν παράγοντα (One-way Anova) και η ανάλυση διακύμανσης επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (repeated measures ANOVA). Τα αποτελέσματα έδειξαν, 1. στην αρχική αξιολόγηση, στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των άκρων, τόσο στην ηλεκτρονική πλατφόρμα, όσο και στις σανίδες ισορροπίας, 2. οι δύο πειραματικές ομάδες παρουσίασαν στατιστικά σημαντική βελτίωση της ιδιοδεκτικής ικανότητας μετά το τέλος της παρέμβασης σε σχέση με την ομάδα ελέγχου, 3. καλύτερα αποτελέσματα αναφορικά με την βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας μεταξύ των πειραματικών ομάδων, είχε η ομάδα επίτευξης στόχων (Α). Συμπερασματικά, η πλειοψηφία των ασθενών (μη αθλητών) μετά από χειρουργική αποκατάσταση ΠΧΣ, παρουσιάζει ελλείμματα ιδιοδεκτικότητας στο πάσχον

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



άκρο. Συνεπώς, απαιτείται επιπλέον πρόγραμμα εξάσκησης της ιδιοδεκτικής ικανότητας τόσο για τη βελτίωση της όσο και για την πρόληψη ενδεχόμενων μελλοντικών τραυματισμών.

Λέξεις κλειδιά: ρήξη ΠΧΣ, ελλείμματα ιδιοδεκτικότητας

355. ΜΗΝΙΑΙΑ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ

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

MONTHLY RECORDINGS OF SPORT INJURIES IN ATHLETIC FACILITATION CLASSES

A. Tyflidis, A. Tripolitsioti, A. Travlos, A. Stergioulas

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει τις αθλητικές κακώσεις των μαθητών/τριών των τμημάτων αθλητικής διευκόλυνσης (ΤΑΔ). Η έρευνα διεξήχθη πανελλαδικά. Συνολικά από την αρχή του εξαμήνου τον Σεπτέμβριο του 2006, μέχρι το τέλος του Σχολικού έτους το Μάη του 2007, παρακολούθησαμε 12376 μαθητές/τριες, που φοιτούσαν στις παραπάνω τάξεις. Τα δεδομένα που καταγράφονταν από τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής των ΤΑΔ καταχωρήθηκαν στο SPSS και αναλύθηκαν με χ^2 . Οι περισσότεροι τραυματισμοί, δηλ. διακόσιοι ογδόντα δύο (24.8%), σημειώθηκαν τον μήνα Φεβρουάριο ($\chi^2= 13.1$, $DF= 8$, $p < 0.05$). Από αυτούς 166 (58.9%) υπέστησαν οι μαθητές και 116 (41.1%) οι μαθήτριες ($p < 0.001$). Τον μήνα Ιανουάριο καταγράφηκαν 120 (63.2%) κακώσεις στους μαθητές και 70 (36.8%) στις μαθήτριες ($p < 0.001$). Συνολικά οι τραυματισμοί αυτοί ήταν 190 (16.7%). Ακολούθησε ο Δεκέμβριος κατά τον οποίο σημειώθηκαν 148 τραυματισμοί (13%), 95 σε μαθητές (64.2%) και 53 (36.8%) σε μαθήτριες ($p < 0.001$). Κατά τον μήνα Νοέμβριο σημειώθηκαν 122 τραυματισμοί (11.9%). Ενενήντα έξι από αυτούς (71.1%) υπέστησαν οι μαθητές και 39 (28.9%) οι μαθήτριες ($p < 0.001$). Το μήνα Μάρτιο καταγράφηκαν 122 τραυματισμοί (11.7%). Ογδόντα δύο από αυτούς (67.2%) υπέστησαν οι μαθητές και 40 (32.8%) οι μαθήτριες ($p < 0.001$). Το μήνα Μάιο καταγράφηκαν 103 τραυματισμοί (9.1%). Εξήντα πέντε από αυτούς (63.1%) υπέστησαν οι μαθητές και 38 (36.9%) οι μαθήτριες ($p < 0.001$). Το μήνα Οκτώβριο καταγράφηκαν 78 τραυματισμοί (6.9 %). Εξήντα από αυτούς (76.9%) υπέστησαν οι μαθητές και 18 (23.1%) οι μαθήτριες ($p < 0.001$). Το μήνα Απρίλιο καταγράφηκαν 56 τραυματισμοί (4.9 %). Τριάντα τέσσερις από αυτούς (60.7%) υπέστησαν οι μαθητές και 22 (39.3%) οι μαθήτριες ($p < 0.001$). Τέλος κατά το μήνα Σεπτέμβριο καταγράφηκαν 21 τραυματισμοί (1.3 %). Δέκα πέντε από αυτούς (71.4%) υπέστησαν οι μαθητές και 6 (28.6%) οι μαθήτριες ($p < 0.001$). Συμπεραίνεται ότι οι τραυματισμοί στα ΤΑΔ είναι περισσότεροι στην αρχή του δευτέρου εξαμήνου, γιατί οι αγωνιστικές υποχρεώσεις των μαθητών/τριών είναι μεγαλύτερες.

Λέξεις κλειδιά: τραυματισμοί, τμήματα αθλητικής διευκόλυνσης

356. ΕΠΙΔΗΜΙΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΣΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ

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

EPIDEMIOLOGY OF SPORTS INJURIES IN ATHLETIC FACILITATION CLASSES

A. Tyflidis, A. Tripolitsioti, A. Travlos, a. Stergioulas

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει τις αθλητικές κακώσεις των μαθητών/τριών των τμημάτων αθλητικής διευκόλυνσης (ΤΑΔ) που συμβαίνουν σε κάθε άθλημα. Η έρευνα διεξήχθη πανελλαδικά. Συνολικά από την αρχή του εξαμήνου τον Σεπτέμβριο του 2006, μέχρι το τέλος του Σχολικού έτους το Μάη του 2007, παρακολούθησαμε 12376 μαθητές/τριες, που φοιτούσαν στις παραπάνω τάξεις. Τα δεδομένα που καταγράφονταν από τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής των ΤΑΔ καταχωρήθηκαν στο SPSS και αναλύθηκαν με χ^2 . Οι περισσότεροι τραυματισμοί, δηλ. τριακόσιοι δέκα έξι (27.9%), σημειώθηκαν στο άθλημα του ποδοσφαίρου ($\chi^2= 361.6$, $DF=24$, $p < 0.05$). Ακολούθησε η καλαθοσφαίριση με 178 τραυματισμούς (15.7%). Εκατόν οκτώ κακώσεις (60.7%) συνέβησαν στους μαθητές και 70 (39.3%) στις μαθήτριες ($p < 0.001$). Το τρίτο σε σειρά άθλημα ήταν ο κλασικός αθλητισμός, στον οποίο καταγράφηκαν συνολικά 150 κακώσεις (13.1%).

* 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 16^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Oral & Poster Presentations of the 16th International Congress of Physical Education & Sport



Εξήντα επτά από αυτούς υπέστησαν οι μαθητές (44.7%) και 83 οι μαθήτριες (55.3%, $p < 0.001$). Η χειροσφαίριση ήταν το επόμενο άθλημα όπου σημειώθηκαν 113 τραυματισμοί (11.7%). Οι 61 τραυματισμοί (45.9%) συνέβησαν στους μαθητές και οι 72 (54.1%) σε μαθήτριες ($p < 0.05$). Ακολούθησε η πετοσφαίριση με 120 τραυματισμούς (10.6%). Τριάντα τρεις από αυτούς (27.5%) υπέστησαν οι μαθητές και 87 (72.5%) οι μαθήτριες ($p < 0.001$). Τριάντα πέντε τραυματισμοί σημειώθηκαν στο άθλημα της πάλης (3.1%), με τις περισσότερες κακώσεις να έχουν συμβεί στους μαθητές (32, 91.4%). Οι μαθήτριες υπέστησαν μόνο 3 τραυματισμούς (8.6%, ($p < 0.001$). Στην κολύμβηση καταγράφηκαν 27 τραυματισμοί (2.4%). Δέκα έξι από αυτούς υπέστησαν οι μαθητές (59.3%) και 11 οι μαθήτριες (40.7%, $p < 0.001$). Στα αθλήματα της υδατοσφαίρισης και της ενόργανης γυμναστικής καταγράφηκαν 21 τραυματισμοί (1.9%). Στην ενόργανη γυμναστική περισσότερο τραυματίστηκαν οι μαθήτριες (15, 71.4%), έναντι 6 (28,6%, $p < 0.001$). Αντίθετα στην υδατοσφαίριση τραυματίστηκαν περισσότερο οι μαθητές (16, 76.2%), έναντι 5 (23.8%, $p < 0.001$). Τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης επιβεβαιώνουν ότι η ποδοσφαίριση και η καλαθοσφαίριση είναι τα δυο αθλήματα που συμβαίνουν οι περισσότερες αθλητικές κακώσεις στα ΤΑΔ.

Λέξεις κλειδιά: τραυματισμοί, τμήματα αθλητικής διευκόλυνσης, ποδοσφαίριση, καλαθοσφαίριση

357. ΤΑ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑΤΑ ΗΤΑΝ ΟΙ ΣΥΧΝΟΤΕΡΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΤΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΣΗΣ

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

SPRAINS WERE THE MOST COMMON SPORT INJURIES IN ATHLETIC FACILITATION CLASSES

A. Tripolitsioti, A. Tyflidis, A. Travlos, A. Stergioulas

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να καταγράψει τις αθλητικές κακώσεις των μαθητών/τριών των τμημάτων αθλητικής διευκόλυνσης (ΤΑΔ), με βάση την ταξινόμηση του τραυματισμού. Η έρευνα διεξήχθη πανελλαδικά. Συνολικά από την αρχή του εξαμήνου τον Σεπτέμβριο του 2006, μέχρι το τέλος του Σχολικού έτους το Μάη του 2007, παρακολούθησαμε 7455 μαθητές και 4921 μαθήτριες, που φοιτούσαν στις παραπάνω τάξεις. Τα δεδομένα που καταγράφονταν από τους καθηγητές Φυσικής Αγωγής των ΤΑΔ καταχωρήθηκαν στο SPSS και αναλύθηκαν με χ^2 . Κατά χρονικό διάστημα της μελέτης σημειώθηκαν 1135 αθλητικές κακώσεις, σημειώνοντας μια συχνότητα 9.17/ανά μαθητή/τρια/ανά περίοδο. Οι μαθητές υπέστησαν 733 αθλητικές κακώσεις (9.83/ανά μαθητή/ανά περίοδο) και οι μαθήτριες 402 (8.16/ ανά μαθήτρια/ανά περίοδο, $p < 0.01$). Διακόσιοι σαράντα οκτώ από όλους τους τραυματισμούς (21.9%), ήταν διαστρέμματα ($\chi^2 = 40.3$, $DF = 17$, $p < 0.05$). Εκατόν σαράντα διαστρέμματα (56.5%) υπέστησαν οι μαθητές και 108 οι μαθήτριες (43.5%, $p < 0.001$). Διακόσιοι είκοσι τρεις τραυματισμοί (19.6%) ήταν θλάσεις. Οι μαθητές υπέστησαν 164 θλάσεις (56.5%), ενώ οι μαθήτριες 59 (26.5%, ($p < 0.001$). Ακολούθησαν οι θυλακοσυνδεσμικές κακώσεις με 150 τραυματισμούς (13.2%), με τις ενενήντα έξι (ποσοστό 64%) να έχει καταγραφεί στους μαθητές και 54 (36%) να έχει καταγραφεί στις μαθήτριες ($p < 0.001$). Τα κατάγματα ήταν οι τραυματισμοί που ακολούθησαν σε συχνότητα (129, 11,3%). Ογδόντα επτά κατάγματα (ποσοστό 67%) υπέστησαν οι μαθητές και 61 (33%) οι μαθήτριες ($p < 0.001$). Ποσοστό 5.6% (64) του συνολικού αριθμού των τραυματισμών ήταν τενοντίτιδες. Δεν παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά στη συχνότητα των τραυματισμών αυτών στους μαθητές και μαθήτριες (υπέστησαν από 32 τενοντίτιδες). Συμπεραίνεται ότι τα διαστρέμματα και οι θλάσεις είναι οι περισσότεροι και σοβαρότεροι τραυματισμοί στα ΤΑΔ.

Λέξεις κλειδιά: διαστρέμματα, θλάσεις, τμήματα αθλητικής διευκόλυνσης

* 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.