

Εάν αντιμετωπίζετε μία αθλητική κάκωση, η πρώτη κίνηση για την αποθεραπεία σας είναι να επισκεφθείτε το «ΠΑΛΛΑΔΙΟΝ». Στον ιατρικό χώρο θεωρούμε την άθληση ως βασικό τρόπο πρόληψης απέναντι σε ασθένειες και έτσι παίρνουμε πολύ σοβαρά την διασφάλιση αυτού του αγαθού.

Στην κατάρτιση του εξατομικευμένου προγράμματος αποκατάστασης λαμβάνουμε υπόψη:

- ▶ Το ιστορικό του κάθε ασθενούς
- ▶ Τον συγκεκριμένο τρόπο ζωής του και τις καθημερινές ανάγκες διαβίωσης
- ▶ Την ψυχολογική του κατάσταση
- ▶ Κάθε μορφής ιδιαιτερότητες που μπορούν να εμφανιστούν κατά την διάρκεια και μετά το πέρας της θεραπείας.

Η ομάδα του «ΠΑΛΛΑΔΙΟΝ» στέκεται σύμμαχος από την πρώτη στιγμή στον άνθρωπο με αθλητική κάκωση, ενώ ταυτόχρονα ο στόχος είναι η βελτίωση της λειτουργικότητάς του.

Αποκατάσταση:

Το σύνολο των θεραπευτικών πράξεων που πραγματοποιούνται από την διεπιστημονική ομάδα αποκατάστασης, ώστε το άτομο να επανακτήσει τη μέγιστη λειτουργικότητα και αυτονομία και να επιστρέψει στο οικογενειακό, κοινωνικό και εργασιακό του περιβάλλον.

Αριθμός εντύπου: 04 από 15



ΠΑΛΛΑΔΙΟΝ
Κέντρο Αποκατάστασης
& Αποθεραπείας



ΠΑΛΛΑΔΙΟΝ
Κέντρο Αποκατάστασης
& Αποθεραπείας

*Ένα βήμα μπροστά
στην αποκατάσταση*

2^ο χλμ Π.Ε.Ο. Τρίπολης-Τεγέας, 22100 Τρίπολη

T. 2716008888, F. 2716008887

E. info@palladion-rehab.gr

www.palladion-rehab.gr

 facebook.com/palladion

 twitter.com/palladionrehab

 gr.linkedin.com/in/palladion



**ΑΘΛΗΤΙΚΗ
ΚΑΚΩΣΗ** 04

**ΑΝ Η ΓΝΩΣΗ ΕΙΝΑΙ
ΔΥΝΑΜΗ ΤΟΤΕ...
Η ΠΡΟΛΗΨΗ
ΕΙΝΑΙ ΥΓΕΙΑ!**

6 ερωτήσεις για την αθλητική κάκωση

1 Τι είναι οι αθλητικές κακώσεις;

Οι αθλητικές κακώσεις είναι οι τραυματισμοί που προκαλούνται κατά τη διάρκεια της προπόνησης και γενικότερα της άθλησης, είτε σε επαγγελματικό, είτε σε ερασιτεχνικό επίπεδο. Συνήθως εννοούμε κακώσεις σε μυς, οστά, τένοντες, συνδέσμους και χόνδρους.

2 Ποια είναι τα αίτια των αθλητικών κακώσεων;

Πολύ βασικό στάδιο της προπόνησης είναι το «ζέσταμα». Όταν δεν γίνεται σωστά ή όταν δεν γίνεται καθόλου, διατρέχουμε κίνδυνο αθλητικής κάκωσης. Απροσεξίες κατά την προπόνηση είναι επίσης μία πιθανή αιτία. Η έλλειψη του απαραίτητου εξοπλισμού και του ασφαλούς αθλητικού περιβάλλοντος είναι επίσης σημαντικό παράγοντες.

3 Ποια είναι τα είδη των αθλητικών κακώσεων;

Υπάρχουν οι μυϊκές κακώσεις (οι γνωστές θλάσεις) που χωρίζονται σε τρεις βαθμούς. Υπάρχουν τα διαστρέμματα (στα δάχτυλα των ποδιών ή των καρπών, στον αστράγαλο και στο γόνατο) και τέλος, υπάρχουν τα κατάγματα.

4 Ποιες είναι οι μορφές των αθλητικών κακώσεων;

Χωρίζονται σε οξείες και χρόνιες. Οι οξείες παρατηρούνται σε ένα σημείο, μετά την προπόνηση, ενώ οι χρόνιες οφείλονται στην υπερβολική χρήση κάποιου μέρους του σώματος.

5 Τι πρέπει να κάνει ο αθλητής όταν αισθανθεί τα συμπτώματα;

Πρέπει να σταματήσει άμεσα την προπόνηση, καθώς ενδέχεται να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα στο σημείο το οποίο υπέστη την κάκωση. Ο πόνος μπορεί να γίνει πολύ ενοχλητικός, ενώ υπάρχει και η περίπτωση για επιδείνωση της κατάστασης, ακόμα και για δημιουργία χρόνιας κάκωσης. Επιβάλλεται η επίσκεψη σε ιατρό.

6 Ποιες είναι οι ιατρικές πρακτικές αιχμής που προσφέρει το «ΠΑΛΛΑΔΙΟΝ» στην αποκατάσταση των αθλητικών κακώσεων;

6

Στο «ΠΑΛΛΑΔΙΟΝ» επικεντρωνόμαστε στο πώς ο αθλητής θα επιστρέψει ξανά στην προπόνησή του. Για να γίνει αυτό παρέχουμε την κατάλληλη ιατρική φροντίδα, στα πλαίσια συνεργασίας ιατρού-ομάδα Αποκατάστασης-ασθενούς-προπονητή.

Πέραν της αντιμετώπισης της κάκωσης, ενδιαφερόμαστε και για την αποκατάσταση όλων των λειτουργικών δυνατοτήτων του ασθενούς.

Έτσι, η ενδυνάμωση του οργανισμού μέσα σε ειδικά γυμναστήρια, η ανάλυση της βάδισης του ασθενούς, η υδροθεραπεία, η νευροανάδραση κτλ, εγγυώνται πως έπειτα από το απαραίτητο διάστημα ανάρρωσης ο ασθενής θα επιστρέψει στην κανονικότητά του. Η διαρκής επίβλεψη της κατάστασης είναι το μυστικό της επιτυχίας.