

Προπονήσου Σκληρά.
Αγωνίσου Έξυπνα.
Μείνε Αλώβητος.



Σεμινάριο Πρόληψης Τραυματισμών & Απόδοσης
Βασικά Σημεία · 4 Απριλίου 2026

righttrackphysio.com.cy



Antonis Petri

Συν-ιδρυτής & Επικεφαλής Κλινικός @ Right Track

BSc, OMPT · BSc Φυσικοθεραπεία, Ειδικός Αθλητικής & Ορθοπαιδικής Αποκατάστασης. Πρώην Επόπτης Κλινικής Πρακτικής στο Πανεπιστήμιο Frederick (Καρδιολογική, ΜΣΚ, Νευρολογική Αποκατάσταση).

Οι περισσότεροι μαχητές
προπονούνται με πόνο
σε τακτική βάση.



Η ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Η σκληρή αλήθεια των τραυματισμών

58–70%

των αθλητών striking sports τραυματίζονται κάθε χρόνο.

Τραυματισμοί ώμου στο Muay Thai

~20–30% των τραυματισμών
αφορούν το άνω άκρο
σε μαχητικά σπορ

Συνήθεις αιτίες:

- επαναλαμβανόμενα χτυπήματα
- λεκτική φόρτιση
- πιληγμάτα



«Οι περισσότεροι τραυματισμοί
προλαμβάνονται.»

Λιγότερη μαγκιά. Περισσότερη στρατηγική.

Σήμερα θα καλύψουμε

01



**Γιατί οι μαχητές
χαλάνε**

Μοτίβα τραυματισμών σε
αγωνιστικά αθλήματα

02



**Προθέρμανση
πριν τον αγώνα**

Σωστή προετοιμασία πριν την
προπόνηση

03



**Προστασία
αρθρώσεων**

Όμος, γόνατο, αστράγαλος

04



Αποκατάσταση

Αποκατάσταση σαν
επαγγελματίας

Τα 5 σημεία που χτυπιούνται πιο συχνά

ΩΜΟΣ

ΚΑΡΠΟΣ

ΜΕΣΗ



ΓΟΝΑΤΟ

ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΣ

Γιατί το Muay Thai σε «τρώει»



**Περιστροφή
Λακτίσματος**
Περιστροφή
στο λάκτισμα

Ισχίο + γόνατο
υπό πίεση



Κλιντς

Κλειδώματα
& μόχλευση

Αυχένas + ώμοι
υπό φορτίο



Όγκος Χτυπημάτων

Όγκος
χτυπημάτων

Καρπός + ώμος
επαναλαμβανόμενη
καταπόνηση



Κόπωση

Κόπωση
& υπερπροπόνηση

Κακή τεχνική
όταν κουράζεσαι

Ο πόνος χαλά την κίνηση.

Αλλαγή βιομηχανικής → αντισταθμιστικά μοτίβα
→ **νέοι τραυματισμοί**

Κόκκινες σημαίες υπερφόρτωσης



Πτώση Απόδοσης

Χειρότερα αποτελέσματα
παρά την προσπάθεια



Κακός Ύπνος

Αϋπνία ή υπερβολική
κόπωση παρά τον ύπνο



Χρόνια Κόπωση

Δεν ξεκουράζεσαι
με ανάπαυση



Επίμονος Πόνος

Πόνος > 7 ημέρες
χωρίς βελτίωση

Η σκιομαχία μόνη της δεν φτάνει.

Ώρα να αλλάξουμε προσέγγιση.

10 λεπτά που σώζουν αρθρώσεις

10
ΛΕΠΤΑ

Πριν από κάθε προπόνηση.

ΦΑΣΗ 1

5' Ώμοι

- Κύκλοι ώμων
- Ανοίγματα με λάστιχο
- Ολισθήσεις τοίχου
- Ωμοπλατιαίες κάμψεις

ΦΑΣΗ 2

5' Ισχία + Γόνατα

- Κύκλοι ισχίων
- Κοζάκικα καθίσματα
- Αιωρήσεις ποδιών
- Κινητικότητα αστραγάλου

ΔΟΚΙΜΑΣΕ ΤΟ ΜΟΝΟΣ ΣΟΥ

Σχέδιο Προθέρμανσης Μαχητή

ό,τι χρειάζεσαι · 1 λάστιχο · 2μ χώρο

Ρουτίνα ώμου σε 4 βήματα

ΒΗΜΑ 1

**Ανοίγματα
με Λάστιχο**

3 × 15 επαν.

Ωμοπλατιαία προσαγωγή
& ενεργοποίηση ρομβοειδών

ΒΗΜΑ 2

**Έξω
Στροφή**

3 × 12 επαν.

Υπερακάνθιος
& υπακάνθιος

ΒΗΜΑ 3

**Ολισθήσεις
Τοίχου**

3 × 10 επαν.

Ωμοπλατταίος
έλεγχος & εύρος κίνησης

ΒΗΜΑ 4

**Κάμψεις
Πλας**

3 × 10 επαν.

Οδοντωτός
& σταθεροποίηση

Σταθερός ώμος =

πιο καθαρό και δυνατό χτύπημα

Ρουτίνα ισχίου/γόνατου σε 4 βήματα



Κοζάκινο Κάθισμα

3 × 8/πλευρά

Κινητικότητα ισχίου
& σταθερότητα γονάτου



Αιωρήσεις Ποδιών

2 × 15/πλευρά

Δυναμική κινητικότητα
ισχίου & οπίσθιους μηριαίους



Κράτημα Βαθέος

Καθίσματος
3 × 20sec

Κινητικότητα αστραγάλου
& ισχίου ταυτόχρονα



Μονοπόδι RDL

3 × 8/πλευρά

Ισορροπία, ισχίο,
& ενεργοποίηση οπίσθιων
μηριαίων

Προετοιμασμένη άρθρωση =
καλύτερη μεταφορά δύναμης

Όμος · Γόνατο · Αστράγαλος

3 κανόνες που οι μαχητές αγνοούν

01

ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΙΝ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ

Μην χτυπάς βαρύ σάκο χωρίς ενεργοποίηση του στροφικού πετάλου.



02

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΩΘΗΣΗΣ / ΕΛΞΗΣ

Για κάθε ώθησης άσκηση, κάνε τουλάχιστον 1 έλξης άσκηση.



03

ΜΗΝ ΑΓΝΟΕΙΣ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΣΤΟΝ ΩΜΟ

Πόνος στον ώμο κατά το χτύπημα
= σήμα να σταματήσεις.



«Το γόνατο ακολουθεί το ισχίο»

Όταν χάνεις ισχίο, φορτώνεις γόνατο

«Ο αστράγαλος είναι
η ανάρτησή σου»

στροφή · προσγείωση · ισορροπία · έλεγχος

Αποκατάσταση επιπέδου αγώνα



Ύπνος

ΥΠΝΟΣ

7-9 ώρες / νύχτα
Ο #1 παράγοντας αποκατάστασης
Μη διαπραγματεύσιμο



Διαχείριση Φορτίου

ΦΟΡΤΙΟ

Προοδευτική αύξηση φορτίου
Όχι ξαφνικές αλλαγές
Παρακολούθηση RPE & ευεξίας



Ενεργητική Αποκατάσταση

ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ

Ελαφριά κίνηση μετά την προπόνηση
Κινητικότητα & αποθεραπεία
Όχι παθητική ξεκούραση

Μύθοι αποκατάστασης: Τι κάνει και τι δεν κάνει



ΠΑΓΟΣ

- ✓ Μειώνει τον πόνο βραχυπρόθεσμα
- ✓ Βοηθά μετά από οξύ τραυματισμό
- ✗ Δεν επιταχύνει την επούλωση
- ✗ Μπορεί να καθυστερήσει αποκατάσταση



ΔΙΑΤΑΣΗ

- ✓ Αυξάνει εύρος κίνησης μακροπρόθεσμα
- ✓ Μειώνει μυϊκή δυσκαμψία
- ✗ Δεν προλαμβάνει τραυματισμούς μόνη της
- ✗ Στατική πριν την προπόνηση μειώνει τη δύναμη

Πότε **ΠΡΕΠΕΙ** να σταματήσεις την προπόνηση



**Πρήξιμο
Άρθρωσης**

Ορατή φλεγμονή
γύρω από άρθρωση



Αδυναμία

Ξαφνική απώλεια
δύναμης σε άκρο



**Μούδιασμα /
Νευρικά Συμπτ.**

Μυρμήγκιασμα
ή απώλεια αίσθησης



**Πόνος > 7
Ημέρες**

Επίμονος πόνος
χωρίς βελτίωση



**Αλλαγή
Κίνησης**

Αντιστάθμιση τεχνικής
λόγω πόνου

Έχεις Ερωτήσεις;

righttrackphysio.com.cy

ΓΙΑ ΜΑΧΗΤΕΣ

Αξιολόγηση + Πρόγραμμα Θεραπείας

- ✓ Αρχική Αξιολόγηση (45 λεπτά) Αρχική φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση
- ✓ 2 Επανεξετάσεις 2 επαναληπτικές συνεδρίες θεραπείας
- ✓ Πρόγραμμα Αποκατάστασης & Πρόληψης Εξατομικευμένο πρόγραμμα αποκατάστασης & πρόληψης

120€



89€

-26%

