## Τα δραστήρια παιδιά κάνουν καλύτερη ζωή

### Τι δείχνει η έρευνα σχετικά με τα συνδυαστικά πλεονεκτήματα

## Φροντίστε να χαίρονται το παιχνίδι και να μείνουν εντός γηπέδου και όχι έξω από τις γραμμές


**Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών**
Λ. Αλεξάνδρας 34
1ος όροφος
11473 ΑΘΗΝΑ
τηλ. 210-8213905
E-mail: ppta@otenet.gr
www.psf.org.gr

**Επιστημονικό Τμήμα Αθλητικής Φυσικοθεραπείας**
Λ. Αλεξάνδρας 34
1ος όροφος
11473 ΑΘΗΝΑ
τηλ. 210-8213905
http://psf.org.gr/sportsphysio


# Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας

## Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΧΑΡΙΖΕΙ ΖΩΗ

# *10ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ*
# *ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΩΝ*

## ΤΟΥ ΝΕΑΡΟΥ ΑΘΛΗΤΗ
## (ΠΑΙΔΙΚΗ – ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ)

**Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών**
**www.psf.org.gr**

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ Π.Σ.Φ

*Τα σπορ στις μέρες μας έχουν γίνει ποιο απαιτητικά, πιο ανταγωνιστικά και οι νεαροί αθλητές ασχολούνται με τον οργανωμένο σχολικό ή σωματειακό αθλητισμό σε μεγαλύτερο βαθμό.*

1 *Μιλήστε με το παιδί σας. Εξηγήστε του ότι πρέπει να σας ενημερώνει ή να ζητά βοήθεια ότι νιώθει κάποιο πόνο ή κάποια επίμονη ενόχληση την ώρα της άθλησης. Αρκετά 'σκληρά' παιδιά πιέζουν τον εαυτό τους ενώ πονάνε και καταλήγουν με κάποιο τραυματισμό που θα μπορούσε να προληφθεί*

2 *Προχωρήστε σε ετήσιο ιατρικό και μυοσκελετικό έλεγχο του παιδιού πριν την έναρξη της σαιζόν που θα καθορίσει αν το παιδί σας είναι έτοιμο να συμμετέχει*

3 *Ενθαρρύνετε το παιδί σας να κάνει διαφορετικά σπορ. Έτσι δεν θα καταπονεί συνεχώς τις ίδιες περιοχές. Έτσι κι αλλιώς παιδιά μέχρι την ηλικία των 12-14 συχνά αλλάζουν αθλητική ενασχόληση επηρεαζόμενα και από τους φίλους τους αλλά και από ερεθίσματα του περιβάλλοντος τους*

4 *Εξηγήστε την σημασία που έχει το 'ζέσταμα' στην αθλητική απόδοση αλλά και στην προετοιμασία του σώματος να συμμετέχει στην αθλητική δραστηριότητα*

5 *Επαρκής χρόνος ξεκούρασης. Φροντίστε να υπάρχει ικανός χρόνος ξεκούρασης μεταξύ δραστηριοτήτων αλλά και μια μεγαλύτερη περίοδος ανάπαυσης την περίοδο που δεν υπάρχουν αθλητικές υποχρεώσεις*

6 *Προσέξτε να έχει μια ισορροπημένη διατροφή πλούσια με φρούτα, λαχανικά, πρωτεΐνες και υδατάνθρακες. Φροντίστε να τρώει σε σταθερές ώρες και όσο πιο σύντομα μετά την άθληση*

7 *Φροντίστε να κατανοήσει την σημασία του να διατηρεί τον οργανισμό του ενυδατωμένο πριν, κατά την διάρκεια και μετά την άθληση.*

8 *Φροντίστε να έχει τον κατάλληλο εξοπλισμό. Σίγουρα ο σουπερ σταρ ίνδαλμα φορά ένα συγκεκριμένο παπούτσι που θα θέλει να του αγοράσετε. Αλλά για παράδειγμα είναι κατάλληλο αυτό το παπούτσι για το είδος του τερέν στο οποίο αθλείται το παιδί σας?*

9 *Παρατηρείστε αν το παιδί σας έχει αλλάξει τεχνική τελευταία ή προστατεύει κάποιο μέλος του κατά την διάρκεια της άθλησης. Συζητήστε μαζί του και απευθυνθείτε σε ειδικό για εκτίμηση της κατάστασης αν το κρίνετε αναγκαίο*

10 *Ζητήστε την συμβουλή σε περίπτωση που υπάρχει επίμονος πόνος κατά την διάρκεια ή μετά την άθληση, οίδημα σε περιοχές γύρω από αρθρώσεις, πόνος που δεν υποχωρεί με την ξεκούραση*

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του
Επιστημονικού Τμήματος Αθλητικής Φυσικοθεραπείας
http://psf.org.gr/sportsphysio