

# ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ

*Σας ενδιαφέρει να βελτιώσετε την αθλητική σας επίδοση ως επαγγελματίας αθλητής ή ως ενθουσιώδης ερασιτέχνης;*

*Η Αθλητιατρική είναι μια σχετικά νέα κλινική πολυδιάστατη ειδικότητα που αντίθετα με ό,τι νομίζει ο περισσότερος κόσμος αναφέρεται περισσότερο στην προαγωγή και προάσπιση της υγείας του γενικού πληθυσμού που ενεργοποιείται απέναντι στον καθιστικό τρόπο ζωής σε παντός είδους φυσικές δραστηριότητες, ασκήσεις και αθλήματα, και λιγότερο στον επαγγελματικό πρωταθλητισμό μιας μικρής μειοψηφίας ελίτ αθλητών.*

*Ανάμεσα στους πολλούς επαγγελματίες υγείας, όπως ιατρούς, φυσικοθεραπευτές, διαιτολόγους και προπονητές που πλαισιώνουν την Αθλητιατρική επιστήμη, οι επαγγελματίες της όρασης δηλαδή ο οφθαλμίατρος, ο οπτομέτρης και ο οπτικός έχουν μια συγκεκριμένη και σημαντική παρουσία που θα θέλαμε ν' αναπτύξουμε σήμερα.*

## Ασφάλεια & Προστασία

Μόνο στις ΗΠΑ τα οφθαλμικά τραύματα κατά την άθληση ξεπερνούν τα 600.000 περιστατικά σ' ετήσια βάση. Ο σοβαρός οφθαλμολογικός τραυματισμός είναι, επίσης, η πιο συχνή αιτία ετερόπλευρης απώλειας της όρασης που στις δυτικές, αναπτυγμένες κοινωνίες ξεπερνά ακόμα και την απώλεια οπτικής αντίληψης που μπορεί να οφείλεται σε ιχθυόσπασμα και καταράκτιο. Μόνο στο μπάσκετ στις ΗΠΑ, 2800 αθλητές κάθε χρόνο τραυματίζονται τόσο σοβαρά, ώστε να θεωρούνται πλέον νομικά τυφλοί στον έναν οφθαλμό παρά την παροχή οφθαλμικής φροντίδας σε αναγνωρισμένα εξειδικευμένα κέντρα.

Το παγκόσμιο μπρώο οφθαλμικού τραύματος προειδοποιεί ότι ασθενείς με ένα μόνο καλό οφθαλμό στατιστικά κινδυνεύουν 150% περισσότερο να τραυματιστούν πολύ σοβαρά και στον δεύτερο τους οφθαλμό σε σχέση με ασθενείς με διόφθαλμη φυσιολογική όραση. Ο ρόλος του επαγγελματία της όρασης στην Αθλητιατρική είναι λοιπόν πρωτίστως η πρόληψη σοβαρών τραυματισμών. Αυτό το επιτυγχάνουμε με συγκεκριμένες παρεμβάσεις όπως προστατευτικά γυαλιά και σκελετούς με συγκεκριμένες προδιαγραφές όπως ASTM F803, GSA, BSI, ASIN7 Standard P400, πολυκαρβονικά 2.0/ Trivex φακοί. Θα πρέπει να τονιστεί ότι η χρήση συνηθισμένων γυαλιών όχι μόνο δεν παρέχει την απαραίτητη προστασία αλλά στατιστικά ενοχοποιείται για περισσότερους και πιο επικίνδυνους τραυματισμούς.

## Οφθαλμολογική οπτομετρική εξέταση & Διόρθωση διαθλαστικών ανωμαλιών

Τόσο οι μαλακοί φακοί επαφής, όσο και η διαθλαστική χειρουργική τα τελευταία 30 χρόνια έχουν βοηθήσει κατά πολύ τη συμμετοχή ασθενών με σοβαρά διαθλαστικά προβλήματα (μυωπία, υπερμετρωπία και αστιγματισμός) σε αθλητικές δραστηριότητες όλων των βαθμίδων και δεξιοτήτων. Η εμπειρία ενός οφθαλμιάτρου και ενός οπτομέτρου του Ιατρικού Ινστιτούτου

Οφθαλμολογίας Athens Vision που συμμετείχαν εθελοντικά στην Ολυμπιάδα Special Olympics, μας έδειξε πως η σωστή οφθαλμολογική εξέταση δεν είναι μόνο δυνατή αλλά και απαραίτητη στους συγκεκριμένους αθλητές με ειδικές δεξιότητες. Μετά τον ενδελεχή οφθαλμολογικό έλεγχο η συνταγολόγηση της σωστής διάθλασης και η επιλογή του σωστού σκελετού είναι απαραίτητα. Ένας εναλλακτικός, εύκολος ανώδυνος και ασφαλής τρόπος διόρθωσης των διαθλαστικών ανωμαλιών που πολλές φορές προτιμούν επαγγελματίες ή ερασιτέχνες αθλητές είναι η χρήση Excimer laser στο επίπεδο του κερατοειδούς. Συχνά, η χρήση Femtosecond (και σύντομα και Nanosecond laser) μπορούν να εφαρμοστούν με επιτυχία σε ασθενείς που πληρούν συγκεκριμένες προϋποθέσεις. Τόσο η χειρουργική διόρθωση αλλά και οι φακοί επαφής προσφέρουν παράλληλη διαύγεια στην όραση αλλά και σημαντικά ενισχυμένο περιφερικό οπτικό πεδίο.

Η χρήση φακών επαφής ή χειρουργικής διόρθωσης με Excimer laser ή ενδοφακών φυσικά δεν αντικαθιστά τη χρήση γυαλιών προστασίας σε διάφορα αθλήματα που απ' την φύση τους ενέχουν τον κίνδυνο τραυματισμού. Τα προστατευτικά γυαλιά ταυτόχρονα απορροφούν τη βλαπτική υπεριώδη ακτινοβολία και με τη χρήση ειδικών φίλτρων μπορούν να μεγιστοποιήσουν την οπτική απόδοση ανάλογα με το άθλημα. Τα ειδικά φίλτρα μπορεί να είναι φίλτρα χρώματος, πολωτικά φίλτρα και διαφόρων επιστρώσεων για προστασία από τις αντανακλάσεις ή βελτίωση της ευαισθησίας αντίθεσης.

## Βελτιστοποίηση & Οπτομετρική εξάσκηση

Ο αθλητής αντλεί έως και το 95% της αθλητικής εμπειρίας του ως οπτική πληροφορία. Η βελτιστοποίηση της οπτικής εμπειρίας αφορά τόσο σε άτομα της ελίτ των αθλητών όσο και σε άτομα που τους αρέσουν απλώς τα σπορ.

Το ερώτημα είναι, όμως, εάν είναι δυνατό με οπτομετρικές ασκήσεις να βελτιώσουμε την αθλητική



εμπειρία και τις επιδόσεις του αθλητή πέρα από τη συμβατική διάγνωση και θεραπεία των οφθαλμικών παθήσεων και την πρόληψη των οφθαλμικών τραυμάτων. Αν και υπάρχει σοβαρή ένταση στην αποτελεσματικότητα της θεραπείας όρασης (visual training), πλέον υπάρχουν ικανές ενδείξεις της αποτελεσματικότητάς της.

Βέβαια ο αθλητής θα πρέπει να επενδύσει ικανό χρόνο και προσπάθεια στην εκπαίδευση ειδικών οπτικών δεξιοτήτων σ' ένα αυστηρά προκαθορισμένο οπτοκινητικό πρόγραμμα το οποίο εξατομικεύεται ανάλογα με τις συγκεκριμένες οπτικές αδυναμίες ενός συγκεκριμένου αθλητή και πως αυτές μπορούν να βελτιωθούν στα πλαίσια ενός συγκεκριμένου αθλήματος. Η εξάσκηση όρασης (visual training) που αναφέρεται στην αθλητική όραση εφαρμόζεται από εξειδικευμένους οπτομέτρους με ανάλογη πιστοποιημένη εκπαίδευση και εμπειρία.

**Αναστάσιος Κ. Χαρόνης, MD, PhD**

Διδάκτωρ Πανεπιστημίου Freiburg  
Διπλ. American & European Boards of Ophthalmology  
Διαθλαστική Χειρουργική - Καταράκτιες  
Χειρουργική Κερατοειδούς - Μεταμοσχεύσεις  
Παιδοοφθαλμολογία - Στραβισμός  
e-mail: tcharonis@athensvision.gr

## Ιατρικό Ινστιτούτο Οφθαλμολογίας Athens Vision

Κεντρικό: Λεωφ. Συγγρού 328-330, 176 73 Καλλιθέα  
Τηλ.Κέντρο: 210-95.95.215, Fax: 210-95.15.120

Αμαρουσίου: Α. Κηφισίας 76 & Πάρνωνος,  
151 25 Μαρούσι (είσοδος από την οδό Πάρνωνος)  
Τηλ.: 210-61.25.325, Fax: 210-61.22.570

[www.athensvision.gr](http://www.athensvision.gr)