

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ  
ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΤΟΥΧΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: κ. ΠΕΠΑ ΜΑΡΙΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2007



ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ – ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ  
ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΤΟΥΧΙΔΟΥ ΕΛΕΝΗ

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: κ. ΠΕΠΑ ΜΑΡΙΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2007

## ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ .....	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 <sup>ο</sup> : ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΩΤΟΓΟΝΗ ΕΠΟΧΗ ΈΩΣ ΣΗΜΕΡΑ) .....	7
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 <sup>ο</sup> : ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ.....	10
2Α) ΓΕΝΙΚΑ.....	10
2Β) ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ .....	19
2Γ) ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	21
2Δ) ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	22
2Ε) ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	22
2ΣΤ) ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΡΜΟΝΕΣ .....	23
2Ζ) ΝΕΦΡΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	24
2Η) ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	24
2Θ) ΘΕΡΜΟΡΡΥΘΜΙΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ .....	27
2Ι) ΑΜΥΝΑ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	28
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 <sup>ο</sup> : ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	28
3Α) ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΜΕΓΑΛΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ .....	29
3Β) ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΤΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ ΣΕ ΜΕΓΑΛΟ ΥΨΟΜΕΤΡΟ.....	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 <sup>ο</sup> : ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ .....	30
4Α) ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ.....	31
4Β) ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ .....	32
4Γ) ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ – ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΜΕΣΩ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΠΟΙΗΣΗΣ.....	34
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 <sup>ο</sup> : ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΑ .....	34
5Α) ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΤΩΝ ΔΥΟ ΦΥΛΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΔΟΣΗ ...	34
5Β) ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΙΣ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ .....	35
5Γ) ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ .....	

<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6<sup>ο</sup>: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ.....</b>	<b>37</b>
6Α) ΓΕΝΙΚΑ.....	37
6Β) ΤΡΟΠΟΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΩΝ .....	38
6Γ) ΑΝΤΕΝΔΕΞΕΙΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ .....	38
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7<sup>ο</sup>: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ .....</b>	<b>40</b>
7Α) ΓΕΝΙΚΑ.....	40
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8<sup>ο</sup>: ΑΣΚΗΣΗ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΜΕΣΟ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΠΑΘΗΣΕΩΝ.....</b>	<b>42</b>
8Α) ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ.....	42
8Β) ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΟΝΟΠΑΘΕΙΕΣ .....	43
8Γ) ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ.....	44
8Δ) ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ .....	45
8Ε) ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑ .....	45
8ΣΤ) ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ.....	46
8Ζ) ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ .....	46
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9<sup>ο</sup>: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ .....</b>	<b>49</b>
9Α) ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	49
9Β) ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	49
9Γ) ΛΙΠΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ.....	50
9Δ) ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ .....	50
9Ε) ΜΕΤΑΛΛΑ, ΗΛΕΚΤΡΟΛΥΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ .....	51
9Ζ) ΝΕΡΟ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ .....	51
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10<sup>ο</sup> : ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ ΚΑΙ ΑΡΧΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ .....</b>	<b>53</b>
10Α) ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΑΘΛΗΣΗΣ.....	53
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11<sup>ο</sup> : ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ .....</b>	<b>55</b>
11Α) ΓΕΝΙΚΑ.....	55
11Β) ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ.....	55
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12<sup>ο</sup> :ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΥΠΕΡΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ.....</b>	<b>59</b>
12Α) ΠΡΟΔΙΑΘΕΤΙΚΑ ΑΙΤΙΑ – ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ .....	59
12Β) ΔΙΑΓΝΩΣΗ – ΘΕΡΑΠΕΙΑ .....	61



<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13<sup>ο</sup> :ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ .....</b>	<b>62</b>
13Α) ΓΕΝΙΚΑ.....	62
13Β) ΑΙΤΙΑ.....	63
13Γ) ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΤΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ .....	66
13Δ) ΕΙΔΗ ΚΑΚΩΣΕΩΝ.....	67
13Ε) ΣΥΧΝΟΤΕΡΕΣ ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΚΑΚΩΣΕΙΣ .....	69
13ΣΤ) ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΥΠΕΡΧΡΗΣΗΣ.....	71
13Ζ) ΚΑΚΩΣΕΙΣ ΑΛΛΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ .....	73
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14<sup>ο</sup>: ΑΙΦΝΙΔΙΟΣ ΘΑΝΑΤΟΣ – ΑΛΛΕΣ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ.....</b>	<b>76</b>
14Α) ΑΡΡΥΘΜΙΕΣ – ΙΣΧΑΙΜΙΑ ΜΥΟΚΑΡΔΙΟΥ .....	76
14Β) ΑΙΦΝΙΔΙΟΣ ΘΑΝΑΤΟΣ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ .....	78
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15<sup>ο</sup> : DOPING .....</b>	<b>83</b>
15Α) ΓΕΝΙΚΑ.....	83
15Β) ΑΝΑΒΟΛΙΚΑ ΣΤΕΡΟΕΙΔΗ .....	83
15Γ) ΦΑΡΜΑΚΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ DOPING (ΕΚΤΟΣ ΤΩΝ ΑΝΑΒΟΛΙΚΩΝ).....	89
15Δ) ΜΕΘΟΔΟΙ ΜΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΥ DOPING .....	93
<b>ΕΠΙΛΟΓΟΣ .....</b>	<b>95</b>
<b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....</b>	<b>96</b>
<b>ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....</b>	<b>99</b>

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Το κύριο χαρακτηριστικό ενός ζωντανού οργανισμού, από τον πιο απλό μονοκύτταρο μέχρι τον πιο πολυσύνθετο πολυκύτταρο, είναι η ικανότητά του για κίνηση. Το άκρος αντίθετο, δηλαδή η ακινησία ή η υποκινητικότητα, είναι μια κατάσταση σοβαρή με παθολογικές, λειτουργικές και μορφολογικές διαταραχές του οργανισμού και μπορεί να επιφέρει και τον ίδιο τον θάνατο.

Οι αρχές αυτές είναι γνωστές από την αρχαιότητα ακόμη και έχουν εφαρμογή μέχρι και σήμερα με την εφαρμογή της άσκησης είτε με τη μορφή καθημερινής φυσικής δραστηριότητας ενός ατόμου, είτε με την μορφή της άθλησης.

Τα παραπάνω μας κάνουν να αναρωτηθούμε γιατί είναι τόσο σημαντική η άσκηση ούτως ώστε να ακολουθεί τον άνθρωπο από την αρχή της γέννησής του και ανα των εποχών ακολουθώντας και αυτή με την σειρά της την εξέλιξη που επέρχεται και στον άνθρωπο. Με την συγγραφή του κειμένου αυτού γίνεται η ανάλυση των θετικών και αρνητικών επιπτώσεων της άθλησης και της απλής άσκησης στον οργανισμό του ανθρώπου αλλά και σε ασθενείς που επιθυμούν να αθληθούν είτε με δική τους επιλογή είτε μετά από παρότρηση του θεράποντος ιατρού, καθώς και η αναφορά σε στοιχεία απαραίτητα για την σωστή διεκπεραίωση της άσκησης αλλά και σε ουσίες που χρησιμοποιούνται για την καλύτερη επίδοση των αθλητών που όμως δεν είναι απαραίτητα νόμιμη η χρήση τους.