

# Exercise and exercise-based cardiac rehabilitation in patients with cardiac diseases

## Πανεπιστήμιο Κρήτης - Τμήμα Ιατρικής Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

ΜΑΡΙΑ ΜΑΡΚΕΤΟΥ, ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΚΟΧΙΑΔΑΚΗΣ

---

**Επικοινωνία**  
Μαρία Μαρκέτου  
Καθηγήτρια Καρδιολογίας, ΠΑΓΝΗ  
Email: maryemarke@yahoo.gr

**Η** καρδιαγγειακή αποκατάσταση (CR) είναι μια πολυπαραγοντική και ολοκληρωμένη παρέμβαση που αφορά τη δευτερογενή πρόληψη σε ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα. Πραγματοποιείται σε ειδικά κέντρα που αποτελούνται από εξειδικευμένους στο αντικείμενο καρδιολόγους καθώς και άλλους επαρκώς εκπαιδευμένους επαγγελματίες υγείας, με στόχο την επίτευξη κλινικής σταθεροποίησης, τον περιορισμό των φυσιολογικών και ψυχολογικών επιπτώσεων της καρδιαγγειακής νόσου, τη διαχείριση των συμπτωμάτων και τη μείωση του κινδύνου από μελλοντικά καρδιαγγειακά συμβάντα.

Η καρδιακή αποκατάσταση αποδεικνύεται ότι μειώνει τη θνησιμότητα, τις επανεισαγωγές στο νοσοκομείο, το κόστος παροχής υγείας και βελτιώνει την ικανότητα άσκησης και την ποιότητα ζωής σε όλο το φάσμα των καρδιαγγειακών νοσημάτων. Συνιστάται από όλες τις διεθνείς ιατρικές κατευθυντήριες οδηγίες με πολύ ισχυρή ένδειξη. Παρά τις τρέχουσες διεθνείς ιατρικές συστάσεις, η παραπομπή και η πρόσληψη του θεραπευτικού οφέλους της είναι σχεδόν ανύπαρκτη στη χώρα μας, παρά τα διαθέσιμα επιστημονικά έγγραφα που επιβεβαιώνουν την σημασία της στη μείωση της καρδιαγγειακής νοσηρότητας και θνησιμότητας.

Με βάση τα παραπάνω η Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης προσφέρει το Αγγλόφωνο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών «**Exercise and exercise-based cardiac rehabilitation in patients with cardiac diseases**» (**Άσκηση και αποκατάσταση σε ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα**).

Αντικείμενο του Προγράμματος είναι η προαγωγή της γνώσης και η έρευνα σε μεταπτυχιακούς φοιτητές στο αντικείμενο της φυσιολογικής 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 τεχνολογία 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. Επίσης ένας επιπρόσθετος στόχος

του προγράμματος είναι να εκπαιδεύσει τους φοιτητές στην Αθλητική Καρδιολογία. Σκοπός του Προγράμματος είναι η δημιουργία επιστημόνων με υψηλό επίπεδο κατάρτισης στο αντικείμενο της Φυσικής Αποκατάστασης καρδιοπαθών και Αθλητικής Καρδιολογίας, ικανών να ακολουθήσουν σταδιοδρομία σε νοσοκομεία, ιατρικά κέντρα, κέντρα υγείας, Πανεπιστήμια και Ερευνητικά Κέντρα. Στο πρόγραμμα διδάσκουν καθηγητές και ερευνητές από διάφορα κέντρα του της Ελλάδας και του εξωτερικού με αναγνωρισμένη κλινική και ερευνητική εργασία στο αντικείμενο

Το πρόγραμμα σπουδών αποτελείται από τρία εξάμηνα τα οποία αποτελούνται από τα παρακάτω μαθήματα:

<b>Πρόγραμμα Σπουδών (Curriculum)</b>			
<b>Κωδικός</b>	<b>Τίτλος</b>	<b>Υποχρεωτικό</b>	<b>ECTS</b>
<b>A' Εξάμηνο (Semester 1)</b>			
1	Anatomy and physiology of cardiovascular system – Exercise physiology	Υ	10
2	Clinical evaluation of patients with cardiovascular diseases, cardiomyopathies and congenital heart diseases. The role of genetic testing and cardiovascular imaging	Υ	10
3	Ergospirometry/Cardiopulmonary exercise test	Υ	5
4	Research Methods and Statistics	Υ	3
5	Diet and lifestyle in cardiac diseases	Υ	2
		Total ECTS	30
<b>B' Εξάμηνο (Semester 2)</b>			
6	Evaluation of physical performance/impact of cardiovascular disease and comorbidities	Υ	10
7	Cardiac Rehabilitation	Υ	10
8	Exercise Prescription/Digital Medicine and Cardiac Rehabilitation	Υ	5
9	Sports Cardiology	Υ	5
		Σύνολο ECTS	30
<b>Γ' Εξάμηνο (Semester 3)</b>			
10	Clinical Practice	Υ	10
11	Postgraduate Thesis	Υ	30
		Σύνολο ECTS	40