



## Ψυχολογικές επιδράσεις αθλητικών κακώσεων

Μαρία Ψυχουντάκη  
Ψυχολόγος – Αθλητική Ψυχολόγος  
Καθηγήτρια ΣΕΦΑΑ – ΕΚΠΑ

1

## Οι τραυματισμοί στον αθλητισμό

**Πραγματικότητα:**

- **Τραυματισμός** = Το πιο σοβαρό πρόβλημα στην καριέρα του αθλητή
- **Αθλητισμός** = Υψηλή πιθανότητα τραυματισμού → Συμυφασμένος με τον τραυματισμό
- **Υψηλό ποσοστό αθλητικών κακώσεων** ετησίως: π.χ.
  - ΗΠΑ
  - 25 εκ. άτομα / έτος → τραυματίζονται σε χώρους άσκησης και αθλητισμού (Williams & Andersen, 2007)
  - 3,5 εκ. Παιδιά (μέχρι 14 ετών)
  - Σουηδία
  - 75% των ποδοσφαιριστών τραυματίζονται στη διάρκεια μιας σεζόν (Luthje et al., 1996)

...

2

## Η εμπειρία του τραυματισμού ...

Περιλαμβάνει ζητήματα τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά.


- **Τραυματισμένοι αθλητές: Νιώθουν** απομόνωση, απογοήτευση, άγχος ακόμα και κατάθλιψη ! ...
- Η επιστροφή στην ενεργό δράση επηρεάζεται από:
  - την παρακίνηση του αθλητή
  - τη διαχείριση των στόχων

Στοιχεία τα οποία εμπλέκονται στην επιτυχημένη αποκατάσταση

?

3


## Βασικά σημεία:



1. **Ψυχολογικοί προγνωστικοί δείκτες του αθλητικού τραυματισμού**
  - Αιτίες τραυματισμού
  - Στρες & τραυματισμός
2. **Συναισθηματικές αντιδράσεις - Διαχείριση τραυματισμού και αποκατάστασης**
  - Προσαρμογή στον τραυματισμό
  - Αποκατάσταση
3. **Τερματισμός της αθλητικής καριέρας λόγω τραυματισμού**
4. **Φυσικοθεραπευτής – Αθλητής: μια δυναμική σχέση**

4

## 1 Ψυχολογικοί προγνωστικοί δείκτες του αθλητικού τραυματισμού



- ★ Αιτίες τραυματισμού
- ★ Στρες & τραυματισμός

5

## ★ Αιτίες τραυματισμού

Οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν ότι οι τραυματισμοί είναι σωματικής φύσης → σε γενικές γραμμές αυτό είναι αλήθεια.

**Ωστόσο,**

πέρα από τη σωματική διάσταση,

- υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που επηρεάζουν
  - το γιατί οι αθλητές τραυματίζονται,
  - το πόσο καλά και πόσο γρήγορα αναρρώνουν.

6

## Αιτίες τραυματισμού

Κύριοι παράγοντες φαίνεται να είναι:

- Φυσικοί / Σωματικοί
- Περιβαλλοντικοί
- Κοινωνικοί
- Ψυχολογικοί – παράγοντες Προσωπικότητας
- Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες ...

7

## Αθλητές υψηλού κινδύνου!

... για **τραυματισμό ή απώλειας περισσότερου χρόνου** αποκατάστασης του τραυματισμού

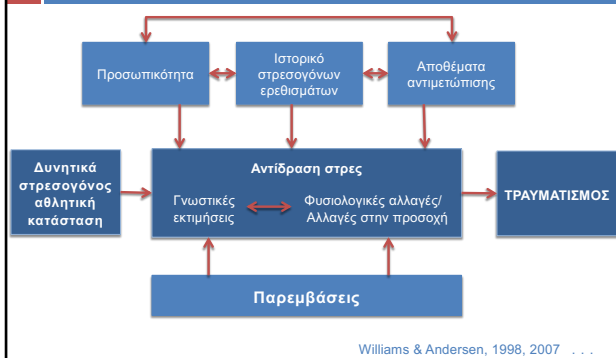
Αθλητές με:

- Χαμηλά επίπεδα **κοινωνικής υποστήριξης** + χαμηλές **δεξιότητες αντιμετώπισης** του στρες (Ford et al., 2000)
- Χαμηλή **αυτοεκτίμηση**, Υψηλό **άγχος προδιάθεσης**, Χαμηλή **ψυχική ανθεκτικότητα**, **Απαισιοδοξία** (Smith et al., 2000)

...

8

## ★ Στρες & Αθλητικός τραυματισμός



9

## Μοντέλο στρες και αθλητικού τραυματισμού ...

Επίσης, το μοντέλο αυτό μπορεί να επεκταθεί και να εξηγήσει:

- Τις **σωματικές ασθένειες** οι οποίες είναι δυνατόν να προκύψουν από τον **συνδυασμό έντονης φυσικής προπόνησης** και **ψυχοκοινωνικών μεταβολών**.
- Γιατί οι αθλητές **όταν έχουν μεγάλο στρες**:
  - αναπτύσσουν **λοιμώξεις**,
  - έχουν **φτωχή προσαρμογή** στην προπόνηση και
  - εμφανίζουν διάφορες **σωματικές ενοχλήσεις**.

(Petrie & Perna, 2004)

10

## Επίπεδα στρες

Williams & Andersen, 2007

Αθλητής	Μείζονες αλλαγές ζωής
<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Άγχος προδιάθεσης</li> <li>□ Αυτοεκτίμηση</li> <li>□ Αυτοπεποίθηση</li> <li>□ Γνωστική λειτουργία</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Στρες καθημερινής ζωής</li> <li>□ Απώλεια μέλους της οικογένειας</li> <li>□ Κοινωνικές αναπροσαρμογές (π.χ. μετακόμιση, γάμος, χωρισμός)</li> <li>□ Αλλαγές στην οικονομική κατάσταση</li> <li>□ Προβλήματα με τον νόμο</li> <li>□ Θάνατος φίλου</li> <li>□ Προηγούμενος τραυματισμός</li> <li>□ Συνεργασία με νέο προπονητή</li> <li>□ Συνεργασία με νέα ομάδα</li> <li>□ Προσωπικές επιτεύξεις</li> <li>□ Αλλαγές στις συνήθειες</li> <li>□ Αλλαγή σχολικού περιβάλλοντος</li> <li>□ Αλλαγή στις κοινωνικές δραστηριότητες</li> </ul>

...

11

## Πηγές στρες (τραυματισμός / αποκατάσταση)

(α)

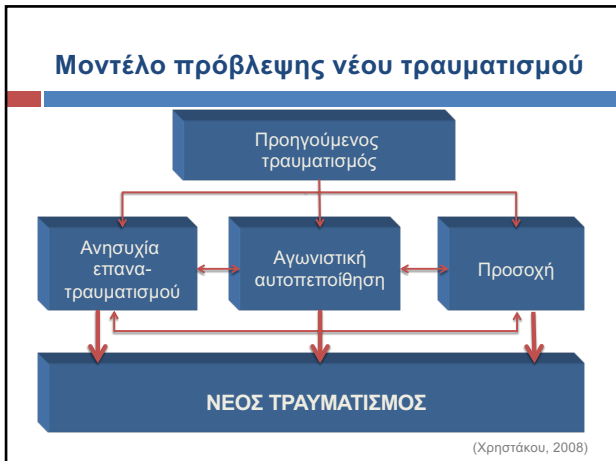
- **Ψυχολογικές αντιδράσεις**
  - Έλλειψη ελπίδας
  - Ανησυχία επανατραυματισμού

«... φοβάμαι ότι θα τραυματιστώ ξανά επειδή είχα κάποιες υποτροπές και χτύπησα στο σημείο αυτό μερικές φορές.  
Τώρα, όταν προπονούμαι, το σκέφτομαι συνεχώς, και αν νιώσω κάποια ενόχληση, σκέφτομαι ότι θα συμβεί ξανά ...».

(Podlog & Eklund, 2006, p. 55)

...

12



13

### (β) Πηγές στρες (τραυματισμός / αποκατάσταση)

- Κοινωνικά ζητήματα
  - Έλλειψη ενδιαφέροντος
  - Απομόνωση

«...ένοιθα απομονωμένος, αποκομμένος από την ομάδα μου. Αισθανόμουν ότι δεν νοιάζονταν πια για μένα.  
Ήταν σαν να μου είπαν... 'θα τα πούμε όταν γίνεις καλά' ... Αυτό ήταν πραγματικά δύσκολο για μένα».

(Podlog & Eklund, 2006, p. 55)

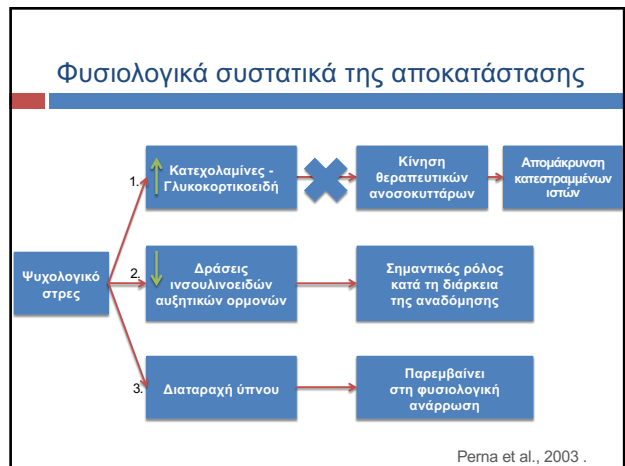
14

### (γ) Πηγές στρες (τραυματισμός / αποκατάσταση)

- Φυσικά/Σωματικά προβλήματα
  - Πόνος
  - Δυσκολία κίνησης ή/και Ακίνησια
- Ιατρική θεραπεία
  - Ιατρική αβεβαιότητα
  - Σοβαρότητα διάγνωσης
- Δυσκολίες αποκατάστασης
  - Αργή πρόοδος
  - Αυτοσχεδιασμός / Αποκατάσταση χωρίς ειδικό
- Οικονομικές δυσκολίες
- Ανησυχίες
  - για τη σταδιοδρομία
  - την απώλεια ευκαιριών .

(Gould et al., 1997)

15



16

### Αθλητές υψηλού κινδύνου

για **τραυματισμό ή απώλειας περισσότερου χρόνου** αποκατάστασης του τραυματισμού

Αθλητές με:

<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Χαμηλά επίπεδα κοινωνικής υποστήριξης</li> <li>□ Χαμηλές δεξιότητες αντιμετώπισης του στρες</li> </ul> <p>(Ford et al., 2000)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>□ Χαμηλή αυτοεκτίμηση,</li> <li>□ Υψηλό άγχος προδιάθεσης,</li> <li>□ Χαμηλή ψυχική ανθεκτικότητα,</li> <li>□ Απαισιοδοξία</li> </ul> <p>(Smith et al., 2000)</p>
--	--

17

### Αθλητές υψηλού κινδύνου!

Ανάγκη ταυτοποίησης αθλητών υψηλού κινδύνου.

**Συνδυασμός:**

- Υψηλού άγχους προδιάθεσης
- Υψηλού άγχους ζωής
- Χαμηλής κοινωνικής στήριξης
- Αντιμετώπιση αποφυγής

**↓**

**Οργάνωση προγραμμάτων παρέμβασης ...**

Johnson et al., 2005; Maddison & Prapavessis, 2005

18

## ... Πρόγραμμα παρέμβασης

### Εκπαιδευτικό πρόγραμμα με:

- Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση
- Νοερή εξάσκηση
- Καθορισμό στόχων



- έχασαν λιγότερο χρόνο λόγω τραυματισμών,
- εμφάνισαν βελτίωση των στρατηγικών αντιμετώπισης,
- εμφάνισαν μειωμένη ανησυχία μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος.
- Επέστρεψαν γρήγορα στο πριν τον τραυματισμό αγωνιστικό επίπεδο .

Maddison & Prapavessis, 2005;  
Psychountaki, Ntoumanis, & Zervas, 2003 .

19

# 2

## Συναισθηματικές αντιδράσεις – Διαχείριση τραυματισμού & αποκατάστασης



- ★ Συναισθηματικές αντιδράσεις
- ★ Διαχείριση τραυματισμού
- ★ Προσαρμογή στον τραυματισμό
- ★ Αποκατάσταση

20

## ★ Συναισθηματικές αντιδράσεις

### Αντίδραση πένθους

1. Άρνηση
2. Θυμός
3. Διαπραγμάτευση
4. Κατάθλιψη
5. Αποδοχή & αναδιοργάνωση .

(Hardy & Crace, 1990)

...

21

## Συναισθηματικές αντιδράσεις

### Ωστόσο,

Όλοι οι τραυματισμένοι

- > δεν ακολουθούν ένα στερεότυπο τρόπο
- > δεν περνούν από όλα τα συναισθήματα / στάδια

Brewer, 1994; Evans & Hardy, 1995;  
Quinn & Fallon, 1999; Udry et al., 1997



Είναι σημαντικό να βλέπουμε τις τυπικές αντιδράσεις στον τραυματισμό με πιο ευέλικτο τρόπο

...

22

## Συναισθηματικές αντιδράσεις

### Γενικές κατηγορίες αντιδράσεων

1. Επεξεργασία πληροφοριών σχετικά με τον τραυματισμό
2. Συναισθηματική αναστάτωση και αντιδραστική συμπεριφορά
3. Αποδοχή, θετική προσδοκία και αντιμετώπιση.



Οι περισσότεροι διέρχονται από αυτά τα γενικά πρότυπα αντίδρασης στον τραυματισμό.

Ωστόσο, η **ταχύτητα** και η **άνεση** με την οποία προχωρούν διαφέρουν πολύ .

Udry et al., 1997 ...

23

## Συναισθηματικές αντιδράσεις

### Άλλες αντιδράσεις

1. Απώλεια ταυτότητας – θλίψη → η υποστήριξη από τον προπονητή → βοήθησε τους τραυματισμένους αθλητές (Horn et al., 2013)
2. Φόβος και άγχος (... δυστυχώς, έχει άφθονο χρόνο για να ανησυχεί!)
3. Έλλειψη αυτοπεποίθησης → μειωμένη κινητοποίηση
4. Ομαδικές διεργασίες → θετικά ή αρνητικά (Benson et al., 2012)
5. Απομόνωση (Petiptas & Danish, 1995)
6. Θυμός- Ένταση (Petiptas & Danish, 1995)
7. Μείωση απόδοσης → δυσκολεύονται να μειώσουν τις προσδοκίες απόδοσης .

...

24

## Ψυχολογικές αντιδράσεις τραυματισμένων αθλητών: Διάρκεια & Σοβαρότητα τραυματισμού

(Gieck & Hedgpeth, 1999)

	ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ	ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ
Μικρής διάρκειας (< 4 εβδομάδες)	Σοκ Ανακούφιση	Ανυπομονησία Αισιοδοξία	Έντονη επιθυμία Προσδοκία
Μεγάλης διάρκειας (> 4 εβδομάδες)	Φόβος Επιθετικότητα	Απώλεια ενεργητικότητας Παράλογες σκέψεις Αποξένωση	Αναγνώριση Εμπιστοσύνη
Χρόνιος τραυματισμός	Επιθετικότητα Ματαιώση	Εξάρτηση ή ανεξαρτησία Ανησυχία-Φόβος	Εμπιστοσύνη ή Σκεπτικισμός
Διακοπή αθλητικής καριέρας	Απομόνωση Ψυχική οδύνη	Απώλεια της αθλητικής ταυτότητας	ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ & Ανανέωση

25

## ★ Διαχείριση τραυματισμού

... Κάποιος βιώνει τον τραυματισμό:

- Ως καταστροφή
- Ευκαιρία για επίδειξη θάρρους
- Ευκαιρία για:
  - ✓ απομάκρυνση από την άσχημη απόδοση
  - ✓ αποφυγή της αποτυχίας της ομάδας
  - ✓ αποθάρρυνση των καταπιεστικών γονέων ...

Ενιαίο μοντέλο ...

26



27

## Ψυχολογική απόκριση στον τραυματισμό και την αποκατάσταση

### Γνωστική εκτίμηση

- Ανάγκη προσαρμογής των στόχων
- Υπολογισμός χρόνου ανάρρωσης
- Εκτίμηση αντιλαμβανόμενης προσωπικής αξίας και αυτοπεποίθησης
- Αποδόσεις αιτιών
- Απώλεια
- Αποτίμηση δεξιοτήτων αντιμετώπισης

### Συναισθηματική αντίδραση

- Φόβος για το άγνωστο
- Ένταση – θυμός – κατάθλιψη
- Απογοήτευση και πλήξη
- Πένθος
- Συναισθηματικές δεξιότητες αντιμετώπισης

9%-30% των τραυματισμένων  
→ Κατάθλιψη  
Appaneal et al., 2009

28

... Ψυχολογική απόκριση στον τραυματισμό και την αποκατάσταση

### Συμπεριφορική απόκριση

- Προσκόλληση στο πρόγραμμα αποκατάστασης
- Χρήση στρατηγικών εκπαίδευσης σε ψυχολογικές δεξιότητες
- Χρήση κοινωνικής στήριξης
- Ριψοκίνδυνη συμπεριφορά
- Προσπάθεια και ένταση
- Προσποίηση
- Συμπεριφορική αντιμετώπιση .

29

## ★ ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ στον τραυματισμό

Ενδείξεις φτωχής και καλής προσαρμογής



30

### Ενδείξεις ΦΤΩΧΗΣ προσαρμογής στον τραυματισμό

- Αισθήματα θυμού και σύγχυσης
- Εμμονή με το ερώτημα πότε θα επιστρέψει
- Άρνηση («δεν είναι κάτι σοβαρό»)
- Πρόωρη επιστροφή – Επανατραυματισμός
- Υπερβολικός κομπασμός για τα επιτεύγματά του
- Ενοχή που απογοήτευσε την ομάδα ή τον προπονητή
- Απόσυρση
- Γρήγορες μεταπτώσεις της διάθεσης
- Ακραίες δηλώσεις («δεν θα ανακάμψω ό,τι κι αν κάνω»).



(Petiptas & Danish, 1995)

31

### Ενδείξεις ΚΑΛΗΣ προσαρμογής στον τραυματισμό

- Συμμόρφωση στο πρόγραμμα αποκατάστασης
- Θετική στάση για το πρόβλημα και τη ζωή
- Παρακίνηση για δουλειά και αποκατάσταση
- Έντονη επιθυμία για επιστροφή
- Στοχοθεσία
- Αυτοπεποίθηση
- Παραμονή στην ομάδα ...



32

### ... Ενδείξεις ΚΑΛΗΣ προσαρμογής

- Αποδοχή και αντιμετώπιση του προβλήματος
- Υποστήριξη από φίλους και οικογένεια
- Επικοινωνία με την ομάδα και τον προπονητή
- Καλή επίδοση στο σχολείο / εργασία
- Κοινωνικότητα
- Σωστός προγραμματισμός
- Αντοχή στον πόνο .



33

### ★ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ



34

### ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: ψυχολογικοί παράγοντες

**Θεραπεία όχι μόνο του σώματος, αλλά και της ψυχής !**

Οι περισσότεροι αθλητές:

- έχουν τη **δύναμη & την αυτοπεποίθηση**, ώστε να **προσαρμοστούν** σε ένα ελαφρύ ή μέτριο τραυματισμό
- έχουν την **υποστήριξη**, την **κατανόηση** και την κατάλληλη **ενθάρρυνση** για την **προσαρμογή** τους σε ένα σοβαρό τραυματισμό ...

ΩΣΤΟΣΟ

ακόμα και οι πιο σίγουροι αθλητές έχουν τις αμφιβολίες τους ...

35

### ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Σημαντικοί παράγοντες



36

## ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ: Ολιστική προσέγγιση

Στάδιο	Παρέμβαση
<b>Φάση τραυματισμού</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Υποστήριξη για την αντιμετώπιση της συναισθηματικής αναστάτωσης</li> <li>Κατανόηση του τραυματισμού → μείωση στρες</li> </ul>
<b>Φάση αποκατάστασης</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ενίσχυση της παρακίνησης και της τήρησης των θεραπευτικών πρωτοκόλλων</li> <li>Καθορισμός στόχων – θετική στάση</li> </ul>
<b>Φάση επιστροφής στην ενεργό δράση</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Η επάνοδος στην ομαλή ανταγωνιστική λειτουργικότητα είναι πολύ δύσκολη → απαιτεί χρόνο από <b>6 εβδομάδες έως 1 χρόνο</b></li> </ul>

Bianco et al., 1999; Evans et al., 2000

37

## Πρόβλεψη & ενίσχυση της δέσμευσης στο πρόγραμμα αποκατάστασης

### Παράγοντες πρόβλεψης της τήρησης του προγράμματος

<b>Προσωπικές ιδιότητες</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αντοχή στον πόνο,</li> <li>Αποφασιστικότητα,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Εσωτερική παρακίνηση,</li> <li>Αθλητική ταυτότητα.</li> </ul>
<b>Περιβαλλοντικά χαρακτηριστικά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Κοινωνική στήριξη,</li> <li>Προσδοκίες θεραπευτή,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Άνεση κλινικού περιβάλλοντος,</li> <li>Προγραμματισμός θεραπειών (βολικός).</li> </ul>
<b>Αποτελεσματικές παρεμβάσεις</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ενίσχυση,</li> <li>Καθορισμός στόχων,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Εκπαίδευση,</li> <li>Πολυπαραγοντικές παρεμβάσεις.</li> </ul>
<b>Παράγοντες ΠΡΟΒΛΕΨΗΣ ΤΗΡΗΣΗΣ προγράμματος</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Αυτοαποτελεσματικότητα στην αποκατάσταση,</li> <li>Προσωπικός έλεγχος της ανάρρωσης,</li> <li>Αντιλαμβανόμενη σοβαρότητα τραυματισμού,</li> <li>Συναισθηματική δυσφορία,</li> <li>Αποδοτικότητα θεραπείας.</li> </ul>	

Brewer, 2013.

38

## Τί μας ζητάνε οι ίδιοι οι τραυματίες;

Συστάσεις για την ιατρική ομάδα από πρώην τραυματίες

- Ενημερώστε και πληροφορήστε τον αθλητή για τον τραυματισμό και την αποκατάσταση
- Χρησιμοποιήστε κατάλληλη παρακίνηση
- Δείξτε ενσυναίσθηση και στήριξη
- Φερθείτε υποστηρικτικά (στάση ζεστή, ανοικτή και όχι υπερβολικά αισιόδοξη)
- Καλλιεργήστε τη θετική αλληλεπίδραση
- Ενισχύστε την αυτοπεποίθηση του αθλητή.

Weinberg & Gould, 2015

39

## 3 Τερματισμός της αθλητικής καριέρας λόγω τραυματισμού



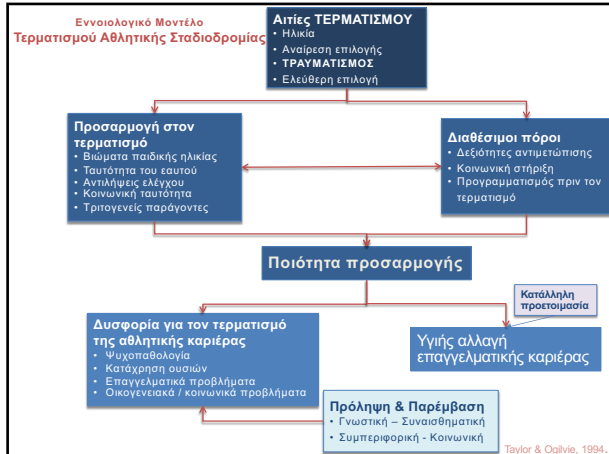
40

## Εννοιολογικό Μοντέλο Τερματισμού Αθλητικής Σταδιοδρομίας



Taylor & Ogilvie, 1994 ...

41



Taylor & Ogilvie, 1994.

42

