



**Δουλαβέρη Τζέτα**

Δερματολόγος - Αφροδισιολόγος

Σκαλίδη & Μανουσogiαννάκηδων 1  
Β' κτίριο, 2ος όροφος  
Χανιά

Τηλ: 2821044441

Φαξ: 2821044442

Email: info@doulaveri.gr

# Αθλητισμός και φροντίδα του δέρματος

**Ο** αθλητισμός συμβάλλει στην καλή υγεία, στην καλή φυσική κατάσταση, καθώς ενισχύει το καρδιοαναπνευστικό, το ανοσοποιητικό και το μυοσκελετικό σύστημα. Η συχνή άθληση, η σωστή διατροφή και η φροντίδα του ύπνου, μας κάνουν υγιή μέλη της κοινωνίας.

Η φροντίδα της ψυχικής υγείας, είναι στις μέρες μας πολύ σημαντικό κομμάτι της ζωής, καθώς υπάρχουν πολλοί παράγοντες που επηρεάζουν το νου μας. Ο αθλητισμός και η σωματική άσκηση μειώνουν το στρες, βελτιώνουν τη διάθεση, δίνουν αίσθηση ευεξίας καθώς προσφέρουν εκτόνωση και δυνατότητα έκφρασης. Επίσης στον αθλητισμό μαθαίνουμε την ευγενή άμιλλα, να χάνουμε ή να κερδίζουμε με σεβασμό και αξιοπρέπεια. Τα ομαδικά αθλήματα βοηθούν στην αλληλεγγύη, αυξάνουν την προ-



**BIOMED**

Η επιστημονική γνώση στις υπηρεσίες υγείας

[www.biomed-chania.gr](http://www.biomed-chania.gr)

Ανδρέα Παπανδρέου 72-74, Χανιά  
Τ. 2821045634 | 2821051465



σφορά και την υπευθυνότητα. Ένα άτομο που ανήκει σε μια ομάδα δένεται και φροντίζει όλα τα μέλη της ομάδας.

Όλοι οι ασκούμενοι ανάλογα με το άθλημα πρέπει να επιμελούνται το σώμα και το δέρμα τους. Η καθαριότητα είναι το πρώτο που πρέπει να φροντίσουν. Μετά την προπόνηση το δέρμα είναι ιδρωμένο, με ανοιχτούς πόρους, ευάλωτο σε λοιμώξεις. Ένα καλό ντους με ήπιο σαπούνι, ένα καλό σκούπισμα και καθαρά βαμβακερά ρούχα, βοηθούν το δέρμα να επανέλθει. Ανάλογα με το άθλημα, όπως για παράδειγμα το κολύμπι, μετά την άσκηση είναι απαραίτητο ένα ήπιο γαλάκτωμα σώματος για ενυδάτωση. Επίσης στο κολυμβητήριο οι αθλητές χρειάζονται ειδική ενδυμασία, ειδικά γυαλιά για την προ-



στασία των ματιών και ειδικό σκουφάκι για την προστασία των μαλλιών.

Στη διάρκεια της προπόνησης πρέπει να καταναλώνουμε νερό με ηλεκτρολύτες διότι με τον ιδρώτα χάνουμε μεγάλο μέρος αυτών.

Σε αθλήματα σε υπαίθριο χώρο κρίνεται απαραίτητη η αντηλιακή προστασία με spf 50 και ανανέωση της κρέμας κάθε 2-3 ώρες.

Στα γυμναστήρια, τα κολυμβητήρια, τα αποδυτήρια λόγω της χρήσης τους από πολλά άτομα υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να βρεθούν μικρόβια και μύκητες.

Συστήνεται χρήση της προσωπικής πετσέτας, πάντα σαγιονάρες και αλλαγή των ρούχων κάθε φορά μετά την άσκηση. Τα αθλητικά ρούχα πρέπει να είναι βαμβακερά και ανοιχτόχρωμα



ώστε να αποφύγουμε πιθανές ανεπιθύμητες αλλεργικές αντιδράσεις.

Κατά την προπόνηση μπορεί να συμβούν μικροί τραυματισμοί και εκδορές, που χρειάζονται τοπική φροντίδα με απολύμανση και ενίοτε με χρήση αντιβιοτικής κρέμας. Επίσης αν οι αθλητές έχουν αλλεργίες πρέπει να ενημερώνουν τον προπονητή τους.

Η φροντίδα του δέρματος στον αθλητισμό είναι εξίσου σημαντική για το συνολικό μέρος της υγείας. Ένα υγιές και προστατευμένο δέρμα επιτρέπει στον αθλητή να απολαμβάνει την άσκηση με ασφάλεια και αυτοί οι κανόνες οφείλουν να ενταχθούν στην ρουτίνα όλων.