

Διατροφή και άσκηση ως μέρος της αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων

1^ο ΕΥΡΩΠΑΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΤΟΥ ΕΥΡΩΠΑΙΚΟΥ ΚΟΛΛΕΓΙΟΥ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΩΝ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2008

ΚΑΤΣΟΥΠΑΚΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ

ΠΟΡΦΥΡΙΑΔΟΥ ΑΝΘΗ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ-
ΚΑΘ.ΑΤΕΙΘ

ΤΣΟΜΠΑΝΗΣ ΚΩΣΤΑΣ
ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ

Οι κακώσεις και οι τραυματισμοί αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι κάθε αθλητικής δραστηριότητας. Σύμφωνα με μελέτες σχετικά με τη συχνότητα των τραυματισμών σε διάφορα αθλήματα, για κάθε χίλιες ώρες συμμετοχής σε κάποιο ατομικό ή ομαδικό άθλημα, αντιστοιχεί ένας συγκεκριμένος αριθμός τραυματισμών, ο οποίος ποικίλλει αναλόγως με την φύση του αθλήματος.

Βασικός παράγοντας που καθορίζει σε μεγάλο βαθμό την διαδικασία αποκατάστασης μετά από αθλητικές κακώσεις, είναι ο συνολικός χρόνος αποχής που συνεπάγεται ο κάθε τραυματισμός. Ανάλογα με τη φύση και τη σοβαρότητα του τραυματισμού ο αθλητής στα πλαίσια της αποκατάστασής του, πιθανότατα χρειάζεται να παραμείνει κλινήρης για κάποιο χρονικό διάστημα, ενώ στη συνέχεια συνήθως ακολουθείται κάποιο πρόγραμμα εκγύμνασης με σκοπό την πλήρη αποθεραπεία του.

Στο χρονικό αυτό διάστημα, πρωταρχικός στόχος αναδεικνύεται η διατήρηση του αθλητή σε επίπεδα που πλησιάζουν όσο το δυνατόν περισσότερο τα προτραυματικά έτσι ώστε να μπορεί να επανέλθει το συντομότερο δυνατό στις αγωνιστικές του υποχρεώσεις, με τις μικρότερες δυνατές πιθανότητες να εμφανιστεί ξανά ο ίδιος τραυματισμός (Shackelford et al, 2004).

Ο ρόλος της διατροφής στην αποκατάσταση μυοσκελετικών τραυματισμών σε αθλητές, δεν είναι έχει ερευνηθεί σε μεγάλο βαθμό, καθώς δεν έχουν πραγματοποιηθεί ελεγχόμενες τυχαίοποιημένες μελέτες παρέμβασης που να ερευνούν τη συμβολή της διατροφής στο βαθμό ή στο χρόνο αποκατάστασης μετά από τραυματισμούς αθλητών.

Για παράδειγμα έχει αναφερθεί στη βιβλιογραφία ότι η χορήγηση συμπληρωμάτων αντιοξειδωτικών βιταμινών προστατεύει από το αυξημένο οξειδωτικό στρες λόγω της άσκησης εξαιτίας του οποίου μπορεί να προκληθούν βλάβες στο μεταβολισμό και στη δομή των μυϊκών κυττάρων, καθώς και το ότι η ανεπαρκής πρόσληψη αντιοξειδωτικών βιταμινών (κυρίως των βιταμινών A, C και E) μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο εμφάνισης μυϊκών τραυματισμών (Powers et al, 2004).

Ωστόσο δεν έχουν πραγματοποιηθεί μελέτες παρέμβασης που να εξετάζουν την αποτελεσματικότητα της χορήγησης συμπληρωμάτων αντιοξειδωτικών βιταμινών στην αποκατάσταση από μυϊκούς τραυματισμούς. Επίσης, αν και είναι ευρύτατα αποδεκτή η σχέση μεταξύ της επαρκούς πρόσληψης ασβεστίου και βιταμίνης D και της σκελετικής υγείας, δεν υπάρχουν μελέτες που να ερευνούν την επίδραση της χορήγησης συμπληρωμάτων των μικροθρεπτικών αυτών συστατικών στην αποκατάσταση μετά από σκελετικά κατάγματα. Μια πολύ σημαντική παράμετρος η οποία φαίνεται ότι επηρεάζει τη συχνότητα εμφάνισης τραυματισμών είναι το εάν οι αθλητές ικανοποιούν τις ενεργειακές τους ανάγκες.

Το παρατεταμένο αρνητικό ενεργειακό ισοζύγιο φαίνεται ότι επηρεάζει την ορμονική κατάσταση των γυναικών διαταράσσοντας τις λειτουργίες του υποθαλάμου και της υπόφυσης και την έκκριση γοναδοτροπινών με αποτέλεσμα να παρατηρούνται διαταραχές του εμμηνορυσιακού κύκλου (ολιγομηνόρροια, δευτεροπαθής αμηνόρροια) (Loucks AB, 2003).

Οι διαταραχές αυτές συνοδεύονται συνήθως από αυξημένο ρυθμό οστικής απορρόφησης και κίνδυνο εμφάνισης οστεοπενίας και οστεοπόρωσης.

