

B & A ANTON Importers & Distributors



MINOS
ΚΡΕΤΕ'S BEST
Extra Virgin Olive Oil

για χονδρική πώληση Τηλ: 9560 8441
105A Illawarra Rd., Marrickville



Δελφοί
Φέτα Βαρελίσια
barrel feta

Delfi
greek feta

ki **Kebia importex** PTY. LTD.

Διατίθεται στην Kebia, σε επιλεγμένα καταστήματα τροφίμων, και delicatessen.
Επίσης διατίθεται στα καταστήματα Woolworths.

4 Carrington Rd, Marrickville NSW 2204 • Tel.: (02) 9558 8555

Νέα δεδομένα και μέτρα για την πρόληψη της διάσεισης σε αθλητές



Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε την περασμένη Τετάρτη (14/6) από το British Journal of Sports Medicine, συνιστά νέα μέτρα για την πρόληψη και την διαχείριση της διάσεισης στους αθλητές.

Αποτέλεσμα πενταετούς εργασίας και με βάση τα αποτελέσματα της Διεθνούς Διάσκεψης για την Διάσειση στον Αθλητισμό, που πραγματοποιήθηκε στο Άμστερνταμ τον Οκτώβριο του 2022, αυτή η μελέτη που διεξήχθη από περίπου εκατό ερευνητές και διεθνείς ειδικούς, περιγράφει λεπτομερώς τα υπάρχοντα πρωτόκολλα και παραθέτει νέες στρατηγικές.

Όσον αφορά στην πρόληψη, συνιστά ειδικότερα την «τροποποίηση των κανόνων προκειμένου να ελαχιστοποιηθούν οι συγκρούσεις», όπως στο χόκεϊ επί πάγου, με «απαγόρευση της αμυντικής χειρονομία που συνίσταται στο σπινάρισμα του αντιπάλου για να τον εμποδίσει και να πιάσει το «μπαλάκι», καθώς και «η χρήση του προστατευτικού στόματος (σε όλες τις ηλικίες).

Μια άλλη σύσταση, είναι πως κατά την διάρκεια της προπόνησης και της προθέρμανσης, θα πρέπει να γίνονται «αερό-

Αποτέλεσμα πενταετούς εργασίας και με βάση τα αποτελέσματα της Διεθνούς Διάσκεψης για την Διάσειση στον Αθλητισμό, που πραγματοποιήθηκε στο Άμστερνταμ τον Οκτώβριο του 2022

βιες ασκήσεις ισορροπίας, δύναμης και ευκινποσίας», με ιδιαίτερο αντικείμενο τον αυχένα.

Στην διαχείριση των εγκεφαλικών εγκεφαλικών επεισοδίων, «δεν συνιστάται αυστηρή ανάπαυση, καθώς υπάρχουν πλέον ισχυρές ενδείξεις, ότι η σωματική δραστηριότητα ελαφράς έντασης, όπως οι συνήθεις δραστηριότητες της καθημερινής ζωής και η αερόβια άσκηση, όπως το περπάτημα και η στατική ποδηλασία, μπορούν να βοηθήσουν στην ανάρρωση, όπως και ο περιορισμός του χρόνου μπροστά σε κάποια οθόνη, τις πρώτες 48 ώρες».

Σχετικά με τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις των διασεισεων, η μελέτη αναφέρει πως «καμία μελέτη δεν έχει βρει αυξημένο κίνδυνο νευρολογικής νόσου σε πρώην ερασιτέχνες αθλητές, ενώ αντίθετα, ορισμένες μελέτες πρώην επαγγελματιών αθλητών ανέφεραν μια σχέση μεταξύ του αμερικανικού ποδοσφαίρου και του επαγγελματικού ποδοσφαίρου και της εμφάνισης νευρολογικών ασθενειών αργότερα στην ζωή».

Στο πλαίσιο αυτό, η αμερικανική ένωση ποδοσφαίρου (NFL) ανακοίνωσε στις αρ-

χές Απριλίου την χρήση ενός νέου κράνους ειδικά σχεδιασμένου για να προστατεύει τους αθλητές από διάσειση.

Μεταξύ των κενών που πρέπει να καλυφθούν, η ομάδα των ερευνητών αναγνωρίζει ότι υπάρχουν «λίγα δεδομένα σχετικά με την διαχείριση της εγκεφαλικής διάσεισης, που σχετίζονται με τον αθλητισμό σε παιδιά ηλικίας 5 έως 12 ετών και σε παρααθλητές, που είναι γνωστό ότι διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο διάσεισης. Η συγκεκριμένη μελέτη, προτείνει επίσης την σύσταση στον αθλητικό κόσμο μιας «διεπιστημονικής» ομάδας εργασίας, καθώς η διαχείριση των διασεισεων και οι συνέπειές τους στην υγεία των αθλητών, έχουν γίνει μείζον θέμα τα τελευταία χρόνια, οδηγώντας στην εφαρμογή πρωτοκόλλων διάσεισης σε ορισμένα αθλήματα. Πολλοί παίκτες του ράγκμπι -και άλλων αθλημάτων- έχουν αποκαλύψει ότι πάσχουν από νευρολογικές διαταραχές (όπως μόνιμη εγκεφαλική βλάβη, πρώιμη άνοια, μετατραυματική επιληψία, νόσο του Πάρκινσον, κατάθλιψη κ.λπ.) που προκλήθηκαν από επαναλαμβανόμενα κτυπήματα κατά την διάρκεια της καριέρας τους.