

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΩΤΟΓΕΝΟΥΣ
ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΠΡΟΣΘΙΟΥ ΧΙΑΣΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΣΕ
ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ

M. Μιχαηλίδης¹, Γ. Κουμαντάκης^{1,2}

¹School of Physiotherapy, Akmi Metropolitan College

²401 ΓΣΝΑ

Περίληψη

Σκοπός: Η αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων άσκησης που προτείνονται από τη διεθνή βιβλιογραφία, στην ελάττωση της πιθανότητας τραυματισμού του πρόσθιου χιαστού συνδέσμου (ΠΧΣ) σε πληθυσμούς αθλητριών. Τα αποτελέσματα αυτής της ανασκόπησης θα μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την λήψη κατάλληλων κλινικών αποφάσεων και την διαμόρφωση αποτελεσματικών προγραμμάτων άσκησης με στόχο την πρωτογενή πρόληψη, των τραυματισμών του ΠΧΣ στο γυναικείο φύλο.

Μέθοδος: Η επιλογή των ερευνών έγινε ακολουθώντας μεθόδους συστηματικής έρευνας. Αρχικά έγινε καθορισμός των κριτηρίων εισαγωγής και σχετικότητας των ερευνών. Πιθανά σχετικά άρθρα εντοπίστηκαν μέσα από ηλεκτρονική και χειρόγραφη αναζήτηση. Οι έρευνες αξιολογήθηκαν με βάση συγκεκριμένα κριτήρια όσον αφορά την σχετικότητα με το θέμα. Ως μέτρο έκβασης τέθηκε ο " Αριθμός Τραυματισμών του ΠΧΣ ανα 1000 ώρες εκθέσης". Η ποιότητα των ερευνών αξιολογήθηκε με βάση την κλίμακα του PEDro. Τέλος έγινε σύνθεση των αποτελεσμάτων των σχετικών ερευνών.

Αποτελέσματα: Βρέθηκαν συνολικά 36 άρθρα σχετικά με το θέμα. Από αυτά, 11 ήταν σύμφωνα με τα κριτήρια εισαγωγής, τα οποία εξέταζαν διάφορους τρόπους άσκησης με στόχο την πρόληψη και διέφεραν μεταξύ τους όσον αφορά στα αποτελέσματα και την ποιότητα των ερευνών.

Συμπεράσματα: Η ανάλυση των διαφόρων μορφών άσκησης παρουσίασε κάποια ενθαρρυντικά αποτελέσματα για τα προγράμματα πλειομετρικής άσκησης και εκείνων που παρείχαν διόρθωση της τεχνικής εκτέλεσης των ασκήσεων, χωρίς ακόμα να είναι απόλυτα διευκρινισμένο, κυρίως λόγω μεθοδολογικών ελλείψεων των υπαρχόντων μελετών.

Στοιχεία Επικοινωνίας: τηλ. 6942701526 / 2109525527

e-mail: spphysio@hotmail.com