

**Σάββατο, 10 Μαΐου 2014**  
**Saturday, 10<sup>th</sup> May 2014**

**09:00 – 12:00**

**ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΚΛΙΝΙΚΗΣ ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ & ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**  
**LABORATORY OF EXERCISE PHYSIOLOGY – D.P.E.S.S.**

**«14<sup>ο</sup> Κλινικό-Εκπαιδευτικό Σεμινάριο της Ελληνικής Εταιρείας Εργοσπιρομετρίας, Άσκησης & Αποκατάστασης (ΕΛΕΡΓΑ)»**

**Τίτλος Σεμιναρίου: «Άσκηση & Εγκυμοσύνη: Από τη Θεωρία στην Πράξη»**

***\*Το σεμινάριο μοριοδοτείται από τον Πανελλήνιο Ιατρικό Σύλλογο***

**Διευθυντής Σεμιναρίου:**

**Νανάς Σ., Καθηγητής Εντατικής Θεραπείας - Παθολογίας, Ιατρική Σχολή, Ε.Κ.Π.Α.**

**Συντονιστής Σεμιναρίου:**

**Τοκμακίδης Σ., Καθηγητής Εργοφυσιολογίας Τ.Ε.Φ.Α.Α., Δ.Π.Θ.**

**08:30 – 09:00**

Προσέλευση συμμετεχόντων-εγγραφές

Έναρξη του Σεμιναρίου από Διευθυντή/Αντιπρόεδρο της ΕΛΕΡΓΑ

**09:00-09:20**

**Μαμελετζή Σ., Μαιευτήρας – Γυναικολόγος, M.Sc., Α' Μαιευτική – Γυναικολογική Κλινική, Α.Π.Θ.**

***Κατευθυντήριες οδηγίες για άσκηση – Απόλυτες και σχετικές αντενδείξεις κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης***

**09:30-10:00**

**Γουλής Δ., Επίκ. Καθηγητής Ενδοκρινολογίας Αναπαραγωγής, MD, PhD, Μονάδα Ενδοκρινολογίας Αναπαραγωγής, Α' Μαιευτική – Γυναικολογική Κλινική, Α.Π.Θ.**

***Καταγραφή ιατρικού ιστορικού και φυσικής κατάστασης: η ανάγκη συνεργασίας διαφόρων ειδικοτήτων.***

**Συμμετέχουν: Τοκμακίδης Σ., Σαββάκη Δ., Τσίρου Ε.**

**10:00-10:20**

**Τσίρου Ε., Ειδικευόμενη Ιατρός Ενδοκρινολογίας, MSc, PhDc, Διαιτολόγος – Διατροφολόγος, Μονάδα Ενδοκρινολογίας Αναπαραγωγής, Α' Μαιευτική – Γυναικολογική Κλινική, Α.Π.Θ.**

**Διατροφικές οδηγίες πριν και μετά την άσκηση.**

**10.30-10.50**

**Κοσμίδου Κ.**, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, MSc, PhD, ΤΕΦΑΑ, Δ.Π.Θ.

**Σπάσης Α.**, Ερευνητής Κλινικής Εργοφυσιολογίας, MSc, PhD, ΤΕΦΑΑ, Δ.Π.Θ.

**Δοκιμασία αξιολόγησης αερόβιας ικανότητας και προσδιορισμός των εντάσεων ασφαλείας της άσκησης.**

**11.00-11.30**

**Σαββάκη Δ.**, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, MSc, PhD, ΤΕΦΑΑ, Δ.Π.Θ.

**Κοσμίδου Κ.**, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, MSc, PhD, ΤΕΦΑΑ, Δ.Π.Θ.

**Πρακτική εφαρμογή της άσκησης, επιλεκτικές ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης και χαλάρωσης κατά την εγκυμοσύνη.**

**11.30-12.00**

Συζήτηση-Ερωτήσεις

**Κόστος παρακολούθησης σεμιναρίου:**

Σύνεδροι: 20,00 €

Φοιτητές :10,00 €

Προσκλήσεις: -