

1. ΤΡΟΠΟΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΓΙΑ ΚΟΡΥΦΑΙΕΣ ΕΠΙΔΟΣΕΙΣ

Μέσο: POLITICAL

Ημ. Έκδοσης: . . . 30/09/2025 Ημ. Αποδελτίωσης: . . . 30/09/2025

Σελίδα: 43

Innews AE - Αποδελτίωση Τύπου - <http://www.innews.gr>



ΤΡΙΤΗ 30 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2025
ΥΓΕΙΑ

43
POLITICAL

Τα γενικά προγράμματα προπόνησης δεν μπορούν να εστιάζουν στην αντιμετώπιση των αδυναμιών του αθλητή. Απαιτείται ο σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης που ανταποκρίνονται στις ατομικές ανάγκες του



Γράφει η
**Κατερίνα
Παπακωστοπούλου**

Ανεπαρκής κρίνεται πλέον η καλή φυσική κατάσταση για την κατάκτηση υψηλών στόχων στον αθλητισμό. Στη σύγχρονη εποχή απαιτείται πλήρης αξιοποίηση των δυνατοτήτων των αθλητών, ιδίως των επαγγελματιών και πρωταθλητών.

Για την κατανόηση των πολύπλοκων παραμέτρων που μπορούν να εκτοξεύουν τις επιδόσεις τους, η επιστήμη έχει κάνει άλματα τα τελευταία χρόνια. Μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι η διατήρηση της μέγιστης απόδοσης και η ελαχιστοποίηση του κινδύνου τραυματισμών είναι ζωτικής σημασίας. Για την επίτευξή τους απαιτούνται εξατομικευμένα προγράμματα πρόληψης, διάγνωσης και αποκατάστασης.

«Η φυσική κατάσταση είναι σαφώς το βασικότερο σημείο πάνω στο οποίο στηρίζεται η πορεία του αθλητή. Για να αποδώσει όμως το μέγιστο των δυνατοτήτων του απαιτούνται επιπλέον ενέργειες. Η αξιολόγηση της δύναμης, της αντοχής και της ευελιξίας του, ο εντοπισμός των αδυναμιών και ανισορροπιών που προδιαθέτουν σε τραυματισμούς και η έγκαιρη διάρθωσή τους με στοχευμένες παρεμβάσεις, βάσει των αναγκών του και ανάλογα με το άθλημά του, μπορούν να προστατεύσουν τη μυοσκελετική υγεία του και να του δώσουν τα απαραίτητα εφόδια για να απογειώσει την καριέρα του», επισημαίνουν οι ειδικοί στις αθλητικές κακώσεις ορθοπαιδικό χειρουργό δρ Βασίλειος Σακελλαρίου, δρ Παναγιώτης Πάντος και δρ Κωνσταντίνος Σταραντζής.

Τα γενικά προγράμματα προπόνησης δεν μπορούν να εστιάζουν, «δηλαδή, στην αντιμετώπιση των αδυναμιών του αθλητή που εντοπίζονται κατά τη διάρκεια της αξιολόγησης. Απαιτείται ο σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης που ανταποκρίνονται στις ατομικές ανάγκες του, δεδομένου ότι μόνο με την εφαρμογή τους μπορεί να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους και παράλληλα να προστατευτούν, να αναρρώσουν γρηγορότερα και να επανέλθουν συντομότερα στην ενεργό δράση», προσθέτουν. Οι αξιολογήσεις αυτές γίνονται από ειδικευμένους αθλητιάτρους, οι οποίοι μπορούν να ελευθερώσουν τον αθλητή από τους φυσικούς περιορισμούς του, ξεκινώντας από τα πρώτα βήματά του έως την κατάκτηση παγκόσμιων διακρίσεων. Μέσω της προοδευτικής εξέλιξης της άσκησης παραμένουν υγιείς καθ' όλη τη διάρκεια της καριέρας τους. Πολύτιμα εργαλεία τους είναι η ειδική εργομετρική και εμβιομηχανική ανάλυση, μέσω τεχνολογίας βίντεο και καταγραφής κίνησης, που προσφέρουν πληροφορίες για την τεχνική του αθλητή, επισημαίνοντας σημεία που χρειάζονται ενίσχυση για την αποφυγή τραυματισμών.

Η εμβιομηχανική ανάλυση αποσκοπεί, δηλαδή, στη μεγιστοποίηση της απόδοσης, διότι καθοδηγεί σε προσαρμογές της τεχνικής που αυξάνουν την επίδοση, μέσω διάφορων τρόπων όπως, για παράδειγμα, η κατανάλωση ενέργειας κατά τη διάρκεια του αγώνα.

Εφαρμόζοντας τις αρχές της ιατρικής ακριβείας με τις εξατομικευμένες παρεμβάσεις που λαμβάνουν υπόψη τη μοναδικά φυσιολογικά και εμβιομηχανικά χαρακτηριστικά του αθλητή, επιτυγχάνεται η ταχύτερη επιστροφή του στις αγωνιστικές υποχρεώσεις και ελαχιστοποιείται παράλληλα ο κίνδυνος να ξανατραυματιστεί. Ακόμα και αν αυτό προκύψει «η σύγχρονη αθλητιατρική υποστήριξη με τις πρωτοποριακές τεχνικές και πρωτόκολλα διάγνωσης και θεραπείας με state-of-the-art εξοπλισμό δίνει τη δυνατότητα στον αθλητή να τον ξεπεράσει γρήγορα και να επανέλθει στην κατάσταση που είχε πριν από τον τραυματισμό του».



**Δρ Βασίλειος
Σακελλαρίου,
δρ Παναγιώτης
Πάντος και
δρ Κωνσταντίνος
Σταραντζής,
ορθοπαιδικό χειρουργό**

Σύγχρονες Θεραπείες

Προηγμένα θεραπευτικά πρωτόκολλα, αναγεννητικές θεραπείες, μη επεμβατικές θεραπείες και ελάχιστα επεμβατικές τεχνικές βασισμένες στα πλέον ενημερωμένα επιστημονικά δεδομένα επιτρέπουν την ταχύτερη επάνοδο στα γήπεδα και τα αγωνιστικά τερέν, σημειώνουν. Η ολοκληρωμένη αξιολόγηση και διαχείρισή τους απαιτεί τη συνδρομή και συνεργασία διάφορων επιστημόνων, πέραν των αθλητιάτρων.

Φυσικοθεραπευτές, ψυχολόγοι, διατροφολόγοι και επιστήμονες του αθλητισμού

μόνον όταν εργάζονται ως ενιαίο σύνολο μπορούν να παρέχουν στους αθλητές υψηλές αξιώσεις και πρωταθλητές την υποστήριξη που χρειάζονται για να κατακτούν τους στόχους τους και να παραμένουν στην κορυφή.