

Περιεχόμενα

Κατάλογος Ανατομικών Σχημάτων • Πρόλογος

ΕΝΟΤΗΤΑ I

Επαγγελματικές και Διοικητικές Πτυχές της Αθλητικής Προπόνησης

1

Η Αθλητική Προπόνηση ως Επάγγελμα

Ρόλοι του Προπονητή Αθλητών • Η Αθλητιατρική Ομάδα • Απόκτηση Πιστοποίησης στην Αθλητική Προπόνηση
• Καριέρες Αθλητικής Προπόνησης • Εθνική Ένωση Προπονητών Αθλητών

2

Διοίκηση και Επαγγελματική Ανάπτυξη

Νομικά Ζητήματα • Αποφυγή Νομικών Προβλημάτων • Ασφάλιση • Επαγγελματική Ανάπτυξη και Συνεχισόμενη Εκπαίδευση • Το Μοντέλο PREMIER

3

Σχεδιασμός και Ανάπτυξη των Εγκαταστάσεων Αθλητικής Προπόνησης

Σχεδιασμός και Ανάπτυξη Εγκαταστάσεων • Παράγοντες Ασφαλείας και Θέματα Σχεδιασμού • Συντήρηση των Εγκαταστάσεων και του Εξοπλισμού • Φύλλα Δεδομένων Ασφαλείας Υλικού • Κανόνες των Εγκαταστάσεων

4

Τεκμηρίωση και Διατήρηση Αρχείων

Βασική Ιατρική Ορολογία • Σημειώσεις Ιατρικής Τεκμηρίωσης • Τεκμηρίωση και Διατήρηση Αρχείων
• Εμπιστευτικότητα Ασθενούς

5

Οικονομική Διαχείριση

Τύποι Προϋπολογισμών • Σχεδιασμός ενός Προϋπολογισμού • Αγορά • Διαχείριση Ευρετηρίου

6

Προαγωνιστικός Έλεγχος

Δομή και Μέρη του Προαγωνιστικού Ελέγχου • Φόρμες Ιατρικών Πληροφοριών • Άδεια για τη Συμμετοχή στην Άθληση

ΕΝΟΤΗΤΑ II

Στοιχεία Ανατομίας και Φυσιολογίας του Ανθρώπου

7

Εισαγωγή στην Ανατομία

Ανατομική Θέση • Ιστοί του Σώματος • Ταξινόμηση των Αρθρώσεων • Μυϊκή Κίνηση

8

Βασικές Γνώσεις για τις Ιστικές Κακώσεις

Κακώσεις των Μαλακών Μορίων • Κακώσεις των Οστών

ΕΝΟΤΗΤΑ III

Κακώσεις στην Κεφαλή, τη Σπονδυλική Στήλη και την Αξονική Περιοχή

9

Κρανιοεγκεφαλικές Κακώσεις

Ανατομία της Κεφαλής • Πρόληψη των Κρανιοεγκεφαλικών Κακώσεων • Μηχανισμοί Κρανιοεγκεφαλικών Κακώσεων • Θεραπεία Κρανιοεγκεφαλικών Κακώσεων

- 10 **Κακώσεις του Προσώπου**
Ανατομία του Προσώπου • Πρόληψη των Κακώσεων του Προσώπου • Αντιμετώπιση των Κακώσεων και των Παθήσεων του Οφθαλμού • Αντιμετώπιση των Κακώσεων του Αυτιού • Αντιμετώπιση των Κακώσεων της Μύτης • Αντιμετώπιση των Κακώσεων του Στόματος
- 11 **Κακώσεις του Φάρυγγα και του Θώρακα**
Ανατομία του Φάρυγγα • Ανατομία του Θώρακα • Πρόληψη των Κακώσεων του Φάρυγγα και του Θώρακα • Αντιμετώπιση των Κακώσεων και των Παθήσεων του Φάρυγγα • Αντιμετώπιση των Κακώσεων και των Παθήσεων του Θώρακα
- 12 **Κακώσεις της Κοιλίας**
Ανατομία της Κοιλίας • Πρόληψη των Κακώσεων της Κοιλίας • Αντιμετώπιση των Κακώσεων και των Παθήσεων της Κοιλίας
- 13 **Κακώσεις της Σπονδυλικής Στήλης**
Ανατομία της Σπονδυλικής Στήλης • Ζητήματα που Αφορούν τη Στάση • Πρόληψη των Κακώσεων της Σπονδυλικής Στήλης • Αντιμετώπιση των Κακώσεων και των Παθήσεων της Οσφυϊκής Μοίρας • Αντιμετώπιση των Κακώσεων και των Παθήσεων της Αυχενικής Μοίρας

ΕΝΟΤΗΤΑ IV

Αθλητικές Κακώσεις του Άνω Άκρου

- 14 **Κακώσεις του Ώμου**
Ανατομία του Ώμου • Πρόληψη των Κακώσεων του Ώμου • Αντιμετώπιση των Κακώσεων του Ώμου • Κακώσεις των Μυών, των Ορογόνων Θυλάκων και των Τενόντων • Κακώσεις των Συνδέσμων και των Αρθρώσεων
- 15 **Κακώσεις του Αγκώνα**
Ανατομία του Αγκώνα • Πρόληψη των Κακώσεων του Αγκώνα • Αντιμετώπιση των Κακώσεων και των Παθήσεων του Αγκώνα
- 16 **Κακώσεις του Καρπού και του Χεριού**
Ανατομία του Καρπού και του Χεριού • Πρόληψη των Κακώσεων του Καρπού και του Χεριού • Αντιμετώπιση των Κακώσεων και των Παθήσεων του Καρπού και του Χεριού

ΕΝΟΤΗΤΑ IV

Αθλητικές Κακώσεις του Κάτω Άκρου

- 17 **Κακώσεις του Ισχίου, της Πυέλου και του Μηρού**
Ανατομία του Ισχίου, της Πυέλου και του Μηρού • Πρόληψη των Κακώσεων του Ισχίου, της Πυέλου και του Μηρού • Αντιμετώπιση των Κακώσεων και των Παθήσεων του Ισχίου, της Πυέλου και του Μηρού
- 18 **Κακώσεις του Γόνατος**
Ανατομία του Γόνατος • Πρόληψη των Κακώσεων του Γόνατος • Αντιμετώπιση των Κακώσεων και των Παθήσεων του Γόνατος
- 19 **Κακώσεις του Ποδιού, της Ποδοκνημικής και της Κνήμης**
Ανατομία του Ποδιού, της Ποδοκνημικής και της Κνήμης • Πρόληψη των Κακώσεων του Ποδιού, της Ποδοκνημικής και της Κνήμης • Αντιμετώπιση των Κακώσεων και των Παθήσεων του Ποδιού, της Ποδοκνημικής και της Κνήμης

ΕΝΟΤΗΤΑ VI

Αποκατάσταση των Αθλητικών Κακώσεων

- 20 **Μέθοδοι Αξιολόγησης και Θεραπείας των Ασθενών**
Αξιολόγηση του Αθλητή και Καταγραφή των Ευρημάτων • Φάσεις της Θεραπείας • Θεραπευτικά Μέσα
- 21 **Προγράμματα Αποκατάστασης**
Αρχές Ενδυνάμωσης και Φυσικής Κατάστασης • Τύποι Μυϊκής Συστολής • Προγράμματα Μυϊκής Ανάπτυξης • Ευκαμψία των Αρθρώσεων • Ασκήσεις για την Αποκατάσταση των Μυών
• Καρδιοαναπνευστική Φυσική Κατάσταση • Ασφάλεια
- 22 **Ψυχοκοινωνικές Πτυχές της Αθλητικής Προπόνησης**
Παραπομπή του Αθλητή για Επαγγελματική Βοήθεια • Ανάπτυξη Σχέσεων • Πρακτικές Συμβουλές

ΕΝΟΤΗΤΑ VII

Επείγουσα Φροντίδα

- 23 **Σχεδιασμός για Επείγουσες Καταστάσεις**
Κάρτες Ιατρικού Επείγοντος • Το Πλάνο Διαχείρισης Κρίσεων • Εξάσκηση του Πλάνου Διαχείρισης Κρίσεων
- 24 **Πρωτοβάθμιες και Δευτεροβάθμιες Ενέργειες**
Πρωτοβάθμια Αξιολόγηση • Αναπνευστικά Επείγοντα • Καρδιοαναπνευστικά Επείγοντα • Αιμορραγία
• Πρόληψη Μετάδοσης Λοιμωδών Νοσημάτων • Δευτεροβάθμια Αξιολόγηση • Προπόνηση Υψηλής Έντασης • Ειδικές Καταστάσεις • Μέθοδος PRICES
- 25 **Περιβαλλοντικές Συνθήκες και Κακώσεις**
Προβλήματα που Σχετίζονται με τη Θερμότητα • Προβλήματα που Σχετίζονται με το Ψύχος • Κακοκαιρία
• Δίγματα και Τσιμπήματα
- 26 **Σταθεροποίηση και Μεταφορά των Τραυματισμένων Αθλητών**
Αφαίρεση του Εξοπλισμού • Άρση και Μετακίνηση ενός Αθλητή

ΕΝΟΤΗΤΑ VIII

Πρόληψη των Αθλητικών Κακώσεων

- 27 **Προστατευτική Επίδεση με Αυτοκόλλητη Ταινία και Περίδεση**
Αρχές της Επίδεσης με Αυτοκόλλητη Ταινία • Τεχνικές Επίδεσης με Αυτοκόλλητη Ταινία • Τεχνικές Ελαστικής Περίδεσης
- 28 **Χρήση Προστατευτικού Εξοπλισμού στον Αθλητισμό**
Προστατευτικός Εξοπλισμός για την Κεφαλή και το Πρόσωπο • Προστατευτικός Εξοπλισμός για το Ανώτερο Σώμα • Προστατευτικός Εξοπλισμός για το Κατώτερο Σώμα

ΕΝΟΤΗΤΑ ΙΧ

Άλλες Αθλητικές Παθήσεις και Ζητήματα

29

Βασική Διαγνωστική Απεικόνιση και Εργαστηριακός Έλεγχος

Απλές Ακτινογραφίες • Σπινθηρογράφημα των Οστών • Αξονική Τομογραφία • Μαγνητική Τομογραφία • Υπερηχογράφημα • Απορροφησιμετρία Ακτίνων Χ Διπλής Ενέργειας (DEXA) • Τομογραφία Εκπομπής Ποζιτρονίων (PET) • Αιματολογικός Έλεγχος • Έλεγχος Απαγορευμένων Ουσιών

30

Παθήσεις και Ασθένειες

Αναπνευστικές Παθήσεις • Αγγειακές Παθήσεις • Γαστρεντερικές Παθήσεις • Διαβήτης • Επιληψία • Αρθρίτιδα • Η Τριάδα της Αθλήτριας • Ραβδομύλωση

31

Λοιμώδη Νοσήματα

Άμυνα Ενάντια στους Μικροοργανισμούς • Αιματογενείς Λοιμώξεις

32

Συνήθη Φάρμακα που Χρησιμοποιούνται στον Αθλητισμό

Θεραπευτικά φάρμακα • Ψυχαγωγικά Ναρκωτικά • Φάρμακα Ενίσχυσης της Απόδοσης • Μη Συνταγογραφούμενα Φάρμακα • Κατάχρηση Φαρμάκων • Ασφάλεια στη Διανομή των Φαρμάκων • Κατάλληλη Απόρριψη των Φαρμάκων

33

Διατροφή και Έλεγχος του Βάρους

Κύριες Θρεπτικές Ουσίες • Υγιεινή Διατροφή • Κατανόηση των Διατροφικών Ετικετών των Τροφίμων • Θερμιδική Ισορροπία • Αθλητική Διατροφή • Δημοφιλή Συμπληρώματα Διατροφής

34

Αθλητές με Αναπηρίες ή Παθήσεις

Ιστορία της Άθλησης των Ατόμων με Αναπηρία • Ορθοπαιδικές Αναπηρίες • Αναπηρίες της Ακοής και της Όρασης • Καρδιαγγειακές Παθήσεις • Μεταμοσεύσεις • Νευρομυϊκές Διαταραχές • Αξιολόγηση των Συνθηκών Συμμετοχής • Συνήθεις Κακώσεις

Γλωσσάρι • Βιβλιογραφία
Ευρετήριο • Λίγα Λόγια για τους Συγγραφείς