

# Άσκηση και Αποκατάσταση ασθενών με Καρδιαγγειακά νοσήματα: Η ανάγκη εκπαίδευσης των Καρδιολόγων σε ένα πολύ σημαντικό αντικείμενο

ΜΑΡΙΑ ΜΑΡΚΕΤΟΥ

Αναπλ. Καθηγήτρια Καρδιολογίας,  
Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Κρήτης

### Επικοινωνία

Μαρία Μαρκέτου

Αναπλ. Καθηγήτρια Καρδιολογίας, Ιατρική Σχολή,  
Πανεπιστήμιο Κρήτης

Email: maryemarke@yahoo.gr

**Η** φυσική άσκηση και αποκατάσταση αποτελούν απαραίτητο στοιχείο της σύγχρονης θεραπείας των ασθενών με καρδιαγγειακές παθήσεις διεθνώς. Ασθενείς μετά από οξεία στεφανιαία σύνδρομο, καρδιακή ανεπάρκεια ή άλλα χρόνια καρδιαγγειακά νοσήματα επιβάλλεται να συμμετέχουν σε εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης σε ασφαλές περιβάλλον, έτσι ώστε να βοηθηθούν να επανέλθουν στην καλύτερη δυνατή φυσική και ψυχική κατάσταση καθώς και να αναρρώσουν γρηγορότερα και καλύτερα από την νόσο ή την επέμβασή τους. Η σημασία και τα πλεονεκτήματα της άσκησης έχουν επιβεβαιωθεί από πολλές μελέτες και για αυτό το λόγο η άσκηση και αποκατάσταση έχουν πολύ ισχυρή ένδειξη στις αντίστοιχες κατευθυντήριες οδηγίες της Ευρωπαϊκής Καρδιολογικής Εταιρείας.

Μια ταχέως εξελισσόμενη ειδίκευση στην καρδιολογία είναι η φυσική αποκατάσταση σε ασθενείς μετά από έμφραγμα μυοκαρδίου, καρδιακή ανεπάρκεια ή κληρονομικές και συγγενείς παθήσεις καρδιάς η οποία σε συνδυασμό με την υποειδίκευση της αθλητικής καρδιολογίας αποτελεί μεγάλη ανάγκη της σύγχρονης καρδιολογίας στη διαχείριση ατόμων με καρδιολογικά νοσήματα.

Συνεπώς, η ανάδειξη επαγγελματιών υγείας με κατεύθυνση την 'αθλητική καρδιολογία' είναι άκρως απαραίτητη, ιδιαίτερα στον Ελληνικό χώρο αλλά και διεθνώς, οι οποίοι θα συνεργαστούν με ασθενείς για την παρακολούθηση, τη βελτίωση της πρόγνωσης και της ποιότητας ζωής τους αλλά παράλληλα και τον έλεγχο του κινδύνου καθώς και την πρόληψη καρδιακών επιπλοκών κατά την άσκηση αλλά και συστηματική άθληση.

Το αντικείμενο αυτό ενδιαφέρει ένα ευρύ φάσμα ιατρών και συναφών επαγγελματιών υγείας οι οποίοι εξειδικεύονται στην φυσική αποκατάσταση καρδιοπαθών, τη συνταγογράφηση και καθοδήγηση της άσκησης σε ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα καθώς και την αθλητική καρδιολογία και τις

κληρονομικές καρδιακές παθήσεις. Είναι χαρακτηριστικό ότι στον ελλαδικό χώρο απουσιάζει παντελώς ένα πρόγραμμα με αυτότο εξειδικευμένο αντικείμενο που να καλύπτει τον ευαίσθητο αυτό πληθυσμό των καρδιοπαθών αλλά και τα επείγοντα ιατρικά προβλήματα που διατρέχουν σε σχέση με την άσκηση ή την έλλειψη της.

Η Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης οργανώνει και λειτουργεί από το Ακαδημαϊκό έτος 2023-2024 Αγγλόφωνο Διαδικτυακό Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών με τίτλο «**Exercise and exercise-based cardiac rehabilitation in patients with cardiac diseases**».

Αντικείμενο του Προγράμματος είναι η προαγωγή της γνώσης και η έρευνα σε μεταπτυχιακούς φοιτητές στο αντικείμενο της φυσικής αποκατάστασης ασθενών με καρδιολογικά νοσήματα καθώς και της αθλητικής καρδιολογίας. Ειδικότερα, ο σκοπός του Προγράμματος είναι να εκπαιδεύσει γιατρούς και επιστήμονες συναφών γνωστικών αντικειμένων, έτσι ώστε να αποκτήσουν ένα ισχυρό επιστημονικό υπόβαθρο, εμπειρία και τεχνογνωσία σε μια ιδιαίτερα σημαντική περιοχή της σύγχρονης επιστήμης όπως είναι η φυσική αποκατάσταση, η φυσική άσκηση και η άθληση ατόμων που έχουν υποστεί ένα οξύ καρδιακό συμβάν ή έχουν χρόνια καρδιολογικά προβλήματα. Επιπλέον αντικείμενο του προγράμματος θα είναι η εκπαίδευση και επιστημονική κατάρτιση στη διαχείριση του μεγάλου αριθμού κυρίως νέων ατόμων ή και παιδιών με νοσήματα του καρδιαγγειακού τα οποία αθλούνται είτε ερασιτεχνικά είτε σε επίπεδο πρωταθλητισμού και χωρίς σωστή διάγνωση και καθοδήγηση κινδυνεύουν από σοβαρές επιπλοκές ακόμα και αιφνίδιο θάνατο κατά την άσκηση. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα σπουδών περιλαμβάνει ολοκληρωμένη και πολύπλευρη εκπαίδευση στην καρδιακή αποκατάσταση, συνταγογράφηση άσκησης, στη διαχείριση αθλητών και ατόμων με κληρονομικές καρδιακές παθήσεις και στην αθλητική καρδιολογία, συμπεριλαμβανομένης της καρδιαγγειακής αξιολόγησης και του προαθλητικού ελέγχου. Επίσης, εξειδικευμένες ενότητες θα επιτρέψουν την προσαρμογή της μελέτης στα ενδιαφέροντα του υποψηφίου, για παράδειγμα, στον σχεδιασμό αντιμετώπισης έκτακτης ανάγκης σε αθλητικούς χώρους ή στην ερμηνεία γενετικών εξετάσεων σε κληρονομικές

καρδιακές παθήσεις-γενετική συμβουλευτική και γενετικό προληπτικό έλεγχο σχετικών παθήσεων που στοχεύει στη διαστρωμάτωση κινδύνου και την καθοδήγηση συνταγογράφησης άσκησης.

Ο σκοπός ιδανικά θα είναι η ενθάρρυνση των υποψηφίων στη δημιουργία προγραμμάτων που αποσκοπούν στη βελτίωση, διατήρηση και αποκατάσταση της βλάβης του καρδιαγγειακού-αναπνευστικού συστήματος, η οποία προέρχεται από παθολογικές καταστάσεις είτε κληρονομικές είτε επίκτητες που προκαλούν διαταραχές σε αυτά τα συστήματα. Επίσης, σκοπός είναι η και η ενεργή συμμετοχή των υποψηφίων σε όσο το δυνατόν περισσότερους ελέγχους αθλητών σε συνεργασία με το Πανεπιστήμιο και τα τοπικά σωματεία με στόχο την ανίχνευση συγγενών καρδιολογικών νοσημάτων που έχουν ξεφύγει τη διάγνωση έως τώρα καθώς και τη μεγαλύτερη και ασφαλέστερη συμμετοχή ατόμων με καρδιολογικά προβλήματα σε αθλητικές δραστηριότητες.

Οι απόφοιτοι ενός τέτοιου προγράμματος θα μπορούν:

- Να οργανώσουν προγράμματα φυσικής αποκατάστασης ατόμων με συγγενή ή επίκτητα καρδιολογικά νοσήματα.
- Να στελεχώσουν Τμήματα Φυσικής Αποκατάστασης ενός ευρέως φάσματος ηλικιών ατόμων με καρδιολογικά νοσήματα.
- Να απασχοληθούν σε ανάλογες θέσεις που απαιτούν υψηλό επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων του γνωστικού αντικειμένου του ΠΜΣ (Νοσοκομεία, Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας, Κέντρα Αποκατάστασης, κ.ά.).
- Να παρέχουν, αποτελεσματικές και υψηλού επιπέδου υπηρεσίες σε προγράμματα φυσικής αποκατάστασης ατόμων με οξεία ή χρόνια καρδιολογικά νοσήματα.
- Να προετοιμαστούν για μεταπτυχιακές σπουδές διδακτορικού επιπέδου.
- Να προετοιμαστούν για επιτυχημένη σταδιοδρομία σε ερευνητικά ιδρύματα και στον παραγωγικό τομέα.
- Να προωθήσουν τη σύγχρονη έρευνα στον ταχύτατα εξελισσόμενο τομέα της Καρδιακής Αποκατάστασης και Αθλητικής Καρδιολογίας.
- Να διδάσκουν σε υψηλού επιπέδου σεμινάρια

ρια σχετικά με το γνωστικό αντικείμενο του προγράμματος.

Το αντικείμενο του Προγράμματος το οποίο εμπίπτει στο πεδίο της επαγγελματικής κατάρτισης στον χώρο της Καρδιολογίας, Παιδοκαρδιολογίας, Φυσιολογίας και Φυσικής Αποκατάστασης το διαφοροποιούν από τα υπόλοιπα μονομηματικά προγράμματα μεταπτυχιακών σπουδών του Τμήματος Ιατρικής ενώ υπάρχει σαφής έλλειψη παρόμοιου προγράμματος στην Ελλάδα και μεγάλη ανάγκη για την ανάπτυξη αυτού του αντικείμενου μέσω εκπαίδευσης και εξειδίκευσης κατάλληλου προσωπικού όχι μόνο στη χώρα μας αλλά και παγκοσμίως.

Για περισσότερες πληροφορίες:  
Γραμματεία Μεταπτυχιακών Σπουδών  
Ιατρική Σχολή Παν. Κρήτης  
Τηλ.: +30 2810 394650, +30 2810 394868  
E-mail: [postgradsecr@med.uoc.gr](mailto:postgradsecr@med.uoc.gr)