**Αναλυτικό πρόγραμμα μαθημάτων Γ΄ εξαμήνου**

**Ακαδημαϊκό έτος 2024-2025**

**Κατεύθυνση: Αθλητιατρική**

[ΜΕ027: Διατροφή Αθλουμένων – Εργογόνα Βοηθήματα](#ME15)

[ME028: Καρδιολογία - Παθολογία Αθλουμένων](#ME17)

**Κατεύθυνση: Άσκηση και Σωματική υγεία**

[ΜΕ029: Πρόληψη – Εκτίμηση – Διάγνωση και Αντιμετώπιση Αθλητικών κακώσεων](#ME21)

[ΜΕ030: Φυσική Επαναδραστηριοποίηση ασθενών με χρόνιες παθήσεις](#ME30)

**ΜΕ027: Διατροφή Αθλουμένων – Εργογόνα Βοηθήματα (ΜΕ027)**

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΚΟΥΤΛΙΑΝΟΣ**

Τα μαθήματα θα πραγματοποιηθούν δια ζώσης και μέσω της ιστοσελίδας e-learning του μαθήματος.

\* Δια ζώσης: Εγκαταστάσεις ΤΕΦΑΑ ΑΠΘ Θέρμης, Γυάλινο κτίριο, ισόγειο, Αίθουσα III

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ** | **ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ** | **ΜΑΘΗΜΑ** |
| 31/10 | Δια ζώσης | Γνωριμία. Περιεχόμενο και απαιτήσεις του μαθήματος  ***Ν. Κουτλιάνος*** |
| 07/11 | Δια ζώσης | Αθλητική διατροφή  ***Ν. Κουτλιάνος*** |
| 14/11 | Δια ζώσης | Νόμιμα διατροφικά συμπληρώματα στον αθλητισμό  (Γενική θεώρηση)  ***Ε. Κοΐδου*** |
| 21/11 | Δια ζώσης | Επίδραση της χρήσης νόμιμων εργογόνων συμπληρωμάτων στην αθλητική απόδοση  ***Ν. Κουτλιάνος*** |
| 28/11 | Δια ζώσης | Ντόπινγκ  ***Ν. Κουτλιάνος*** |
| 5/12 | Δια ζώσης | Επίδραση της χρήσης απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων στην απόδοση  ***Ν. Κουτλιάνος*** |
| 12/12 | Δια ζώσης | Διαταραγμένη διατροφική συμπεριφορά και διαταραχές σίτισης στους/ις αθλητές/τριες ***Ε. Κοΐδου*** |
| 19/12 | Δια ζώσης | Ειδικά θέματα/καταστάσεις διατροφής (διατροφή βασισμένη σε τρόφιμα φυτικής προέλευσης, απώλεια βάρους, ταξίδια, περιοριστική διατροφή) ***Ε. Κοΐδου*** |
| 09/01 | Δια ζώσης | Διατροφικές ανάγκες και διατροφικά ζητήματα αθλητών/τριών με αναπηρία. ***Ε. Κοΐδου*** |
| 16/01 | Δια ζώσης | Επίδραση της χρήσης απαγορευμένων ουσιών και μεθόδων στην υγεία  ***Ν. Κουτλιάνος*** |
| 23/01 | Δια ζώσης | Παρουσίαση εργασιών – Νεότερα ερευνητικά δεδομένα  ***Ν. Κουτλιάνος*** |
| 30/01 | Δια ζώσης | Παρουσίαση εργασιών – Νεότερα ερευνητικά δεδομένα  ***Ν. Κουτλιάνος*** |
| 06/02 | Δια ζώσης | Σύνοψη μαθήματος  ***Ν. Κουτλιάνος*** |
|  |  | |

**Προτεινόμενη Βιβλιογραφία για «Διατροφή Αθλουμένων – Εργογόνα Βοηθήματα»**

* 1. Adami PE, Koutlianos N, Baggish A, et al. Cardiovascular effects of doping substances, commonly prescribed medications and ergogenic aids in relation to sports: a position statement of the sport cardiology and exercise nucleus of the European Association of Preventive Cardiology. Eur J Prev Cardiol, 29(3): 559-575, 2022. doi:10.1093/eurjpc/zwab198.
  2. Deligiannis A, Björnstad H, Carre F, et al. ESC Study Group of Sports Cardiology Position Paper on adverse cardiovascular effects of doping in athletes. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil 13: 687-694, 2006.

3. Gurley BJ, Steelman SC, Thomas SL. Multi-ingredient, caffeine-containing dietary supplements: history, safety, and efficacy. Clin Ther 37: 275-301, 2015.

4. La Gerche A, Brosnan MJ. Cardiovascular Effects of Performance-Enhancing Drugs. Circulation 135: 89-99, 2017.

5. Maughan RJ, Burke LM, Dvorak J, et al. IOC consensus statement: dietary supplements and the high-performance athlete. Br J Sports Med 52: 439-55, 2018.

6. World Anti-Doping Code. WADA, 2021.

***Συναφή επιστημονικά περιοδικά***

International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism

Medicine and Science in Sports and Exercise

European Journal of Applied Physiology

Journal of Applied Physiology

***Ηλεκτρονικές πηγές***

www.pubmed.com

www.wada-ama.org

www.eskan.gr

www.acsm.org

www.nutrition.org

**Καρδιολογία - Παθολογία Αθλουμένων (ΜΕ028)**

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΚΟΥΙΔΗ**

**Πέμπτη 17:30-19:30**

ΤΕΦΑΑ ΘΕΡΜΗΣ Γυάλινο Κτίριο, ισόγειο, αίθουσα ΙΙΙ

Το PDF και άρθρα-υλικό κάθε διάλεξης θα ανεβαίνουν στο eLearning του μαθήματος στο folder της

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | 31/10 | Παράδοξο της άθλησης: Από την πρόληψη σε διαταραχές στην υγεία | Ε. Κουιδή |
|  | 7/11 | Καρδιαγγειακές διαταραχές στην άθληση | Ε. Κουιδή |
|  | 14/11 | Οδηγίες για άσκηση σε αθλητές με καρδιοπάθειες | Α. Δεληγιάννης |
|  | 21/11 | e-καρδιολογία στον αθλητισμό | Θ. Σαμαράς |
|  | 28/11 | Αρρυθμίες και άσκηση | Β. Βασιλικός |
|  | 5/12 | Αρτηριακή πίεση και άσκηση | Μ. Ανυφαντή |
|  | 12/12 | Αισθητηριακές διαταραχές και άθληση | Ε. Φωτιάδου |
|  | 19/12 | Βρογχικό άσθμα και άθληση | Α. Πατάκα |
|  | 9/1 | Νευρολογικές διαταραχές στην άθληση - Επιληψία | Δ. Κάζης |
|  | 16/1 | Αφυδάτωση-ηλεκτρολυτικές διαταραχές κατά την άθληση- οξεία νεφρική ανεπάρκεια | Β. Λιακόπουλος |
|  | 23/1 | Διαταραχές του αιμοποιητικού στην άθληση | Μ. Οικονόμου |
|  | 30/1 | Διαταραχές του μεταβολισμού στην άθληση | Α. Καπράρα |
| 13 | 6/2 | Άλλες διαταραχές - Σύνοψη | Ε. Κουιδή |

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. CoscaD, NavazioF. CommonProblems in Endurance Athletes. Am Fam Physician 2007;76:237-44.
2. Borjesson M, Urhausen A, Kouidi E, et al. Cardiovascular evaluation of middle-aged/senior individuals engaged in leisure-time sport activities: position stand from the sections of exercise physiology and sports cardiology of the European Association of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation. Eur J CardiovascPrevRehabil 2011; 18(3):446-58
3. Deligiannis AP, Kouidi EJ, Koutlianos NA, Karagiannis V, Anifanti MA, Tsorbatzoglou K, Farmakis D, Avgerinos C, Mameletzi DN, Samara AP. Eighteen years' experience applying old and current strategies in the pre-participation cardiovascular screening of athletes. Hellenic J Cardiol 2014; 55(1):32-41.
4. Pagourelias ED, Kouidi E, Efthimiadis GK, Deligiannis A, Geleris P, VassilikosV.Right atrial and ventricular adaptations to training in male Caucasian athletes: an echocardiographic study. J Am Soc Echocardiogr 2013;26(11):1344-52.
5. EngebretsenL,Soligard T, Steffen K, et al. Sports injuries and illnesses during the London Summer Olympic Games 2012Br J Sports Med 2013;47:407–414.
6. de Oliveira EP, Burini RC, Jeukendrup A. Gastrointestinal Complaints During Exercise: Prevalence, Etiology, and Nutritional Recommendations. Sports Med 2014; 44 (Suppl 1):S79–S85
7. Bussotti M, Di Marco S, Marchese G.Respiratory disorders in endurance athletes – how much do they really have to endure? Open Access J Sports Med. 2014; 5: 47–63
8. Dempsey J, Morgan B. Humans In Hypoxia: A Conspiracy Of Maladaptation?! Physiology 2015; 30:304-316
9. Christou GA, Kouidi EJ, Anifanti MA, Sotiriou PG, Deligiannis AP. A novel strategy for evaluating tilt test in athletes with syncope. Eur J PrevCardiol 2016; 23(9):1003-10.
10. Christou GA, Kouidi EJ, Anifanti MA, Sotiriou PG, Koutlianos NA, DeligiannisAPPathophysiological mechanisms of noncardiac syncope in athletes. Int J Cardiol2016;224:20-26
11. Simon M. Rice S, Purcell R, De Silva S, Mawren D, McGorry P, Parker A. The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative SystematicReview. Sports Med 2016; 46:1333–1353

**Πρόληψη – Εκτίμηση – Διάγνωση και Αντιμετώπιση Αθλητικών κακώσεων (ΜΕ029)**

**ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ: ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΟΠΟΥΛΟΣ**

Εργαστήριο Ανατομίας και Χειρουργικής Ανατομίας, τμήμα Ιατρικής ΑΠΘ

Κάθε Παρασκευή 15:00

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Μάθημα | Ημερομηνία | Θέμα | Διδάσκων |
| 1ο | Παρασκευή  01/11/2024 | Εκτίμηση αθλητικών κακώσεων: ιστορικό, μηχανισμός, κλινική εξέταση, εύρος κίνησης, απεικόνιση | κ. Νάτσης Κων/νος  (3 ώρες) |
| 2ο | Παρασκευή  08/11/2024 | Εκτίμηση κακώσεων ωμικής ζώνης και βραχίονα | κ. Νάτσης Κων/νος  (3 ώρες) |
| 3ο | Παρασκευή  15/11/2024 | Εκτίμηση αγκώνα και αντιβραχίου | κ. Νάτσης Κων/νος  (3 ώρες) |
| 4ο | Παρασκευή  22/11/2024 | Εκτίμηση κακώσεων  σπονδυλικής στήλης (αυχενική, θωρακική, οσφυϊκή μοίρα) | κ. Αναστασόπουλος  Νικόλαος  (3 ώρες) |
| 5ο | Παρασκευή  29/11/2024 | Εκτίμηση θώρακα, κοιλίας | κ. Παραμυθιώτης Δανιήλ  (3 ώρες) |
| 6ο | Παρασκευή  06/12/2024 | Εκτίμηση κακώσεων πηχεοκαρπικής και χεριού | κ. Δίτσιος Κων/νος  (3 ώρες) |
| 7ο | Παρασκευή  13/12/2024 | Εκτίμηση κακώσεων πυέλου, ισχίου και μηρού | κ. Αναστασόπουλος  Νικόλαος  (3 ώρες) |
| 8ο | Παρασκευή  20/12/2024 | Εκτίμηση κακώσεων οφθαλμικού κόγχου  Εκτίμηση κακώσεων προσώπου, οφθαλμών, ρινός, και ωτός | κ. Βασίλειος Καραμπατάκης  (1 ώρα)  κ. Λαζαρίδης Νικόλαος (2 ωρ) |
| 9ο | Παρασκευή  10/01/2025 | Εκτίμηση κρανιοεγκεφαλικών κακώσεων  Εκτίμηση κακώσεις σπονδυλικής στήλης | Κ. Θωμάς Τέγος (1.30 ώρες)  κ. Παρμενίων Τσιτσόπουλος  (1.30 ώρες) |
| 10ο | Παρασκευή  17/012025 | Εκτίμηση κακώσεων γόνατος και κνήμης | κ. Νάτσης Κων/νος  (3 ώρες) |
| 11ο | Παρασκευή  24/01/2025 | Εκτίμηση κακώσεων ποδοκνημικής και ποδιού | κ. Αναστασόπουλος  Νικόλαος (3 ώρες) |
| 12ο | Παρασκευή  31/012025 | Πρόληψη των κακώσεων στον αθλητισμό | κ. Νάτσης Κων/νος  (3 ώρες) |
| 13ο | Παρασκευή  7/02/2025 | Εκτίμηση μυϊκών κακώσεων | κ. Νάτσης Κων/νος  (3 ώρες) |

**Φυσική Επαναδραστηριοποίηση ασθενών με χρόνιες παθήσεις (ΜΕ030)**

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ: ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΚΟΥΙΔΗ**

**Τετάρτη 17:30-20:00**

ΤΕΦΑΑ ΘΕΡΜΗΣ Γυάλινο Κτίριο, ισόγειο, αίθουσα ΙΙΙ

Το PDF και άρθρα-υλικό κάθε διάλεξης θα ανεβαίνουν στο eLearning του μαθήματος στο folder της

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Αρ.** | **Ημερομηνία** | **Θέμα εισήγησης** | **Διδάσκων** |
| 1 | 30/10 | 1. Ένταξη ασθενών στα προγράμματα αποκατάστασης | E. Koυϊδή |
| 2 | 6/11 | 1. Εκτίμηση λειτουργικής ικανότητας ασθενών | Ε. Κουιδή |
| 3 | 13/11 | 1. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με καρδιαγγειακά νοσήματα | E. Κουιδή |
| 4 | 20/11 | 1. Σύγχρονες εφαρμογές της πληροφορικής στα προγράμματα αποκατάστασης | Α. Δεληγιάννης |
| 5 | 27/11 | 1. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη /μεταβολικό σύνδρομο | Ε. Κουϊδή |
| 6 | 4/12 | 1. Άσκηση και πνευμονική υπέρταση | Α. Μπούτου |
| 7 | 11/12 | * Προγράμματα γύμνασης ασθενών με ρευματοπάθειες | Θ. Δημητρούλας |
| 8 | 18/12 | 1. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με πνευμονοπάθειες | Ν. Κουτλιάνος |
| 9 | 8/1 | 1. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με κακοήθειες | Δ. Μαμελετζή |
| 10 | 15/1 | 1. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με ΧΝΝ | Ε. Κουιδή |
| 11 | 22/1 | 1. Προγράμματα γύμνασης ασθενών με σακχαρώδη διαβήτη | Κ. Κώτσα |
| 12 | 29/1 | * Άσκηση και αρτηριακή υπέρταση | Α. Δεληγιάννης |
| 13 | 5/2 | * Προγράμματα γύμνασης ασθενών με παχυσαρκία | Ε. Κουιδή |

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Kouidi E, Grekas D, Deligiannis A. Effects of exercise training on noninvasive cardiac measures in patients undergoing long-term hemodialysis: a randomized controlled trial. Am J Kidney Dis 2009; 54: 511-21
2. Kouidi E, Karagiannis V, Grekas D, et al. Depression, heart rate variability and exercise training in dialysis patients. European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation 2010; 17(2):160-7.
3. Koufaki P, Kouidi E. Current best evidence recommendations on measurement and evaluation of Physical Functioning in People with Chronic Kidney Disease (CKD). SportsMedicine 2010; 40(12):1055-74
4. Vanhees L, De Sutter J, Geladas N, Doyle F, Cornelissen V, Kouidi E, et al. Importance of characteristics and modalities of physical activity and exercise in defining the benefits to cardiovascular health within the general population: recommendations from the EACPR (Part I). European Journal of Preventive Cardiology 2012; 19 (4): 670-686
5. Vanhees L, Geladas N, Hansen D, Kouidi E, et al. Importance of characteristics and modalities of physical activity and exercise in the management of cardiovascular health in individuals with cardiovascular risk factors: recommendations from the EACPR (Part II). European Journal of Preventive Cardiology 2012; 19 (5): 1005-1033
6. Kouidi E, Vergoulas G, Anifanti M, et al. A randomized controlled trial of exercise training on cardiovascular and autonomic function among renal transplant recipients. NephrolDialTransplant 2013, 28: 1294-305
7. Van Craenenbroeck AH, Van Craenenbroeck EM, Kouidi E, Vrints CJ, Couttenye MM, Conraads VM. Vascular effects of exercise training in CKD: current evidence and pathophysiological mechanisms. Clin J Am Soc Nephrol 2014;9(7):1305-18.
8. Kaltsatou A, Kouidi E, Fountoulakis K, Sipka C, Theochari V, Kandylis D, Deligiannis A. Effects of exercise training with traditional dancing on functional capacity and quality of life in patients with schizophrenia: a randomized controlled study. Clin Rehabil 2015; 29(9):882-91.
9. Van Craenenbroeck AH, Van Craenenbroeck EM, Van Ackeren K, Vrints CJ, Conraads VM, Verpooten GA, Kouidi E, Couttenye MM. Effect of Moderate Aerobic Exercise Training on Endothelial Function and Arterial Stiffness in CKD Stages 3-4: A Randomized Controlled Trial. Am J Kidney Dis 2015;66(2):285-96.
10. Clyne N, Hellberg M, Kouidi E, Deligiannis A, HöglundP.Relationship between declining GFR and measures of cardiac and vascular autonomic neuropathy. Nephrology 2016; 21(12):1047-1055
11. Vordos Z, Kouidi E, Mavrovouniotis F, Metaxas T, Dimitros E, Kaltsatou A, DeligiannisA.Impact of traditional Greek dancing on jumping ability, muscular strength and lower limb endurance in cardiac rehabilitation programmes. Eur J CardiovascNurs 2017; 16(2):150-156
12. Hansen D, Dendale P, Coninx K, Vanhees L, Piepoli MF, Niebauer J, Cornelissen V, Pedretti R, Geurts E, Ruiz GR, Corrà U, Schmid JP, Greco E, Davos CH, Edelmann F, Abreu A, Rauch B, Ambrosetti M, Braga SS, Barna O, Beckers P, Bussotti M, Fagard R, Faggiano P, Garcia-Porrero E, Kouidi E, Lamotte M, Neunhäuserer D, Reibis R, Spruit MA, Stettler C, Takken T, Tonoli C, Vigorito C, Völler H, Doherty P. The European Association of Preventive Cardiology Exercise Prescription in Everyday Practice and Rehabilitative Training (EXPERT) tool: A digital training and decision support system for optimized exercise prescription in cardiovascular disease. Concept, definitions and constructionmethodology.Eur J PrevCardiol. 2017;24(10):1017-1031