

Περιεχόμενα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. Αθλητική Κάκωση

1.1. Ταξινόμηση αθλητικών κακώσεων	15
1.2. Φλεγμονή - Ιστική αποκατάσταση αθλητικής κάκωσης	19
1.2.1. Φλεγμονή / 20	
1.2.2. Ιστική αποκατάσταση / 22	
1.3. Επιδημιολογία αθλητικών κακώσεων	29
1.3.1. Επιδημιολογική εμφάνιση αθλητικών κακώσεων σε ομαδικά αθλήματα / 31	
1.3.2. Επιδημιολογική εμφάνιση αθλητικών κακώσεων σε ατομικά αθλήματα / 34	
1.4. Τύποι αθλητικών κακώσεων	39
1.4.1. Δερματικές κακώσεις / 40	
1.4.2. Κακώσεις αρθρικού υμένα και αρθρικού θυλάκου / 43	
1.4.3. Νευρικές κακώσεις / 44	
1.4.4. Μυϊκές κακώσεις / 46	
1.4.5. Τενόντιες κακώσεις / 51	
1.4.6. Συνδεσμικοί τραυματισμοί / 56	
1.4.7. Οστικές κακώσεις / 59	
1.4.8. Χόνδρινες κακώσεις / 62	
1.4.9. Κακώσεις ορογόνων θυλάκων - λιπωδών σωμάτων / 64	
1.5. Αιτιολογία αθλητικών κακώσεων	69
1.6. Αξιολόγηση αθλητικών κακώσεων	81

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. Τεχνικές Φυσικοθεραπευτικής Αποκατάστασης Αθλητικών Κακώσεων

2.1. Πρώτες βοήθειες στις αθλητικές κακώσεις	93
2.1.1. Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡ.ΠΑ) / 94	
2.1.2. Αθλητικά τραύματα - Αιμορραγίες / 101	
2.1.3. Κατάγματα - Εξαρθρήματα / 109	
2.1.4. Κακώσεις σπονδυλικής στήλης / 117	
2.1.5. Κ.Α.Π.Α. (R.I.C.E.) Κρυοθεραπεία, Ανάπαυση, Πιεστική επίδεση, Ανάρροπη θέση / 122	
2.2. Εφαρμογές κρυοθεραπείας στην αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων	129
2.2.1. Εισαγωγικά στοιχεία - Επιδράσεις κρυοθεραπείας / 130	
2.2.2. Μέθοδοι και τεχνικές κρυοθεραπείας / 131	
2.2.3. Τεχνικές κινησιοθεραπείας με χρήση κρυοθεραπείας / 135	
2.2.4. Η κρυοθεραπεία ως μορφή αποθεραπείας μετά από έντονα προπονητικά ερεθίσματα / 136	
2.3. Αθλητική περίδεση	141
2.3.1. Ελαστική μη-αυτοκόλλητη περίδεση / 143	
2.3.2. Ανελαστική αυτοκόλλητη περίδεση / 158	
2.4. Αθλητική διάταση	185
2.4.1. Ορολογία / 186	
2.4.2. Μηχανικές ιδιότητες και συμπεριφορά των βιολογικών υλικών / 188	
2.4.3. Εύρος κίνησης και ευκαμψία / 189	
2.4.4. Αθλητική διάταση / 192	
2.4.5. Είδη και τεχνικές διάτασης / 196	
2.4.6. Ενδείξεις - Αντενδείξεις / 209	
2.4.7. Κλινικές συστάσεις / 210	
2.5. Ειδικές τεχνικές κινητοποίησης αρθρώσεων	215
2.5.1. Κατηγοριοποίηση και ρόλος των ειδικών τεχνικών κινητοποίησης / 216	
2.5.2. Αρχές αρθροκινηματικής / 218	
2.5.3. Αξιολόγηση αρθρικής δυσλειτουργίας / 223	
2.5.4. Ενδείξεις και θεραπευτικές παράμετροι εφαρμογής / 227	
2.5.5. Θεωρητικό υπόβαθρο ΕΤΚ - Μηχανισμοί δράσης / 230	
2.5.6. Αντενδείξεις και προφυλάξεις / 231	
2.5.7. Βασικές αρχές των δημοφιλέστερων τεχνικών κινητοποίησης / 232	
2.5.8. Παρουσίαση κινητοποίησης σπονδυλικής στήλης & περιφερικών αρθρώσεων / 235	
2.5.9. Η επίδραση των ΕΤΚ στην αποκατάσταση εξειδικευμένων αθλητικών κακώσεων / 246	
2.5.10. Εγκυρότητα και αξιοπιστία των ΕΤΚ / 247	

2.6. Ειδικές τεχνικές κινητοποίησης - Διάτασης νευρικού ιστού	251
2.6.1. Εισαγωγή /	252
2.6.2. Μηχανικές και φυσιολογικές ιδιότητες των περιφερικών νεύρων /	253
2.6.3. Η φιλοσοφία και οι στόχοι της νευροδυναμικής διαχείρισης νευρολογικής δυσλειτουργίας /	256
2.6.4. Κινητοποίηση νευρικού ιστού /	257
2.6.5. Ερευνητικές ενδείξεις αποτελεσματικότητας της νευροδυναμικής /	267
2.7. Τεχνικές μαλακών μορίων	271
2.7.1. Αθλητική μάλαξη /	272
2.7.2. Θεραπευτική αθλητική μάλαξη /	283
2.7.3. Εξειδικευμένες τεχνικές μαλακών μορίων /	287
2.8. Τεχνικές ανάκτησης νευρομυϊκού ελέγχου	315
Εισαγωγή /	316
2.8.1. Οργάνωση συστήματος νευρομυϊκού ελέγχου: ιδιοϋποδοχείς, πληροφόρηση ΚΝΣ και κινητική απάντηση /	316
2.8.2. Τραυματισμός και δυσλειτουργία νευρομυϊκού ελέγχου /	325
2.8.3. Νευροπλαστικότητα ΚΝΣ /	327
2.8.4. Αξιολόγηση ιδιοδεκτικότητας - νευρομυϊκού ελέγχου /	329
2.8.5. Αποκατάσταση νευρομυϊκού ελέγχου /	331
2.9. Ανάκτηση μυϊκής δύναμης και νευρομυϊκές προσαρμογές στην φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση	359
2.9.1. Ιστορία της προπόνησης με βάρη /	360
2.9.2. Μυϊκή ενδυνάμωση /	361
2.9.3. Επιλεγμένη ορολογία στη θεραπευτική προπόνηση /	362
2.9.4. Είδη μυϊκής σύσπασης (ισομετρική, σύγκεντρη, έκκεντρη) /	363
2.9.5. Μέτρηση δύναμης - Μέγιστη επανάληψη /	367
2.9.6. Στόχοι θεραπευτικού προγράμματος μυϊκής ενδυνάμωσης και παράγοντες ελέγχου της δύναμης /	367
2.9.7. Ανάπτυξη μυϊκής υπερτροφίας - Σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης με αντιστάσεις /	368
2.9.8. Τεχνικές και μέσα ενδυνάμωσης. Ενδεικτικές ασκήσεις /	369
2.10. Η πλειομετρική άσκηση στον αθλητισμό	381
2.10.1 Εισαγωγή /	382
2.10.2 Φυσιολογικά και εμβιομηχανικά χαρακτηριστικά πλειομετρικής άσκησης /	383
2.10.3 Πλειομετρική άσκηση και αθλητικοί τραυματισμοί /	386
2.10.4 Τεχνική της εκτέλεσης πλειομετρικών ασκήσεων /	392
2.10.5 Βασικά συστατικά του προγράμματος πλειομετρικής προπόνησης /	395
2.10.6 Κλινικά παραδείγματα πλειομετρικών ασκήσεων - προγραμμάτων /	396
2.11. Ισοκινητικός έλεγχος και εξάσκηση	405
2.11.1. Παρουσίαση της ισοκινητικής άσκησης /	406
2.11.2. Τρόποι εφαρμογής της ισοκίνησης /	406
2.11.3. Διαδικασία εφαρμογής της ισοκίνησης /	407
2.11.4. Κατάλληλη τοποθέτηση και σταθεροποίηση του εξεταζόμενου /	407
2.11.5. Οδηγία σημεία των ισοκινητικών εφαρμογών /	408
2.11.6. Αντενδείξεις για τον έλεγχο και την εξάσκηση του άκρου /	409
2.11.7. Φάσμα ταχυτήτων /	409
2.11.8. Ταχύτητα εξάσκησης σε σχέση με τη μυϊκή επιστράτευση /	410
2.11.9. Σύνθεση των ταχυτήτων στο πρόγραμμα της αποκατάστασης/εξάσκησης /	411
2.11.10. Η ταχύτητα εξάσκησης και το εύρος της κίνησης /	412
2.11.11. Η διαδικασία του ισοκινητικού ελέγχου (τεστ) /	413
2.11.12. Ειδικά πρωτόκολλα ελέγχου /	417
2.11.13. Η ισοκινητική εξάσκηση /	419
2.12. Ασκήσεις ανοικτής και κλειστής βιοκινητικής αλυσίδας	427
2.12.1. Ορισμός - Ταξινόμηση /	428
2.12.2. Εμβιομηχανικά και νευροφυσιολογικά χαρακτηριστικά των ασκήσεων ΑΚΑ και ΚΚΑ /	430
2.12.3. Ασκήσεις ανοικτής και κλειστής βιοκινητικής αλυσίδας του άνω άκρου /	432
2.12.4. Ασκήσεις ανοικτής και κλειστής βιοκινητικής αλυσίδας του κάτω άκρου /	444
2.12.5. Ασκήσεις ανοικτής και κλειστής βιοκινητικής αλυσίδας της επιγονατιδομηριαίας άρθρωσης /	458
2.13. Κεντρικό σημείο σώματος: αξιολόγηση και ασκήσεις σταθεροποίησης	471
2.13.1 Ανατομικά στοιχεία - Εμβιομηχανική σημασία και αξία κεντρικού σημείου σώματος - Ρόλος στην πρόληψη των κακώσεων /	472
2.13.2 Ο ρόλος των καμπτήρων και εκτεινόντων μυών κορμού και ισχίου στη σταθεροποίηση του κεντρικού σημείου σώματος /	474

2.13.3 Παθολογική μηχανική κεντρικού σημείου σώματος (μυϊκές ασυμμετρίες & ανισορροπίες) /	476
2.13.4 Τεχνικές αξιολόγησης λειτουργικότητας κεντρικού σημείου σώματος /	478
2.13.5 Ενδείξεις εφαρμογής σταθεροποίησης του ΚΣΣ /	482
2.13.6 Βασικές αρχές σχεδιασμού προγραμμάτων σταθεροποίησης /	486
2.13.7 Κλινικά προγράμματα βελτίωσης του κεντρικού σημείου σώματος /	492
2.14. Υδροθεραπεία - Εφαρμογές στην αποκατάσταση των αθλητικών κακώσεων	499
Υδροθεραπεία - Εφαρμογές στην αποκατάσταση των αθλητικών κακώσεων /	500
2.14.1. Φυσικές ιδιότητες και αρχές του νερού /	501
2.14.2. Φυσιολογικές μεταβολές κατά την άσκηση σε θερμό νερό - θερμοδυναμική /	504
2.14.3. Ενδείξεις και αντενδείξεις της υδροθεραπείας /	506
2.14.4. Εξοπλισμός υδροθεραπείας /	508
2.14.5. Σχεδιασμός ενός προγράμματος υδροθεραπείας /	510
2.14.6. Στάδια της αποκατάστασης /	511
2.14.7. Εφαρμογές της υδροθεραπείας στην αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων /	513
2.14.8. Εφαρμογές της υδροθεραπείας στα κάτω άκρα /	519
2.14.9. Εφαρμογές της υδροθεραπείας στα άνω άκρα /	526
2.14.10. Ασκήσεις αποκατάστασης του άνω άκρου στο νερό /	531
2.14.11. Ασκήσεις βελτίωσης της ιδιοδεκτικής λειτουργίας και αύξησης της σταθερότητας κορμού /	533
2.14.12. Κλινικά προγράμματα υδροθεραπείας /	536
2.15. Ηλεκτροθεραπεία αθλητικών κακώσεων	543
2.15.1. Υπέρηχος /	544
2.15.2. Διαθερμία /	548
2.15.3. Laser /	551
2.15.4. Ηλεκτρικός ερεθισμός /	555
2.15.5. Ιοντοφόρηση /	561
2.15.6. Κρουστικός υπέρηχος (ΚΥ) /	563
2.15.7. Μαγνητοθεραπεία /	567

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. Λειτουργική Αποκατάσταση Αθλητικών Κακώσεων

3.1. Βασικές αρχές λειτουργικής αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων	573
3.2. Λειτουργική αξιολόγηση αθλητών	576
3.3. Σχεδιασμός προγράμματος λειτουργικής αποκατάστασης	581
3.4. Λειτουργική αποκατάσταση στους αγωνιστικούς χώρους	584
3.5. Νέες τεχνικές λειτουργικής αποκατάστασης	593
3.5.1. Λειτουργική αποκατάσταση με ράβδους δόνησης (Bodyblade®) /	593
3.5.2. Λειτουργική αποκατάσταση με BOSU® Balance Trainer /	600
3.5.3. Λειτουργική αποκατάσταση με αλτήρες Kettlebell® /	603
3.5.4. Λειτουργική αποκατάσταση με σάκους αντίστασης (Powerbags®) /	607
3.5.5. Λειτουργική αποκατάσταση με ιμάντες αιώρησης (TRX training®) /	610

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. Φυσικοθεραπεία Αθλητικών Κακώσεων Σπονδυλικής Στήλης - Κορμού

4.1. Περιγραφική ανατομική σπονδυλικής στήλης - κορμού	619
4.1.1. Θλάσεις αυχενικών μυών /	625
4.1.2. Συνδεσμικές κακώσεις αυχένα (δίκηνη μαστιγίου – wiplash injuries) /	630
4.1.3. «Το τρύπημα» /	633
4.1.4. Κατάγματα κόπωσης πλευρών /	638
4.1.5. Οσφυαλγία αθλητών /	639
4.1.6. Μυϊκές και συνδεσμικές κακώσεις οσφυϊκής μοίρας /	642
4.1.7. Σπονδυλόλυση-σπονδυλολίσηση /	646
4.1.8. Κήλη μεσοσπονδύλιου δίσκου /	650
4.2. Φυσικοθεραπεία αθλητικών κακώσεων ωμικής ζώνης	659
4.2.1. Τενοντοπάθεια μυών πετάλου στροφών /	665
4.2.2. Ρήξεις στροφικού πετάλου /	676
4.2.3. Τενοντίτιδα μακράς κεφαλής δικέφαλου βραχιόνιου /	683
4.2.4. Εξαρθρήματα ώμου - αστάθεια ώμου /	689
4.2.5. Ρήξεις επιχείλιου χόνδρου ώμου /	702
4.2.6. Συνδεσμική κάκωση-εξάρθρωση ακρωμιοκλειδικής άρθρωσης /	708
4.2.7. Ώμος νεαρού ρίπτη-κάκωση επιφυσιακής πλάκας του άνω πέρατος του βραχιόνιου /	716
4.2.8. Κάταγμα κλειδας /	718
4.3. Φυσικοθεραπεία αθλητικών κακώσεων αγκώνα	731
4.3.1. Έξω επικονδυλίτιδα αγκώνα - Αγκώνας του τενίστα /	737

4.3.2. Έσω επικονδυλίτιδα αγκώνα - Αγκώνας του γκόλφερ ή του ρίπτη	/ 746
4.3.3. Ωλένια νευρίτιδα - Σύνδρομο ωλένιου σωλήνα	/ 753
4.3.4. Κακώσεις έσω (ωλένιου) πλάγιου συνδέσμου αγκώνα	/ 759
4.3.5. Εξάρθρωμα αγκώνα	/ 769
4.3.6. Κάταγμα ωλέκranου	/ 777
4.4. Φυσικοθεραπεία αθλητικών κακώσεων πηγεοκαρπικής - άκρας χείρας785
4.4.1. Σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα	/ 789
4.4.2. Σύνδρομο “διασταύρωσης” ή καρπός των κωπηλατών	/ 795
4.4.3. Στενωτική τενοντοελυτρίτιδα του de Quervain	/ 796
4.4.4. Συνδεσμικές κακώσεις πηγεοκαρπικής/Συνδεσμική κάκωση αντίχειρα - Αντίχειρας του σκιέρ	/ 802
4.4.5. Κάταγμα κάτω πέρατος κερκίδας - Colles	/ 808
4.4.6. Κάταγμα σκαφοειδούς	/ 811
4.4.7. Κατάγματα μετακάρπιων - Κάταγμα πυγμαχού	/ 815
4.4.8. Λοιπά κατάγματα φαλαγγών	/ 816
4.5. Φυσικοθεραπεία αθλητικών κακώσεων βουβωνικής χώρας, ισχίου και μηρού825
4.5.1. Θλάσεις οπίσθιων μηριαίων μυών	/ 832
4.5.2. Θλάσεις προσαγωγών μυών ισχίου	/ 846
4.5.3. Θλάση τετρακέφαλου από άμεση πλήξη	/ 852
4.5.4. Σύνδρομο απιοειδούς μυός	/ 858
4.5.5. Τενοντοπάθειες μυών ισχίου	/ 864
4.5.6. Σύνδρομο “πόνου βουβωνικής χώρας”	/ 867
4.5.7. Αποφυσίτιδες - Αποσπαστικά κατάγματα λεκάνης-ισχίου	/ 879
4.5.8. Επώδυνο σύνδρομο μείζονος τροχαντήρα - Ορογονοθυλακίτιδα μείζονος τροχαντήρα	/ 883
4.5.9. Οξεία υμενίτιδα ισχίου	/ 888
4.5.10. Υποπεριοστικό αιμάτωμα λαγόνιας ακρολοφίας	/ 889
4.5.11. Κακώσεις επιχείλιου χόνδρου ισχίου	/ 890
4.5.12. Κάταγμα υπέρχρησης του αυχένα του μηριαίου οστού	/ 900
4.5.12. Κάταγμα κόπωσης διάφυσης άξονα μηριαίου	/ 901
4.6. Φυσικοθεραπεία αθλητικών κακώσεων γόνατος911
4.6.1. Τενοντοπάθεια επιγονατιδικού τένοντα - Γόνατο αλτών	/ 915
4.6.2. Τενοντοπάθεια ιγνυακού μυός	/ 923
4.6.3. Σύνδρομο προστριβής λαγονοκνημιαίας ταινίας/Γόνατο των δρομέων	/ 925
4.6.4. Αποφυσίτιδα κνημιαίου κυρτώματος ή νόσος Osgood - Schlatter	/ 933
4.6.5. Ορογονοθυλακίτιδα χήνεια πόδα	/ 934
4.6.6. Σύνδρομο επιγονατιδομηριαίου πόνου	/ 938
4.6.7. Σύνδρομο προστριβής υποεπιγονατιδικού λιπώδους σώματος - Σύνδρομο Hoffa's	/ 945
4.6.8. Σύνδρομο υμενικής πτυχής	/ 950
4.6.9. Κακώσεις πλάγιων συνδέσμων γόνατος	/ 953
4.6.10. Κάκωση έσω πλάγιου συνδέσμου γόνατος σε κολυμβητές υπτίου/Το γόνατο του κολυμβητή προσθίου	/ 959
4.6.11. Κάκωση - Ρήξη πρόσθιου χιαστού συνδέσμου γόνατος	/ 963
4.6.12. Ρήξη οπίσθιου χιαστού συνδέσμου γόνατος	/ 974
4.6.13. Ρήξεις μηνίσκων	/ 978
4.7. Φυσικοθεραπεία αθλητικών κακώσεων κνήμης997
4.7.1. Μυϊκές θλάσεις γαστροκνήμιου - υποκνημίδιου	/ 1002
4.7.2. Σύνδρομο διαμερισμάτων κνήμης	/ 1009
4.7.3. Σύνδρομο καταπόνησης έσω επιφάνειας κνήμης	/ 1014
4.7.4. Κατάγματα κόπωσης κνήμης - περόνης	/ 1019
4.8. Φυσικοθεραπεία αθλητικών κακώσεων ποδοκνημικής-άκρου πόδα1025
4.8.1. Τενοντοπάθειες αχίλλειου τένοντα	/ 1031
4.8.2. Ολική ρήξη αχίλλειου τένοντα	/ 1042
4.8.3. Τενοντοπάθειες περνιαίων μυών	/ 1047
4.8.4. Τενοντοπάθεια πρόσθιου και οπίσθιου κνημιαίου μυός	/ 1048
4.8.5. Ορογονοθυλακίτιδα αχίλλειου τένοντα	/ 1048
4.8.6. Πελματιαία απονευρωσίτιδα	/ 1052
4.8.7. Νεύρωμα του κοινού πελματιαίου δακτυλικού νεύρου/επώδυνο σύνδρομο Morton's	/ 1056
4.8.8. Συνδεσμικές κακώσεις (διαστρέμματα) ποδοκνημικής	/ 1059
4.8.9. Συνδεσμική κάκωση του μεγάλου δακτύλου	/ 1076
4.8.10. Πτέρνα νεαρού δρομέα - αποφυσίτιδα πτέρνας/ασθένεια Sever	/ 1080
4.8.11. Αστράγαλος του ποδοσφαιριστή	/ 1082
4.8.12. Κατάγματα κόπωσης σφυρών	/ 1083
4.8.13. Κάταγμα υπέρχρησης σκαφοειδούς του ταρσού	/ 1085
Ευρετήριο1095