

Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	15
----------------	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Αθλητιατρική Επιστήμη: Περιεχόμενο και στόχοι	17
A. ΚΙΝΗΣΗ, ΑΣΚΗΣΗ, ΓΥΜΝΑΣΗ, ΑΘΛΗΣΗ	17
B. ΙΑΤΡΟΣ ΚΑΙ ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ: ΟΙ ΔΥΟ ΘΥΕΙΣ ΤΟΥ ΙΔΙΟΥ ΝΟΜΙΣΜΑΤΟΣ	18
Γ. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	19
Δ. Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΩΣ	21
Ε. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗΣ	24
ΣΤ. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΙΑΤΡΟΥ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ	25
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	27

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η επίδραση της άσκησης στα διάφορα συστήματα του οργανισμού	29
A. ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	31
Στοιχεία ανατομίας και φυσιολογίας του κυκλοφορικού συστήματος	32
Επίδραση της άσκησης στο κυκλοφορικό σύστημα	38
B. ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	46
Στοιχεία ανατομικής και φυσιολογίας του αναπνευστικού συστήματος	47
Επίδραση της άσκησης στο αναπνευστικό σύστημα	50
Γ. ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	53
Οργάνωση του γραμμωτού μυϊκού ιστού	53
Φυσική δραστηριότητα και μυϊκές προσαρμογές	56
Ο ρόλος του σκελετικού συστήματος	57
Δ. Ο ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΚΙΝΗΣΕΩΝ ΑΠΟ ΤΟ ΝΕΥΡΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	59
Ε. ΑΙΜΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	60
ΣΤ. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΡΜΟΝΕΣ	62
Υποθαλαμικές ορμόνες	63
Ορμόνες της υπόφυσης	63
Θυρεοειδικές ορμόνες	63
Ορμόνες του παγκρέατος	64
Ορμόνες των επινεφριδίων	65
Άλλες ορμόνες	65
Z. ΝΕΦΡΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	66
H. ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	68
Θ. ΘΕΡΜΟΡΡΥΘΜΙΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	68
I. ΑΜΥΝΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	70
ΙΑ. ΠΕΠΤΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	71
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	71

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Περιβάλλον και άσκηση	73
A. ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΜΕΓΑΛΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ	73
Οξείες και χρόνιες μεταβολές των διαφόρων συστημάτων κατά τη διαμονή και την άσκηση σε μεγάλο υψόμετρο	74
Διαταραχές του οργανισμού στο μεγάλο υψόμετρο	75
B. ΙΑΤΡΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΔΥΣΗ	78
Γ. Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΜΕΤΑΒΟΛΩΝ ΤΗΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ	84
Παθολογικές επιπτώσεις της υψηλής θερμοκρασίας	88
Υποθερμία	89
Δ. ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΕ ΑΤΜΟΣΦΑΙΡΙΚΗ ΡΥΠΑΝΣΗ	91
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	92

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Άσκηση στην παιδική ηλικία	95
A. ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ	96
Καρδιαγγειακή λειτουργία στο παιδί	96
Η ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος	96
Ενδοκρινικές μεταβολές κατά την ανάπτυξη	97
B. Η ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ	98
Γ. ΑΕΡΟΒΙΑ – ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ	100
Δ. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ	101
Καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα	101
Μυοσκελετικό σύστημα	102
Σωματική διάπλαση	102
E. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ	103
ΣΤ. ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ	106
Ζ. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ	107
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	108

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

Άσκηση στη γυναίκα	111
A. ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ	112
B. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ	116
Αερόβια ικανότητα	116
Μορφολογία μυών – Μυϊκή δύναμη	116
Γ. ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΑΣ ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ	117
Άσκηση και διαταραχές εμμήνου ρύσεως	117
Λοιμώξεις και κακώσεις στις αθλήτριες	122
Δ. ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ	123
E. ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ	124
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	132

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Άσκηση και τρίτη ηλικία	135
A. ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΕΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ	137
Καρδιαγγειακό σύστημα	137
Αναπνευστικό σύστημα	139
Μυοσκελετικό σύστημα	141
Νευρικό σύστημα	144
Άλλες μεταβολές	144

Β. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΑ ΔΙΑΦΟΡΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ	145
Γ. ΜΕΘΟΔΟΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ	148
Αερόβια άσκηση	151
Προπόνηση αντίστασης - δύναμης	153
Προπόνηση ευκαμψίας	153
Δ. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ	154
Ε. ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΑΝΟΙΑ ΚΑΙ ΝΟΣΟ ALZHEIMER	155
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	157

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Άσκηση αναψυχής και ψυχαγωγίας στον γενικό πληθυσμό ή «διά βίου» άσκηση	161
Α. ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	161
Β. ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ	164
Μηχανισμοί προστασίας	164
Ο ρόλος της αερόβιας άσκησης	167
Ο ρόλος της άσκησης με αντιστάσεις	168
Ο ρόλος των μεικτών προγραμμάτων	169
Γ. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΦΑΛΗ ΚΑΙ ΩΦΕΛΙΜΗ ΑΣΚΗΣΗ	172
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	177

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Θεραπευτικές εφαρμογές της άσκησης	181
Α. ΑΣΚΗΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ	182
ΣΥΝΗΘΗ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ	182
Ισχαιμική νόσος του μυοκαρδίου	182
Καρδιακή ανεπάρκεια	187
Αρτηριακή υπέρταση	188
Β. ΑΣΚΗΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΤΥΠΟΥ 2	200
Γ. ΑΣΚΗΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ	204
Δ. ΑΣΚΗΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟ ΤΕΛΙΚΟΥ ΣΤΑΔΙΟΥ	207
Ε. ΑΣΚΗΣΗ ΑΤΟΜΩΝ ΜΕ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	213
ΣΤ. ΑΣΚΗΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΜΥΟΠΑΘΕΙΕΣ	218
Ζ. ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ	220
Η. ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ	221
Θ. ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ	221
Ι. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ	222
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	223

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

Διατροφή και άθληση	227
Α. ΕΙΔΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ	229
Πρωτεΐνες	229
Υδατάνθρακες	231
Λιπίδια	233
Βιταμίνες	235
Ανόργανα άλατα και ιχνοστοιχεία	238
Νερό	240
Β. ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΟ	242
Διατροφή του αθλητή κατά την περίοδο της προετοιμασίας	242
Διατροφή του αθλητή πριν από τον αγώνα	243
Διατροφή στη διάρκεια του αγώνα	244
Διατροφή μετά τον αγώνα	245

Αθλητικά ποτά	246
Ενεργειακά ποτά	247
Γ. ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΒΑΡΟΥΣ Ή ΑΥΞΗΣΗΣ ΤΟΥ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ	247
Απώλεια του βάρους	247
Αύξηση του βάρους	248
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	249

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10

Ιατρικός έλεγχος αθλούμενων	251
A. ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΟΣ Ή ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΙΑΤΡΙΚΟΣ (ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΟΣ) ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΘΛΗΤΩΝ	251
Ιστορικό	255
Φυσική εξέταση	256
Παρακλινικός έλεγχος	262
B. ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ	284
Γ. ΑΛΛΕΣ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ	288
ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΚΑΙ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ	288
ΣΩΜΑΤΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ, ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΙΣΧΥΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΕΥΚΑΜΨΙΑΣ ΤΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ	292
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	296

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

Λοιμώξεις και αρχές υγιεινής σε αθλούμενους	297
A. ΛΟΙΜΩΔΗ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ	297
Ιογενείς λοιμώξεις	299
Βακτηριδιακές λοιμώξεις - μυκητιάσεις	302
B. ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ	303
Καθαριότητα - περιβάλλον άθλησης	303
Υγιεινή των κολυμβητηρίων	305
Γ. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΕΞΑΡΤΗΣΗ	306
Αθλητική ενδυμασία	306
Αθλητικό υπόδημα	307
Δ. ΑΤΟΜΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ	307
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	308

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12

Συχνές διαταραχές υγείας κατά την άθληση	311
A. ΓΕΝΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΣΟΒΑΡΩΝ ΔΙΑΤΑΡΑΧΩΝ	312
B. ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΘΛΗΣΗ	313
Θωρακικός πόνος	313
Αίσθημα παλμών	315
Δύσπνοια	315
Λιποθυμικό επεισόδιο ή ζάλη	317
Κεφαλαλγία	319
Έντονη κόπωση - αδυναμία	320
Γ. ΑΛΛΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ	321
Ζάλη, ίλιγγος	321
Έμετος	321
Διάρροια - οξεία δυσκοιλιότητα	322
Κολικός	322
Αλλεργία	323

Ηλεκτροπληξία	323
Εγκαύματα	324
Επιληψία	324
Δηλητηριάσεις	324
Νόσος των δυτών	325
Νόσος των ορέων	325
Ψύξη - κρουσπηξία	326
Ρινορραγία - επίσταξη	326
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	326

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13

Σύνδρομο υπερπροπόνησης	327
A. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ - ΕΙΔΙΚΟΙ ΤΥΠΟΙ	328
B. ΔΙΑΓΝΩΣΗ - ΘΕΡΑΠΕΙΑ	332
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	334

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14

Αθλητικές κακώσεις	337
A. ΑΙΤΙΑ	339
Εξωγενή αίτια	340
Ενδογενή αίτια	342
B. ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ	344
Γ. ΕΙΔΗ ΚΑΚΩΣΕΩΝ	345
Κακώσεις δέρματος	345
Κακώσεις μυών και τενόντων	345
Κακώσεις αρθρώσεων	347
Κακώσεις οστών	349
Δ. ΣΥΧΝΟΤΕΡΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ	350
E. ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΥΠΕΡΧΡΗΣΗΣ	354
ΣΤ. ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΑΛΛΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ	355
Κρανιοεγκεφαλικές κακώσεις	355
Κακώσεις οργάνων θώρακα	359
Κακώσεις οργάνων κοιλίας	360
Z. ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	360
H. ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΤΑ ΠΙΟ ΔΙΑΔΕΔΟΜΕΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ	361
Ποδόσφαιρο	361
Καλαθοσφαίριση - Πετοσφαίριση - Χειροσφαίριση	362
Αντισφαίριση (Τένις)	363
Ενόργανη - Αγωνιστική Ρυθμική Γυμναστική	363
Αγωνίσματα στίβου	364
Πάλη	365
Κολύμβηση	365
Υδατοσφαίριση	367
Καταδύσεις	367
Ιστιοπλοΐα	367
Χιονοδρομίες	368
Θ. ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΕΠΟΥΛΩΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	
ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΑΤΡΟ, ΤΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ Ή ΤΟΝ ΓΥΜΝΑΣΤΗ	368
I. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ	371
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	372

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15

Ασκησιογενείς επιπλοκές από το καρδιαγγειακό σύστημα - Αιφνίδιος θάνατος	375
A. ΑΡΡΥΘΜΙΕΣ - ΙΣΧΑΙΜΙΑ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ	375
Καρδιακές αρρυθμίες και άσκηση	376
Ισχαιμικού τύπου εκδηλώσεις από το μυοκάρδιο και άλλες διαταραχές κατά την άσκηση	377
B. ΑΙΦΝΙΔΙΟΣ ΘΑΝΑΤΟΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ	379
Αιφνίδιος θάνατος σε νεαρούς αθλούμενους (<35 ετών)	381
Αιφνίδιος θάνατος σε μέσης ή μεγάλης ηλικίας αθλούμενους (>35 ετών)	391
Μηχανισμοί πρόκλησης αιφνίδιου θανάτου σε αθλούμενους	392
Οδηγίες για άθληση σε άτομα με καρδιαγγειακές παθήσεις	393
Οδηγίες για τη συμμετοχή σε ψυχαγωγικού τύπου δραστηριότητες	421
BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	423

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16

Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση στους αγωνιστικούς χώρους	425
ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ	427
ΑΛΓΟΡΙΘΜΟΣ ΒΑΣΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ	428
ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ	431
ΒΑΣΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΖΩΗΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ	432
ΑΠΟΦΡΑΞΗ ΑΕΡΑΓΩΓΟΥ ΑΠΟ ΞΕΝΟ ΣΩΜΑ - ΠΝΙΓΜΟΝΗ	433
BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	435

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 17

Ντόπινγκ και εργογόνα βοηθήματα στον αθλητισμό	437
ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΝΤΟΠΙΝΓΚ	439
Ο όρος «Ντόπινγκ»	440
Ιστορία του ντόπινγκ	440
Το ντόπινγκ στον σύγχρονο αθλητισμό	441
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ - ΜΕΘΟΔΩΝ	443
Απαγορευμένες ουσίες χωρίς επίσημη έγκριση	443
Απαγορευμένες ουσίες εντός και εκτός αγώνων	443
Απαγορευμένες μέθοδοι εντός και εκτός αγώνων	443
Απαγορευμένες ουσίες εντός αγώνων	443
Απαγορευμένες ουσίες σε συγκεκριμένα αθλήματα εντός αγώνων	443
ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΩΝ ΟΥΣΙΩΝ	444
Αναβολικά στεροειδή	445
Άλλες ουσίες ντόπινγκ	452
ΜΕΘΟΔΟΙ ΝΤΟΠΙΝΓΚ	455
Προσπάθεια αύξησης των επιπέδων του οξυγόνου στο αίμα	455
Γονιδιακό ντόπινγκ	456
ΕΞΑΙΡΕΣΕΙΣ ΧΡΗΣΗΣ ΓΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΣΚΟΠΟ (ΕΧΘΣ)	459
ΕΡΓΟΓΟΝΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ	459
BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	462

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 18

45 Ενδιαφέροντα και σύγχρονα θέματα αθλητιατρικής	465
1 AIDS ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ	465
2 ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΑΡΔΙΑ Ή ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ; ΕΝΑ ΣΟΒΑΡΟ ΚΛΙΝΙΚΟ ΔΙΛΗΜΜΑ	466
3 ΑΙΦΝΙΔΙΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΘΑΝΑΤΟΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ: ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΠΡΟΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΙΑΤΡΙΚΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΜΕΙΩΣΗ ΤΟΥ	470
4 ΑΝΟΣΙΑΚΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	475
5 ΒΑΡΥΤΗΤΑ, ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΤΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	477

6	ΒΕΤΕΡΑΝΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ, ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΓΕΙΑΣ	479
7	ΒΡΟΓΧΙΚΟ ΑΣΘΜΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ	482
8	ΓΟΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ	484
9	ΓΟΝΙΔΙΑΚΟ ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	485
10	ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ	490
11	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΦΥΣΙΚΗ, ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΕΚΤΙΜΗΣΗΣ	493
12	ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΔΙΑΣΕΙΣΗ ΣΕ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟ: ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΧΩΡΟ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΣΤΗΝ ΑΘΛΗΣΗ	499
13	ΕΛΚΟΣ ΤΟΥ ΣΤΟΜΑΧΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΔΩΔΕΚΑΔΑΚΤΥΛΟΥ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	501
14	ΖΩΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ, ΕΛΕΓΧΟΣ	503
15	ΘΩΡΑΚΑ ΚΑΙ ΚΟΙΛΙΑΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ	505
16	ΙΝΩΣΗ ΚΥΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	507
17	ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΑΡΡΥΘΜΙΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΑΓΩΓΙΜΟΤΗΤΑΣ: ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ	509
18	ΚΑΡΚΙΝΟΣ: Ο ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	514
19	ΚΡΑΜΠΕΣ ΜΥΪΚΕΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ	516
20	ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΜΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΟΞΕΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΣΤΙΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ	517
21	ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΑΠΟ ΙΟΥΣ ΓΡΙΠΗΣ ΚΑΙ ΗΠΑΤΙΤΙΔΑΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ, ΠΡΟΛΗΨΗ	518
22	ΜΥΚΗΤΙΑΣΕΙΣ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ, ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑ	521
23	ΜΥΟΚΑΡΔΙΤΙΔΑ ΟΞΕΙΑ ΣΕ ΑΘΛΟΥΜΕΝΟΥΣ	523
24	ΝΕΦΡΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ ΟΞΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	525
25	ΞΟΔΕΜΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ, ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	527
26	ΟΞΕΟΒΑΣΙΚΗ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ, ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΕ ΗΡΕΜΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	533
27	ΠΗΚΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΑΙΜΑΤΟΣ, ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	537
28	ΠΛΕΥΡΟΔΥΝΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	540
29	ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΑΠΟ ΑΘΛΗΤΕΣ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΥΓΕΙΑΣ	541
30	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΚΑΙ ΑΜΙΝΟΞΕΑ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	543
31	ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ - ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΤΡΑΥΜΑΤΙΑ	545
32	ΡΙΝΙΤΙΔΑ, ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΣΤΟΥΣ ΑΘΛΗΤΕΣ	548
33	ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ	549
34	ΣΙΔΗΡΟΠΕΝΙΚΗ ΑΝΑΙΜΙΑ ΚΑΙ ΑΘΛΗΣΗ	554
35	ΤΑΞΙΔΙΑ ΚΑΙ ΙΑΤΡΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΑΠΟΣΤΟΛΕΣ	555
36	ΤΗΛΕΪΑΤΡΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	557
37	ΥΔΩΡ, ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΦΥΔΑΤΩΣΗΣ	561
38	ΥΠΕΡΧΡΗΣΗΣ ΣΥΝΔΡΟΜΑ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ	563
39	ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΚΑΙ ΙΑΤΡΕΙΟ ΤΟΥ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ	568
40	ΦΑΡΜΑΚΟΔΙΕΓΕΡΣΗ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	570
41	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ	579
42	ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ: ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟΥΣ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥΣ ΧΩΡΟΥΣ	582
43	ΧΡΟΝΟΒΙΟΛΟΓΙΑ, ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ	584
44	ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ - ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΕΥΧΡΗΣΤΟΥ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ (QLI)	585
45	ΩΤΙΤΙΔΑ ΚΟΛΥΜΒΗΤΩΝ	588
	ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ	591