

29^{οι} Πανελλήνιοι Αγώνες Μεταμοσχευμένων & Αιμοκαθαιρόμενων

Οι 29^{οι} Πανελλήνιοι Αγώνες Μεταμοσχευμένων και Αιμοκαθαιρόμενων πραγματοποιήθηκαν το διάστημα από 29 Μαρτίου 2017 έως και 2 Απριλίου 2017 στην Αθήνα. Στους αγώνες συμμετείχαν αθλητές που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση ή έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση συμπαγούς οργάνου ή μυελού των οστών. Πολλοί οι αθλητές που συμμετείχαν και πολλά τα αθλήματα στα οποία δήλωσαν συμμετοχή οι αθλητές όλων των συλλόγων. Τα αγωνίσματα του Bowling πραγματοποιήθηκαν στο Royal Bowling στο Περιστέρι, τα αγωνίσματα ποδηλασίας στο Ολυμπιακό κωπηλατοδρόμιο Σχοινιά, όλα τα αγωνίσματα στίβου στο Δημοτικό Στάδιο Σπάτων, η κολύμβηση στο κολυμβητήριο των Εκπαιδευτηρίων “Νέα Γενιά Ζηρίδη” και οι αγώνες επιτραπέζιας αντισφαίρισης στον Πύργο Πειραιά.



ΣΕΛ. 2

ΑΝΕΣΤΗΣ ΤΕΡΖΙΔΗΣ “Καλύτερος Αθλητής της Χρονιάς”



Για πρώτη φορά φέτος, στους 29^{ους} Πανελλήνιους Αγώνες Μεταμοσχευμένων και Αιμοκαθαιρόμενων, καθιερώθηκε η ανάδειξη και βράβευση του “καλύτερου αθλητή της χρονιάς”. Και είναι μεγάλη τιμή και χαρά για μας, που ως ο καλύτερος αθλητής βραβεύτηκε ο αθλητής του ΔΙΑΓΟΡΑ, ο δικός μας Ανέστης Τερζίδης. Δύο φορές χρυσός στο βάδην 5 κλμ. στην κατηγορία

super veteran και δύο φορές εξασφάλισε την πρόκριση του στους Ευρωπαϊκούς και Παγκόσμιους αγώνες αντίστοιχα. Ο Ανέστης Τερζίδης, ιδρυτικό μέλος του συλλόγου, όχι μόνο συμμετέχει σε όλες τις αθλητικές διοργανώσεις αλλά χαιρεί της εκτίμησης και σεβασμού όλων των συναθλητών του και έχει “κατακτήσει” το προσωνύμιο του Νέστορα του αθλητικού μας Συλλόγου.

Επίδραση της χρόνιας νεφρικής νόσου στη δυσλειτουργία των σκελετικών μυών. Η άσκηση βοηθάει;



Ένα άρθρο της νεφρολόγου Αθηνάς Γόμπου το οποίο αναφέρεται στα προγράμματα άσκησης ασθενών με Χρόνια Νεφρική Νόσο ως συμπληρωματικό θεραπευτικό μέσο. Στόχος είναι, όχι μόνο η μείωση της θνητότητας, αλλά και η βελτίωση της ποιότητας ζωής τους.

ΣΕΛ. 3

Αθλητισμός και άσκηση σε ασθενείς με μεταμόσχευση νεφρού

Η μεταμόσχευση νεφρού αποτελεί θεραπεία εκλογής για τους ασθενείς με τελικού σταδίου χρόνια νεφρική ανεπάρκεια. Δε λύνει όμως όλα τα προβλήματα των νεφροπαθών....

Ένα άρθρο των Χ.Μελεξοπούλου, Σ.Μαρινάκη, Ι.Ν.Μπολέτης. Νεφρολογική Κλινική και Μονάδα Μεταμόσχευσης Νεφρού, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ, Γ.Ν.Α. «Λαϊκό»

ΣΕΛ. 4

6^{ος} Ημιμαραθώνιος Αθήνας Αγώνας Δρόμου 5 κλμ.



Ο 6^{ος} Ημιμαραθώνιος της Αθήνας πραγματοποιήθηκε την Κυριακή 19 Μαρτίου 2017 στο κέντρο της Αθήνας. Ο θεσμός του Ημιμαραθωνίου αποτελεί το μεγάλο αθλητικό γεγονός της Άνοιξης για την πρωτεύουσα και τον διοργανώνουν ο ΣΕΓΑΣ μαζί με το Δήμο Αθηναίων και την Περιφέρεια Αττικής.

Το σύλλογο “ΔΙΑΓΟΡΑ” εκπροσώπησε στον Αγώνα Δρόμου των 5 κλμ. ο αθλητής μας Πολυδώρα Χριστόφορος, ο οποίος τερμάτισε σε χρόνο που τον κατατάσσει στην 53^η θέση στην ηλικιακή του κατηγορία.

Δήλωση του Διευθυντή των Αγώνων κ. Ανδρέα Κωλέττη



Οι 29^{οι} Πανελλήνιοι αγώνες Μεταμοσχευμένων και Αιμοκαθαιρόμενων ολοκληρώθηκαν με επιτυχία, με υψηλές επιδόσεις (κάποιες αγγίζουν τα παγκόσμια ρεκόρ) και με αρκετές προκρίσεις για τους Παγκόσμιους Αγώνες Μεταμοσχευμένων. Δυστυχώς λόγω της οικονομικής κρίσης υπάρχει μια κάμψη στη συμμετοχή των αθλητών. Στους αγώνες συμμετέχουν αθλητές με συνεχείς προπονήσεις και αθλητές με λιγότερη προετοιμασία όλων των ηλικιών. Όλοι όμως οι αθλητές δίνουν τον καλύτερο εαυτό τους και καταβάλλουν το μέγιστο των δυνατοτήτων τους και αυτό με συγκινεί ιδιαίτερα. Φέτος υπήρχε ένα πολύ καλό και αισιόδοξο κλίμα που νομίζω ότι οφείλεται στη διαδικασία ίδρυσης της Ομοσπονδίας. Η ίδρυση της Ομοσπονδίας πιστεύω ότι θα βοηθήσει και θα δώσει ώθηση στην ανάπτυξη του αθλητισμού μεταξύ των Μεταμοσχευμένων και Αιμοκαθαιρόμενων. Ελπίζω όλοι οι δημόσιοι φορείς, ιατροί και εθελοντές να αγκαλιάσουν τους πανελλήνιους αγώνες και να δημιουργηθεί ένα κίνημα υποστήριξης και ανάπτυξης του ειδικού αθλητισμού των Αιμοκαθαιρόμενων και Μεταμοσχευμένων.

29^ο Πανελλήνιοι Αγώνες Μεταμοσχευμένων & Αιμοκαθαιρόμενων

Όπως κάθε χρόνο έτσι και φέτος, μέσα σε κλίμα ευγενούς άμιλλας και υγιούς συναγωνισμού, διεξήχθησαν οι 29^ο Πανελλήνιοι Αγώνες Μεταμοσχευμένων και Αιμοκαθαιρόμενων. Στους αγώνες συμμετείχαν αθλητές που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση ή περιτοναϊκή κάθαρση ή έχουν υποβληθεί σε μεταμόσχευση οργάνου σώματος και αγωνίζονται σε κατηγορίες αναλόγως της ηλικίας τους. Τη διοργάνωση των αγώνων ανέλαβε φέτος ο σύλλογος **ΔΡΟΜΕΑΣ** σε συνεργασία με τη Γενική Γραμματεία Αθλητισμού. Στόχος των αγώνων είναι η φυσική και πνευματική ενδυνάμωση των νεφροπαθών τελικού σταδίου όπως δείχνουν όλες οι μελέτες, η ένταξη και κοινωνικοποίηση τους και η προβολή και προώθηση της παναθρώπινης ιδέας της δωρεάς οργάνων την οποία έχουμε τόση ανάγκη στη χώρα μας.



Πάνω: Μερικοί από τους αθλητές του συλλόγου μας στο Δημοτικό Στάδιο Σπαιτών

Στους Πανελλήνιους Αγώνες οι αθλητές έχουν τη δυνατότητα να επιλέξουν ανάμεσα σε πληθώρα αθλημάτων ανάλογα με τη φυσική τους κατάσταση και την προετοιμασία τους. Ενδεικτικά αναφέρουμε:

- **Στίβος** (βάδην 1,5 χλμ., 3 χλμ. & 5 χλμ., Ημιμαραθώνιος 5 χλμ., 100 μ., 200 μ., 400 μ., 800 μ., 1500 μ., άλμα εις μήκος, άλμα εις ύψος, σφαιροβολία, δισκοβολία, ρίψη ακοντίου, ρίψη ελαστικής σφαίρας),
- **Κολύμβηση** (400 μ. ελεύθερο, 50 μ. πρόσθιο, 100 μ. πρόσθιο, 50 μ. ελεύθερο, 100 μ. ελεύθερο, 50 μ. ύπτιο, 50 μ. πεταλούδα),
- **Επιτραπέζια Αντισφαίριση,**
- **Bowling** (μονό, διπλό και μικτό) και
- **Ποδηλασία** Δρόμου 5 χλμ.



Γούλιου Κ.

Οι Πανελλήνιοι Αγώνες Μεταμοσχευμένων και Αιμοκαθαιρόμενων είναι ταυτοχρόνως και προκριματικοί αγώνες για τη συμμετοχή στους Παγκόσμιους Αγώνες Μεταμοσχευμένων, που πραγματοποιούνται κάθε δύο χρόνια υπό την αιγίδα της Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Μεταμοσχευμένων (WTGF) αναγνωρισμένη από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (ΔΟΕ). Την πρόκριση τους για τους 21^{ους} Παγκόσμιους Αγώνες Μεταμοσχευμένων που θα πραγματοποιηθούν φέτος στη Μάλαγα της Ισπανίας εξασφάλισαν: Ο αθλητής **Ανέστης Τερζίδης** που προκρίθηκε στο βάδην 5 χλμ., ο αθλητής **Χριστόφορος Πολυδώρου** που προκρίθηκε στα αγωνίσματα στίβου 100 μ. και 400 μ. και η αθλήτρια **Γούλιου Κωνσταντινιά** που προκρίθηκε στο βάδην 3 χλμ. και στο Bowling Μονό και Μικτό (με Γιάννη Αρκά, σύλλογος ΔΡΟΜΕΑΣ). Από το σύλλογο μας, προετοιμάστηκαν και δήλωσαν συμμετοχή 16 αθλητές. Αγωνίστηκαν τελικά 11 αθλητές οι οποίοι κατέκτησαν 21 μετάλλια (14 Χρυσά, 4 Αργυρά και 3 Χάλκινα). Στους αγώνες συμμετείχαν συνολικά τέσσερις αθλητικοί σύλλογοι:



Τερζίδης Α.

- ο Πανελλήνιος Αθλητικός Σύλλογος Μεταμοσχευμένων **ΔΡΟΜΕΑΣ**,
- ο Σύλλογος Αθλουμένων Νεφροπαθών **Σ.Α.Ν.**,
- ο Αθλητικός Σύλλογος Νεφροπαθών και Μεταμοσχευμένων **ΛΕΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΠΕΙΡΑΙΑ** και
- ο Παναττικός Αθλητικός Σύλλογος Μεταμοσχευμένων και Νεφροπαθών **ΔΙΑΓΟΡΑΣ**



Αριστερά: Οι αθλητές Bowling του ΔΙΑΓΟΡΑ (από αριστερά) Νερατζάκης Π., Μαλταμπές Κ., Γούλιου Κ., Κουρής Ε. και Κακολύρης Π. **Δεξιά:** Ο γιατρός των αγώνων κ. Μούσσα Νίκος

Στους φετινούς Πανελλήνιους Αγώνες συμμετείχαν συνολικά 77 αθλητές, εκ των οποίων 28 ήταν οι αθλητές από την επαρχία. Λόγω της οικονομικής κατάστασης οι αριθμοί αυτοί είναι σαφώς μικρότεροι από την περσινή χρονιά και ιδιαίτερα στους αθλητές της επαρχίας οι οποίοι αναγκάζονται να καλύψουν τα έξοδα μετακίνησης τους αποκλειστικά με δικά τους χρήματα.

Όλοι οι αγώνες έγιναν μέσα σε κλίμα αλληλεγγύης και υγιούς συναγωνισμού με βάση τις αρχές και τις αξίες του «Ευ Αγωνίζεσθε» και του αθλητικού πνεύματος. Όλοι οι αθλητές έδωσαν τον καλύτερο τους εαυτό και αποκόμισαν τόσο εμπειρίες όσο και μετάλλια.



Ποδηλασία 5 χλμ. στο Ολυμπιακό Κοπηλαδρόμιο Σχοινιά

Αναλυτικά τα μετάλλια του συλλόγου ΔΙΑΓΟΡΑ στους 29^{ους} Πανελλήνιους Αγώνες

ΧΡΥΣΑ		
Τερζίδης Α.	Βάδην Ανδρών 5 χλμ.	Super Veteran
Καφατάκης Δ.	Κολύμβηση Ύπτιο 50μ.	Super Veteran
Καφατάκης Δ.	Ποδηλασία 5 χλμ.	Super Veteran
Κακολύρης Π.	Άλμα εις μήκος	Super Veteran
Κακολύρης Π.	Ρίψη Ελαστικής Σφαιρας	Super Veteran
Πολυδώρου Χ.	Ποδηλασία 5 χλμ.	Veteran
Πολυδώρου Χ.	Αγώνας Δρόμου 5 χλμ.	Veteran
Πολυδώρου Χ.	100 μ.	Veteran
Πολυδώρου Χ.	400 μ.	Veteran
Γούλιου Κ.	Βάδην Γυναικών 3 χλμ.	Veteran
Γούλιου Κ.	Bowling Μονό	Veteran
Γούλιου Κ.	Bowling Μικτό	Veteran
Γούλιου Κ.	Ρίψη Ελαστικής Σφαιρας	Veteran
Νερατζάκης Π.	Αγώνας Δρόμου 5 χλμ.	Super Senior
ΑΡΓΥΡΑ		
Σβάρνας Χ.	Ρίψη Ελαστικής Σφαιρας	Super Veteran
Κακολύρης Π.	Bowling Μονό	Super Veteran
Πολυδώρου Χ.	Ρίψη Ελαστικής Σφαιρας	Veteran
Μαλταμπές Κ.	Bowling Μονό	Senior
ΧΑΛΚΙΝΑ		
Κοντοπάνος Χ.	Βάδην Ανδρών 5 χλμ.	Super Veteran
Μηλόπουλος Σ.	Ρίψη σφαιρας	Veteran
Μηλόπουλος Σ.	Ρίψη Ελαστικής Σφαιρας	Veteran



Το Δ.Σ. του Αθλητικού Συλλόγου Μεταμοσχευμένων και Νεφροπαθών «ΔΙΑΓΟΡΑΣ» ευχαριστεί τον Δήμο Αγίας Παρασκευής και το Δήμαρχο της Ιωάννη Σταθόπουλο για τη βοήθεια του προς εύρεση γραφείων για τις ανάγκες του Συλλόγου, αποδεικνύοντας ότι ο άνθρωπος τιμά τη θέση και όχι η θέση τον άνθρωπο.

Από το προσωπικό στο συλλογικό του Πέτρου Κακολύρη

Είμαι σε θέση να γράφω αυτές τις σειρές, διότι το Μάιο του 2009 οι συγγενείς ενός 27χρονου αγοριού που είχε χάσει τη ζωή του, οδηγώντας τη μηχανή του, σε μια πόλη της Πελοποννήσου, αποφάσισαν να δωρίσουν τα όργανα του παιδιού τους. Οι άνθρωποι αυτοί βρέθηκαν μπροστά στο δίλημμα: να χαρίσουν τα όργανα του νεκρού παιδιού τους ή να αρνηθούν και να δώσουν εντολή για την ταφή του. Αποφάσισαν το πρώτο. Κι έτσι, ένα δωδεκάχρονο αγόρι δεν έχασε τον πατέρα του, μια νέα γυναίκα τον άνδρα της, η κοινωνία έναν ενεργό πολίτη, η λογοτεχνία ένα βιβλίο και έναν εκδοτικό οίκο. Και αρκετοί ακόμα συνάνθρωποι μας τη ζωή τους, καθώς τα όργανα ενός γερού οργανισμού αν μεταμοσχευθούν

μπορούν να σώσουν μέχρι 20 πάσχοντες (νεφροί, ήπαρ, πνεύμονες, κερατοειδής, δέρμα, οστά κ.α). Αν αποφάσιζαν το δεύτερο, θα ακολουθούσε μια νεκρώσιμος ακολουθία, η ταφή σε ένα κοιμητήριο και ο καθέννας και η καθεμία αντιλαμβάνεται τη συνέχεια.

Και εδώ ερχόμαστε να εκτιμήσουμε αν οι άνθρωποι αυτοί, στην πιο δύσκολη στιγμή της ζωής τους, έκαναν σωστή ή λάθος επιλογή. Θεωρώ πως κανείς/καμία νοήμονας και λογικός άνθρωπος, όσες προκαταλήψεις, φοβίες και αναστολές να κουβαλάει δεν μπορεί να υποστηρίξει πως ήταν μια λάθος απόφαση.

Αντιθέτως είναι εύκολο να αντιληφθούμε, πέραν των όσων αναφέραμε, πως έτσι η κοινωνία προχωράει μπροστά, με την μεγαλύτερη πράξη ανιδιοτέλειας, την αλληλεγγύη, την ύψιστη μορφή εθελοντικής προσφοράς και αλtruισμού. Και



Δωρεά Οργάνων
Δώρο Ζωής

όχι από αυτό που έχεις, που πιθανόν είναι πιο εύκολο, αλλά από αυτό που είσαι.

Και κάτι ακόμα που πρέπει να προσθέσουμε είναι πως οι άνθρωποι που έχουν δωρίσει τα όργανα των συγγενών τους νιώθουν μια ανακούφιση και μια λύτρωση γνωρίζοντας πως έσωσαν και κάποιο όργανο του ανθρώπου τους ζει στο σώμα κάποιου άλλου.

Τέλος η πιθανότητα να χρειαστούμε εμείς κάποιο όργανο, δηλαδή να αρρωστήσουμε, είναι απείρως μεγαλύτερη από το να χρειαστεί να δώσουμε δηλαδή να χάσουμε τη ζωή μας. Συνεπώς είμαστε υπέρ της Δωρεάς των Οργάνων για μας τους ίδιους, τους συγγενείς, τους φίλους και τους συνανθρώπους μας.

Ο Πέτρος Κακολύρης έχει διατελέσει πρόεδρος του συλλόγου μεταμοσχευμένων καρδιάς και είναι συγγραφέας του βιβλίου «Η ιστορία της καρδιάς μου, το χρονικό μιας μεταμόσχευσης» εκδ. Εύμαρος. Από εφέτος είναι μέλος του συλλόγου “Διαγόρας”

Επίδραση της χρόνιας νεφρικής νόσου στη δυσλειτουργία των σκελετικών μυών. Η άσκηση βοηθάει;

Στόχος της σύγχρονης θεραπευτικής αντιμετώπισης ασθενών με χρόνιες παθήσεις είναι όχι μόνο η μείωση της θνητότητας, αλλά και η βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Ο στόχος αυτός είναι πιο επιτακτικός στην αντιμετώπιση ασθενών με χρόνια νεφρική νόσο (XNN), όπου οι εφαρμογές μεθόδων εξωνεφρικής κάθαρσης έχουν παρατείνει την επιβίωση των ασθενών, αλλά δεν έχουν επιφέρει τις επιθυμητές βελτιώσεις στην ικανότητα για σωματική εργασία, στην ψυχολογική και κοινωνική κατάσταση και σε άλλες παραμέτρους που συνθέτουν την ποιότητα ζωής τους.

Οι μορφολογικές και λειτουργικές ανωμαλίες των σκελετικών μυών σε συνδυασμό με τις διαταραχές της καρδιακής λειτουργίας, την αναιμία, την κατάθλιψη, καθώς και άλλες παθολογικές καταστάσεις που συνοδεύουν τη Χρόνια Νεφρική Νόσο, επιδεινώνουν την υποκινητικότητα που διακρίνει τους ασθενείς αυτούς, οδηγούν σε σοβαρή μείωση της φυσικής επάρκειας και ενισχύουν το αίσθημα της συνεχούς κόπωσης.

Η «ουραιμική» μυοπάθεια και περιφερική νευροπάθεια αποτελούν συχνές επιπλοκές της Χρόνιας Νεφρικής Νόσου, υπεύθυνες για τη μυϊκή αδυναμία, την εύκολη κόπωση και άλλα κλινικά συμπτώματα (κράμπες, μυοκλονίες, τοπικά

εύκολης κόπωσης).

Από μελέτες μυϊκών βιοψιών ασθενών με Χρόνια Νεφρική Νόσο διαπιστώθηκαν πολυάριθμες ατροφικές μυϊκές ίνες ανά μικρές ομάδες, συνήθως διαφορετικού μεταξύτευ ιστοχημικού τύπου, καθώς και εκφυλισμένες ίνες, αποπροσανατολισμός και εξαφάνιση των μυϊκών νηματίων, μετακίνηση των πυρήνων προς το κέντρο ή/και ομαδοποίησή τους. Η ατροφία αφορά και στους δύο τύπους μυϊκών ινών, αλλά σε μεγαλύτερο ποσοστό τις τύπου II. Επίσης, χαρακτηριστικά ευρήματα είναι η εκφύλιση των ενδοθηλιακών κυττάρων των τριχοειδών αγγείων, των νευρών, καθώς και οι εκτεταμένες βλάβες των μιτοχονδρίων. Η χρόνια ιστική υποξία, εξαιτίας της αναιμίας και της ελαττωμένης αιμάτωσης των μυών, καθώς και παράγοντες που συνδέονται με το «ουραιμικό σύνδρομο», συμβάλλουν στην εμφάνιση αλλοιώσεων του τοιχώματος και του αυλού των τριχοειδών αγγείων ή και στη νέκρωσή τους, καθώς και στην εμφάνιση διαταραχών της δραστηριότητας των οξειδωτικών ενζύμων των μιτοχονδρίων.

Πολλοί συμφωνούν ότι η τύπου II μυϊκή ατροφία, που συνήθως χαρακτηρίζει την «ουραιμική» μυοπάθεια, είναι στις περισσότερες περιπτώσεις δευτεροπαθής διαταραχής, αποτέλεσμα της «ουραιμικής» περιφερικής νευροπάθειας. Μορφολογικές και λειτουργικές διαταραχές του περιφερικού νευρικού συστήματος είναι πολύ συχνές στη ΧNN και αποδίδονται στη δράση πολλών παραγόντων. Μεταξύ αυτών η νευροτοξική δράση της ουρίας, της μεθυλουραιδίνης και της παραθορμόνης παίζουν σημαντικό ρόλο. Ως συχνότερα ευρήματα της «ουραιμικής» περιφερικής νευροπάθειας περιγράφονται η ατροφία και εκφύλιση του νευράξονα, που οδηγούν σε τμηματική απομυελίνωση και αξονότμηση. Χαρακτηριστικές εκδηλώσεις της θεω-

ρούνται τα σύνδρομα των «ανήσυχων ποδιών» και «καυσαλιών στα πόδια». Άλλα ευρήματα είναι η κατάρρηση των τενοντίων αντανάκλαστικών (αχιλλείου και γόνατος), η ελάττωση της νευρικής αγωγιμότητας, αισθητικές διαταραχές, μυϊκή ατροφία κ.ά. Δεδομένου ότι οι κλινικές εκδηλώσεις της περιφερικής νευροπάθειας εμφανίζονται αρκετά όψιμα κατά την εξέλιξη της, συνιστάται η περιοδική διενέργεια νευροφυσιολογικών μελετών στους ασθενείς με Χρόνια Νεφρική Νόσο για την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση της επιπλοκής αυτής.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΟΥΣ ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥΣ ΜΥΣ ΜΕ ΧNN

Τα προγράμματα συστηματικής άσκησης χρησιμοποιούνται σήμερα ως συμπληρωματικές μέθοδοι θεραπείας για την αντιμετώπιση ασθενών με χρόνιες παθήσεις,

όπως στεφανιαία νόσο, υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτης, ψυχιατρικές διαταραχές κ.ά. Τα προγράμματα φυσικής αποκατάστασης στις ιατρικά προηγμένες χώρες αποτελούν καθιερωμένο, αλλά και σημαντικό μέρος της θεραπευτικής αντιμετώπισης ασθενών με χρόνιες παθήσεις και αναπηρίες, όπως παθήσεις του καρδιαγγειακού, μυοσκελετικού κ.ά. Στόχος τους είναι η ταχεία επαναφορά των ασθενών σε φυσιολογικό ρυθμό ζωής, η λειτουργική και ψυχολογική υποστήριξη τους και η κοινωνική και επαγγελματική επανένταξή τους. Κύριους άξονες των προγραμμάτων αυτών αποτελούν η συστηματική φυσική δραστηριότητα, η ψυχολογική υποστήριξη και η καθοδήγηση για την εφαρμογή κανόνων υγιεινής διαβίωσης και διατροφής.

Η εφαρμογή αεροβικού τύπου άσκησης για 6 μήνες βρέθηκε ότι προκαλεί αύξηση κατά 32% της εγκάρσιας διαμέτρου των τύπου I μυϊκών ινών, κατά 54% των

τύπου IIα και κατά 36% των IIx, με παράλληλη σημαντική μείωση του ποσοστού εμφάνισης ατροφικών μυϊκών ινών στο γαστροκνήμιο μυοκαθαίρομενων ασθενών. Επιπρόσθετα, στο τέλος του 6μηνου αεροβικού προγράμματος άσκησης διαπιστώθηκε αύξηση της αιμάτωσης των σκελετικών μυών, καθώς βρέθηκε αύξηση κατά 24% του αριθμού τριχοειδών ανά μυϊκή ίνα. Φαίνεται όμως ότι η εφαρμογή αε-



ρόβιας άσκησης κατά τη διάρκεια της Χρόνιας Αιμοκάθαρσης, σε συνδυασμό με χορήγηση παρεντερικής διατροφής, μπορεί να επαυξήσει τις αναβολικές δράσεις των διατροφικών συμπληρωμάτων και να οδηγήσει στην καλύτερη χρησιμοποίηση των αμινοξέων, με στόχο τη μείωση της μυϊκής ατροφίας και καχεξίας. Ο συνδυασμός αεροβικής και στατικού τύπου άσκησης φαίνεται ότι είναι πιο αποτελεσματικός, καθώς επιφέρει περισσότερες ευνοϊκές μορφολογικές και λειτουργικές μεταβολές στους σκελετικούς μύς. Σημαντική είναι η αποκατάσταση σε μεγάλο βαθμό της μυϊκής ατροφίας μετά από συστηματική γύμναση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΙΑ ΝΕΦΡΙΚΗ ΝΟΣΟ

Από τις αρχές της δεκαετίας του '80 ξεκίνησαν ορισμένες προσπάθειες εφαρμογής προγραμμάτων αποκατάστασης σε ασθενείς με ΧNN. Αν και ο αριθμός των ασθενών που εντάχθηκαν σε αυτά ήταν αρχικά μικρός και οι σχετικές τότε αναφορές στη διεθνή βιβλιογραφία λίγες, τα προγράμματα αυτά κατάφεραν να κερδίσουν έδαφος και σήμερα πλέον έχει αποδειχθεί ότι ένα πρόγραμμα φυσικής αποκατάστασης ασθενών με Χρόνια Νεφρική Νόσο είναι προσιτό, ασφαλές και αποτελεσματικό.



άλγη, αίσθημα καυσαλγίας κ.ά.) που εκδηλώνουν οι ασθενείς. Η υποθρεψία, οι διαταραχές στην ισορροπία των μυϊκών πρωτεϊνών, στην ομοιόσταση των αμινοξέων και στην αιμάτωση, η μεταβολική οξέωση, η αντίσταση στην ινσουλίνη και στην αυξητική ορμόνη, η χρόνια φλεγμονώδη κατάσταση και η υποκινητικότητα φαίνεται ότι παίζουν καθοριστικό ρόλο στην εμφάνιση μυϊκής ατροφίας, αδυναμίας και

Υπάρχουν τρεις μέθοδοι γύμνασης που μπορούν να εφαρμοστούν:

- Η συστηματική γύμναση σε οργανωμένο κέντρο αποκατάστασης τρεις φορές την εβδομάδα, διάρκειας περίπου μίας ώρας κάθε φορά, τις ημέρες που οι ασθενείς δεν υποβάλλονται σε Χρόνια Αιμοκάθαρση. Η γύμναση μπορεί να περιλαμβάνει αεροβικού, στατικού ή μικτού τύπου ασκήσεις. Μπορεί να γίνονται και ασκήσεις σε ειδικά βαθμιδοεργόμετρα, ασκήσεις ευλυγισίας και διατατικές. Η γύμναση συνήθως είναι διαλειμματική, με σταδιακή αύξηση της επιβάρυνσης και διενεργείται υπό τη συνεχή επίβλεψη και τις οδηγίες εξειδικευμένου προσωπικού.
- Η συστηματική γύμναση στην οικία των ασθενών, 4-5 φορές την εβδομάδα, διάρκειας 30 min περίπου κάθε φορά. Η γύμναση περιλαμβάνει κυρίως ποδηλασία σε στατικό ποδήλατο και εκτέλεση απλού ασκησιολογίου με ασκήσεις ευλυγισίας και διατατικές μετά από εκπαίδευση των ασθενών. Περιοδικά, γίνονται απλοί έλεγχοι των αποτελεσμάτων της γύμνασης και, ενδεχομένως, τροποποίηση του

ασκησιολογίου.

- Οι δύο αυτές μέθοδοι γύμνασης μπορεί να εφαρμοστούν σε όλους τους ασθενείς με Χρόνια Νεφρική Νόσο, τόσο σε αυτούς που βρίσκονται σε προ τελικό στάδιο όσο και σε εκείνους που υποβάλλονται σε κάποια μέθοδο υποκατάστασης της νεφρικής λειτουργίας, καθώς και στους μεταμοσχευμένους.
- Οι αιμοκαθαίρομενοι ασθενείς έχουν τη δυνατότητα να ακολουθήσουν και μια τρίτη μέθοδο γύμνασης, την εφαρμογή προγράμματος άσκησης κατά τη διάρκεια της συνεδρίας Χρόνια Αιμοκάθαρση. Η άσκηση στη μονάδα τεχνητού νεφρού γίνεται



τρεις φορές την εβδομάδα, κατά τις 2 πρώτες ώρες της συνεδρίας και έχει διάρκεια περίπου 60min κάθε φορά. Η γύμναση γίνεται κυρίως με ειδικά εργοποδήλατα, που προσαρμόζονται

στην κλίση του ασθενούς και παρέχουν τη δυνατότητα ενεργητικής και παθητικής άσκησης των κάτω άκρων, ενώ οι ασθενείς παραμένουν σε κατακεκλιμένη ή καθιστή θέση. Μετά τους πρώτους μήνες προστίθενται και προγράμματα ασκήσεων με ισομετρικές ασκήσεις ενδυνάμωσης των μυών, ασκήσεις ευλυγισίας και διατατικές, υπό τη συνεχή επίβλεψη και τις οδηγίες εξειδικευμένου προσωπικού. Η μέθοδος αυτή πλεονεκτεί, διότι οι ασθενείς γυμνάζονται κατά τη διάρκεια της συνεδρίας ΧΑ, δηλαδή 3 φορές την εβδομάδα, και έτσι δεν απαιτείται η μετακίνησή τους 3 επιπλέον φορές την εβδομάδα για να παρακολουθούν το πρόγραμμα γύμνασης.

Τα προγράμματα άσκησης είναι κατάλληλα διαμορφωμένα ώστε να είναι ωφέλιμα και ακίνδυνα. Σε καμία μελέτη στη διεθνή βιβλιογραφία δεν αναφέρεται οποιαδήποτε επιπλοκή από τη γύμναση. Τα αποτελέσματα είναι πολύ σημαντικά και αφορούν στη βελτίωση της λειτουργίας όλων σχεδόν των συστημάτων του οργανισμού.

Συμπερασματικά, η συστηματική άσκηση των ασθενών με Χρόνια Νεφρική Νόσο οδηγεί σε

βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας των μυών, γεγονός που συμβάλλει στην αύξηση της συνολικής απόδοσης για σωματικό έργο. Η βελτίωση αυτή καθιστά πλέον τους ασθενείς ικανούς για επαγγελμα-



τική δραστηριότητα και τους βοηθά στην κοινωνική επανένταξή τους με τελικό αποτέλεσμα τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους. Έτσι, η εφαρμογή ειδικών προγραμμάτων φυσικής δραστηριότητας στους ασθενείς με ΧΝΝ θα μπορούσε να καθιερωθεί ως ένα σημαντικό συμπληρωματικό θεραπευτικό μέσο.

Αθηνά Γόμπου: Νεφρολόγος, Επισημονικά Υπεύθυνη Μονάδας Τεχνητού Νεφρού ΙΑΣΩ Θεσσαλίας, Διευθύντρια της Ιατρικής Υπηρεσίας του Εθνικού Οργανισμού Μεταμοσχεύσεων (Ε.Ο.Μ.) την περίοδο 2007-2011

Αθλητισμός και άσκηση σε ασθενείς με μεταμόσχευση νεφρού

Χ.Μελεξοπούλου, Σ.Μαρινάκη, Ι.Ν.Μπολέτης

Η μεταμόσχευση νεφρού αποτελεί θεραπεία εκλογής για τους ασθενείς με τελικού σταδίου χρόνια νεφρική ανεπάρκεια. Δε λύνει όμως όλα τα προβλήματα των νεφροπαθών. Οι ασθενείς μετά τη μεταμόσχευση νεφρού εξακολουθούν να έχουν αυξημένο κίνδυνο σε σχέση με το γενικό πληθυσμό για ανάπτυξη σακχαρώδη διαβήτη, για αύξηση του σωματικού τους βάρους παχυσαρκία, για υπερλιπιδαιμία και γενικά για εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Τα τελευταία χρόνια έχει αποδειχθεί με κλινικές μελέτες ότι η άσκηση μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων στους ασθενείς με μεταμόσχευση νεφρού. Πράγματι, η σωμα-

τική άσκηση έχει ένα ευρύ φάσμα ωφέλιμων επιδράσεων στην υγεία του μεταμοσχευμένου ασθενή, αφού μπορεί να βελτιώσει τη λειτουργική ικανότητά και την ποιότητα ζωής του, να μειώσει το οξειδωτικό stress, τη χρόνια φλεγμονή και τον καρδιαγγειακό κίνδυνο. Όλα αυτά επιτυγχάνονται μέσω μείωσης των διαφόρων παραγόντων κινδύνου στους οποίους επιδρά, όπως είναι το μεταβολικό σύνδρομο, η κεντρική παχυσαρκία, η διαταραγμένη ανοχή στη γλυκόζη, το σωματικό λίπος, η συγκέντρωση χοληστερόλης και τριγλυκεριδίων. Επίσης, υπάρχουν μελέτες που συσχετίζουν την αυξημένη



σωματική δραστηριότητα με καλύτερη λειτουργικότητα του νεφρικού μοσχεύματος. Αν και δεν υπάρχουν κατευθυντήριες οδηγίες για το ακριβές πρόγραμμα άσκησης που πρέπει να ακολουθεί ένας μεταμοσχευμένος, συστήνεται όλοι οι ασθενείς που έχουν λάβει νεφρικό μόσχευμα να ξεκινούν ένα πρόγραμμα καθημερινής βόλτας αμέσως μετά την έξοδό τους από το νοσοκομείο.

Δύο μήνες μετά το χειρουργείο μπορεί σταδιακά να αυξηθεί η ένταση και η διάρκεια της άσκησης. Να σημειωθεί ότι πάντα πρέπει να ενημερώνεται ο θεράπων ιατρός για τη συμμετοχή του

ασθενή σε ένα πρόγραμμα άσκησης, ώστε να λαμβάνει εξατομικευμένες οδηγίες. Ασθενείς με πιο επιβαρυσμένη φυσική κατάσταση και με περισσότερες συννοσηρότητες μπορούν επίσης να ωφεληθούν από την άσκηση, κατάλληλα όμως προσαρμοσμένη στις ανάγκες τους.

Η μεταμόσχευση νεφρού σε έναν ασθενή με χρόνια νεφρική νόσο πρέπει να εκλαμβάνεται ως ευκαιρία για έναρξη ενός νέου πιο υγιούς τρόπου ζωής, που θα περιλαμβάνει και τη σωματική άσκηση.

Χ.Μελεξοπούλου, Σ.Μαρινάκη, Ι.Ν.Μπολέτης. Νεφρολογική Κλινική και Μονάδα Μεταμόσχευσης Νεφρού, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ, Γ.Ν.Α. «Λαϊκό»



Δημιουργήσαμε μια υπερσύγχρονη μονάδα αιμοκάθαρσης 1500 τ.μ. με ένα και μοναδικό όραμα:

Να καλύψουμε όλες τις ανάγκες των αιμοκαθαίρομενων ασθενών σε ένα ανθρώπινο, ασφαλές και ποιοτικά πολύ προσεγγισμένο περιβάλλον, σε μια περιοχή που είχε πραγματική ανάγκη. Με απόλυτο σεβασμό και ανθρωποκεντρική φιλοσοφία έχουμε φροντίσει να τηρούνται όλες οι απαραίτητες αρχές, ώστε ο κάθε ασθενής να απολαμβάνει την υψηλότερη

ποιότητα υπηρεσιών και ασφαλή θεραπεία. Καλύπτουμε τις περιοχές του Πειραιά, Νησιών, Κερατσίνιου, Σαλαμίνας, Δραπετσώνας, Αγίας Σοφίας, Νίκαιας, Κορυδαλλίου κ.α.

Πιστεύουμε στον άνθρωπο και κάθε μέρα δίνουμε τον καλύτερό μας εαυτό για να αναβαθμίσουμε την ποιότητα ζωής του κάθε ασθενή, λαμβάνοντας σοβαρά υπόψη την κάθε ιδιαιτερότητά του και προσαρμοζόμενοι σε αυτήν.

Μηχανήματα αιμοκάθαρσης τελευταίας τεχνολογίας εγκατεστημένα σε 3 θαλάμους νοσηλείας / Μηχανήματα αιμοκάθαρσης τελευταίας τεχνολογίας σε ξεχωριστό θάλαμο νοσηλείας για ασθενείς με ηπατίτιδα Β / Σύστημα διπλής αντιστροφής όσμωσης / Εφαρμογή κλασικής αιμοκάθαρσης και on-line αιμοδιαλύθησης / Θάλαμος βραχείας νοσηλείας

ΣΥΝΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΙ ΙΑΤΡΟΙ:

- Καρδιολόγοι • Αγγειοχειρουργοί
- Οφθαλμίατροι • Διατροφολόγοι
- Ψυχολόγοι



ΣΥΓΧΡΟΝΟ ΝΕΦΡΟΛΟΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΕΙΡΑΙΑ ΑΓΙΟΣ ΠΑΝΤΕΛΕΗΜΟΝΑΣ

Σας αξίζει το καλύτερο!

www.ag-panteleimonas.com

Αιτωλικού 75 ☎ Φ. Κορυτσάς, 185 45, Πειραιάς ☎ Τηλ: 210 46 33 998-9 Fax: 210 46 33 998-9 ✉ info@agiospanteleimonas.gr

Σύντομα κοντά σας: Ιεράπετρα - Αγ. Νικόλαος



“ΔΙΑΓΟΡΑΣ” ΠΑΝΑΤΤΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΜΕΝΩΝ & ΝΕΦΡΟΠΑΘΩΝ

Διευθυντής Σύνταξης: Πολυδώρου Χριστόφορος (polydorou67@gmail.com)

Υπεύθυνος Έκδοσης: Καφατάκης Δημήτριος (mkafatakis@yahoo.com)

Ιστοσελίδα: www.diagorasac.gr / **E-mail:** diagorasac@gmail.com

Facebook: <https://www.facebook.com/groups/diagoras.panattikos.athlitikos.syllogos>

