



Ο Ρόλος της Διεπιστημονικής Ομάδας στην Αθλητική Αποκατάσταση

Κωνσταντίνος Φουσέκης



Μαθησιακοί Στόχοι Κεφαλαίου

Μετά την ολοκλήρωση της μελέτης του παρόντος κεφαλαίου, ο/η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση να:

1. Κατανοεί τη δομή και τη φιλοσοφία λειτουργίας της διεπιστημονικής ομάδας στην αθλητική αποκατάσταση, και να διαφοροποιεί την έννοια της πολυεπιστημονικής από τη διεπιστημονική προσέγγιση.
2. Αναγνωρίζει τα μέλη της διεπιστημονικής ομάδας αποκατάστασης και να περιγράφει αναλυτικά τον ρόλο και τις αρμοδιότητές τους ανά φάση αποκατάστασης.
3. Προσδιορίζει τα βασικά στάδια της αποκατάστασης ενός αθλητή και να αναλύει πώς κάθε ειδικότητα συμβάλλει στην επίτευξη λειτουργικής, ψυχολογικής και αγωνιστικής επανένταξης.
4. Αναλύει τις αρμοδιότητες του αθλητικού φυσικοθεραπευτή στους τομείς της πρόληψης, οξείας παρέμβασης, αποκατάστασης, βελτιστοποίησης απόδοσης, εκπαίδευσης, καινοτομίας και δεοντολογίας.
5. Εκτιμά τη σημασία των δεξιοτήτων συνεργασίας και επικοινωνίας για την αποτελεσματική λειτουργία της ομάδας, καθώς και την ανάγκη για συνεχή εκπαίδευση και ανάπτυξη soft skills.
6. Εφαρμόζει τις αρχές του συνεργατικού σχεδιασμού θεραπείας και λήψης αποφάσεων σε υποθετικά ή πραγματικά κλινικά σενάρια που αφορούν την αποκατάσταση αθλητών.

1.1 Διεπιστημονικότητα και Συνεργατικά Μοντέλα Ομάδων στον Αθλητισμό

Η διεπιστημονική ομάδα (interdisciplinary team) αποτελεί βασικό πυλώνα στην αποκατάσταση αθλητών υψηλού επιπέδου, ιδιαίτερα σε καταστάσεις μυοσκελετικών κακώσεων που απαιτούν συντονισμένη και εξατομικευμένη προσέγγιση. Σε κάθε φάση της αποκατάστασης, από την οξεία παρέμβαση έως την τελική φάση επιστροφής στον αγωνιστικό χώρο, η συνεργασία μεταξύ διαφορετικών επαγγελματιών συμβάλλει σε μια σφαιρική και αποτελεσματική διαχείριση της κατάστασης. Η σημασία της διεπιστημονικότητας είναι πολλαπλή, καθώς επιτρέπει την αξιοποίηση εξειδικευμένης γνώσης από διάφορους τομείς και μειώνει την πιθανότητα αποτυχίας ή καθυστέρησης στην ανάρρωση λόγω μονοδιάστατης προσέγγισης.¹

Η διεπιστημονική ομάδα MDT (Multidisciplinary Team), περιλαμβάνει επαγγελματίες με διαφορετικές ειδικότητες που αλληλοσυμπληρώνονται. Μέσω της συντονισμένης εργασίας τους, επιτυγχάνεται η λήψη αποφάσεων βάσει πολλαπλών επαγγελματικών οπτικών και όχι μεμονωμένων κριτηρίων. Αυτό είναι ιδιαίτερα κρίσιμο σε περιπτώσεις όπου η απόφαση για επιστροφή στον αθλητισμό (return to sport) πρέπει να στηρίζεται όχι μόνο σε κλινικά ευρήματα, αλλά και σε λειτουργική ικανότητα, ψυχολογική ετοιμότητα

και προσαρμογή του φορτίου. Η πολυφωνία της ομάδας εξασφαλίζει ότι όλες οι διαστάσεις της αποκατάστασης λαμβάνονται υπόψη και μειώνεται ο κίνδυνος υποτροπών.²

Οι Momsen et al.³ επισημαίνουν ότι η συνεργασία αυτή δεν περιορίζεται σε απλή συνεύρεση επαγγελματιών, αλλά απαιτεί ενεργή συμμετοχή, ανταλλαγή πληροφορίας και από κοινού σχεδιασμό. Με άλλα λόγια, η απλή παρουσία διαφορετικών ειδικοτήτων δεν αρκεί: πρέπει να λειτουργούν ως ομάδα με κοινή αποστολή και συνεχή επικοινωνία. Τα στοιχεία που συμβάλλουν στην αποτελεσματικότητα της MDT περιλαμβάνουν: καθορισμένους ρόλους και αρμοδιότητες, τακτικές συναντήσεις και αξιολογήσεις, διαφανή επικοινωνία, σεβασμό στην εξειδίκευση του καθενός και προώθηση της αλληλοεκπαίδευσης.

Η έννοια της διεπιστημονικότητας πρέπει να διαχωρίζεται από αυτήν της πολυεπιστημονικότητας. Η πολυεπιστημονική προσέγγιση χαρακτηρίζεται από παράλληλη εργασία και διακριτούς ρόλους ανά επαγγελματία, η διεπιστημονική ομάδα διακρίνεται από τη συνεργατική λήψη αποφάσεων, την κοινή στοχοθεσία και την ολιστική φροντίδα του αθλητή (Πίνακας 1.1).

Οι Choi & Pak,⁴ προτείνουν ένα μοντέλο συνεργασίας βασισμένο στο ακρωνύμιο TEAMWORK: Team (Ομάδα), Enthusiasm (Ενθουσιασμός), Accessibility (Προσβασιμότητα), Motivation (Κίνητρο), Workplace (Περιβάλλον Εργασίας),

Πίνακας 1.1 Σύγκριση Πολυεπιστημονικών και Διεπιστημονικών Ομάδων

Χαρακτηριστικό	Πολυεπιστημονική Ομάδα	Διεπιστημονική Ομάδα
Δομή συνεργασίας	Παράλληλη εργασία με διακριτούς ρόλους	Κοινή συνεργασία με επικαλυπτόμενους ρόλους
Σχεδιασμός Θεραπείας	Ανεξάρτητος σχεδιασμός από κάθε επαγγελματία	Κοινός σχεδιασμός θεραπευτικής στρατηγικής
Επικοινωνία	Περιοδική ενημέρωση μεταξύ επαγγελματιών	Συνεχής και αμφίδρομη επικοινωνία
Στόχοι	Επαγγελματικοί στόχοι ανά ειδικότητα	Κοινοί και συντονισμένοι θεραπευτικοί στόχοι
Ευελιξία ρόλων	Σαφώς καθορισμένοι και στατικοί ρόλοι	Ευέλικτοι και δυναμικά αναπροσαρμοζόμενοι ρόλοι
Εστίαση	Στο πεδίο κάθε ειδικού	Στον ασθενή ως ολότητα
Αποτελεσματικότητα	Καλή, αλλά συχνά αποσπασματική φροντίδα	Βελτιστοποιημένη, ολοκληρωμένη φροντίδα

Objectives (Στόχοι), Role (Ρόλος), και Kinship (Συγγένεια). Για παράδειγμα, μια ομάδα που εφαρμόζει το TEAMWORK μοντέλο φροντίζει να διασφαλίζει την προσβασιμότητα των μελών, δηλαδή την ευκολία επικοινωνίας, την κοινή κατανόηση των στόχων και την ύπαρξη κατάλληλου εργασιακού περιβάλλοντος που ενισχύει την ανταλλαγή γνώσεων. Ο ενθουσιασμός και η κινητοποίηση των μελών είναι κρίσιμοι παράγοντες για τη δημιουργία θετικής δυναμικής στην ομάδα, ενώ η συνεχής ανανέωση των ρόλων και η συγγένεια/συνοχή (kinship) προάγουν την αποτελεσματικότητα και την αλληλοκατανόηση.

1.2 Ρόλοι και Αρμοδιότητες της Διεπιστημονικής Ομάδας Αθλητικής Αποκατάστασης

Η επιτυχής επιστροφή ενός αθλητή στη δράση

απαιτεί τη συνεργασία μιας εξειδικευμένης διεπιστημονικής ομάδας, στην οποία κάθε μέλος συνεισφέρει με τη δική του επιστημονική εξειδίκευση, με κοινό στόχο τη λειτουργική, σωματική και ψυχολογική επανένταξη του αθλητή Σχήμα 1.1. Οι βασικοί ρόλοι περιλαμβάνουν τον αθλητίατρο, τον αθλητικό φυσικοθεραπευτή, τον εργοφυσιολόγο, τον αθλητικό ψυχολόγο, τον αθλητικό διαιτολόγο, τον προπονητή και τον γυμναστή αποκατάστασης και τον Εμβιομηχανικό.^{5,6}

- **Αθλητίατρος**

Είναι υπεύθυνος για τη διάγνωση του τραυματισμού, τη συνταγογράφηση φαρμακευτικής αγωγής όπου απαιτείται, και την παρακολούθηση της συνολικής υγείας του αθλητή καθ' όλη τη διάρκεια της αποκατάστασης. Διαθέτει τον τελικό λόγο ως προς την ιατρική έγκριση για επιστροφή στην αγωνιστική δράση.



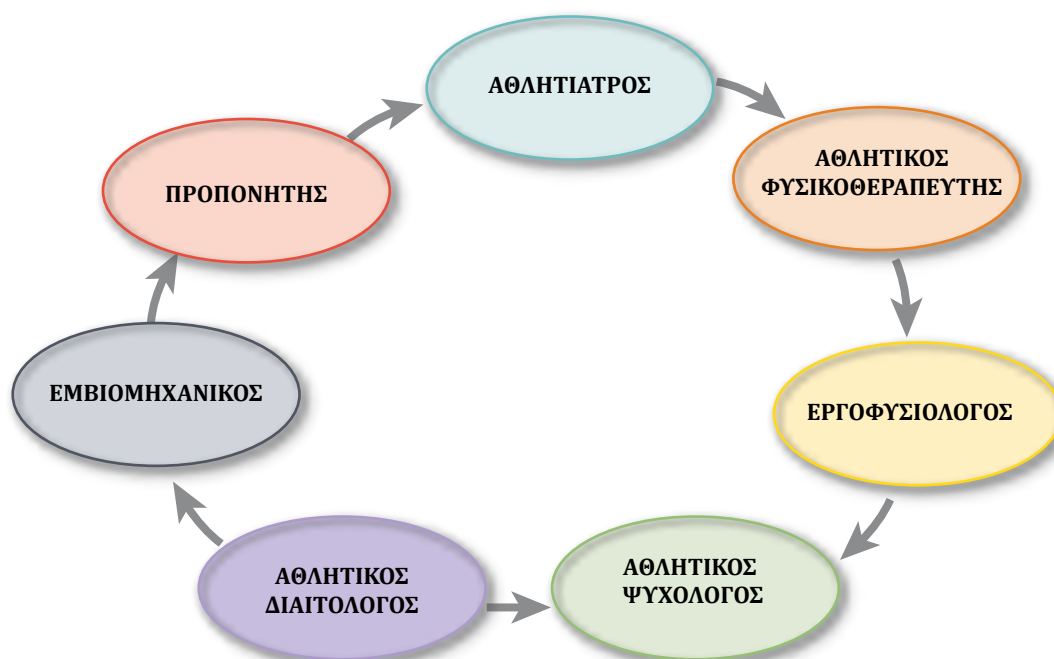
Εικόνα 1.1 | Αθλητικός Φυσικοθεραπευτής.

- **Αθλητικός Φυσικοθεραπευτής**
Έχει κεντρικό ρόλο στον σχεδιασμό και εφαρμογή τεκμηριωμένων θεραπευτικών παρεμβάσεων, οι οποίες στοχεύουν στην αποκατάσταση της λειτουργικότητας, την πρόληψη υποτροπών και τη σωματική προετοιμασία του αθλητή για σταδιακή επανένταξη. Συχνά λειτουργεί ως συντονιστής της ομάδας, διασφαλίζοντας τη ροή πληροφορίας και την αλληλουχία των σταδίων αποκατάστασης.
- **Εργοφυσιολόγος**
Παρέχει μετρήσεις φυσικής κατάστασης, όπως η μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO_2max), η μυϊκή δύναμη, η αντοχή και η αερόβια ικανότητα. Συμβάλλει καθοριστικά στον σχεδιασμό και την παρακολούθηση των προπονητικών φορτίων στη διάρκεια της αποκατάστασης και της προοδευτικής επανένταξης.
- **Αθλητικός Ψυχολόγος**
Επικεντρώνεται στη διαχείριση της ψυχολογικής κατάστασης του αθλητή, αντιμετωπίζοντας συναισθήματα φόβου υποτροπής, ανασφάλειας ή αγωνιστικής πίεσης. Ενισχύει το κίνητρο, την ψυχική ανθεκτικότητα και την αυτοπεποίθηση, που αποτελούν προϋποθέσεις για ασφαλή επιστροφή και βιώσιμη απόδοση.

- **Διατροφολόγος / Αθλητικός Διαιτολόγος**
Παρέχει εξατομικευμένα διατροφικά πρωτόκολλα που ενισχύουν την επούλωση των ιστών, τη μείωση της φλεγμονής, την αθλητική απόδοση και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, ανάλογα με το είδος και τη φάση του τραυματισμού.
- **Εμβιομηχανικός**

Διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην αθλητική αποκατάσταση, παρέχοντας αντικειμενική ανάλυση της κίνησης μέσω εξειδικευμένων εργαλείων (π.χ. motion capture, EMG, πλατφόρμες δύναμης). Εντοπίζει ασυμμετρίες και δυσλειτουργικά κινητικά πρότυπα, αξιολογεί παράγοντες κινδύνου για υποτροπή και συμβάλλει στην τεκμηρίωση της ετοιμότητας του αθλητή για επιστροφή στη δράση. Τα δεδομένα του χρησιμοποιούνται από την υπόλοιπη ομάδα για τον σχεδιασμό ή τροποποίηση του αποκαταστασιακού προγράμματος.

- **Γυμναστής**
Εξειδικεύεται στην τελική φάση της αποκατάστασης, εφαρμόζοντας λειτουργικά προγράμματα ενίσχυσης των φυσικών ιδιοτήτων του αθλητή. Αποτελεί τον συνδετικό κρίκο μεταξύ της θεραπευτικής παρέμβασης και της επιστρο-



Σχήμα 1.1. | Δομή και Ρόλοι της Εξειδικευμένης Διεπιστημονικής Ομάδας για την Ολιστική Επανένταξη του Αθλητή

Πίνακας 1.2 Μέλη και Ρόλοι της Διεπιστημονικής Ομάδας Αθλητικής Αποκατάστασης

Μέλος Ομάδας	Κύριες Αρμοδιότητες
Αθλητίατρος	Διάγνωση, φαρμακευτική αγωγή, παρακολούθηση γενικής υγείας.
Αθλητικός Φυσικοθεραπευτής	Αποκατάσταση λειτουργικότητας, πρόληψη υποτροπών, προσαρμογή σε προπονητικές απαιτήσεις, συντονισμός ομάδας.
Εργοφυσιολόγος	Μετρήσεις φυσικής κατάστασης, αξιολόγηση $\dot{V}O_2\max$, δύναμης και αντοχής, σχεδιασμός φορτίων προπόνησης.
Αθλητικός Ψυχολόγος	Διαχείριση ψυχολογικής κατάστασης, φόβου, ανασφάλειας, ενίσχυση κινήτρου και αυτοπεποίθησης.
Εμβιομηχανικός	Εμβιομηχανική αξιολόγηση, εντοπισμός ασυμμετριών και δυσλειτουργικών κινητικών προτύπων.
Διατροφολόγος	Εξατομικευμένα διατροφικά πρωτόκολλα για επούλωση, απόδοση και ανοσολογική υποστήριξη.
Γυμναστής- Προπονητής	Ένταξη στο προπονητικό πρόγραμμα, σταδιακή αύξηση επιβάρυνσης, συνεργασία με φυσικοθεραπευτή και εργοφυσιολόγο.

φής στο άθλημα, μεταβαίνοντας τον αθλητή από την κλινική φάση στην προπονητική.

- **Προπονητής**

Είναι υπεύθυνος για τη σταδιακή ένταξη του αθλητή στο προπονητικό περιβάλλον, την αναπροσαρμογή της προπόνησης σύμφωνα με τις οδηγίες του φυσικοθεραπευτή και του εργοφυσιολόγου, και τη σταδιακή αύξηση της έντασης και της επιβάρυνσης έως την πλήρη επαναφορά στην αγωνιστική δραστηριότητα.

Η επιτυχία της διεπιστημονικής προσέγγισης εξαρτάται από τον κοινό σεβασμό, τη συνεχή εκπαίδευση, την ευελιξία των μελών και την ύπαρξη κουλτούρας συνεργασίας. Όταν αυτά επιτυγχάνονται, ο αθλητής λαμβάνει τη μέγιστη δυνατή υποστήριξη τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά, οδηγούμενος σε ταχύτερη, ασφαλέστερη και πιο ολοκληρωμένη επανένταξη στον αθλητισμό.^{6,7}

Αξίζει να αναφερθεί ότι η αποτελεσματική λειτουργία μιας διεπιστημονικής ομάδας στον χώρο του αθλητισμού δεν εξαρτάται μόνο από τις τεχνικές και επιστημονικές γνώσεις των επαγγελματιών υγείας, αλλά και από τις κοινωνικές και επικοινωνιακές τους δεξιότητες. Οι Inchauspe et al.⁸ τονίζουν ότι η εκπαίδευση των μελών της ομάδας θα πρέπει να περιλαμβάνει και την ανάπτυξη δεξιοτήτων όπως η ενεργητική ακρόαση,

η επίλυση συγκρούσεων, η ενσυναίσθηση, η αποτελεσματική διαχείριση χρόνου, καθώς και η ικανότητα για συνεργατική λήψη αποφάσεων. Η διαμόρφωση τέτοιων δεξιοτήτων ευνοεί την ύπαρξη μιας κουλτούρας εμπιστοσύνης και σεβασμού, μειώνει τις παρανοήσεις και ενισχύει τη συνοχή της ομάδας, ειδικά σε περιβάλλοντα πίεσης και αυξημένων προσδοκιών, όπως είναι το επαγγελματικό αθλητικό πλαίσιο. Η διεπιστημονική συνεργασία δεν είναι εγγενής ικανότητα, αλλά πρέπει να καλλιεργείται ενεργά μέσω εκπαιδευτικών σεμιναρίων, βιωματικών εργαστηρίων και συστηματικής πρακτικής, τόσο κατά την πανεπιστημιακή εκπαίδευση όσο και κατά τη διάρκεια της επαγγελματικής σταδιοδρομίας.

1.3 Αναλυτική Περιγραφή Ρόλων Διεπιστημονικής Ομάδας Ανά Φάση Αθλητικής Αποκατάστασης

Η επιτυχής αποκατάσταση ενός αθλητή μετά από τραυματισμό απαιτεί τη συντονισμένη και στοχευμένη παρέμβαση μιας πολυεπίπεδης διεπιστημονικής ομάδας. Κάθε επαγγελματίας υγείας εμπλέκεται σε συγκεκριμένες φάσεις της αποκατάστασης, με διακριτούς αλλά αλληλοσυμπληρούμενους ρόλους. Ο παρακάτω διαχωρισμός παρουσιάζει την εμπλοκή κάθε ειδικό-

τητας στις έξι βασικές φάσεις: προ-αγωνιστική περίοδο, οξεία φάση, υποξεία φάση, ενδιάμεση φάση, προχωρημένη φάση και επιστροφή στην πλήρη αγωνιστική δραστηριότητα.

6

1. Προ-αγωνιστική Περίοδος

Κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας για την αγωνιστική περίοδο, ο αθλητίατρος αναλαμβάνει την γενική ιατρική αξιολόγηση του αθλητή, εντοπίζοντας πιθανούς παράγοντες κινδύνου για τραυματισμό. Ο αθλητικός φυσικοθεραπευτής αξιολογεί φυσικές ασυμμετρίες ή υπολειμματικές δυσλειτουργίες από προηγούμενους τραυματισμούς, ενώ ο εμβιομηχανικός εκτελεί εργομετρική ανάλυση για τον εντοπισμό λειτουργικών αδυναμιών. Ο αθλητικός ψυχολόγος συμβάλλει στην ψυχολογική αξιολόγηση και προετοιμασία των αθλητών, ενώ ο προπονητής επικεντρώνεται στην ενίσχυση φυσικών ικανοτήτων, όπως αντοχή και ταχύτητα.

2. Οξεία Φάση Τραυματισμού

Αμέσως μετά τον τραυματισμό, ο αθλητίατρος προχωρά σε κλινική εξέταση, παραγγελία απεικονιστικών ελέγχων (MRI, US) και φαρμακευτική αγωγή για την αντιμετώπιση του πόνου και της φλεγμονής. Ο αθλητικός φυσικοθεραπευτής εφαρμόζει πρώτες βοήθειες, τεχνικές ανακούφισης πόνου και καθοδηγεί τον αθλητή στη σταθεροποίηση και προστασία του τραυματισμένου μέλους. Ο αθλητικός ψυχολόγος διαχειρίζεται τις αρνητικές ψυχολογικές αντιδράσεις (σοκ, απογοήτευση, άγχος), ενώ ο διατροφολόγος χορηγεί αντιφλεγμονώδη και πρωτεϊνική διατροφή για να υποστηρίξει την επούλωση.

3. Υποξεία Φάση

Κατά την πρώιμη φάση αποκατάστασης, ο αθλητικός φυσικοθεραπευτής εφαρμόζει ασκήσεις αποκατάστασης του εύρους κίνησης (ROM), ενώ σταδιακά ενσωματώνει προγράμματα αποκατάστασης φυσικών ιδιοτήτων (αντοχή, δύναμη, νευρομυϊκός έλεγχος). Ο αθλητίατρος παρακολουθεί την πορεία της επούλωσης, ενώ ο ψυχολόγος ενισχύει την αυτοπεποίθηση του αθλητή. Ο διατροφολόγος συνεχίζει τη διατροφική υποστήριξη με στόχο την αποφυγή απώλειας μυϊκής μάζας.

4. Ενδιάμεση Φάση

Ο στόχος της φάσης αυτής είναι η προοδευτική επανεκπαίδευση. Ο αθλητικός φυσικοθεραπευτής εισάγει λειτουργικές ασκήσεις με αυξανόμενη επιβάρυνση και ενισχύει τον νευρομυϊκό έλεγχο. Ο εμβιομηχανικός αξιολογεί τα κινητικά πρότυπα για την αποτροπή μηχανικών λαθών που σχετίζονται με τον τραυματισμό. Ο ψυχολόγος συνεχίζει την ψυχολογική ενδυνάμωση του αθλητή.

5. Προχωρημένη Φάση

Καθώς ο αθλητής πλησιάζει την επιστροφή στη δράση, ο αθλητικός φυσικοθεραπευτής επικεντρώνεται σε ασκήσεις υψηλής έντασης και sport-specific προπόνηση. Ο γυμναστής αποκατάστασης βοηθά στη φυσική προετοιμασία και την αερόβια ικανότητα, ενώ ο ψυχολόγος εστιάζει στη διαχείριση του φόβου επανατραυματισμού.

6. Επιστροφή στην Πλήρη Δράση

Η τελική απόφαση για την επιστροφή του αθλητή στην πλήρη αγωνιστική δραστηριότητα βασίζεται στη συνδυασμένη αξιολόγηση των κριτηρίων που θέτει κάθε ειδικότητα της διεπιστημονικής ομάδας αποκατάστασης. Ο αθλητίατρος εξετάζει την επούλωση των βιολογικών ιστών και την αντοχή του σώματος στις μηχανικές φορτίσεις, διασφαλίζοντας ότι η περιοχή του τραυματισμού έχει ανακτήσει τη λειτουργική της σταθερότητα. Ο αθλητικός φυσικοθεραπευτής διενεργεί λειτουργική αξιολόγηση του αθλητή βάσει τεκμηριωμένων και εξειδικευμένων κριτηρίων ασφαλούς επιστροφής, τα οποία αφορούν τη συμμετρία, τη δύναμη, την ιδιοδεκτικότητα και τη νευρομυϊκή επάρκεια. Ο γυμναστής αποκατάστασης συνεισφέρει με την ανάλυση της απόδοσης του αθλητή σε συγκεκριμένες δοκιμασίες φυσικής κατάστασης, όπως αντοχή, ισορροπία και επαναληψιμότητα κινήσεων. Ο προπονητής εκφράζει την άποψή του σχετικά με την ικανότητα του αθλητή να ανταποκρίνεται σε αγωνιστικές συνθήκες που προσομοιώνουν τις απαιτήσεις του αθλήματος. Πριν την επιστροφή στην πλήρη αγωνιστική δράση, ο εμβιομηχανικός παρέχει αντικειμενικά δεδομένα για την κινητική επάρκεια, τη συμμετρία, και τη λειτουργική απόδοση του αθλητή. Η

Πίνακας 1.3

Ρόλοι Επαγγελματιών Υγείας Ανά Φάση Αθλητικής Αποκατάστασης

Ρόλος / Φάση	1.	2.	3.	4.	5.	6.
	Προ-αγωνιστική περίοδος	Οξεία Φάση τραυματισμού	Υποξεία Φάση	Ενδιάμεση Φάση	Προχωρημένη Φάση	Επιστροφή στην Πλήρη Δράση
Αθλητίατρος	Αξιολόγηση αθλητή	Διάγνωση, απεικονιστικός έλεγχος, φαρμακευτική αγωγή	Παρακολούθηση επούλωσης	-	-	Τελική ιατρική εξέταση-έγκριση
Αθλητικός Φυσικοθεραπευτής	Αξιολόγηση ασυμμετρικών φυσικών ιδιοτήτων και ελλειμμάτων από προηγούμενους τραυματισμούς	Πρώτες βοήθειες, Ανακούφιση πόνου, εκπαίδευση προστασίας	Ασκήσεις ROM, λειτουργική αποκατάσταση φυσικών ιδιοτήτων (αντοχή-δύναμη-νευρομυϊκός έλεγχος)	Προοδευτική επιβάρυνση, ιδιοδεκτικότητα	Λειτουργικές ασκήσεις, sport-specific προπόνηση	Λειτουργική αξιολόγηση, συμμετρία, έλεγχος κινητικών προτύπων, αξιολόγηση ασφαλούς επιστροφής, έγκριση επιστροφής
Γυμναστής	-	-	-	-	Αερόβια άσκηση, φυσική προετοιμασία για άθλημα	-
Εμβιομηχανικός	Εργομετρική αξιολόγηση αθλητών	-	-	Ανάλυση κίνησης	-	Ανάλυση κίνησης, έλεγχος κινητικών προτύπων, έγκριση επιστροφής
Αθλητικός Ψυχολόγος	Ψυχολογική αξιολόγηση αθλητών	Αντιμετώπιση σοκ/άγχους/ απομόνωσης	Αύξηση αυτοπεποίθησης	Αύξηση αυτοπεποίθησης	Διαχείριση φόβου επαναστραυματισμού, αύξηση αυτοπεποίθησης	Αξιολόγηση ψυχικής ετοιμότητας, ψυχολογική υποστήριξη, έγκριση επιστροφής
Διατροφολόγος	-	Υποστήριξη με πρωτεΐνες, αντιφλεγμονώδη διατροφή	Υποστήριξη με πρωτεΐνες, αντιφλεγμονώδη διατροφή	-	-	-
Προπονητής	Ενίσχυση φυσικών ιδιοτήτων αθλητών	-	-	-	-	Προοδευτική επανένταξη σε προπόνηση και αγώνες

συμβολή του είναι καθοριστική στην τεκμηρίωση της ετοιμότητας και στην ελαχιστοποίηση του ρίσκου επανατραυματισμού. Τέλος, ο αθλητικός ψυχολόγος αξιολογεί την ψυχολογική ετοιμότητα του αθλητή, εξετάζοντας παράγοντες όπως η αυτοπεποίθηση, ο φόβος υποτροπής και η διαχείριση του αγωνιστικού στρες. Η τελική έγκριση για την επιστροφή αποδίδεται μόνο μετά από κοινή συμφωνία όλων των μελών της ομάδας, λαμβάνοντας υπόψη το σύνολο των σωματικών, λειτουργικών και ψυχολογικών παραμέτρων.⁶⁻⁸

1.4 Οι Αρμοδιότητες του Αθλητικού Φυσικοθεραπευτή

Ο αθλητικός φυσικοθεραπευτής είναι εξειδικευμένος επαγγελματίας υγείας που ασχολεί-

ται αποκλειστικά με τη φροντίδα ατόμων που ασκούνται ή αγωνίζονται σε επαγγελματικό ή ερασιτεχνικό επίπεδο. Εκπαιδεύεται εντατικά ώστε να μπορεί να αναγνωρίζει, να αξιολογεί, να διαχειρίζεται και να αποτρέπει μυοσκελετικούς τραυματισμούς που σχετίζονται με τον αθλητισμό και τη σωματική δραστηριότητα.

Οι παρεμβάσεις του βασίζονται στην επιστημονικά τεκμηριωμένη πρακτική (evidence-based practice) και εξατομικεύονται ανάλογα με το είδος του αθλήματος, το προπονητικό επίπεδο και τις ιδιαίτερες ανάγκες του κάθε αθλητή.

Η δράση του εκτείνεται σε όλο το φάσμα της αθλητικής δραστηριότητας: πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από αυτή. Πέρα από τις θεραπευτικές παρεμβάσεις, ο φυσικοθεραπευτής αποτελεί αναπόσπαστο μέλος της διεπιστημονικής

Πλαίσιο 1.1

Βασικές Αρχές Οργάνωσης Μιας Πολυεπιστημονικής Ομάδας Αθλητιατρικής

Πηγή: Villa, F. D., Villa, S. D., & Mendes, J. E. (2019) Villa, F. D., Villa, S. D., & Mendes, J. E. (2019). Multidisciplinary sport medicine team. In *The Sports Medicine Physician* (pp. 3-11).

- **Η πολυεπιστημονική ομάδα στον αθλητισμό** (Multidisciplinary Sport Medicine Team) αποτελεί την οργανωτική ραχοκοκαλιά της φροντίδας των αθλητών υψηλού επιπέδου, καλύπτοντας τις ανάγκες πρόληψης, διάγνωσης, θεραπείας και αποκατάστασης. Οι Villa et al. (2019) τονίζουν τις εξής θεμελιώδεις αρχές:
- **Κεντρικός ρόλος του αθλητίατρου:** Ο ιατρός αθλητικής ιατρικής ηγείται της ομάδας, έχοντας την τελική ευθύνη για τη λήψη ιατρικών αποφάσεων, τη διασφάλιση της ασφάλειας του αθλητή και τον συντονισμό με τις υπόλοιπες ειδικότητες.
- **Συνεργατικός και όχι ιεραρχικός σχεδιασμός:** Παρά την ιατρική ηγεσία, όλες οι ειδικότητες συμμετέχουν ισότιμα στον σχεδιασμό της αποκατάστασης, της προετοιμασίας και της αγωνιστικής υποστήριξης, με έμφαση στην αλληλοσυμπληρούμενη εμπειρογνωμοσύνη.
- **Καθορισμένοι ρόλοι – κοινή φιλοσοφία:** Η επιτυχία της ομάδας βασίζεται στον ξεκάθαρο προσδιορισμό των ρόλων κάθε επαγγελματία και την κοινή φιλοσοφία φροντίδας. Η έλλειψη αυτών οδηγεί σε επικαλύψεις, παρερμηνείες ή καθυστερήσεις στην αγωγή.
- **Προσαρμογή στον τύπο αθλήματος και στο επίπεδο του αθλητή:** Η σύνθεση και η λειτουργία της ομάδας ποικίλλουν ανάλογα με το άθλημα (π.χ. ατομικό, ομαδικό, αντοχής, δύναμης) και τις ανάγκες (π.χ. πρόληψη τραυματισμών, αποκατάσταση, ψυχολογική υποστήριξη).
- **Επικοινωνία και συνεχής επανεκτίμηση:** Η τακτική επικοινωνία μεταξύ των μελών της ομάδας είναι απαραίτητη για τη λήψη κοινών αποφάσεων, την αξιολόγηση της πορείας του αθλητή και την ευελιξία στην τροποποίηση στρατηγικών φροντίδας.
- **Υποστήριξη και εκπαίδευση του αθλητή:** Η ομάδα οφείλει να εκπαιδεύει τον αθλητή σχετικά με την πρόληψη, τη φροντίδα τραυματισμών και την υγιεινή διαβίωση, με στόχο την αύξηση της συμμόρφωσης και την ενδυνάμωση της σχέσης θεραπευτή-αθλητή.

ομάδας υγείας, συνεισφέροντας στην πρόληψη, στην εκπαίδευση και στην επιστημονική παρακολούθηση του αθλητή.

Οι αρμοδιότητές του ταξινομούνται σε επτά βασικές κατηγορίες: πρόληψη, οξεία παρέμβαση, αποκατάσταση, βελτιστοποίηση απόδοσης, εκπαίδευση, επιστημονική και ηγετική δραστηριότητα, καθώς και δεοντολογική ευθύνη.¹⁰⁻¹³

1. Πρόληψη Τραυματισμών

Ο αθλητικός φυσικοθεραπευτής αξιολογεί παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τη συμμετοχή σε αθλητική δραστηριότητα και σχεδιάζει εξατομικευμένα προγράμματα παρέμβασης.

Μέσα από εργονομικές αξιολογήσεις, τεστ ιδιοδεκτικότητας και ανάλυση κινητικού ελέγχου, εντοπίζονται πιθανές δυσλειτουργίες ή ασυμμετρίες. Ακολουθούν στοχευμένες παρεμβάσεις λειτουργικής ενδυνάμωσης και σταθεροποίησης για τη διατήρηση της μυοσκελετικής ισορροπίας και τη μείωση της πιθανότητας τραυματισμού.

2. Οξεία Παρέμβαση

Η άμεση ανταπόκριση σε τραυματισμούς αποτελεί κρίσιμο ρόλο του φυσικοθεραπευτή εντός ή εκτός αγωνιστικού χώρου. Εκπαιδευμένος στην εφαρμογή βασικών πρωτοκόλλων πρώτων βοηθειών (π.χ. BLS), αξιολογεί τη σοβαρότητα της

Πίνακας 1.3 Περιοχές Αρμοδιοτήτων Αθλητικού Φυσικοθεραπευτή¹⁰⁻¹³

Τομέας	Αρμοδιότητες	Παραδείγματα Δραστηριοτήτων
Πρόληψη	Εντοπισμός και μείωση παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με τραυματισμούς. Περιλαμβάνει αξιολογήσεις και στοχευμένες παρεμβάσεις για τη διατήρηση της λειτουργικής ισορροπίας του σώματος.	Ανάλυση κινδύνου με εργονομικά τεστ, αξιολόγηση κινητικού ελέγχου, ιδιοδεκτικότητα, προγράμματα λειτουργικής ενδυνάμωσης και σταθεροποίησης.
Οξεία Παρέμβαση	Άμεση ανταπόκριση σε τραυματισμούς εντός του αγωνιστικού χώρου ή κατά την προπόνηση. Περιλαμβάνει πρώτες βοήθειες, σταθεροποίηση και εκτίμηση της βαρύτητας της κάκωσης.	Εφαρμογή BLS, ακινητοποίηση τραυματισμένου μέλους, αναγνώριση σημείων σοβαρού τραυματισμού, προετοιμασία για παραπομπή.
Αποκατάσταση	Σταδιακή αποκατάσταση της λειτουργικότητας του αθλητή με στόχο την επιστροφή στην πλήρη αγωνιστική δραστηριότητα. Εστιάζει στην επανεκπαίδευση κινητικών προτύπων και τη μείωση του πόνου.	Νευρομυϊκή επανεκπαίδευση, ανάλυση κίνησης με βιομηχανικά εργαλεία, θεραπευτικές ασκήσεις σταθερότητας, ευλυγισίας και ελέγχου.
Απόδοση	Βελτιστοποίηση της φυσικής απόδοσης του αθλητή μέσω στοχευμένων παρεμβάσεων. Στόχος είναι η μεγιστοποίηση της αγωνιστικής ικανότητας με ασφαλή τρόπο.	Ανάλυση τεχνικής εκτέλεσης, συνεργασία με εργοφυσιολόγους, εργομετρική παρακολούθηση, ρυθμίσεις προπόνησης βάσει αξιολογήσεων.
Εκπαίδευση	Ενημέρωση και καθοδήγηση του αθλητή, της ομάδας και του προσωπικού σε θέματα πρόληψης, προετοιμασίας και αποκατάστασης.	Διοργάνωση σεμιναρίων, δημιουργία ενημερωτικού υλικού, οδηγίες πρό- και μετά-προπόνησης, προγράμματα αυτοδιαχείρισης.
Έρευνα – Καινοτομία	Συμμετοχή σε ερευνητικά πρωτόκολλα, εφαρμογή νέων τεχνολογιών και αξιολόγηση καινοτόμων θεραπευτικών μεθόδων.	Δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά, χρήση αισθητήρων, εφαρμογή εργαλείων ψηφιακής αποκατάστασης, συνεργασία με ερευνητικά ιδρύματα.
Δεοντολογία	Τήρηση ηθικών και νομικών πλαισίων, ενημέρωση για τους αντίστοιχους κανονισμούς και προώθηση αθλητικής ηθικής.	Εκπαίδευση για τους κανόνες της WADA, συνεργασία με ιατρική ομάδα σε περιπτώσεις ηθικών διλημάτων, διασφάλιση του συμφέροντος του αθλητή.

κάκωσης, εφαρμόζει ακινητοποίηση και δρομολογεί ασφαλή παραπομπή. Επιπλέον, η έγκαιρη παρέμβαση μπορεί να μειώσει τις επιπλοκές και να διασφαλίσει την ταχεία αποκατάσταση.

3. Αποκατάσταση

Η αποκατάσταση συνιστά τη βασική περιοχή παρέμβασης. Ο φυσικοθεραπευτής εφαρμόζει τεκμηριωμένες στρατηγικές αποκατάστασης, όπως η νευρομυϊκή επανεκπαίδευση, η αναδιοργάνωση των κινητικών προτύπων και η προοδευτική φόρτιση του πάσχοντος ιστού. Η χρήση εξειδικευμένων μεθόδων (π.χ. βιοκινηματική ανάλυση, θεραπευτική άσκηση) εξασφαλίζει την επιστροφή του αθλητή σε πλήρη λειτουργικότητα με ασφάλεια και ελαχιστοποιημένο κίνδυνο υποτροπής.

4. Βελτιστοποίηση Απόδοσης

Εκτός από την αποκατάσταση, ο αθλητικός φυσικοθεραπευτής συμβάλλει ενεργά στην ενίσχυση της απόδοσης του αθλητή. Μέσα από συνεργασία με εργοφυσιολόγους και προπονητές, αναλύει την τεχνική εκτέλεσης, παρακολουθεί εργομετρικά δεδομένα και προτείνει προσαρμογές στην προπόνηση, με στόχο την αγωνιστική βελτιστοποίηση χωρίς αύξηση του κινδύνου τραυματισμού.

5. Εκπαιδευτικός Ρόλος

Η συνεχής εκπαίδευση του αθλητή και της ομάδας του αποτελεί μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας. Ο φυσικοθεραπευτής διοργανώνει σεμινάρια, συντάσσει ενημερωτικό υλικό και παρέχει οδηγίες για ασφαλή άσκηση, ψυχολογική προετοιμασία, τεχνική ζέσταμα/αποθεραπείας και στρατηγικές αυτοδιαχείρισης.

6. Έρευνα και Καινοτομία

Ο σύγχρονος αθλητικός φυσικοθεραπευτής δεν περιορίζεται στην κλινική πράξη αλλά συμμετέχει ενεργά σε ερευνητικά προγράμματα, εφαρμόζει νέες τεχνολογίες (όπως αισθητήρες, wearable tech, ψηφιακή αποκατάσταση) και αξιολογεί καινοτόμες θεραπευτικές μεθόδους. Η προσήλωση στην τεκμηριωμένη πρακτική ενισχύει την αξιοπιστία των παρεμβάσεων και προάγει την πρόοδο του επαγγέλματος.

7. Δεοντολογία και Ηθική

Η τήρηση δεοντολογικών και νομικών πλαισίων αποτελεί αδιαπραγμάτευτη υποχρέωση. Ο φυσικοθεραπευτής είναι ενημερωμένος για τους κανόνες της WADA, προάγει το ευ αγωνίζεσθαι και συνεργάζεται στενά με την υπόλοιπη ιατρική ομάδα σε περιπτώσεις ηθικών διλημάτων, προστατεύοντας πάντα τα συμφέροντα του αθλητή.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Tee, J. C., Bekker, S., Collins, R., Klingbiel, J., van Rooyen, I., van Wyk, D., ... & Jones, B. (2018). The efficacy of an iterative "sequence of prevention" approach to injury prevention by a multidisciplinary team in professional rugby union. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(9), 899-904.
2. Arden, C. L., Dupont, G., Impellizzeri, F. M., O'driscoll, G., Reurink, G., Lewin, C., & McCall, A. (2019). Unravelling confusion in sports medicine and sports science practice: a systematic approach to using the best of research and practice-based evidence to make a quality decision. *British Journal of Sports Medicine*, 53(1), 50-56.
3. Momsen, A. M., Rasmussen, J. O., Nielsen, C. V., Iversen, M. D., & Lund, H. (2012). Multidisciplinary team care in rehabilitation: an overview of reviews. *Journal of rehabilitation medicine*, 44(11), 901-912.
4. Choi, B. C., & Pak, A. W. (2007). Multidisciplinarity, interdisciplinarity, and transdisciplinarity in health research, services, education and policy: 2. Promotors, barriers, and strategies of enhancement. *Clinical and Investigative Medicine*, 30(6), E224-E232.
5. Reid, C., Stewart, E., & Thorne, G. (2004). Multidisciplinary sport science teams in elite sport: Comprehensive servicing or conflict and confusion?. *The Sport Psychologist*, 18(2), 204-217.

6. Burns, A., & Collins, D. (2023). Interdisciplinary practice in performance sport: A scoping review of evidence of collaboration. *European Journal of Sport Science*, 23(9), 1877-1891.
7. Mason, B. R., Pumpa, K. L., McKune, A. J., Gill, N. D., & Ball, N. B. (2022). A multidisciplinary approach to game day preparation for team sports: a delphi study with expert consensus. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 36(5), 1345-1352.
8. Inchauspe, R. M., Barbian, P. M., Santos, F. L. P., & da Silva, M. S. (2020). The multidisciplinary team in sports: a narrative review. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, 12(1), e1760-e1760.
9. Villa, F. D., Villa, S. D., & Mendes, J. E. (2019). Multidisciplinary sport medicine team. In *The Sports Medicine Physician* (pp. 3-11). Cham: Springer International Publishing.
10. Paterson, C., Bizzini, M., Van Cant, J., & Rambaud, A. (2021). Registered International Sports Physical Therapist (RISPT): towards excellence in sports physiotherapy for the athlete. *European Rehabilitation Journal*, 1(1), 1-2.
11. Annear, A., Sole, G., & Devan, H. (2019). What are the current practices of sports physiotherapists in integrating psychological strategies during athletes' return-to-play rehabilitation? Mixed methods systematic review. *Physical Therapy in Sport*, 38, 96-105.
12. Sole, G. (2017). University of Otago: towards specialisation with a Masters in Physiotherapy, endorsed in Sports Physiotherapy (continuing professional development series). *British Journal of Sports Medicine*, 51(5), 481-482.
13. Steinmann, A., Jaitner, D., & Himmelseher, N. (2020). "One aspect of the coaching business." Function and role of sports physiotherapists from the perspective of coaches in German elite athletics. *Sports Coaching Review*, 9(3), 253-272.