



Δράση του Ερευνητικού Εργαστηρίου της Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης και Αποκατάστασης (ΕΚΦΑΑ) του Τμήματος Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

**Εβδομάδα Καρδιακής Αποκατάστασης ‘Cardiac Rehabilitation Week’,
14-20 Φεβρουαρίου 2021**

Καρδιακή Αποκατάσταση: Φυσική Δραστηριότητα σε συνθήκες πανδημίας COVID -19

Η καρδιακή αποκατάσταση αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι δευτερογενούς πρόληψης ασθενών με καρδιαγγειακές παθήσεις. Η καρδιακή αποκατάσταση παρέχεται από εξειδικευμένη ομάδα επιστημόνων υγείας που αποσκοπεί στη βελτίωση αλλά και διατήρηση της καρδιαγγειακής λειτουργίας, της καρδιοαναπνευστικής/λειτουργικής ικανότητας και της ποιότητας ζωής των ασθενών αυτών.

Η καρδιακή αποκατάσταση είναι εξ'ορισμού μία πολυπαραγοντική και ολοκληρωμένη προσέγγιση παροχής ενός συνόλου εξατομικευμένων μακροπρόθεσμων υπηρεσιών που περιλαμβάνουν την ιατρική κλινική εξέταση, την αξιολόγηση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας, τη συνταγογράφηση άσκησης, την τροποποίηση των παραγόντων καρδιαγγειακού κινδύνου, την εκπαίδευση των ασθενών, τη συμβουλευτική και τις συμπεριφορικές παρεμβάσεις.

Ο στόχος της είναι ο περιορισμός των παθοφυσιολογικών και ψυχολογικών επιδράσεων της καρδιαγγειακής νόσου, η μείωση του κινδύνου αιφνιδίου θανάτου, ο έλεγχος των καρδιαγγειακών συμπτωμάτων, η σταθεροποίηση ή η αντιστροφή της εξέλιξης της αθηροσκληρωτικής διαδικασίας και η ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής θέσης του ασθενούς.

Σε μια πανδημική περίοδο (COVID-19) ασθενείς με καρδιαγγειακές παθήσεις απομονώνονται και αγνοούν τις συμβουλές των ειδικών για άσκηση και φυσική δραστηριότητα οδηγώντας τον εαυτό τους σε μια κατάσταση παθητικότητας και αδράνειας.

Το **Ερευνητικό Εργαστήριο της Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης και Αποκατάστασης (ΕΚΦΑΑ)** του Τμήματος Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, στην Λαμία έχει ως κύριους στόχους του την μελέτη των άμεσων και χρόνιων προσαρμογών των διάφορων συστημάτων του ανθρώπινου σώματος ως αποτέλεσμα της άσκησης, την διερεύνηση των μηχανισμών δυσλειτουργιών που μπορεί να προκύψουν και την ανάπτυξη νέων μεθόδων αποκατάστασης σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις ή παθολογικές καταστάσεις.

Μέσω του εργαστηρίου, σύνολο προπτυχιακών φοιτητών υπό την επίβλεψη της επίκουρης καθηγήτριας Δρ Γαρυφαλλιά Πέπερα-Καλατζή συμμετείχαν στην δράση που διοργάνωσε ο **American Association of Cardiovascular and Pulmonary Rehabilitation (AACVPR)**. Ειδικότερα ο AACVPR έχει καθιερώσει εβδομάδα **Καρδιακής Αποκατάστασης** η οποία εκτείνεται από 14 έως 20 Φεβρουαρίου και τη φετινή χρονιά φέρει το λογότυπο **“Beating Strong, Living Long”**.

Το εργαστήριο ΕΚΦΑΑ του Τμήματος Φυσικοθεραπείας δέχτηκε την πρόκληση και απάντησε με έναν οδηγό ειδικά προσαρμοσμένο για τις συνθήκες της πανδημίας της Covid-19 που αφορά την Καρδιακή Αποκατάσταση για ασθενείς με Καρδιαγγειακές Παθήσεις με το όνομα «Καρδιακή Αποκατάσταση: Φυσική Δραστηριότητα, σε συνθήκες πανδημίας COVID-19». Ο συγκεκριμένος **οδηγός** είναι γραμμένος στα ελληνικά και συνοδεύεται από ένα **video** το οποίο ηχογραφήθηκε στα αγγλικά και διαθέτει ελληνικούς υπότιτλους.

Ο οδηγός αυτός δημιουργήθηκε προκειμένου να βοηθήσει και να ενθαρρύνει όσο δυνατόν περισσότερους ασθενείς με καρδιαγγειακές παθήσεις ή προδιαθεσικούς παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου να υιοθετήσουν έναν πιο φυσικά δραστήριο τρόπο ζωής. Όσοι ενδιαφερόμενοι επιθυμούν να λάβουν αυτό τον οδηγό αλλά και να ενημερώνονται για τις μελλοντικές δράσεις του Εργαστηρίου της Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης που αφορούν την Καρδιακή Αποκατάσταση μπορούν να συμπληρώσουν την παρακάτω [φόρμα](#).

Το Ερευνητικό Εργαστήριο της Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης και Αποκατάστασης (ΕΚΦΑΑ) του τμήματος Φυσικοθεραπείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, σας εύχεται **Happy Cardiac Rehabilitation Week** και μη ξεχνάτε **Beating Strong, Living Long!**

Επιστημονικά Υπεύθυνη της δράσης

Δρ Γαρυφαλλιά Πέπερα-Καλατζή

Επίκουρη Καθηγήτρια Τμήματος Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Αναπληρώτρια Διευθύντρια Ερευνητικού Εργαστηρίου Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης και Αποκατάστασης

e-mail: gpepera@essex.ac.uk

Διευθύντρια Εργαστηρίου ΕΚΦΑΑ

Καθ. Ελένη Καπρέλη

Καθηγήτρια Τμήματος Φυσικοθεραπείας, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

3^ο Χλμ ΠΕΟ Λαμίας- Αθήνας
35100 Λαμία, Ελλάδα

e-mail: ceprlab@uth.gr, web: <https://ekapreli.wixsite.com/ceprlab>

τηλ: 0030-2231060235