



Θεματική Ενότητα:

Άσκηση & Χρόνιες Παθήσεις - Αποκατάσταση

Προφορικές Ανακοινώσεις 21^{ου} Διεθνούς Συνεδρίου Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού

Section:

Exercise & Chronic Diseases - Rehabilitation

Oral Presentations of the 21st International Congress of Physical Education & Sport

18396

ΜΟΝΟΠΛΕΥΡΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ ΣΤΟ ΕΝΑ ΚΑΤΩ ΑΚΡΟ ΚΑΙ ΕΛΕΓΧΟΣ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΙΔΙΟΔΕΚΤΙΚΩΝ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΩΝ ΣΤΟ ΑΠΡΟΠΟΝΗΤΟ ΑΝΤΙΠΛΕΥΡΟ ΑΛΛΟ ΑΚΡΟ

Παπαχρήστος Β., Μάλλιου Π., Γιοφτσίδου Μ., Μπενέκα Α., Παπαρούπα Α., Κωστόπουλος Ν.
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Ρόδος, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

vasilis555@hotmail.com

UNILATERAL BALANCE TRAINING ON ONE LOWER LIMB AND CROSS CHECKING OF PROPRIOCEPTIVE ADAPTATIONS ON THE CONTRALATERAL ANTRAINED LIMB

V. Papachristos, P. Malliou, M. Gioftsidou, A. Beneka, A. Paparoupa, N. Kostopoulos

Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Panepistimio Aigaiou, Rodos, National and Kapodistrian University of Athens

Η συχνότητα των μυοσκελετικών κακώσεων των κάτω άκρων είναι πολύ μεγάλη, ανεξαρτήτως φύλου ηλικίας ή επαγγελματικής ενασχόλησης. Αποτελούν δε το πιο συχνό φαινόμενο τραυματισμού, είτε λόγω υπέρχρησης είτε λόγω αδυναμίας και μειωμένης λειτουργικότητας μυών και αρθρώσεων. Σκοπός λοιπόν της παρούσας εργασίας ήταν να ελέγξει αν η άσκηση στο ένα άκρο μπορεί να επιφέρει νευρομυικές προσαρμογές στο αντίπλευρο απροπόνητο άλλο άκρο. Το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 2 υγιείς ομάδες ατόμων ηλικίας 18-40 ετών: πειραματική (n=21) και ελέγχου (n=18). Η πειραματική ομάδα ακολούθησε ένα πρόγραμμα δυναμικής ισορροπίας που αποτελούνταν από εμπρόσθια άλματα μήκους, οπίσθια άλματα, πλάγια άλματα, σταυροειδή άλματα στο έδαφος και σε ανισόπεδα επίπεδα (στρώματα, Bosu), άλματα σε κουτιά. Η ομάδα ελέγχου δεν ακολούθησε κανένα πρόγραμμα ισορροπίας ή άλλο. Η αξιολόγηση της ισορροπίας διατελέστηκε με την εκτέλεση 4 τεστ, μία φορά πριν την εφαρμογή του παρεμβατικού προγράμματος και μία μετά το πέρας αυτού. Τα λειτουργικά τεστ που χρησιμοποιήθηκαν είναι: α) One-leg hop for distance, β) Single-leg triple hop for distance, γ) Lower Extremity Range test και δ) Cross-over hop for distance. Η στατιστική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε ήταν ανάλυση διακύμανσης για εξαρτημένα δείγματα ως προς δύο παράγοντες (two-way Anova), μία εκ των οποίων ήταν επαναλαμβανόμενη, τα ίδια άτομα στο αριστερό και δεξί πόδι (προπονημένο και απροπόνητο πόδι), με εξαρτημένη μεταβλητή την επίδοση στην ισορροπία στα 4 τεστ ισορροπίας που περιγράφηκαν παραπάνω. Τα αποτελέσματα των μετρήσεων στα εν λόγω τεστ έδειξαν, ότι η ομάδα ελέγχου δεν σημείωσε στατιστικά σημαντική μεταβολή από την πρώτη στη δεύτερη μέτρηση, για κανένα τεστ, σε κανένα από τα δύο πόδια. Αντίθετα, η ομάδα παρέμβασης παρουσίασε σημαντικές διαφορές από την πρώτη στη δεύτερη μέτρηση σε όλα τα τεστ και στα δύο πόδια. Συγκεκριμένα, η μεγαλύτερη διαφοροποίηση παρατηρείται για το δεξί πόδι στο τρίτο τεστ ($t(21) = -9.027$, $p < 0.001$), ακολουθούν οι επιδόσεις στο πρώτο τεστ ($t(21) = -7.862$, $p < 0.001$), στο τέταρτο ($t(21) = -6.354$, $p < 0.001$) και τέλος στο δεύτερο τεστ ($t(21) = -5.463$, $p < 0.001$). Για το αριστερό πόδι και πάλι η μεγαλύτερη διαφοροποίηση παρατηρείται στο τρίτο τεστ ($t(21) = -7.299$, $p < 0.001$), ενώ ακολουθούν το πρώτο τεστ ($t(21) = -6.505$, $p < 0.001$), το δεύτερο ($t(21) = -6.040$, $p < 0.001$) και τέλος το τέταρτο τεστ ($t(21) = -4.435$, $p < 0.001$). Συνεπώς, η άσκηση στο ένα

άκρο μπορεί να επιφέρει διαφοροποιήσεις στην επίδοση και του άλλου άκρου μειώνοντας έτσι τον χρόνο αποκατάστασης ενός τραυματισμένου άκρου στην αρχική μετατραυματική περίοδο όπου δεν μπορεί να ασκηθεί.

Λέξεις κλειδιά: μονόπλευρη προπόνηση ισορροπίας, ιδιοδεκτικότητα, αντίπλευρο άκρο

19087

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΦΟΙΤΗΤΡΙΩΝ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ-Δ.Π.ΘΡΑΚΗΣ

Κυριαλάνης Ε., Κυριαλάνης Π., Μάλλιου Π., Γούργουλης Β., Γιοφτσίδου Α.

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

ekyrialia@phyed.duth.gr

DEFERENCES IN INJURIES BETWEEN MALE AND FEMALE STUDENTS OF D.P.E.E.S., D.U.TH

E. Kirialanis, P. Kirialanis, P. Malliou, V. Gourgoulis, A. Gioftsidou

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

Το δείγμα της παρούσας μελέτης αποτέλεσαν 170 φοιτητές και 162 φοιτήτριες του Τμήματος Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, το ακαδημαϊκό έτος 2010–2011. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε μέσω ερωτηματολογίου. Τα ερωτηματολόγια δόθηκαν στους φοιτητές και στις φοιτήτριες με προσωπική επαφή και συμπληρώνονταν την στιγμή της παράδοσης. Κατά την διάρκεια της συμπλήρωσης τους οι φοιτητές-τριες δεν επηρεάζονταν από εξωτερικούς παράγοντες. Για την στατιστική ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε το στατιστικό πακέτο (S.P.S.S.) Για τις αναλύσεις χρησιμοποιήθηκε η περιγραφική ανάλυση συχνοτήτων και το μη παραμετρικό τεστ χ^2 κατανομή. Από τα αποτελέσματα, διαπιστώθηκε ότι υπήρχαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ως προς την συχνότητα των τραυματισμών κατά την εξωπανεπιστημιακή τους άθληση ($\chi^2(1) = 5.07, p < 0.05$). Αντίθετα δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ως προς την συχνότητα των τραυματισμών κατά την ενδοπανεπιστημιακή τους άθληση στα Τ.Ε.Φ.Α.Α: ($p > 0.05$). Η συχνότητα μάλιστα των μη τραυματισμένων φοιτητών -τριών είναι σημαντικά μεγαλύτερη από τους τραυματισμένους (Εξωπανεπιστημιακή άθληση: φοιτητές $\chi^2(1) = 38.09, p < 0.01$, φοιτήτριες: $\chi^2(1) = 74.69, p < 0.01$, Ενδοπανεπιστημιακή άθληση: φοιτητές $\chi^2(1) = 105.62, p < 0.01$, φοιτήτριες: $\chi^2(1) = 105.62, p < 0.01$). Ως προς το μέρος του σώματος που τραυματίζονται δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ($p > 0,05$) τόσο κατά την εξωπανεπιστημιακή άθληση όσο και κατά την ενδοπανεπιστημιακή άθληση. Η συχνότητα των τραυματισμών στην ποδοκνημική άρθρωση είναι σημαντικά μεγαλύτερη και στα δύο φύλα. τόσο κατά την εξωπανεπιστημιακή άθληση (φοιτητές : $\chi^2(7) = 132, p < 0.01$, γυναίκες: $\chi^2(1) = 49.09, p < 0.01$), όσο και κατά την ενδοπανεπιστημιακή άθληση (φοιτητές : $\chi^2(3) = 13.55, p < 0.05$, γυναίκες φοιτήτριες: $\chi^2(5) = 18.64, p < 0.05$). Ως προς το άθλημα που τραυματίστηκαν, διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ($\chi^2(8) = 23.48, p < 0.05$). Αντίθετα δεν διαπιστώθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δύο φύλων ($p > 0,05$) ως προς το μάθημα που τραυματίστηκαν κατά την φοίτησή τους στα Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Λέξεις κλειδιά: Τραυματισμοί, Φοιτητές Τ.Ε.Φ.Α.Α., Άθλημα

19121

ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ ΣΤΗΝ ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΠΡΩΤΟΕΜΦΑΝΙΖΟΜΕΝΟΥ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑΤΟΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΣΕ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Καραμίντζος Α., Θεοδώρου Α., Δούκας Σ., Κωφοτόλης Ν., Σαλονικίδης Κ., Κέλλης Ε.

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

kof-nik@otenet.gr

THE ROLE OF AGE FOR INITIAL ANKLE SPRAINS OCCURRENCE IN SOCCER PLAYERS

A. Karamintzos, A. Theodorou, S. Doukas, N. Kofotolis, K. Salonikidis, E. Kellis

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

Οι συνδεσμικές κακώσεις ποδοκνημικής άρθρωσης αντιπροσωπεύουν έναν από τους πιο κοινούς τραυματισμούς στο ποδόσφαιρο. Επειδή ένα προηγούμενο διάστρεμμα ποδοκνημικής είναι σημαντικός παράγοντας κινδύνου για την επανάληψη αυτού του τραυματισμού, είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό οι παράγοντες κινδύνου για το αρχικό διάστρεμμα ποδοκνημικής. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να αναλυθούν οι παράγοντες κινδύνου πρόκλησης αρχικού διαστρέμματος ποδοκνημικής άρθρωσης σε σχέση με την ηλικία σε αθλητές ποδοσφαίρου. Τα ποσοστά επίπτωσης αρχικού διαστρέμματος ποδοκνημικής επηρεάζονται κατά ηλικία στους αθλητές ποδοσφαίρου. Μέθοδος: 889 αθλητές (ενήλικες $n = 320$; νέοι $n = 569$) συμμετείχαν στη μελέτη το χρονικό διάστημα 2006-2009. Οι

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

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

αθλητές δεν είχαν παρουσιάσει ένα προγενέστερο διάστρεμμα ποδοκνημικής ή ένα τραυματισμό στην ποδοκνημική άρθρωση που οδήγησε στην ιατρική προσοχή, η ανικανότητα να ολοκληρωθεί μια προπόνηση. Το ποσοστό κακώσεων, η χρονική απώλεια συμμετοχής καταγράφηκαν στα παιχνίδια και στους αγώνες χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια. Ο κίνδυνος που συνδέθηκε με την ηλικία εκτιμήθηκε με την λογιστική παλινδρόμηση COX. Αποτελέσματα: Συνολικά οι 889 αθλητές είχαν 65226 προσωπικές - ημέρες της έκθεσης στο ποδόσφαιρο και 54 (6.1%) παρουσίασαν ένα διάστρεμμα ποδοκνημικής. Συνολικά, το ποσοστό επίπτωσης τραυματισμών ήταν 0.82 διαστρέμματα ανά 1000 προσωπικές - ημέρες της έκθεσης στο ποδόσφαιρο. Ο σχετικός κίνδυνος τραυματισμού ήταν 1.73 για τους νέους ποδοσφαιριστές σε σύγκριση με τους ενήλικες (διάστημα εμπιστοσύνης 95%, 0.67-3.52). Οι νέοι ηλικίας κάτω των 16 ετών παρουσίασαν σημαντικά μεγαλύτερη επίπτωση τραυματισμού διαστρέμματος ποδοκνημικής (ποσοστό τραυματισμού, 1.72) σε σύγκριση με την ομάδα ηλικίας κάτω των 12 ετών (ποσοστό τραυματισμού, 0.62 σχετικός κίνδυνος, 2.64 διάστημα εμπιστοσύνης 95%, 1.07-7.52), αλλά όχι σε σύγκριση με τις ομάδες ηλικίας κάτω των 14 (ποσοστό τραυματισμού, 0.85) και κάτω των 18 ετών (ποσοστό τραυματισμού, 0.76). Συμπεράσματα: Ο κίνδυνος αρχικού διαστρέμματος ποδοκνημικής είναι υψηλότερος για τους νέους ποδοσφαιριστές, οι οποίοι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο σε σχέση με τους ενήλικες ποδοσφαιριστές. Οι νέοι ηλικίας κάτω των 16 ετών παρουσίασαν μια σημαντικά μεγαλύτερη επίπτωση διαστρέμματος ποδοκνημικής. Η μελλοντική έρευνα πρέπει να εστιάσει στις στρατηγικές πρόληψης τραυματισμών για να μειώσει τον κίνδυνο τραυματισμού διαστρέμματος ποδοκνημικής στους νέους και ενήλικες ποδοσφαιριστές.
Λέξεις κλειδιά: ηλικία, συνδεσμική κάκωση, ποδοκνημική

19124

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΑΡΧΙΚΟΥ ΔΙΑΣΤΡΕΜΜΑΤΟΣ ΠΟΔΟΚΝΗΜΙΚΗΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ

Θεοδώρου Α., Καραμίντζος Α., Δούκας Σ., Κωφοτόλης Ν., Αραμπατζή Φ., Κέλλης Ε.

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

kof-nik@otenet.gr

FIRST-TIME ANKLE SPRAIN INJURIES IN DIFFERENT PLAYING POSITIONS IN SOCCER

A. Theodorou, A. Karamintzos, S. Doukas, N. Kofotolis, F. Arampatzis, E. Kellis

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

Είναι κοινώς αποδεκτό ότι οι συνδεσμικές κακώσεις της ποδοκνημικής άρθρωσης είναι από τους πιο σοβαρούς και συχνούς τραυματισμούς ποδοσφαιριστών. Όμως, η επιβάρυνση δεν είναι ίδια για όλους τους ποδοσφαιριστές σε έναν αγώνα. Η θέση του παίκτη ίσως να επηρεάζει σημαντικά την φόρτιση της ποδοκνημικής άρθρωσης και επομένως να αποτελεί ένα παράγοντα κινδύνου εκδήλωσης διαστρέμματος. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να εξεταστεί ο κίνδυνος πρόκλησης αρχικού διαστρέμματος ποδοκνημικής άρθρωσης σε σχέση με την αγωνιστική θέση σε αθλητές ποδοσφαίρου. Τα ποσοστά επίπτωσης αρχικού διαστρέμματος ποδοκνημικής επηρεάζονται κατά ηλικία στους αθλητές ποδοσφαίρου. Τριάντα επτά ομάδες από τα τοπικά πρωταθλήματα του Νομού Σερρών συμμετείχαν στη μελέτη το χρονικό διάστημα 2006-2009. Στην έρευνα συμμετείχαν μόνο ποδοσφαιριστές που εκδήλωσαν πρώτη φορά διάστρεμμα. Για το συγκεκριμένο χρονικό διάστημα καταγράφηκε το ποσοστό κακώσεων, η χρονική απώλεια συμμετοχής σε επίσημα παιχνίδια και την προπόνηση χρησιμοποιώντας ερωτηματολόγια. Ο κίνδυνος που συνδέθηκε με την αγωνιστική θέση εκτιμήθηκε με την λογιστική παλινδρόμηση COX. Συνολικά οι 889 αθλητές είχαν 65226 προσωπικές - ημέρες της έκθεσης στο ποδόσφαιρο και 54 (6.1%) παρουσίασαν ένα διάστρεμμα ποδοκνημικής. Οι κεντρικοί παίκτες κάτω από 18 ετών παρουσίασαν μια σημαντικά μεγαλύτερη συχνότητα κακώσεων (ποσοστό τραυματισμού, 1.01) σε σύγκριση με τους επιθετικούς (ποσοστό τραυματισμού, σχετικός κίνδυνος = 0.34, διάστημα εμπιστοσύνης 95% 2.82 ± 1.03-7.81), αλλά όχι σε σύγκριση με τους αμυντικούς (ποσοστό τραυματισμού, 0.66). Ο κίνδυνος αρχικού διαστρέμματος ποδοκνημικής είναι υψηλότερος για αμυντικούς παίκτες, ιδιαίτερα κάτω από 18 ετών. Συνεπώς, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή στην πρόληψη διαστρέμματος σε νεαρούς ποδοσφαιριστές.

Λέξεις κλειδιά: Συνδεσμική κάκωση, Ποδόσφαιρο, Θέση ποδοσφαιριστή