

**ΠΑΓΚΥΠΡΙΟ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΕΚ 2019 – ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**  
**Πανεπιστήμιο Λευκωσίας – Αμφιθέατρο UNESCO**

**27/09/2019: ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: ΕΣΠΕΡΙΔΑ ΑΝΟΙΚΤΗ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΙΝΟ**

**18.00 – 20.00:** Στρογγυλή Τράπεζα Αθλητιατρικής Εταιρείας Κύπρου (ΑΕΚ) - Κυπριακής Αρχής Αντιντόπινγκ (CyADA)

«Αντι-Ντόπινγκ: Νέες εξελίξεις και προβληματισμοί»

Συντονιστές: Δρ. Νικόλας Χριστοδούλου πρόεδρος ΑΕΚ, Δρ. Μιχάλης Πέτρου πρόεδρος CyADA.

1. «Ντόπινγκ και αξιοπιστία του Αθλητισμού»,  
Καθηγητής Νίκος Καρτακούλης, Πρόεδρος Πανεπιστημίου Λευκωσίας.
2. «Καρδιολογικές Επιπλοκές του Ντόπινγκ»,  
Δρ. Ευαγόρας Νικολαΐδης, Καρδιολόγος.
3. «Βασικές αρχές προγραμμάτων Αντι-ντόπινγκ»,  
Δρ. Μιχάλης Πέτρου, πρόεδρος CyADA.
4. «Ψυχοκοινωνικές διαστάσεις της χρήσης συμπληρωμάτων διατροφής στον αθλητισμό»,  
Αντώνης Αλεξόπουλος, πρόεδρος Παγκυπρίου Συνδέσμου Πτυχιούχων Επιστημών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΠΑΣΥΠΕΦΑΑ),
5. Ερωτήσεις-συζήτηση.

**28/09/2019: ΣΑΒΒΑΤΟ:**

**09.00 – 10.30:** Στρογγυλή Τράπεζα Συνδέσμου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων:

«Νέα Δεδομένα στην Αθλητική Διατροφή»

Συντονίστρια: Δρ. Χριστιάνα Φιλίππου

1. Η σημασία της Αθλητικής Διατροφής στο παιδί και έφηβο αθλητή (20 λεπτά)  
Δρ. Χριστιάνα Φιλίππου, RDN, Κλινική και Αθλητική Διαιτολόγος, Διατροφολόγος
2. Η σχέση της σύστασης σώματος στον αθλητισμό  
Δρ. Ελένη Ανδρέου, RDN, Κλινική Διαιτολόγος, Διατροφολόγος (20 λεπτά)
3. Ενυδάτωση και αθλητισμός (20 λεπτά)  
Νικολέτα Μιχαηλίδου, RDN, Κλινική και Αθλητική Διαιτολόγος, Διατροφολόγος
4. Εξειδικευμένα γεύματα αθλητών, κατά την διάρκεια προετοιμασίας & αγωνιστικής περιόδου (20 λεπτά) Ανδρέας Σάββα, Αθλητικός Διατροφολόγος
5. Ερωτήσεις – συζήτηση.

**10.30 – 11.00: ΤΕΛΕΤΗ ΕΝΑΡΞΗΣ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ.**

11.00 – 11.15: Διάλειμμα για καφέ στον εκθεσιακό χώρο

**11.15 -12.45:** Α' Στρογγυλή Τράπεζα Αθλητιατρικής Εταιρείας Ελλάδος:

«Σύνδρομο Υπέρχρησης σε Αθλητές»

Συντονιστής: Δρ. Κωνσταντίνος Νάτσης πρόεδρος ΑΕΕ.

1. Σύνδρομο πρόσκρουσης ποδοκνημικής - Η ποδοκνημική του ποδοσφαιριστή,  
Δρ. Κωνσταντίνος Νάτσης, Ορθοπαιδικός.
2. Σύνδρομο προστριβής λαγονοκνημιαίας ταινίας- Το γόνατο του δρομέα,  
Δρ. Χρήστος Λυρτζής, Ορθοπαιδικός.
3. Τενοντοπάθεια επιγονατίδας- Το γόνατο του άλτη,  
Δρ. Σάββας Γιακουμάκης, Ορθοπαιδικός.
4. Έξω επικονδυλοπάθεια του αγκώνα- Ο αγκώνας του αντισφαιριστή, Δρ. Χρήστος Λυρτζής, Ορθοπαιδικός.
5. Ερωτήσεις – συζήτηση

**12.45 – 13.15:** Δορυφορικό Συμπόσιο Εταιρείας MSJ-Ιακωβίδης:  
Συμπληρώματα Διατροφής: απαραίτητα ή όχι για ένα αθλητή;

**13.15 – 14.00: Διάλειμμα για ΓΕΥΜΑ.**

**14.00 – 15.30:** Στρογγυλή Τράπεζα Συνδέσμου Γυμναστών Κύπρου: «Η Σημαντικότητα της Άσκησης»

Συντονιστής: Παρασκευάς Σαμάρας, αντιπρόεδρος ΣΓΚ,

1. Η Άσκηση ως αναπτυξιακή παράμετρος (0-18) και πρόληψη, Παρασκευάς Σαμάρας, Γυμναστής.
2. Οι προοπτικές της Φυσικής Αγωγής μέσα από την Ευρωπαϊκή ολοκλήρωση, Μιχάλης Κουτσουλής, Γυμναστής.
3. Φυσική Δραστηριότητα και Υγεία στην Εκπαίδευση – Εθνικά Προγράμματα, Φανή-Άννα Ποϊριάζη-Μαυρίδου, Γυμνάστρια.
4. Άσκηση και Οικονομία, Σπύρος Σπύρου και Θεότη Ππούρου, Γυμναστές.
5. Ερωτήσεις – συζήτηση

**15.30 – 16.00:** Διαλέξεις για καρδιολογικά θέματα αθλητών από ΑΕΚ:

Συντονιστής: Δρ. Ευαγόρας Νικολαΐδης εισερχόμενος Πρόεδρος ΑΕΚ.

1. Καρδιά και επιπτώσεις της Άσκησης και Φαρμακοδιέγερσης, Δρ. Νίκος Αγγελίδης, Καρδιοχειρουργός.
2. Αρρυθμίες στους Αθλητές, Λευτέρης Νικολαΐδης, Καρδιολόγος.

**16.00 – 16.30: Διάλειμμα για καφέ**

**16.30 – 18.00:** Β' Στρογγυλή Τράπεζα Αθλητιατρικής Εταιρείας Ελλάδος: «Αθλητικές Κακώσεις»

Συντονιστής: Δρ. Χρήστος Λυρτζής, ΑΕΕ.

1. Το εξάρθρημα της επιγονατίδας στον αναπτυσσόμενο σκελετό, Δρ. Παντελής Νικολάου, Ορθοπαιδικός.
2. Τενοντοπάθεια του Αχιλλείου τένοντα, Δρ. Κωνσταντίνος Νάτσης, Ορθοπαιδικός.
3. Βλάβες του αρθρικού χόνδρου στους αθλητές, Δρ. Ιωάννης Τερζίδης, Ορθοπαιδικός.
4. Σύνδρομο καταπόνησης έσω επιφάνειας της κνήμης, Δρ. Κωνσταντίνος Νάτσης, Ορθοπαιδικός.
3. Ερωτήσεις – συζήτηση

**29/09/19: ΚΥΡΙΑΚΗ:**

**09.00 – 10.30:** Στρογγυλή τράπεζα Συλλόγου Φυσιοθεραπευτών: «Φυσιοθεραπευτική Αποκατάσταση με Περιορισμό Αιματικής Ροής».

Συντονιστής: Ευάγγελος Νικολάου, Φυσιοθεραπευτής.

1. Βιβλιογραφική Ανασκόπηση Περιορισμού Αιματικής Ροής, Χριστόδουλος Φυσέντζου, Φυσιοθεραπευτής.
2. Περιορισμός Αιματικής Ροής για Αποκατάσταση Προσθίου Πόνου στο Γόνατο, Καλλής Καλλή, Φυσιοθεραπευτής.
3. Βελτιστοποίηση Δύναμης Κάτω Άκρων με Χρήση Συσσκευής Περιορισμού Αιματικής Ροής, Ευάγγελος Νικολάου, Φυσιοθεραπευτής.

#### 4. Ερωτήσεις – συζήτηση

**10.30 – 11.00:** Συμμετοχή Συνδέσμου Προπονητών με Διάλεξη: « Ο Ρόλος του Προπονητή στην Πρόληψη Τραυματισμών». Ομιλητής: κ. Σάββας Σοφοκλέους.

#### **11.00 – 11.30: Διάλειμμα για καφέ**

**11.30 – 13.15:** Διαλέξεις για Αθλητιατρικά θέματα από ΑΕΚ – ΑΕΕ:

Συντονιστής: Δρ. Ανδρέας Τάνος, απερχόμενος πρόεδρος ΑΕΚ και Δρ. Παντελής Νικολάου, ΑΕΕ

1. Ρομποτική Αποκατάσταση Κήλης Αθλητών,  
Δρ. Σάββας Χειρίδης, Γενικός Χειρουργός (15 λεπτά)
2. Σύνδρομο μηροκοτυλιαίας πρόσκρουσης – μίνι ανοικτή προσπέλαση,  
Δρ. Οδυσσέας Αθάνατος, Ορθοπαιδικός (15 λεπτά)
3. Ρήξη χιαστού στον αναπτυσσόμενο σκελετό,  
Δρ. Παντελής Νικολάου, Ορθοπαιδικός (15 λεπτά).
4. Κακώσεις Κνημοπερονιαίας Συνδέσμωσης – Επιδημιολογικά στοιχεία και διαχείριση τραυματία αθλητή, Δρ. Μάριος Τρυφωνίδης, Ορθοπαιδικός (15 λεπτά).
5. Οδοντικές βλάβες στους αθλητές: τερηδόνα, διαβρώσεις και αποτριβές,  
Δρ. Μαρία Πιάγκου, Γναθοχειρουργός (15 λεπτά).
6. Ανασκόπηση Δεδομένων στη χρήση των Αυτόλογων Αυξητικών Παραγόντων Αίματος,  
Δρ. Βάσος Κωνσταντίνου, Ορθοπαιδικός (15 λεπτά).
7. Ερωτήσεις – συζήτηση.

#### **13.15 – 13.30: Λήξη Συνεδρίου.**