

## **Συνταγογράφηση της Άσκησης και εκτέλεσή της από Γυμναστές**

**Δρ. Νικόλας Κ. Χριστοδούλου**

**MD, PhD, SPRM(GR), Life Fellow EBPRM**

Η σχέση μεταξύ φυσικής δραστηριότητας και καλής υγείας είναι από αιώνες αποδεκτή, όπως τη διατύπωσε ο Ιπποκράτης πριν 2500 χρόνια και άλλοι αργότερα και αποδείχτηκε από σύγχρονες έρευνες. Παρά την παραδοχή αυτή, η ιατρική επιστήμη μέχρι πρόσφατα δεν έχει προχωρήσει στη συνταγογράφηση της άσκησης, ως ένα σημαντικό θεραπευτικό μέσο.

Στην παρούσα διάλεξη γίνεται παρουσίαση των ωφελημάτων από τη συστηματική άσκηση σε όλες τις ηλικίες, των αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία μας από έλλειψη άσκησης και της δυνατότητας μείωσης των αναγκαίων φαρμάκων για τα διάφορα προβλήματα που αντιμετωπίζει ένα άτομο.

Σήμερα έχουν πλέον καθοριστεί τα χαρακτηριστικά και συμπτώματα του λεγόμενου Συνδρόμου Ανεπαρκούς Σωματικής Δραστηριότητας και καλούνται οι γιατροί σε συνεργασία με τους γυμναστές να το αντιμετωπίσουν με επιστημονικά σωστό τρόπο.

Παρουσιάζεται η διαδικασία συνταγογράφησης της άσκησης, η παραπομπή του ατόμου από το γιατρό στο γυμναστή με την έκδοση αναλυτικής συνταγής, ειδικά φτιαγμένης σε Ευρωπαϊκό επίπεδο και υιοθετημένης από κάθε εθνική Αθλητιατρική εταιρεία για τους γιατρούς της χώρας. Αναφέρονται οι διάφορες εξετάσεις που μπορεί να χρειαστεί το άτομο πριν ξεκινήσει την άσκηση, ανάλογα με την ηλικία και τα προβλήματα υγείας του και δίνεται έμφαση στη στενή συνεργασία γιατρού-γυμναστή-αθλουμένου προς όφελος και των τριών παραμέτρων αυτής της σχέσης.