

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΚΟ ΕΝΤΥΠΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. **ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Άσκηση σε ειδικές ομάδες πληθυσμού
2. **ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** MB02
3. **ΚΥΡΙΟΣ ΔΙΔΑΣΚΩΝ:** Ιωάννης Γ. Φατούρος
Καθηγητής Βιοχημείας της Άσκησης
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
*Τηλ: 2431-47047 e-mail: ifatouros@pe.uth.gr
4. **ΑΛΛΟΙ ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΕΣ:**
Δημήτρης Δραγανίδης, Χαρίκλεια Δελή, Αντωνία Καλτσάτου, Θανάσης Τζιαμούρτας, Ανδρέας Φλουρής, Γιώργος Μέτσιος.
5. **ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ:**
26 ώρες παράδοσης μαθημάτων μέσω: διαλέξεων, παρουσίασης-ανάλυσης-μελέτης πραγματικών σεναρίων και ανάλυση case studies.
6. **ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:** Μάθημα Υποχρεωτικό του Β' ΕΞΑΜΗΝΟΥ.
7. **Λέξεις -κλειδιά για αναζήτηση στο διαδίκτυο:**
Exercise Therapy, Chronic Disease Patients, Rehabilitation, metabolic diseases, Therapeutic Exercise, Clinical Exercise Physiology
8. **ΣΚΟΠΟΙ & ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**
Να δώσει τη δυνατότητα στον φοιτητή/ρια:
 - ✓ Να μπορεί να συνδέσει τις ιδιαιτερότητες της παθοφυσιολογίας μίας ευρείας γκάμας χρόνιων ασθενειών με την εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης γι' αυτές τις ασθένειες.
 - ✓ Να μπορεί να αξιολογεί την λειτουργική και φυσική κατάσταση ασθενών που εμφανίζουν μία ευρεία γκάμα χρόνιων ασθενειών και να σχεδιάζουν ένα πρόγραμμα άσκησης σε εξατομικευμένο επίπεδο.
 - ✓ Να μπορεί να κατανοήσει την αλληλεπίδραση των φαρμακευτικών αγωγών για μία μεγάλη γκάμα ασθενειών με την ικανότητα άσκησης καθώς και τις φυσιολογικές και βιοχημικές προσαρμογές
9. **ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**
Η διδασκαλία της ενότητας γίνεται υπό τη μορφή ακαδημαϊκών διαλέξεων και παρουσίασης-ανάλυσης-μελέτης πραγματικών σεναρίων και μελέτες περιπτώσεως (case studies).
10. **ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ:**
 - Ανάλυση case studies (30%)
 - Γραπτές εξετάσεις (70%)

11. ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΑΚΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΥΛΗΣ

Μάθημα	Εισηγητής	Ημέρα	Ωρα
1. Εισαγωγή στην κλινική εργοφυσιολογία	Γιάννης Φατούρος	Πέμπτη, 9/5/2019	13.00-15.00
2. Άσκηση και παχυσαρκία	Γιάννης Φατούρος	Πέμπτη, 9/5/2019	15.00-17.00
3. Άσκηση και διαβήτης	Θανάσης Τζιαμούρτας	Πέμπτη, 9/5/2019	17.00-19.00
4. Άσκηση και χρόνια νεφρική νόσος	Αντωνία Καλτσάτου	Πέμπτη, 9/5/2019	19.00-21.00
5. Άσκηση, μεταβολικό σύνδρομο και δυσλιπιδαιμίες	Δημήτρης Δραγανίδης	Παρασκευή, 10/5/2019	09.00-11.00
6. Άσκηση και χρόνια αποφρακτική νόσος	Δημήτρης Δραγανίδης	Παρασκευή, 10/5/2019	11.00-13.00
7. Άσκηση και άσθμα	Δημήτρης Δραγανίδης	Παρασκευή, 10/5/2019	13.00-15.00
Διακοπή μαθημάτων			15.00-17.00
8. Άσκηση και υπέρταση	Χαρίκλεια Δελή	Παρασκευή, 10/5/2019	17.00-19.00
9. Άσκηση και στεφανιαία νοσήματα	Χαρίκλεια Δελή	Παρασκευή, 10/5/2019	19.00-21.00
10. Άσκηση, καρδιακή ανεπάρκεια, αρρυθμίες και περιφερική αρτηριοπάθεια	Χαρίκλεια Δελή	Σάββατο, 11/5/2019	09.00-11.00
11. Άσκηση και αρθρίτιδα	Ανδρέας Φλουρής	Σάββατο, 11/5/2019	11.00-13.00
12. Άσκηση και καρκίνος	Γιώργος Μέτσιος	Σάββατο, 11/5/2019	13.00-15.00
Διακοπή μαθημάτων			15.00-17.00
13. Άσκηση και οστεοπόρωση	Γιάννης Φατούρος	Σάββατο, 11/5/2019	17.00-19.00

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΕΙΣΗΓΗΣΕΩΝ

ΔΙΑΛΕΞΗ 1

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις-κλειδιά
<p>Εισαγωγή στην Κλινική Εργοφυσιολογία</p> <p>Διδάσκων: Ιωάννης Φατούρος</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Τι είναι η κλινική άσκηση ✓ Αξιολόγηση πριν τον σχεδιασμό του προγράμματος άσκησης ✓ Αλληλεπίδραση φαρμάκων και άσκησης. ✓ Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης 	<ul style="list-style-type: none"> • Clinical exercise physiology • Pre-exercise evaluation • Exercise testing • Exercise prescription
<p>Βιβλιογραφία:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Clinical Exercise Physiology, 4th Ed. Ehrman JK, Gordon PM, Visich K PS, Keteyian SJ, Eds. Human Kinetics, Champaign, IL, 2019. 2. NSCA’s Essentials of Training Special Populations. Jacobs PL, Ed. Human Kinetics, Champaign, IL, 2018. 3. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th ed. Riebe D. Ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2018. 4. ACSM’s Resources for Clinical Exercise Physiology, 2nd ed. American College of Sports Medicine, Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2010. 5. ACSM’s Exercise is Medicine – A Clinician’s Guide to Exercise Prescription. Jonas S, Phillips EM, Eds. . Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2009. 6. ACSM’s Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities, 3rd Ed. Durstine JL, Moore G, Painter P, Roberts S, Eds Human kinetics, Champaign, IL, 2009. 7. Desveaux L, Beauchamp M, Goldstein R, Brooks D. Community-based exercise programs as a strategy to optimize function in chronic disease: a systematic review. Med Care. 2014;52(3):216- 26. 	

ΔΙΑΛΕΞΗ 2

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις-κλειδιά
<p>Άσκηση και Παχυσαρκία</p> <p>Διδάσκων: Γιάννης Φατούρος</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ορισμός, παθοφυσιολογία, αντιμετώπιση και επιδημιολογία της παχυσαρκίας. ✓ Αξιολόγηση πριν τον σχεδιασμό του προγράμματος άσκησης ✓ Αλληλεπίδραση φαρμάκων και άσκησης. ✓ Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης. ✓ Συμπεριφοριστικές προσεγγίσεις. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Obesity ✓ Pre-exercise evaluation ✓ Exercise testing ✓ Exercise prescription
<p>Βιβλιογραφία:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Clinical Exercise Physiology, 4th Ed. Ehrman JK, Gordon PM, Visich K PS, Keteyian SJ, Eds. Human Kinetics, Champaign, IL, 2019. 2. NSCA’s Essentials of Training Special Populations. Jacobs PL, Ed. Human Kinetics, Champaign, IL, 2018. 3. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th ed. Riebe D. Ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2018. 4. ACSM's Resources for Clinical Exercise Physiology, 2nd ed. American College of Sports Medicine, Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2010. 5. ACSM’s Exercise is Medicine – A Clinician’s Guide to Exercise Prescription. Jonas S, Phillips EM, Eds. . Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2009. 6. ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities, 3rd Ed. Durstine JL, Moore G, Painter P, Roberts S, Eds Human kinetics, Champaign, IL, 2009. 7. Desveaux L, Beauchamp M, Goldstein R, Brooks D. Community-based exercise programs as a strategy to optimize function in chronic disease: a systematic review. Med Care. 2014;52(3):216- 26. 8. Metabolic syndrome and hypertension: regular exercise as part of lifestyle management. Lackland DT1, Voeks JH.Curr Hypertens Rep. 2014; Nov;16(11):492. 9. Metabolic syndrome and insulin resistance: underlying causes and modification by exercise training. Roberts CK, Hevener AL, Barnard RJ. Compr Physiol. 2013 Jan;3(1):1-58. 	

ΔΙΑΛΕΞΗ 3

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις-κλειδιά
<p>Άσκηση & διαβήτης</p> <p>Διδάσκων: Αθανάσιος Τζιαμούρτας</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ορισμός, παθοφυσιολογία, αντιμετώπιση και επιδημιολογία του διαβήτη. ✓ Αξιολόγηση πριν τον σχεδιασμό του προγράμματος άσκησης ✓ Αλληλεπίδραση ινσουλινοθεραπείας, διατροφής και άσκησης. ✓ Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diabetes ✓ Insulin treatment and exercise ✓ Complications ✓ Nutrition and diabetes ✓ Pre-exercise evaluation ✓ Exercise testing ✓ Exercise prescription
<p>Βιβλιογραφία:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Clinical Exercise Physiology, 4th Ed. Ehrman JK, Gordon PM, Visich K PS, Keteyian SJ, Eds. Human Kinetics, Champaign, IL, 2019. 2. NSCA’s Essentials of Training Special Populations. Jacobs PL, Ed. Human Kinetics, Champaign, IL, 2018. 3. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th ed. Riebe D. Ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2018. 4. ACSM’s Resources for Clinical Exercise Physiology, 2nd ed. American College of Sports Medicine, Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2010. 5. ACSM’s Exercise is Medicine – A Clinician’s Guide to Exercise Prescription. Jonas S, Phillips EM, Eds. . Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2009. 6. ACSM’s Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities, 3rd Ed. Durstine JL, Moore G, Painter P, Roberts S, Eds Human kinetics, Champaign, IL, 2009. 7. Desveaux L, Beauchamp M, Goldstein R, Brooks D. Community-based exercise programs as a strategy to optimize function in chronic disease: a systematic review. Med Care. 2014;52(3):216- 26. 8. Metabolic syndrome and hypertension: regular exercise as part of lifestyle management. Lackland DT1, Voeks JH.Curr Hypertens Rep. 2014; Nov;16(11):492. 9. Metabolic syndrome and insulin resistance: underlying causes and modification by exercise training. Roberts CK, Hevener AL, Barnard RJ. Compr Physiol. 2013 Jan;3(1):1-58. 	

ΔΙΑΛΕΞΗ 4

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις-κλειδιά
<p>Άσκηση και χρόνια νεφρική νόσος</p> <p>Διδάσκουσα: Αντωνία Καλτσάτου</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Νεφρική λειτουργία και άσκηση. ✓ Ορισμός, παθοφυσιολογία, αντιμετώπιση και επιδημιολογία της οξείας και χρόνιας νεφρικής ανεπάρκειας. ✓ Αξιολόγηση πριν τον σχεδιασμό του προγράμματος άσκησης ✓ Αλληλεπίδραση φαρμάκων, διατροφής και άσκησης. ✓ Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Renal physiology ✓ Acute and chronic renal disease ✓ Hemodialysis ✓ Pre-exercise evaluation ✓ Exercise testing ✓ Intradialytic Exercise Training ✓ Exercise prescription
<p>Βιβλιογραφία:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Clinical Exercise Physiology, 4th Ed. Ehrman JK, Gordon PM, Visich K PS, Keteyian SJ, Eds. Human Kinetics, Champaign, IL, 2019. 2. NSCA’s Essentials of Training Special Populations. Jacobs PL, Ed. Human Kinetics, Champaign, IL, 2018. 3. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th ed. Riebe D. Ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2018. 4. ACSM's Resources for Clinical Exercise Physiology, 2nd ed. American College of Sports Medicine, Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2010. 5. ACSM’s Exercise is Medicine – A Clinician’s Guide to Exercise Prescription. Jonas S, Phillips EM, Eds. . Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2009. 6. ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities, 3rd Ed. Durstine JL, Moore G, Painter P, Roberts S, Eds Human kinetics, Champaign, IL, 2009. 7. Desveaux L, Beauchamp M, Goldstein R, Brooks D. Community-based exercise programs as a strategy to optimize function in chronic disease: a systematic review. Med Care. 2014;52(3):216- 26. 8. Parsons TL, King-Vanvlack CE. Exercise and end-stage kidney disease: functional exercise capacity and cardiovascular outcomes. Adv Chronic Kidney Dis. 2009;16(6):459-81. 9. Dong J, Ikizler TA. New insights into the role of anabolic interventions in dialysis patients with protein energy wasting. Curr Opin Nephrol Hypertens. 2009;18(6):469-75. 10. Smart NA, Williams AD, Levinger I, Selig S, Howden E, Coombes JS, Fassett RG. Exercise & Sports Science Australia (ESSA) position statement on exercise and chronic kidney disease. J Sci Med Sport. 2013;16(5):406-11 11. Painter P, Marcus RL. Assessing physical function and physical activity in patients with CKD. Clin J Am Soc Nephrol. 2013;8(5):861-72. 12. Howden EJ, Fassett RG, Isbel NM, Coombes JS. Exercise training in chronic kidney disease patients. Sports Med. 2012;42(6):473-88. 	

ΔΙΑΛΕΞΗ 5

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις-κλειδιά
<p>Άσκηση, μεταβολικό σύνδρομο και δυσλιπιδαιμίες</p> <p>Διδάσκων: Δημήτρης Δραγανίδης</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ορισμός, παθοφυσιολογία, αντιμετώπιση και επιδημιολογία του μεταβολικού συνδρόμου. ✓ Ορισμός, παθοφυσιολογία και επιδημιολογία της δυσλιπιδαιμίας. ✓ Αξιολόγηση πριν τον σχεδιασμό του προγράμματος άσκησης ✓ Αλληλεπίδραση φαρμάκων, διατροφής και άσκησης. ✓ Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Metabolic syndrome ✓ Dyslipidemia ✓ Drugs treatment ✓ Pre-exercise evaluation ✓ Exercise testing ✓ Exercise prescription
<p>Βιβλιογραφία:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Clinical Exercise Physiology, 4th Ed. Ehrman JK, Gordon PM, Visich K PS, Keteyian SJ, Eds. Human Kinetics, Champaign, IL, 2019. 2. NSCA’s Essentials of Training Special Populations. Jacobs PL, Ed. Human Kinetics, Champaign, IL, 2018. 3. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th ed. Riebe D. Ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2018. 4. ACSM's Resources for Clinical Exercise Physiology, 2nd ed. American College of Sports Medicine, Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2010. 5. ACSM’s Exercise is Medicine – A Clinician’s Guide to Exercise Prescription. Jonas S, Phillips EM, Eds. . Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2009. 6. ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities, 3rd Ed. Durstine JL, Moore G, Painter P, Roberts S, Eds Human kinetics, Champaign, IL, 2009. 7. Desveaux L, Beauchamp M, Goldstein R, Brooks D. Community-based exercise programs as a strategy to optimize function in chronic disease: a systematic review. Med Care. 2014;52(3):216-26. 8. Metabolic syndrome and hypertension: regular exercise as part of lifestyle management. Lackland DT1, Voeks JH. Curr Hypertens Rep. 2014; Nov;16(11):492. 9. Metabolic syndrome and insulin resistance: underlying causes and modification by exercise training. Roberts CK, Hevener AL, Barnard RJ. Compr Physiol. 2013 Jan;3(1):1-58. 10. Lackland DT, Voeks JH. Metabolic syndrome and hypertension: regular exercise as part of lifestyle management. Curr Hypertens Rep. 2014;16(11):492. 11. Kaur J. A comprehensive review on metabolic syndrome. Cardiol Res Pract. 2014;2014:943162 12. Roberts CK, Hevener AL, Barnard RJ. Metabolic syndrome and insulin resistance: underlying causes and modification by exercise training. Compr Physiol. 2013;3(1):1-58 	

ΔΙΑΛΕΞΗ 6

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις-κλειδιά
<p>Άσκηση και χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ)</p> <p>Διδάσκων: Δημήτρης Δραγανίδης</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ορισμός, παθοφυσιολογία, αντιμετώπιση και επιδημιολογία της χρόνιας αποφρακτικής πνευμονοπάθεια (ΧΑΠ). ✓ Ασκησιογενής διάγνωση της ΧΑΠ ✓ Αξιολόγηση πριν τον σχεδιασμό του προγράμματος άσκησης ✓ Αλληλεπίδραση φαρμάκων και άσκησης. ✓ Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Chronic Obstructive ✓ Pulmonary Disease ✓ Pre-exercise evaluation ✓ Exercise testing ✓ Exercise prescription ✓ Pulmonary rehabilitation
Βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Clinical Exercise Physiology, 4th Ed. Ehrman JK, Gordon PM, Visich K PS, Keteyian SJ, Eds. Human Kinetics, Champaign, IL, 2019. 2. NSCA's Essentials of Training Special Populations. Jacobs PL, Ed. Human Kinetics, Champaign, IL, 2018. 3. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th ed. Riebe D. Ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2018. 4. ACSM's Resources for Clinical Exercise Physiology, 2nd ed. American College of Sports Medicine, Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2010. 5. ACSM's Exercise is Medicine – A Clinician's Guide to Exercise Prescription. Jonas S, Phillips EM, Eds. . Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2009. 6. ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities, 3rd Ed. Durstine JL, Moore G, Painter P, Roberts S, Eds Human kinetics, Champaign, IL, 2009. 7. Desveaux L, Beauchamp M, Goldstein R, Brooks D. Community-based exercise programs as a strategy to optimize function in chronic disease: a systematic review. Med Care. 2014;52(3):216- 26. 8. Joint ATS/ACCP Statement on Cardiopulmonary Exercise Testing. Assessment of patient effort. Am J Respir Crit Care Med 2003; 167, 211-277. 9. The systemic nature of chronic lung disease. Evans RA, Morgan MD. Clin Chest Med. 2014;35(2):283-93. 10. Nici L, ZuWallack RL. Pulmonary rehabilitation: future directions. Clin Chest Med. 2014;35(2):439-44. 11. Janssen DJ, McCormick JR. Palliative care and pulmonary rehabilitation Clin Chest Med. 2014;35(2):411-21. 12. Fahy BF. Promoting long-term benefits of pulmonary rehabilitation: the role of reducing the impact of respiratory exacerbations. Clin Chest Med. 2014;35(2):429-37. 13. Troosters T, Hornikx M, Demeyer H, Camillo CA, Janssens W. Pulmonary rehabilitation: timing, location, and duration. Clin Chest Med. 2014;35(2):303-11. 	

ΔΙΑΛΕΞΗ 7

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις-κλειδιά
--------	-------------	----------------

<p>Άσκηση και άσθμα</p> <p>Διδάσκων: Δημήτρης Δραγανίδης</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ορισμός, παθοφυσιολογία, αντιμετώπιση και επιδημιολογία του άσθματος ✓ Ασκησιογενής διάγνωση του άσθματος ✓ Αξιολόγηση πριν τον σχεδιασμό του προγράμματος άσκησης ✓ Αλληλεπίδραση φαρμάκων και άσκησης. ✓ Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Asthma ✓ Pre-exercise evaluation ✓ Exercise testing ✓ Exercise prescription ✓ Pulmonary rehabilitation
<p>Βιβλιογραφία:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Clinical Exercise Physiology, 4th Ed. Ehrman JK, Gordon PM, Visich K PS, Keteyian SJ, Eds. Human Kinetics, Champaign, IL, 2019. 2. NSCA's Essentials of Training Special Populations. Jacobs PL, Ed. Human Kinetics, Champaign, IL, 2018. 3. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th ed. Riebe D. Ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2018. 4. ACSM's Resources for Clinical Exercise Physiology, 2nd ed. American College of Sports Medicine, Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2010. 5. ACSM's Exercise is Medicine – A Clinician's Guide to Exercise Prescription. Jonas S, Phillips EM, Eds. . Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2009. 6. ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities, 3rd Ed. Durstine JL, Moore G, Painter P, Roberts S, Eds Human kinetics, Champaign, IL, 2009. 7. Desveaux L, Beauchamp M, Goldstein R, Brooks D. Community-based exercise programs as a strategy to optimize function in chronic disease: a systematic review. Med Care. 2014;52(3):216- 26. 8. Joint ATS/ACCP Statement on Cardiopulmonary Exercise Testing. Assessment of patient effort. Am J Respir Crit Care Med 2003; 167, 211-277. 9. Diagnosis, Prevention and Treatment of Exercise-Related Asthma, Respiratory and Allergic Disorders in Sports. European Respiratory Monograph 2005; 33:1-107. 10. The systemic nature of chronic lung disease. Evans RA, Morgan MD. Clin Chest Med. 2014;35(2):283-93. 11. Nici L, ZuWallack RL. Pulmonary rehabilitation: future directions. Clin Chest Med. 2014;35(2):439-44. 12. Fahy BF. Promoting long-term benefits of pulmonary rehabilitation: the role of reducing the impact of respiratory exacerbations. Clin Chest Med. 2014;35(2):429-37. 13. Troosters T, Hornikx M, Demeyer H, Camillo CA, Janssens W. Pulmonary rehabilitation: timing, location, and duration. Clin Chest Med. 2014;35(2):303-11. 	

ΔΙΑΛΕΞΗ 8

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις-κλειδιά
Άσκηση και υπέρταση Διδάσκων: Χαρίκλεια Δελή	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ορισμός, παθοφυσιολογία, αντιμετώπιση της υπέρτασης. ✓ Προδιαθεσικοί παράγοντες κινδύνου. ✓ Αλληλεπίδραση φαρμάκων και άσκησης. ✓ Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hypertension ✓ Pre-exercise evaluation ✓ Exercise testing ✓ Exercise prescription
Βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Clinical Exercise Physiology, 4th Ed. Ehrman JK, Gordon PM, Visich K PS, Keteyian SJ, Eds. Human Kinetics, Champaign, IL, 2019. 2. NSCA’s Essentials of Training Special Populations. Jacobs PL, Ed. Human Kinetics, Champaign, IL, 2018. 3. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th ed. Riebe D. Ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2018. 4. ACSM’s Resources for Clinical Exercise Physiology, 2nd ed. American College of Sports Medicine, Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2010. 5. ACSM’s Exercise is Medicine – A Clinician’s Guide to Exercise Prescription. Jonas S, Phillips EM, Eds. . Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2009. 6. ACSM’s Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities, 3rd Ed. Durstine JL, Moore G, Painter P, Roberts S, Eds Human kinetics, Champaign, IL, 2009. 7. Desveaux L, Beauchamp M, Goldstein R, Brooks D. Community-based exercise programs as a strategy to optimize function in chronic disease: a systematic review. Med Care. 2014;52(3):216- 26. 8. Humphrey R, Guazzi M, Niebauer. Cardiac rehabilitation in Europe J. Prog Cardiovasc Dis. 2014 Mar-Apr;56(5):551-6. 9. Ruivo JA. Exergames and cardiac rehabilitation: a review. J Cardiopulm Rehabil Prev. 2014;34(1):2-20. 10. Armbruster RA, Lim MJ. Modern cardiac rehabilitation: Integrating the best measures to reduce a second cardiac event. Armbruster Mo Med. 2013; 110(2):154-8. 	

ΔΙΑΛΕΞΗ 9

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις-κλειδιά
<p>Άσκηση και στεφανιαία νοσήματα</p> <p>Διδάσκων: Χαρίκλεια Δελή</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ορισμός, παθοφυσιολογία, αντιμετώπιση και επιδημιολογία των στεφανιαίων νοσημάτων. ✓ Προδιαθεσικοί παράγοντες κινδύνου εκδήλωσης στεφανιαίων νοσημάτων. ✓ Αλληλεπίδραση φαρμάκων και άσκησης. ✓ Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cardiovascular disease ✓ Coronary heart disease ✓ Myocardial infarction ✓ Pre-exercise evaluation & testing ✓ Exercise prescription
<p>Βιβλιογραφία:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Clinical Exercise Physiology, 4th Ed. Ehrman JK, Gordon PM, Visich K PS, Keteyian SJ, Eds. Human Kinetics, Champaign, IL, 2019. 2. NSCA’s Essentials of Training Special Populations. Jacobs PL, Ed. Human Kinetics, Champaign, IL, 2018. 3. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th ed. Riebe D. Ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2018. 4. ACSM’s Resources for Clinical Exercise Physiology, 2nd ed. American College of Sports Medicine, Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2010. 5. ACSM’s Exercise is Medicine – A Clinician’s Guide to Exercise Prescription. Jonas S, Phillips EM, Eds. . Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2009. 6. ACSM’s Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities, 3rd Ed. Durstine JL, Moore G, Painter P, Roberts S, Eds Human kinetics, Champaign, IL, 2009. 7. Desveaux L, Beauchamp M, Goldstein R, Brooks D. Community-based exercise programs as a strategy to optimize function in chronic disease: a systematic review. Med Care. 2014;52(3):216- 26. 8. Armbruster RA, Lim MJ. Modern cardiac rehabilitation: Integrating the best measures to reduce a second cardiac event. Armbruster Mo Med. 2013; 110(2):154-8. 9. Heusch G, Libby P, Gersh B, Yellon D, Böhm M, Lopaschuk G, Opie L. Cardiovascular remodelling in coronary artery disease and heart failure. Lancet. 2014;383(9932):1933-43. 	

ΔΙΑΛΕΞΗ 10

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις-κλειδιά
<p>Άσκηση καρδιακή ανεπάρκεια, αρρυθμίες και περιφερική αρτηριοπάθεια</p> <p>Διδάσκων: Χαρίκλεια Δελή</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ορισμός, παθοφυσιολογία, αντιμετώπιση και επιδημιολογία της καρδιακής ανεπάρκειας, αρρυθμιών και περιφερικής αρτηριοπάθειας. ✓ Προδιαθεσικοί παράγοντες κινδύνου. ✓ Αλληλεπίδραση φαρμάκων και άσκησης. ✓ Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Arrhythmias ✓ Heart failure ✓ Peripheral arterial disease ✓ Pre-exercise evaluation & testing ✓ Exercise prescription
<p>Βιβλιογραφία:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Clinical Exercise Physiology, 4th Ed. Ehrman JK, Gordon PM, Visich K PS, Keteyian SJ, Eds. Human Kinetics, Champaign, IL, 2019. 2. NSCA’s Essentials of Training Special Populations. Jacobs PL, Ed. Human Kinetics, Champaign, IL, 2018. 3. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th ed. Riebe D. Ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2018. 4. ACSM’s Resources for Clinical Exercise Physiology, 2nd ed. American College of Sports Medicine, Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2010. 5. ACSM’s Exercise is Medicine – A Clinician’s Guide to Exercise Prescription. Jonas S, Phillips EM, Eds. . Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2009. 6. ACSM’s Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities, 3rd Ed. Durstine JL, Moore G, Painter P, Roberts S, Eds Human kinetics, Champaign, IL, 2009. 7. Desveaux L, Beauchamp M, Goldstein R, Brooks D. Community-based exercise programs as a strategy to optimize function in chronic disease: a systematic review. Med Care. 2014;52(3):216- 26. 8. Humphrey R, Guazzi M, Niebauer. Cardiac rehabilitation in Europe J. Prog Cardiovasc Dis. 2014 Mar-Apr;56(5):551-6. 9. Ruivo JA. Exergames and cardiac rehabilitation: a review. J Cardiopulm Rehabil Prev. 2014; 34(1):2-20. 10. Florea VG, Cohn JN. The autonomic nervous system and heart failure. Circ Res. 2014;114(11):1815-26. 11. Heusch G, Libby P, Gersh B, Yellon D, Böhm M, Lopaschuk G, Opie L. Cardiovascular remodelling in coronary artery disease and heart failure. Lancet. 2014;383(9932):1933-43. 12. Alpert MA, Lavie CJ, Agrawal H, Aggarwal KB, Kumar SA. Obesity and heart failure: epidemiology, pathophysiology, clinical manifestations, and management. Transl Res. 2014;pii: S1931-5244(14)00134-0. 	

ΔΙΑΛΕΞΗ 11

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις-κλειδιά
<p>Άσκηση και αρθρίτιδα</p> <p>Διδάσκων: Ανδρέας Φλουρής</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Γενικά περί φλεγμονής - Ορισμός, παθοφυσιολογία, αντιμετώπιση και επιδημιολογία της αρθρίτιδας. ✓ Αξιολόγηση πριν τον σχεδιασμό του προγράμματος άσκησης ✓ Αλληλεπίδραση φαρμάκων, διατροφής και άσκησης. ✓ Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Inflammatory diseases ✓ Arthritis ✓ Pre-exercise evaluation & testing ✓ Exercise prescription
<p>Βιβλιογραφία:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Clinical Exercise Physiology, 4th Ed. Ehrman JK, Gordon PM, Visich K PS, Keteyian SJ, Eds. Human Kinetics, Champaign, IL, 2019. 2. NSCA’s Essentials of Training Special Populations. Jacobs PL, Ed. Human Kinetics, Champaign, IL, 2018. 3. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th ed. Riebe D. Ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2018. 4. ACSM’s Resources for Clinical Exercise Physiology, 2nd ed. American College of Sports Medicine, Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2010. 5. ACSM’s Exercise is Medicine – A Clinician’s Guide to Exercise Prescription. Jonas S, Phillips EM, Eds. . Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2009. 6. ACSM’s Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities, 3rd Ed. Durstine JL, Moore G, Painter P, Roberts S, Eds Human kinetics, Champaign, IL, 2009. 7. Desveaux L, Beauchamp M, Goldstein R, Brooks D. Community-based exercise programs as a strategy to optimize function in chronic disease: a systematic review. Med Care. 2014;52(3):216- 26. 8. Beavers KM, Brinkley TE, Nicklas BJ. Effect of exercise training on chronic inflammation. Clinica Chimica Acta 2010, 411:785-793. 9. Handschin C, Spiegelman BM. The role of exercise and PGC1[alpha] in inflammation and chronic disease. Nature 2008, 454:463-469. 10. Stavropoulos-Kalinoglou A, Metsios GS, Veldhuijzen van Zanten JJ, Nightingale P, Kitas GD, Koutedakis Y. Individualised aerobic and resistance exercise training improves cardiorespiratory fitness and reduces cardiovascular risk in patients with rheumatoid arthritis. Annals of the Rheumatic Diseases 2013, 72:1819-1825 	

ΔΙΑΛΕΞΗ 12

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις-κλειδιά
Άσκηση και καρκίνος Διδάσκων: Γεώργιος Μέτσιος	<ul style="list-style-type: none">✓ Ορισμός, παθοφυσιολογία, αντιμετώπιση και επιδημιολογία του καρκίνου.✓ Η επίδραση της άσκησης στον καρκίνο.✓ Αξιολόγηση πριν τον σχεδιασμό του προγράμματος άσκησης✓ Αλληλεπίδραση φαρμάκων και άσκησης.✓ Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης.	<ul style="list-style-type: none">✓ Cancer✓ Pre-exercise evaluation✓ Exercise testing✓ Exercise prescription
Βιβλιογραφία:	<ol style="list-style-type: none">1. Clinical Exercise Physiology, 4th Ed. Ehrman JK, Gordon PM, Visich K PS, Keteyian SJ, Eds. Human Kinetics, Champaign, IL, 2019.2. NSCA's Essentials of Training Special Populations. Jacobs PL, Ed. Human Kinetics, Champaign, IL, 2018.3. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th ed. Riebe D. Ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2018.4. ACSM's Resources for Clinical Exercise Physiology, 2nd ed. American College of Sports Medicine, Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2010.5. ACSM's Exercise is Medicine – A Clinician's Guide to Exercise Prescription. Jonas S, Phillips EM, Eds. . Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2009.6. ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities, 3rd Ed. Durstine JL, Moore G, Painter P, Roberts S, Eds Human kinetics, Champaign, IL, 2009.7. Desveaux L, Beauchamp M, Goldstein R, Brooks D. Community-based exercise programs as a strategy to optimize function in chronic disease: a systematic review. Med Care. 2014;52(3):216- 26.8. ACSM's Guide to Exercise and Cancer Survivorship. Irwin ML, Ed. Human kinetics, Champaign, IL, 2012.	

ΔΙΑΛΕΞΗ 13

Τίτλος	Περιεχόμενα	Λέξεις-κλειδιά
<p>Άσκηση και οστεοπόρωση</p> <p>Διδάσκων: Ιωάννης Φατούρος</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ορισμός, παθοφυσιολογία, αντιμετώπιση και επιδημιολογία της οστεοπόρωσης. ✓ Αξιολόγηση πριν τον σχεδιασμό του προγράμματος άσκησης ✓ Αλληλεπίδραση φαρμάκων, διατροφής και άσκησης. ✓ Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Osteoporosis ✓ Complications ✓ Nutrition for osteoporosis ✓ Pre-exercise evaluation ✓ Exercise testing ✓ Exercise prescription
<p>Βιβλιογραφία:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Clinical Exercise Physiology, 4th Ed. Ehrman JK, Gordon PM, Visich K PS, Keteyian SJ, Eds. Human Kinetics, Champaign, IL, 2019. 2. NSCA’s Essentials of Training Special Populations. Jacobs PL, Ed. Human Kinetics, Champaign, IL, 2018. 3. ACSM’s Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 10th ed. Riebe D. Ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2018. 4. ACSM’s Resources for Clinical Exercise Physiology, 2nd ed. American College of Sports Medicine, Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2010. 5. ACSM’s Exercise is Medicine – A Clinician’s Guide to Exercise Prescription. Jonas S, Phillips EM, Eds. . Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA, 2009. 6. ACSM’s Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities, 3rd Ed. Durstine JL, Moore G, Painter P, Roberts S, Eds Human kinetics, Champaign, IL, 2009. 7. Desveaux L, Beauchamp M, Goldstein R, Brooks D. Community-based exercise programs as a strategy to optimize function in chronic disease: a systematic review. Med Care. 2014;52(3):216- 26. 	