

ΕΝΟΤΗΤΑ Ι: ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

1. Οφέλη και κίνδυνοι που συνδέονται με τη φυσική δραστηριότητα	39
Φυσική δραστηριότητα και ορολογία που αφορά την ευρωστία	39
Προοπτική δημόσιας υγείας για τις σύγχρονες συστάσεις.....	41
Οφέλη της τακτικής φυσικής δραστηριότητας και/ή άσκησης	47
Κίνδυνοι που συνδέονται με την άσκηση.....	49
Αιφνίδιος καρδιακός θάνατος σε νεαρά άτομα.....	49
Καρδιακά συμβάματα σχετιζόμενα με την άσκηση σε ενήλικες.....	52
Δοκιμασίες κόπωσης και κίνδυνος καρδιακών συμβαμάτων	53
Κίνδυνοι καρδιακών συμβαμάτων κατά τη διάρκεια καρδιακής αποκατάστασης ...	53
Πρόληψη των σχετιζόμενων με την άσκηση καρδιακών συμβαμάτων	55
2. Έλεγχος της κατάστασης υγείας πριν από τη συμμετοχή σε πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας	61
Έλεγχος της κατάστασης υγείας πριν από τη συμμετοχή σε πρόγραμμα φυσικής δραστηριότητας.....	67
Αυτοκαθοδηγούμενες μέθοδοι	67
Εκτίμηση παραγόντων κινδύνου αθηροσκληρωτικής καρδιαγγειακής νόσου	70
Συστάσεις για ιατρικές εξετάσεις πριν από την έναρξη φυσικής δραστηριότητας	73
Συστάσεις για δοκιμασία εργοσπιρομέτρησης πριν από την έναρξη φυσικής δραστηριότητας.....	77
Συστάσεις για επίβλεψη των δοκιμασιών εργοσπιρομέτρησης.....	79
Διαβάθμιση των κινδύνων για ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα	80

ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΙ: ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (ΕΡΓΟΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ)

3. Αξιολόγηση πριν από την άσκηση	89
Ιατρικό ιστορικό, φυσική εξέταση και εργαστηριακές εξετάσεις.....	90
Αρτηριακή πίεση	94
Λιπίδια και λιποπρωτεΐνες.....	95
Αναλύσεις αίματος.....	100
Πνευμονική λειτουργία	102
Αντενδείξεις για την εργομετρική δοκιμασία κόπωσης	103

Συγκατάθεση μετά από ενημέρωση.....	106
Οδηγίες προς συμμετέχοντες.....	109
4. Σχετιζόμενες με την υγεία δοκιμασίες ελέγχου ευρωστίας και ερμηνεία των αποτελεσμάτων τους.....	115
Σκοποί των σχετιζόμενων με την υγεία δοκιμασιών ελέγχου ευρωστίας.....	115
Βασικές αρχές και οδηγίες.....	116
Οδηγίες πριν από τη δοκιμασία ελέγχου.....	116
Οργάνωση δοκιμασιών.....	117
Περιβάλλον εξέτασης.....	118
Σύσταση σώματος.....	118
Ανθρωπομετρικές μέθοδοι.....	119
Πυκνομετρία.....	126
Άλλες τεχνικές.....	130
Νόρμες σύστασης σώματος.....	130
Καρδιοαναπνευστική ευρωστία.....	131
Η έννοια της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου.....	133
Δοκιμασίες μέγιστης έναντι υπομέγιστης έντασης.....	134
Τρόποι δοκιμασιών.....	135
Σειρά καρδιοαναπνευστικών δοκιμασιών και μετρήσεων.....	147
Κριτήρια τερματισμού δοκιμασιών κόπωσης.....	149
Ερμηνεία αποτελεσμάτων.....	150
Μυϊκή δύναμη και μυϊκή αντοχή.....	158
Σκεπτικό για την αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης και αντοχής.....	158
Αρχές.....	159
Μυϊκή δύναμη.....	160
Μυϊκή αντοχή.....	164
Ειδικά ζητήματα που αφορούν τη μυϊκή ευρωστία.....	168
Ευλυγισία.....	171
Ολοκληρωμένη αξιολόγηση της ευρωστίας για την υγεία.....	175
5. Κλινική εργοδοκιμασία.....	183
Ενδείξεις και σκοποί.....	183
Διαγνωστική δοκιμασία κόπωσης.....	184
Δοκιμασία κόπωσης για αξιολόγηση και πρόγνωση της βαρύτητας των νόσων.....	187
Δοκιμασία κόπωσης μετά από έμφραγμα του μυοκαρδίου.....	188
Δοκιμασία εργοσπιρομέτρησης για αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας.....	188
Μέθοδοι δοκιμασίας κόπωσης.....	194
Πρωτόκολλα άσκησης.....	195
Εργοδοκιμασία με χρησιμοποίηση του επάνω μέρους του σώματος.....	199
Εργοδοκιμασία για επιστροφή στην εργασία.....	200

Μετρήσεις κατά τη διάρκεια της εργοδοκιμασίας	201
Καρδιακή συχνότητα και αρτηριακή πίεση.....	202
Ηλεκτροκαρδιογραφική παρακολούθηση	202
Υποκειμενικές εκτιμήσεις και συμπτώματα	204
Εργοσπιρομέτρηση	207
Εκτίμηση αερίων αρτηριακού αίματος κατά τη διάρκεια της άσκησης	207
Ενδείξεις για τερματισμό της εργοδοκιμασίας	208
Περίοδος αποκατάστασης μετά την άσκηση	208
Μέθοδοι απεικόνισης που χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με	
την εργοδοκιμασία	209
Ηχοκαρδιογράφημα κατά τη διάρκεια δοκιμασίας κόπωσης.....	209
Καρδιακή ραδιοϊσοτοπική απεικόνιση κατά τη διάρκεια δοκιμασίας κόπωσης	210
Μέθοδοι απεικόνισης που δεν χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό	
με τη δοκιμασία κόπωσης	211
Φαρμακολογική δοκιμασία κόπωσης.....	211
Αξονική τομογραφία στην εκτίμηση των καρδιαγγειακών παθήσεων.....	212
Επίβλεψη εργοδοκιμασίας	213
6. Ερμηνεία αποτελεσμάτων κλινικής εργοδοκιμασίας	221
Η εξαντλητική δοκιμασία ως εργαλείο διαλογής για τη στεφανιαία νόσο.....	221
Ερμηνεία των αποκρίσεων κατά την εργοδοκιμασία προοδευτικά	
αυξανόμενης έντασης	222
Απόκριση καρδιακής συχνότητας	223
Απόκριση αρτηριακής πίεσης	226
Κυματομορφές ηλεκτροκαρδιογραφήματος.....	228
Περιοριστικές ενδείξεις και συμπτώματα.....	232
Εργοσπιρομέτρηση	234
Διαγνωστική αξία της εργοδοκιμασίας	236
Ευαισθησία.....	237
Εξειδίκευση.....	238
Εγκυρότητα πρόγνωσης	238
Σύγκριση με απεικονιστικές δοκιμασίες	239
Προγνωστικές εφαρμογές εργοδοκιμασίας	239

ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΙΙ: ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΗΣΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

7. Γενικές αρχές συνταγογράφησης άσκησης	247
Εισαγωγή στις αρχές συνταγογράφησης άσκησης.....	247
Γενικά ζητήματα για τη συνταγογράφηση άσκησης.....	248
Συστατικά στοιχεία μιας προπονητικής συνεδρίας άσκησης	250
Αερόβια άσκηση (άσκηση καρδιοαναπνευστικής αντοχής).....	251
Συχνότητα άσκησης.....	251
Ένταση άσκησης	253

Διάρκεια άσκησης.....	262
Όγκος άσκησης	264
Είδος άσκησης.....	266
Προοδευτικότητα επιβάρυνσης	268
Μυϊκή ευρωστία	269
Συχνότητα άσκησης με αντιστάσεις	271
Είδη ασκήσεων με αντιστάσεις	272
Ποσότητα άσκησης με αντιστάσεις (σετ και επαναλήψεις).....	273
Σωστή τεχνική για ασκήσεις με αντιστάσεις	275
Προοδευτικότητα/Συντήρηση	276
Άσκηση ευλυγισίας (Διατάσεις)	278
Είδη ασκήσεων ευλυγισίας	279
Ποσότητα άσκησης ευλυγισίας (χρόνος, επαναλήψεις και συχνότητα)	280
Νευροκινητική άσκηση	282
Επίβλεψη προγράμματος άσκησης	283
8. Συνταγογράφηση άσκησης για υγιείς πληθυσμούς με ειδικές συνθήκες και περιβάλλοντα	289
Εγκυμοσύνη	289
Εργοδοκμασία	291
Συνταγογράφηση άσκησης.....	292
Ειδικά ζητήματα	292
Παιδιά και έφηβοι	296
Εργοδοκμασία	297
Συνταγογράφηση άσκησης.....	298
Ειδικά ζητήματα	298
Ενήλικες μεγάλης ηλικίας.....	300
Εργοδοκμασία	302
Συνταγογράφηση άσκησης.....	306
Ειδικά ζητήματα	308
Οσφυαλγία	310
Εργοδοκμασία	312
Συνταγογράφηση άσκησης.....	315
Ειδικά ζητήματα	315
Περιβαλλοντικά θέματα	317
Άσκηση σε θερμό περιβάλλον	317
Άσκηση σε ψυχρό περιβάλλον	326
Άσκηση σε μεγάλο υψόμετρο	330
9. Συνταγογράφηση άσκησης για ασθενείς με καρδιαγγειακά και εγκεφαλοαγγειακά νοσήματα	345
Ενδονοσοκομειακά προγράμματα αποκατάστασης.....	345
Εξωνοσοκομειακά προγράμματα αποκατάστασης	350

Συνταγογράφηση άσκησης	351
Είδη εξωνοσοκομειακών προγραμμάτων άσκησης	356
Ειδικές περιπτώσεις	357
Προπόνηση αντίστασης για καρδιοπαθείς	365
Προπόνηση για επιστροφή στην εργασία	366
Συνταγογράφηση άσκησης για ασθενείς με εγκεφαλοαγγειακά νοσήματα (εγκεφαλικό επεισόδιο)	368
10. Συνταγογράφηση άσκησης για πληθυσμούς με άλλα χρόνια νοσήματα και προβλήματα υγείας	373
Αρθρίτιδα	373
Εργοδοκίμασία	374
Συνταγογράφηση άσκησης	375
Ειδικά ζητήματα	375
Καρκίνος	378
Εργοδοκίμασία	378
Συνταγογράφηση άσκησης	381
Ειδικά ζητήματα	387
Εγκεφαλική παράλυση	390
Εργοδοκίμασία	392
Συνταγογράφηση άσκησης/Ειδικά ζητήματα	395
Σακχαρώδης διαβήτης	398
Εργοδοκίμασία	400
Συνταγογράφηση άσκησης	401
Ειδικά ζητήματα	403
Δυσλιπιδαιμία	407
Εργοδοκίμασία	408
Συνταγογράφηση άσκησης	408
Ειδικά ζητήματα	408
Ινομυαλγία	410
Εργοδοκίμασία	411
Συνταγογράφηση άσκησης	413
Ειδικά ζητήματα	413
Ιός ανθρώπινης ανοσοανεπάρκειας (HIV)	416
Εργοδοκίμασία	417
Συνταγογράφηση άσκησης	417
Ειδικά ζητήματα	418
Υπέρταση	419
Εργοδοκίμασία	420
Συνταγογράφηση άσκησης	421
Ειδικά ζητήματα	422
Νοητική αναπηρία και σύνδρομο Down	424
Εργοδοκίμασία	425

Συνταγογράφηση άσκησης	428
Ειδικά ζητήματα για άτομα με νοητική αναπηρία	429
Ειδικά ζητήματα για άτομα με σύνδρομο Down	430
Νεφρικές παθήσεις	432
Εργοδοκίμασία	433
Συνταγογράφηση άσκησης	434
Ειδικά ζητήματα	435
Μεταβολικό σύνδρομο.....	437
Εργοδοκίμασία	438
Συνταγογράφηση άσκησης/Ειδικά ζητήματα	439
Σκλήρυνση κατά πλάκας	440
Εργοδοκίμασία	442
Συνταγογράφηση άσκησης	443
Ειδικά ζητήματα	444
Οστεοπόρωση	446
Εργοδοκίμασία	446
Συνταγογράφηση άσκησης	448
Ειδικά ζητήματα	448
Περιττό βάρος και παχυσαρκία.....	449
Εργοδοκίμασία	451
Ειδικά θέματα	451
Συνταγογράφηση άσκησης	452
Συστάσεις για προγράμματα απώλειας βάρους	453
Βαριατρική χειρουργική	454
Νόσος του Parkinson.....	455
Εργοδοκίμασία	458
Συνταγογράφηση άσκησης	461
Ειδικά θέματα	463
Αναπνευστικά νοσήματα	466
Άσθμα.....	466
Εργοδοκίμασία	467
Συνταγογράφηση άσκησης	468
Ειδικά θέματα	469
Χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια.....	470
Εργοδοκίμασία	471
Συνταγογράφηση άσκησης	471
Ειδικά θέματα	472
Τραυματισμός του νωτιαίου μυελού	475
Εργοδοκίμασία	476
Συνταγογράφηση άσκησης/Ειδικά θέματα	477
Άτομα με πολλαπλά χρόνια νοσήματα και προβλήματα υγείας	480
Έλεγχος υγείας πριν από τη συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης.....	481
Εργοδοκίμασία	481

Συνταγογράφηση άσκησης.....	481
Ειδικά θέματα	482
11. Συμπεριφορικές θεωρίες και στρατηγικές για την προώθηση της άσκησης.....	495
Συνταγογράφηση άσκησης.....	496
Συχνότητα/Χρόνος.....	496
Ένταση	496
Τύπος άσκησης.....	497
Θεωρητικές βάσεις για την κατανόηση της συμπεριφοράς άσκησης	497
Κοινωνική γνωσιακή θεωρία και αυτοαποτελεσματικότητα.....	498
Διαθεωρητικό μοντέλο	502
Μοντέλο πεπειθήσεων για την υγεία.....	503
Θεωρία αυτοπροσδιορισμού.....	506
Θεωρία σχεδιασμένης συμπεριφοράς.....	507
Κοινωνικά οικολογικά μοντέλα.....	509
Θεωρητικές στρατηγικές και προσεγγίσεις για αλλαγή	
Συμπεριφορά/Αύξηση της διατηρησιμότητας.....	510
Οικοδόμηση αυτοαποτελεσματικότητας	510
Βραχεία συμβουλευτική και συνέντευξη κινητοποίησης	511
Στάδιο συμβουλευτικής προσαρμοσμένης στην αλλαγή	515
Αλληλεπιδράσεις ομάδας-ηγέτη.....	515
Γνωσιακές-συμπεριφορικές προσεγγίσεις	518
Κοινωνική υποστήριξη	521
Συσχέτιση έναντι αποσυσχέτισης	522
Ρύθμιση συναισθήματος	523
Πρόληψη υποτροπών	523
Ειδικοί πληθυσμοί	524
Πολιτισμική ποικιλότητα	524
Ενήλικες μεγάλης ηλικίας	525
Παιδιά.....	526
Παχύσαρκα άτομα.....	526
Άτομα με χρόνια νοσήματα και προβλήματα υγείας	527

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

A. Συνήθεις φαρμακευτικές αγωγές.....	533
B. Επείγουσα διαχείριση κινδύνου	565
Γ. Ερμηνεία ηλεκτροκαρδιογραφήματος.....	575
Δ. Πιστοποιήσεις της Αμερικανικής Αθλητιατρικής Εταιρίας (ACSM)	583
E. Συμμετέχοντες Συγγραφείς των Δύο Προηγούμενων Εκδόσεων	607
Ευρετήριο.....	611