

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄

ΓΕΝΙΚΑ ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΟΥ ΤΟΥ ΥΓΡΟΥ ΣΤΙΒΟΥ

1. **Η βιο-εξέλιξη του ανθρώπου διαχρονικά στο υγρό στοιχείο 21**
Σ.Α. Παπαδάκης, Ε.Χ. Μπαμπουρδά
2. **Γενετική προδιάθεση και κορυφαίες αθλητικές επιδόσεις 29**
Π. Μακρυθανάσης, Ε. Καναβάκης
3. **Η διατροφή των αθλητών του υγρού στίβου. 37**
Γ.Π. Νάσσης
4. **Η διατροφή της αθλήτριας. 44**
*Ε.Α. Μπισιοκάπα, Α. Παπαχρήστος, Ι. Ντάμπος, Α.Φ. Μαυρογένης,
Γ. Κελάλης, Γ.Σ. Σάπκας, Π.Ι. Παπαγγελόπουλος*
5. **Στοιχεία διατροφής νέων κωπηλατών 50**
Μ. Λυκομήτρου
6. **Ισορροπία των υγρών κατά την άσκηση 64**
Π. Λιαντής
7. **Διαταραχές της θερμορύθμισης και αφυδάτωση στους αθλητές. 69**
Ε.Α. Μπισιοκάπα, Α.Φ. Μαυρογένης, Γ. Κελάλης, Γ.Σ. Σάπκας, Π.Ι. Παπαγγελόπουλος
8. **Αθλητική επίδοση σε κρύο περιβάλλον. 77**
Ε. Μετάνια, Γ.Σ. Σάπκας
9. **Βιολογικές διαφορές σε αθλητές θαλασσίων αθλημάτων: 81**
Ο νεαρός και ο ηλικιωμένος αθλητής
Β.Γ. Κωνσταντίνου
10. **Αθλητική δραστηριότητα στην 3η ηλικία. 85**
Γ.Α. Καπετάνος, Κ.Α. Παπαβασιλείου
11. **Στρες και ιστική ομοιοστασία. 93**
Δ. Κλέτσας
12. **Μηχανισμοί Stress στους Αθλητές 98**
Γ. Μαστοράκος, Μ.Γ. Παυλάτου, Ν. Σαλάκος
13. **Κατάχρηση ουσιών. 107**
*Α. Παπαχρήστος, Ε.Α. Μπισιοκάπα, Α. Σαλάχα, Α. Μπάντερ, Α.Φ. Μαυρογένης,
Π.Ι. Παπαγγελόπουλος, Γ.Σ. Σάπκας*

14. Η χρήση των εργογενών βοηθημάτων στον αθλητισμό - Doping 114
Γ. Κελάλης

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β΄

ΠΑΘΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΟΥ

15. Παθολογικά προβλήματα σχετιζόμενα με τα αθλήματα του υγρού στίβου 121
Γ. Βαϊόπουλος, Μ. Κανάκης, Χ. Φλούδας
16. Καρδιολογικά προβλήματα στους αθλητές του υγρού στίβου 128
Α. Αναστασάκης
17. Καταδύσεις-Βαρότραυμα 137
Ν. Μαραγκός
18. Το σύνδρομο του παρ' ολίγον πνιγμού - Προβλήματα από την εμβύθιση σε γλυκά-αλμυρά-ψυχρά ύδατα 139
Α.Ε. Καραμίτρος
19. Το αναπνευστικό σύστημα στους ναυαθλητές 147
Γ.Ι. Μπαλιτόπουλος, Β. Ψαλλίδα, Σ. Σπανουδάκη
20. Τριάδα παθήσεων στη γυναίκα αθλήτρια 153
Μ.Κ. Κασέτα, Γ. Τζαγκαράκης
21. Αμηνόρροια σε αθλήτριες 156
Π. Λιαντής, Α.Φ. Μαυρογένης, Ε.Α. Μπισιοκάπα,
Α. Παπαχρήστος, Π. Κοντοβαζαινίτης, Π.Ι. Παπαγγελόπουλος
22. Αθλητική ψυχολογία και πρωταθλητισμός 165
Α. Σταλίκας

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ΄

ΟΡΘΟΠΑΙΔΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΟΥ

23. Κακώσεις μυοσκελετικού στην κολύμβηση (παθοφυσιολογία -εμβιομηχανική- πρόληψη-θεραπεία) 171
Σ. Αλευρογιάννης
24. Σπάνιες κακώσεις του ανώτερου κορμού σε αθλητές. 182
Ι. Τριανταφυλλόπουλος
25. Κακώσεις σπονδυλικής στήλης στους αθλητές του υγρού στίβου 187
Π.Ι. Κοντοβαζαινίτης
26. Σύνδρομο θωρακικής εξόδου στους αθλητές κολύμβησης. 192
Σ.Α. Παπαδάκης, Ε. Μπαμπουρδά, Σ. Παπαδάκης, Γ.Σ. Σάπκας

27. Πόνος στη περιοχή του βουβώνα - ισχίου στους αθλητές	200
<i>Ι.Θ. Λαζαρέττος</i>	
28. Οξεία τραυματική ρήξη του αχίλλειου τένοντα	206
<i>Ν. Ευσταθόπουλος Β. Νικολάου, Ι. Λαζαρέττος</i>	
29. Κακώσεις του άκρου πόδα και της ποδοκνημικής στους ναυταθλητές	214
<i>Α. Μπαδέκας</i>	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ΄ ΕΙΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

30. Η φυσιολογία της κολύμβησης	221
<i>Γ. Σάπκας, Γ. Θεμιστοκλέους, Α. Τζουτζόπουλος, Π. Ευσταθίου, Δ. Κωστόπουλος</i>	
31. Η βιομηχανική της κολύμβησης	230
<i>Γ. Σάπκας, Α. Τζουτζόπουλος, Γ. Θεμιστοκλέους, Η. Παπαδόπουλος, Κ. Βαβλιάκης, Ε. Στυλιανέση, Σ.Α. Παπαδάκης</i>	
32. Η σκολίωση στους κολυμβητές	241
<i>Ι.Π. Σοφιανός, Β.Ι. Σακελλαρίου, Κ. Κατέρος</i>	
33. Σύνδρομο υπέρχρησης στην κολύμβηση	247
<i>Δ.Γ. Κούλαλης</i>	
34. Ειδικά προβλήματα του ώμου στους κολυμβητές.	252
<i>Α. Τζουτζόπουλος, Γ. Σάπκας, Η. Παπαδόπουλος</i>	
35. Σπονδυλόλυση & Σπονδυλολίση στους κολυμβητές.	257
<i>Α.Φ. Μαυρογένης, Ε.Α. Μπισιοκάπα, Χ.Κ. Κυριακόπουλος, Γ. Κελάλης Γ.Σ. Σάπκας, Π.Ι. Παπαγγελόπουλος</i>	
36. Καταδύσεις μεγάλου βάθους (scuba diving).	263
<i>Δ.Σ. Ευαγγελόπουλος</i>	
37. Επιπλοκές των καταδύσεων	267
<i>Γ. Κυρίτσης</i>	
38. Κακώσεις ΑΜΣΣ εκ καταδύσεως σε ερασιτέχνες δύτες	273
<i>Ι. Μπενέτος, Δ. Κορρές, Γ. Θεμιστοκλέους, Α. Μαυρογένης, Λ. Νικολακάκος, Π. Λιαντής</i>	
39. Αθλητικές κακώσεις στο θαλάσσιο σκι.	278
<i>Π. Κατώνης, Ν. Πάσκου, Κ. Μπαλαλής</i>	
40. Κακώσεις του γόνατος στους αθλητές του θαλάσσιου σκι.	284
<i>Α. Ζαχαρόπουλος</i>	
41. Μηχανοκίνητο σκι (jet ski) και κακώσεις του μυοσκελετικού συστήματος	289
<i>Ν. Ευσταθόπουλος, Ι. Λαζαρέττος, Β. Νικολάου</i>	

42. Η διαχρονική πορεία της υδατοσφαίρισης	294
<i>Γ. Μαυρωτάς</i>	
43. Επιδημιολογία μυοσκελετικών παθήσεων επιλέκτων Ελλήνων κωπηλατών (1996 -2000)	301
<i>Χ. Δρούγιας, Η. Τσέπης</i>	
44. Επιπτώσεις της κωπηλασίας στο μυοσκελετικό σύστημα	304
<i>Β. Λυκομήτρος</i>	
45. Μηχανισμοί κακώσεων από ιστιοσανίδα	307
<i>Ι.Μ. Κύρκος, Κ.Α. Παπαβασιλείου</i>	
46. Ιστιοσανίδα - Χαρακτηριστικά αθλήματος και κακώσεις	312
<i>Κ.Μ. Μπαλαλής, Ζ.Ν. Χριστοφοράκης, Π.Γ. Κατώνης</i>	
47. Canoeing & kayaking - Αθλητικές κακώσεις σε ήρεμα νερά	316
<i>Ν.Ε. Πυροβόλου</i>	
48. Αθλητιατρικά προβλήματα στο τρίαθλο	320
<i>Δ.Σ. Μαστρόκαλος</i>	

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε΄

ΠΡΟΛΗΨΗ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

49. Ο ρόλος του Αθλητίατρου στην ομάδα και στον αγωνιστικό χώρο	327
<i>Ι. Τερζίδης</i>	
50. Μέθοδοι θαλάσσιας διάσωσης τραυματία	331
<i>Φ. Κατσαβούνη</i>	
51. Υγρός στίβος: Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στην πρόληψη και αντιμετώπιση των κακώσεων	336
<i>Γ. Πέττα</i>	
52. Υδροθεραπεία στην αποκατάσταση των αθλητικών κακώσεων	339
<i>Ε.Η. Μπάκας</i>	
53. Ενεργητική σταθεροποίηση για την αποκατάσταση των δυσλειτουργιών του ώμου σε αθλητές κολύμβησης	351
<i>Β. Πάγγος, Δ. Πάγγου, Μ. Ανδριοπούλου</i>	