



Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	11
Κεφάλαιο 1	
Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ – ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	13
ΙΣΤΟΡΙΑ	13
REHABILITATION: ΕΝΝΟΙΟΛΟΓΙΚΟΣ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ	19
Η ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΤΗ ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ	21
Βιβλιογραφία	23
Κεφάλαιο 2	
ΕΠΙΛΟΓΗ ΑΣΘΕΝΩΝ - ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ	
ΚΙΝΔΥΝΟ	25
ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑΣ	27
Δοκιμασίες εργαστηρίου	28
Δοκιμασίες πεδίου	34
Χρήση «έξυπνων» συσκευών για μέτρηση της φυσικής δραστηριότητας	38
ΧΡΗΣΗ ΕΙΔΙΚΩΝ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΩΝ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ, ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ	40
ΓΕΝΙΚΟΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ	52
ΤΟ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟ ΜΙΑΣ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ	68
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΕΝΟΣ ΚΕΝΤΡΟΥ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ	68
ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΣΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΗΣ – ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΣΕ ΑΥΤΑ ..	70
Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΣΤΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΠΑΝΑΔΡΑΣΤΗΡΙΟ- ΠΟΙΗΣΗΣ	72
Βιβλιογραφία	75

Κεφάλαιο 3

ΟΞΕΙΕΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΙΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΥΓΙΕΙΣ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΣ	79
ΟΞΕΙΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΕΣ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ	79
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΑΣΚΗΣΗ	83
ΟΞΕΙΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	84
ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	89
ΟΞΕΙΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟ ΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ	91
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ ΤΩΝ ΣΚΕΛΕΤΙΚΩΝ ΜΥΩΝ ΑΠΟ ΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΑΣΚΗΣΗ	93
Βιβλιογραφία	96

Κεφάλαιο 4

ΕΠΑΝΑΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΗ ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟ	99
ΧΡΟΝΙΕΣ ΚΑΡΔΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ	99
ΣΤΕΦΑΝΙΑΙΑ ΝΟΣΟΣ	104
ΩΦΕΛΙΜΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ	108
Άσκηση και λειτουργία των αρτηριών	113
Συστηματική άσκηση και καρδιακή λειτουργία	120
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΕΠΑΝΑΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗΣ	121
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	143
Βιβλιογραφία	150

Κεφάλαιο 5

ΕΠΑΝΑΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ	153
ΧΡΟΝΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ	153
Εκτίμηση της λειτουργικής ικανότητας των ασθενών με συμφορητική καρδιακή ανεπάρκεια	156
Ποιότητα ζωής στη χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια	158
Περιοριστικοί παράγοντες ικανότητας άσκησης στη χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια	159
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ	161
ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	166
ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΣΗ ΚΑΡΔΙΑΣ	175
Παράγοντες που επιδρούν στη λειτουργία της μεταμοσχευθείσας καρδιάς	176
Καρδιοαναπνευστικές ανταποκρίσεις κατά την ηρεμία	176
Καρδιοαναπνευστικές ανταποκρίσεις κατά τη δυναμικού τύπου άσκηση	177
Αιμοδυναμικές μεταβολές κατά την ισομετρική άσκηση	180
Αιμοδυναμικές μεταβολές κατά την άσκηση στην ετεροτοπική μεταμόσχευση καρδιάς-πνευμόνων	180
Δοκιμασία κόπωσης σε ασθενείς με μεταμόσχευση καρδιάς	180
ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΕΠΑΝΑΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΘΕΝΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ	181

ΕΠΑΝΑΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΜΗΧΑΝΙΚΗ ΥΠΟΒΟΗΘΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ	182
ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΜΟΝΙΜΟ ΚΑΡΔΙΑΚΟ ΒΗΜΑΤΟΔΟΤΗ	183
Βιβλιογραφία	185

Κεφάλαιο 6

ΕΠΑΝΑΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ	189
ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ	189
ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗΣ ΥΠΕΡΤΑΣΗΣ	197
Βιβλιογραφία	205

Κεφάλαιο 7

ΕΠΑΝΑΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ	209
ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ	209
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΣΤΙΣ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ – ΣΥΝΤΑΓΟΓΡΑΦΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ	213
Μηχανισμοί δράσης της συστηματικής άσκησης στο αναπνευστικό σύστημα ασθενών με χρόνιες πνευμονικές παθήσεις	216
Ασφάλεια κατά τη γύμναση	219
Βιβλιογραφία	220

Κεφάλαιο 8

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ	223
ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ	223
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΥΣ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΥΣ	228
Ωφέλιμα αποτελέσματα της άσκησης στον σακχαρώδη διαβήτη	228
Κίνδυνοι από την άσκηση	232
ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΓΥΜΝΑΣΗ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ	243
Βιβλιογραφία	245

Κεφάλαιο 9

ΕΠΑΝΑΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΗ ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟ	249
ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟΣ	249
Κλινική εικόνα	249
Επιπλοκές στα διάφορα συστήματα	251
Μέθοδοι αντιμετώπισης της ΧΝΝ τελικού σταδίου	257
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΤΩΝ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΝΝ	260
Επίδραση της γύμνασης στη φυσική επάρκεια	261
Επιδράσεις της γύμνασης στο καρδιαγγειακό και αναπνευστικό σύστημα	263
Επιδράσεις της γύμνασης στο μυϊκό και περιφερικό νευρικό σύστημα	265

Άλλες επιδράσεις	270
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΝΝ	270
Προγράμματα γύμνασης στη διάρκεια της αιμοκάθαρσης	273
Πρόγραμμα γύμνασης σε ειδικά κέντρα επαναδραστηριοποίησης	275
Άσκηση στην οικία του ασθενούς	278
Βιβλιογραφία	280

Κεφάλαιο 10

ΕΠΑΝΑΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΕ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ 285

ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ	286
ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΕΣ	287
ΜΥΟΠΑΘΕΙΕΣ	289
ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΗΣ ΟΣΤΕΟΠΕΝΙΑΣ	291
ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ	295
ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΥΚΑΜΨΙΑ ΤΩΝ ΑΡΘΡΩΣΕΩΝ	295
Κατάλληλα προγράμματα γύμνασης στις αρθρίτιδες	295
ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΣΤΗ ΜΥΪΚΗ ΑΤΡΟΦΙΑ	295
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΣΕ ΜΥΟΠΑΘΕΙΕΣ	300
Βιβλιογραφία	301

Κεφάλαιο 11

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ 305 |

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΓΗΡΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΥΠΟΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ	305
Επιπτώσεις του γήρατος στην καρδιά	307
Επιπτώσεις του γήρατος στο μυοσκελετικό σύστημα	308
Επιπτώσεις του γήρατος στα υπόλοιπα συστήματα	309
ΕΥΝΟΪΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	310
ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ	318
ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΝΟΣΗΜΑΤΑ Ή ΑΛΛΕΣ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ	324
Βιβλιογραφία	327

Κεφάλαιο 12

ΕΠΑΝΑΔΡΑΣΤΗΡΙΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ 329 |

ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ	329
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΥΣ	335
ΩΦΕΛΙΜΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ	342
Βιβλιογραφία	346
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ	349