

Εξάλλου, αλλαγές στη θέση της λεκάνης μπορούν να οδηγήσουν σε αλλαγές στη σχέση μήκους-τάσης και δύναμης-ταχύτητας των ισchioκνημιαίων. Γι'αυτό το λόγο αρκετοί ερευνητές χρησιμοποίησαν ασκήσεις σταθεροποίησης του κορμού στα προγράμματα αποκατάστασης που εφάρμοσαν. Σε μελέτη στην οποία σε 24 αθλητές έγινε σύγκριση 2 προγραμμάτων, με το πρώτο να περιλαμβάνει ένα πρωτόκολλο που αποτελούνταν από διατάσεις και ασκήσεις με αντίσταση και το δεύτερο ένα πρόγραμμα προοδευτικής ευκινησίας και ασκήσεις σταθεροποίησης κορμού. Αν και ο χρόνος επιστροφής των αθλητών μετά το πέρας και των 2 προγραμμάτων δεν εμφάνισε στατιστικά σημαντική διαφορά ( $P=0,2455$ ,  $P<0,05$ ), η ομάδα των αθλητών που εφάρμοσαν το πρόγραμμα ασκήσεων σταθεροποίησης κορμού επανήλθε σε λιγότερες κατά μέσο όρο ημέρες ( $22,2\pm 8,3$ ) έναντι της ομάδας που εφάρμοσε διατάσεις και ασκήσεις με αντίσταση ( $37,4\pm 27,6$ ). Επίσης, σε ότι αφορά τον δείκτη επανατραυματισμού, παρατηρήθηκε στατιστικά σημαντική διαφορά τόσο στις πρώτες 2 εβδομάδες μετά την επιστροφή των αθλητών στους αθλητικούς χώρους ( $P=0,0343$ ), όσο και ένα χρόνο μετά από τον αρχικό τραυματισμό ( $P=0,059$ ) στην ομάδα των αθλητών που εφάρμοσαν το πρόγραμμα ασκήσεων σταθεροποίησης του κορμού. Μελλοντικές έρευνες θα πρέπει να διερευνήσουν την αποτελεσματικότητα της πρόληψης όσον αφορά τους τραυματισμούς και τους κινδύνους υποτροπής στους ισchioκνημιαίους.

**Λέξεις κλειδιά:** Ασκήσεις σταθεροποίησης κορμού, Θλάση, Ισchioκνημιαίοι , Επανάληψη τραυματισμού

16377

**ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ.**

Χατζηανδρέου Ε. , Βαλδίρκα Δ., Μύρκος Α.

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

[valdirka@phed.auth.gr](mailto:valdirka@phed.auth.gr)

**PHYSICAL ACTIVITY AND QUALITY OF LIFE IN PATIENTS WITH CHRONIC KIDNEY DISEASE.**

E. Chatziandreu , D. Valdirka, A. Mirkos

Demicritus University of Thrace, D.P.E.S.S., Aristotle University of Thessaloniki, D.P.E.S.S.

Η Χρόνια Νεφρική Ανεπάρκεια (ΧΝΑ) είναι η προοδευτική, γενικά μη αναστρέψιμη μείωση της νεφρικής λειτουργίας που προκαλείται από βλάβη του νεφρού ποικίλης αιτιολογίας. Έχει βρεθεί ότι η μειωμένη ικανότητα άσκησης συνδέεται με μειωμένα ποσοστά επιβίωσης σε ασθενείς με ΧΝΑ. Επίσης, η απώλεια μυϊκής μάζας και οι αλλαγές στη σύνθεση του σώματος αποτελούν καθιερωμένους παράγοντες αυξημένης θνησιμότητας στην παρούσα νόσο. Η μειωμένη φυσική λειτουργικότητα στους ασθενείς της παρούσας νόσου αποδίδεται σε πολλούς παράγοντες όπως, η επίπονη διαδικασία της αιμοδιάλυσης, οι θρεπτικοί δείκτες του οργανισμού, η σωματική αδράνεια των ασθενών, οι δομικές και λειτουργικές ανωμαλίες λόγω της απώλειας πρωτεϊνών, οι φλεγμονές και η επιδείνωση της κατάστασης του καρδιαγγειακού συστήματος. Η ποιότητα ζωής των ασθενών με ΧΝΑ αντιμετωπίζεται ως μια πολυδιάστατη έννοια που περιλαμβάνει πτυχές όπως η σωματική, ψυχολογική και κοινωνική λειτουργία. Είναι σημαντικό να αξιολογηθεί η ποιότητα ζωής

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

\* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.

αντικειμενικά(με διάφορες δοκιμασίες) και υποκειμενικά(ερωτηματολόγια), καθώς αυτό παρέχει μια ισορροπημένη εικόνα σε σχέση με μια θεραπευτική παρέμβαση. Τα προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ατομικές ανάγκες θα ήταν ο πλέον ελπιδοφόρος τρόπος για να βοηθήσει στην επίτευξη ατομικής ανεξαρτησίας σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις. Πολλές προσαρμογές προκύπτουν μέσα από την άσκηση σε άτομα με ΧΝΑ και αυτές έχουν ευεργετικά αποτελέσματα στην καρδιαγγειακή λειτουργία, στη μυϊκή λειτουργία και δομή, στην πίεση του αίματος, στην ποιότητα και στην απόδοση της διαδικασίας αιμοδιάλυσης και στην ποιότητα ζωής των ασθενών. Όμως, με την εκάστοτε αναφορά σε προγράμματα άσκησης ειδικών πληθυσμών θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη ότι υπάρχουν κάποιοι σημαντικοί περιορισμοί όπως το γεγονός ότι χαμηλά ποσοστά ασθενών μπορούν να ακολουθήσουν ολοκληρωτικά τα προγράμματα ΦΔ, από αυτούς ένα ακόμη μικρότερο ποσοστό υιοθετεί έναν δραστήριο τρόπο ζωής, η μείωση της λειτουργικότητας τους αυξάνεται με την ηλικία και αυτό συνεπάγεται τον περιορισμό της συμμετοχής ηλικιωμένων στα προγράμματα, η εμφάνιση διάφορων καρδιαγγειακών προβλημάτων κατά τη διάρκεια της άσκησης, όπως και πόνος και εξάντληση λόγω της διαδικασίας της αιμοδιάλυσης. Επίσης κατά τη διάρκεια της άσκησης θα πρέπει να εξασφαλίσουμε ότι οι ασκούμενοι ασθενείς αισθάνονται καλά (και η άσκηση γίνεται κάτω από ελεγχόμενη ένταση), ότι παρατηρούνται και ελέγχονται από εξειδικευμένο προσωπικό, ότι ενθαρρύνονται για την προσπάθεια τους και ότι μπορεί με τις κατάλληλες διατροφικές συμβουλές να προληφθεί το συχνό ενδεχόμενο της υπογλυκαιμίας που παρουσιάζουν κατά της άσκησης. Προγράμματα άσκησης για τους ασθενείς με ΧΝΑ ξεκίνησαν να εφαρμόζονται εδώ και τρεις δεκαετίες αλλά ακόμη είναι προνόμιο λίγων ασθενών, για αυτόν το λόγο η έρευνα πάνω σε αυτόν τον τομέα είναι πολύ σημαντική.

**Λέξεις κλειδιά:** φυσική δραστηριότητα, ποιότητα ζωής, Χρόνια νεφρική ανεπάρκεια

16759

**ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ Δ', Ε' ΚΑΙ ΣΤ' ΤΑΞΗΣ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ**

**Πάλλα Π. , Γιοφτσίδου Α., Μάλλιου Π., Μπενέκα Α., Δούδα Ε., Σοφοκλέους Π.  
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.**

[pallapelagia@gmail.com](mailto:pallapelagia@gmail.com)

**RECORDING OF NUTRITION HABITS OF STUDENTS IN 4TH, 5TH AND 6TH GRADE OF PRIMARY SCHOOL**

**P. Palla , A. Gioftsidou, P. Malliou, A. Beneka, H. Douda, P. Sofokleous  
Democritus University of Thrace, D.P.E.S.S.**

Η παρούσα έρευνα είχε σαν σκοπό την καταγραφή των διατροφικών συνηθειών μαθητών δημοτικού σχολείου. Πιο συγκεκριμένα η έρευνα αφορούσε σε μαθητές Δ', Ε' και ΣΤ' τάξης δημοτικού στην περιοχή της Αλεξανδρούπολης ενώ οι διατροφικές συνήθειες αποτυπώθηκαν με την βοήθεια ενός ειδικά κατασκευασμένου ερωτηματολογίου. Στην έρευνα πήραν μέρος 85 μαθητές, (35 μαθητές της Δ' τάξης, 14 μαθητές της Ε' τάξης και 36 μαθητές της ΣΤ' τάξης) οι οποίοι εκτός από την συμπλήρωση ενός ερωτηματολογίου διαφόρων διατροφικών επιλογών, υποβλήθηκαν και σε ανθρωπομετρικές μετρήσεις. Μετρήθηκε το βάρος, το ύψος και η περιφέρεια μέσης των μαθητών με την βοήθεια κατάλληλου εξοπλισμού. Αμέσως μετά υπολογίστηκε ο δείκτης μάζας σώματος (ΔΜΣ) που ορίζεται ως το πηλίκο του βάρους

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

\* The participation in the congress with a poster presentation is certified through this electronic file.