**Μάθημα «Θεραπευτική Άσκηση σε Χρόνιες Παθήσεις»**

**Εξεταστική περίοδος Φεβρουαρίου 2025**

**Ονοματεπώνυμο: ………………………………, A.M:……………, Έτος:…...**

1. Καλείστε να αξιολογήσετε με αναλυτικό τρόπο την επικινδυνότητα που έχει η συγκεκριμένη ασθενής για άσκηση (χαμηλού, μέτριου, υψηλού κινδύνου), β) να αποφασίσετε αν συνιστάται ιατρική εξέταση πριν την άσκηση, αν συνιστάται δοκιμασία άσκησης πριν από την άσκηση και γ) αν γίνει δοκιμασία κόπωσης, αν χρειάζεται ιατρική επίβλεψη (4 βαθμοί):

* Γυναίκα
* 65 ετών
* Kαπνίστρια
* Ύψος=160 cm, βάρος=57 Kg, ΒΜΙ=22
* BP=141/100mmHg
* Ολική χοληστερόλη=160 mg.dL-1
* Γλυκόζη αίματος σε νηστεία= 92 mg.dL-1
* Κάνει άσκηση αλλά όχι περιοδικά τα τελευταία 10 χρόνια
* Η μητέρα της έχει σακχαρώδη διαβήτη ΙΙ ινσουλινοεξαρτώμενη
* Έχει ΟΑ γόνατος

|  |
| --- |
|  |

1. Έχετε έναν ασθενή με Καρκίνο πνεύμονα (survivor, μετά από χειρουργείο και χημειοθεραπεία). Αναφέρετε τι συμπτώματα (4) ενδεχομένως έχει ο ασθενής σας, τι είδους προ-ασκητική αξιολόγηση θα κάνατε και ποιες ασκήσεις κυκλικής προπόνησης (6) θα συνταγογραφούσατε βάσει FITT (2 βαθμοί).

|  |
| --- |
|  |

1. Έστω τρία συνήθη εμπόδια για άσκηση σε άτομα τρίτης ηλικίας. (α) Ποια κίνητρα μπορείτε να δώσετε; (β) Ποια τα στάδια αλλαγής συμπεριφοράς (2 βαθμοί);

|  |
| --- |
|  |

1. Διαβήτης ΙΙ. (α) Παθοφυσιολογία και (β) Πως η φαρμακευτική αγωγή πρέπει να λαμβάνεται υπόψη κατά την άσκηση (2 βαθμοί);

|  |
| --- |
|  |

**Μάθημα «Θεραπευτική Άσκηση σε Χρόνιες Παθήσεις»**

**Εξεταστική περίοδος Φεβρουαρίου 2025**

**Ονοματεπώνυμο: ………………………………, A.M:……………, Έτος:…...**

1. Καλείστε να αξιολογήσετε με αναλυτικό τρόπο την επικινδυνότητα που έχει ο συγκεκριμένος ασθενής για άσκηση (χαμηλού, μέτριου, υψηλού κινδύνου), β) να αποφασίσετε αν συνιστάται ιατρική εξέταση πριν την άσκηση, αν συνιστάται δοκιμασία άσκησης πριν από την άσκηση και γ) αν γίνει δοκιμασία κόπωσης, αν χρειάζεται ιατρική επίβλεψη (4 βαθμοί):

* Άνδρας
* 56 ετών
* Μη καπνιστής
* Άσκηση 2 φορές την εβδομάδα, τους τελευταίους 2 μήνες, δημόσιος υπάλληλος
* Ύψος=180 cm, βάρος=110 Kg
* BP=100/70mmHg
* Ολική χοληστερόλη=260 mg.dL-1
* Γλυκόζη αίματος σε νηστεία= 150 mg.dL-1
* Ο πατέρας πέθανε από έμφραγμα σε ηλικία 70 ετών

|  |
| --- |
|  |

1. Έχετε έναν ασθενή με long Covid. Αναφέρετε τι συμπτώματα (4) ενδεχομένως έχει ο ασθενής σας, τι είδους προ-ασκητική αξιολόγηση θα κάνατε και ποιες ασκήσεις κυκλικής προπόνησης (6) θα συνταγογραφούσατε βάσει FITT (2 βαθμοί).

|  |
| --- |
|  |

1. Πως εφαρμόζουμε ανάλογα με τα στάδια αλλαγής συμπεριφοράς τεχνικές ώστε ο ασθενής να ξεκινήσει/συνεχίσει ένα θεραπευτικό πλάνο άσκησης; Δώστε κλινικό παράδειγμα (2 βαθμοί).

|  |
| --- |
|  |

1. Οστεοπόρωση. (α) Παθοφυσιολογία και (β) Υπάρχουν παράγοντες που πρέπει να λαμβάνεται υπόψη κατά την άσκηση (2 βαθμοί);

|  |
| --- |
|  |