



ΘΡΕΙΝΟΣ ΑΓΡΙΑΣ ΔΡΟΜΟΥ ΔΕΛΦΟΙ "ΣΤΑ ΧΝΑΡΙΑ ΤΟΥ ΔΕΥΚΑΛΙΩΝΑ"



Στα πλαίσια του φετινού μας αγώνα στα χνάρια του Δευκαλίωνα που θα γίνει στις 3 Δεκεμβρίου στους μαγευτικούς Δελφούς, σκεφτήκαμε πέραν της γραπτής προκήρυξης του αγώνα μας να τον προσεγγίσουμε παρουσιάζοντας ένα θέμα πολύ χρήσιμο για τους αθλητές, την πρόληψη και την αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων. Ο γνωστός μας φίλος Λουκάς Καραμάνης, φυσικοθεραπευτής - κινησιοθεραπευτής, ειδικός αθλητικών κακώσεων και φυσικοθεραπευτής πολλών μεγάλων Ελλήνων πρωταθλητών, μας καλωσόρισε μαζί με την πανέμορφη αθλήτρια - δρομέα Ασημίνα Ιγγλέζου δίνοντάς μας λίγο από τη λάμψη και τα φώτα τους.

Ρωτήσαμε την Ασημίνα: «Ασημίνα, έχεις τρέξει τα τελευταία τρία χρόνια μεγάλους, δύσκολους και πολύ επίπονους αγώνες και μάλιστα σε κοντινά μεταξύ τους χρονικά διαστήματα με πάρα πολύ καλές επιδόσεις. Πώς τα καταφέρνεις;» Ασημίνα: "Πάνω απ'όλα με αγάπη ψυχή και πολλές θυσίες. Λατρεύω τους αγώνες, μαγεύομαι από τις διαδρομές και ταξιδεύω μ'αυτές. Ο χρόνος μου είναι πράγματι πολύ περιορισμένος λόγω των πολλών επαγγελματικών μου υποχρεώσεων. Η μεγάλη μου όμως αγάπη και θέληση για το τρέξιμο, όπως και κάποιοι άνθρωποι όπως ο Λουκάς που με υποστηρίζουν, μου δίνουν δύναμη και πείσμα για να τα καταφέρνω.



«Κύριε Καραμάνη, κατ'αρχάς να σας ευχαριστήσουμε για την καλοσύνη και το χρόνο να μας φιλοξενήσετε στο χώρο σας. Αλήθεια! Πόσο εύκολο ή δύσκολο είναι να κουράρετε δρομείς σε σύγκριση με τα άλλα αθλήματα και ποια είναι τα συνηθισμένα προβλήματα στους runners;»

Με την ευγενική χορηγία της εφημερίδας **Εν Δελφοίς**





ΟΡΕΙΝΟΣ ΑΓΩΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ

ΔΕΛΦΟΙ

"ΣΤΑ ΧΝΑΡΙΑ ΤΟΥ ΔΕΥΚΑΛΙΩΝΑ"



Καταρχάς, να ευχαριστήσω τους διοργανωτές του ορεινού αγώνα «στα χνάρια του Δευκαλιώνα» για το βήμα που μου έδωσαν, καθώς και να ευχηθώ ό,τι καλύτερο για τον αγώνα που θα διεξαχθεί στις 3 Δεκεμβρίου! Πράγματι, τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότερο βλέπουμε κυρίως ερασιτέχνες αθλήτριες να προσεγγίζουν είτε το άθλημα του κλασικού μαραθώνιου, είτε των ορεινών αποστάσεων και των υπεραποστάσεων. Προσωπικά, πιστεύω πως η οικονομική κρίση ώθησε πολλούς αθλούμενους στο να αρχίσουν να περπατούν και να τρέχουν. Συνέπεια αυτού, κάποιοι άρχισαν προοδευτικά να αυξάνουν τα χιλιόμετρα και τις διαδρομές, με αποτέλεσμα, οι δρομείς αγώνων να εκατονταπλασιαστούν!! Έτσι λοιπόν, ακόμη και εμείς οι πάροχοι υγείας, αρχίσαμε να προσαρμοζόμαστε αλλά και να εξειδικευόμαστε στην πρόληψη και την αποκατάσταση παθήσεων και τραυματισμών που αφορούν δρομείς.

Το σύνηθες λάθος των περισσότερων ερασιτεχνών δρομέων, είναι πως στην αρχή πιστεύουν πως απλά θα πάρουν ένα ζευγάρι παπούτσια και θα τρέξουν. Ακόμη και τα παπούτσια όμως και ο ρουχισμός δεν θα πρέπει να επιλέγονται τυχαία. Η επιφάνεια τρεξίματος (άσφαλτος, χόμα, βουνό κ.α.), τα χιλιόμετρα και οι αποστάσεις, οι καιρικές συνθήκες, ο σωματότυπος του κάθε αθλούμενου, οι απαραίτητες φυσικά ιατρικές και εργομετρικές εξετάσεις, ο καρδιοαναπνευστικός έλεγχος, ο έλεγχος του BMI, της ανάλυσης βάδισης κ.α. είναι σημαντικές εξετάσεις όπου ένας δρομέας πρέπει να κάνει πριν αρχίσει να τρέχει.



Επαγγελματικά αλλά και βιωματικά, θα σας αναφέρω τους συνηθέστερους τραυματισμούς των δρομέων είτε κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας, είτε κατά τη διάρκεια των αγώνων και της αποθεραπείας. Οι μυϊκές θλάσεις ειδικά σε εργογόνες περιοχές ανάλογα με την επιφάνεια τρεξίματος, όπως και η συσσώρευση γαλακτικού οξέως.

Με την ευγενική χορηγία της εφημερίδας **Εν Δελφοίς**





ΘΡΕΙΝΟΣ ΑΓΡΗΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ ΔΕΛΦΟΙ "ΣΤΑ ΧΗΝΑΡΙΑ ΤΟΥ ΔΕΥΚΑΛΙΩΝΑ"



Οι κακώσεις μεγάλων αρθρώσεων όπως η ποδοκνημική, τα γόνατα, τα ισχία και η οσφυϊκή μοίρα, ειδικά σε ορεινούς αγώνες.

Οι τενοντίτιδες αχιλλείου τένοντα, τενόντων ποδοκνημικής, σύνδρομο λαγονοκνημιαίας ταινίας, χηνίουποδός, jumper's knee, είναι σύνδρομα over-use τα οποία θέλουν γνώση, πρόληψη αλλά και πολύ ποιοτική και προσεκτική αποκατάσταση.



Η στατική και δυναμική ανάλυση βάδισης και το πελματογράφημα είναι τα τελευταία χρόνια ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για την ορθή πρόσφυση των πελμάτων και τη διόρθωση της βάδισης και του τρεξίματος, ειδικά σε προβλήματα όπως η ανισοσκελία, η πλατυποδία, τα βλαίσα και τα ραίβα πόδια κ.α.

Με την ευγενική χορηγία της εφημερίδας **Εν Δελφοίς**





ΘΡΕΙΝΟΣ ΑΓΡΗΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ
ΔΕΛΦΟΙ
 "ΣΤΑ ΧΗΝΑΡΙΑ ΤΟΥ ΔΕΥΚΑΛΙΩΝΑ"



Τα οστεόφυτα, η άκανθα πτέρνης, η πελματιαία απονεύρωση και η περισσίτιδα και τα κατάγματα κοπώσεως (stressfractures) είναι επίσης παθήσεις που μπορούν να προκαλέσουν σοβαρά προβλήματα σ'έναν δρομέα.

Η λειτουργία της επιγονατίδας, των χόνδρων αλλά και της σπονδυλικής στήλης επίσης είναι σημαντικά σημεία που οι δρομείς επιβαρύνουν και θέλουν ιδιαίτερη προσοχή.



Τα trigger points όπως και η λεμφική κυκλοφορία των κάτω άκρων κυρίως είναι προβλήματα που αντιμετωπίζουν ιδίως οι δρομείς ορεινών διαδρομών και υπεραποστάσεων.



Με την ευγενική χορηγία της εφημερίδας **Εν Δελφοίς**





ΘΡΕΙΝΟΣ ΑΓΡΗΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ

ΔΕΛΦΟΙ

"ΣΤΑ ΧΗΝΑΡΙΑ ΤΟΥ ΔΕΥΚΑΛΙΩΝΑ"



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΧΙΩΝΟΔΡΟΜΩΝ
ΟΡΕΙΒΑΤΩΝ
ΙΤΕΑΣ - ΚΙΡΡΑΣ



Τα μέσα που χρησιμοποιούμε ως ειδικοί αποκατάστασης στους κυριότερους τραυματισμούς των δρομέων αλλά και για την πρόληψή τους είναι: t ens, EMS, BioffedBack, tecar, φονοφόρηση με αντιφλεγμονώδη, ιοντοφόρηση ενζύμων, Μαγνησίου, υαλουρονικού οξέως κ.α.

Χειροπρακτική, οστεοπαθητική,
βελονισμός



Αθλητικό μασάζ,
πρεσοθεραπεία,
λεμφική μάλαξη,
ρόλερς κ.α.

Με την ευγενική χορηγία της εφημερίδας **Εν Δελφοίς**





ΘΡΕΙΝΟΣ ΑΓΡΗΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ
ΔΕΛΦΟΙ
 "ΣΤΑ ΧΗΝΑΡΙΑ ΤΟΥ ΔΕΥΚΑΛΙΩΝΑ"



Shockwave, διαμαγνητική αντλία, συσκευές cryotherapy, υπερήχων, μαγνητικά πεδία, Laser, είναι επίσης ιατρικές συσκευές με πολύπλευρη εφαρμογή στην αποκατάσταση πολλών τραυματισμών από αυτούς που ανέφερα πιο πάνω.



Ειδικές εφαρμογές περιδέσεων taping και kinesiotaping



Κινησιοθεραπεία και ασκήσεις στο νερό (aqua therapy) και μετρήσεις, Ασκήσεις στο ισοκινητικό μηχάνημα



Με την ευγενική χορηγία της εφημερίδας **Εν Δελφοίς**



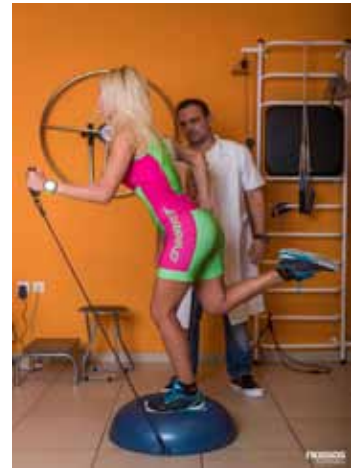


ΘΡΕΙΝΟΣ ΑΓΡΗΝΑΣ ΔΡΟΜΟΥ ΔΕΛΦΟΙ "ΣΤΑ ΧΝΑΡΙΑ ΤΟΥ ΔΕΥΚΑΛΙΩΝΑ"



Ισομετρικές, έκκεντρες και ασκήσεις ιδιοδεκτικότητας στο Bosu, δίσκο ισοροπίας, ασκήσεις μελάστιχα κ.α. Είναι ασκησιολόγιο απαραίτητο για την πρόληψη και την αποκατάσταση των τραυματισμών, καθώς και για την βελτίωση της σωματικής κατάστασης των δρομέων.

Τα τελευταία χρόνια οι αθλητές σε θλάσεις και τενοντίτιδες κυρίως εφαρμόζουν τη μέθοδο PRP με φυγοκέντρηση του αίματος και εγχύσεις στο προβληματικό σημείο με σκοπό την ταχύτερη αποκατάσταση. Σας ευχαριστούμε πολύ και προσκαλούμε όλο τον κόσμο να έρθει να χαρεί το μαγευτικό και ιστορικό τοπίο των Δελφών και φυσικά να συμμετάσχει στον υπέροχο αγώνα σας στις 3 Δεκεμβρίου
ΣΤΑ ΧΝΑΡΙΑ ΤΟΥ ΔΕΥΚΑΛΙΩΝΑ!



Με την ευγενική χορηγία της εφημερίδας **Εν Δελφοίς**

