



## Διάγραμμα Μαθήματος

<b>Κωδικός Μαθήματος</b>	<b>Τίτλος Μαθήματος</b>	<b>Πιστωτικές Μονάδες ECTS</b>
PTHE-410	Αθλητιατρική και Αθλητική Φυσικοθεραπεία	6
<b>Προαπαιτούμενα</b>	<b>Τμήμα</b>	<b>Εξάμηνο</b>
Κανένα	Επιστημών Ζωής και Υγείας	Χειμερινό
<b>Κατηγορία Μαθήματος</b>	<b>Γνωστικό Πεδίο</b>	<b>Γλώσσα Διδασκαλίας</b>
Υποχρεωτικό	Φυσικοθεραπεία	Ελληνικά
<b>Επίπεδο Σπουδών</b>	<b>Διδάσκων</b>	<b>Έτος Σπουδών</b>
1 <sup>ος</sup> Κύκλος	Μιχάλης Ευσταθίου	4 <sup>ο</sup>
<b>Τρόπος Διδασκαλίας</b>	<b>Πρακτική Άσκηση</b>	<b>Συναπαιτούμενα</b>
Πρόσωπο με πρόσωπο	Όχι	Κανένα

### Στόχοι Μαθήματος:

Ο βασικός στόχος του μαθήματος είναι

- να παρέχει στους φοιτητές τη θεωρητική και πρακτική γνώση που θα τους επιτρέψει να αξιολογούν και να θεραπεύουν αθλητικούς τραυματισμούς.
- να παρέχει λεπτομερή ανάλυση του μηχανισμού αθλητικής κάκωσης, της διαδικασίας επούλωσης και της φυσικοθεραπευτικής παρέμβασης.
- να διδάχτούν οι φοιτητές την αντιμετώπιση του αθλητικού τραύματος εντός και εκτός γηπέδου και μπορούν να συμβουλεύουν τους αθλητές για την κατάλληλη στιγμή επιστροφής στο άθλημα.

### Μαθησιακά Αποτελέσματα:

Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:

1. Γνωρίζουν τους μηχανισμούς της αθλητικής κάκωσης σε όλες τις περιοχές του σώματος.
2. Κατανοούν την επίδραση ειδικών παραγόντων όπως η διατροφή, το ντόπινγκ, ο εξοπλισμός και το περιβάλλον στις αθλητικές κακώσεις.
3. Αξιολογούν τον αθλητή πριν τη συμμετοχή, μετά τον τραυματισμό και πριν την επιστροφή στο άθλημα.
4. Αναγνωρίζουν την παθολογία των αθλητικών κακώσεων και να παρεμβαίνουν ανάλογα.
5. Σχεδιάζουν ολοκληρωμένα προγράμματα παρέμβασης για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων και την λειτουργική αποκατάσταση του αθλητή.
6. Συνεργάζονται και να επικοινωνούν με τα άλλα μέλη της ομάδας υποστήριξης ενός αθλητή.
7. Αναπτύξουν την ικανότητα του να αξιολογουν ερευνητικά δεδομένα αναφορικά με την αθλητική

φυσικοθεραπεία με σκοπό να εμβαθύνουν και να ανανεώνουν τις γνώσεις του στον τομέα αυτό.

Στο τέλος του πρακτικού μέρους του μαθήματος οι φοιτητές θα είναι ικανοί να:

1. Πραγματοποιούν μια δομημένη κλινική εξέταση των αθλητικών κακώσεων.
2. Σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα επανεκπαίδευσης ή αύξησης της ιδιοδεκτικότητας, της αντοχής, της δύναμης, του νευρομυϊκού συντονισμού κτλ.
3. Εφαρμόζουν προγράμματα αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων του κάτω άκρου.
4. Εφαρμόζουν προγράμματα αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων του άνω άκρου.
5. Εφαρμόζουν προγράμματα αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων της σπονδυλικής στήλης και του κορμού.
6. Επιλέγουν τεκμηριωμένα μέσα παρέμβασης για την προοδευτική αποκατάσταση της φυσιολογικής ικανότητας φόρτισης των ιστών του αθλητή.
7. Σχεδιάζουν και να εκτελούν δομημένα προγράμματα λειτουργικής αποκατάστασης μετά από αθλητική κάκωση.
8. Αντιμετωπίζουν τον οξύ αθλητικό τραυματισμό στο γήπεδο (πρώτες βοήθειες).

### Περιεχόμενο Μαθήματος:

1. Εισαγωγή στην αθλητική κάκωση (ορισμός, επιδημιολογία, παθοφυσιολογία)
2. Μηχανισμός κάκωσης και διαδικασία επούλωσης σε τραυματισμούς μυών, τενόντων, συνδέσμων, οστών και αρθρικού χόνδρου
3. Αξιολόγηση αθλητή (ευκαμψία, εύρος κίνησης, δύναμη, αντοχή, συντονισμός, ιδιοδεκτικότητα, συναρμογή, κτλ)
4. Διατροφή του αθλητή, συμπληρώματα, ντόπινγκ και φυσικοθεραπεία
5. Αθλητικές κακώσεις άκρου πόδα
6. Αθλητικές κακώσεις γόνατος και επιγονατίδας
7. Αθλητικές κακώσεις ισχίου
8. Αθλητικές κακώσεις ωμικής ζώνης
9. Αθλητικές κακώσεις αγκώνα και άκρας χείρας
10. Αθλητικές κακώσεις σπονδυλικής στήλης και κορμού
11. Κριτήρια και αξιολόγηση επιστροφής στο άθλημα
12. Επιδέσεις-περιδέσεις, προστατευτικός εξοπλισμός, νάρθηκες, αθλητικό περιβάλλον και τραυματισμός
13. Αντιμετώπιση οξέως τραύματος, πρώτες βοήθειες στο γήπεδο

### Μαθησιακές Δραστηριότητες και Διδακτικές Μέθοδοι:

Διαλέξεις, Συζήτηση, Πρακτική εξάσκηση στο εργαστήριο, Κλινικά σενάρια

### Μέθοδοι Αξιολόγησης:

Ενδιαφέρον-συμμετοχή, Εργασίες-τεστ, Ενδιάμεση εξέταση, Τελική εξέταση

**Απαιτούμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Βιβλιογραφία:**

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Εφαρμοσμένη Αθλητική Φυσικοθεραπεία	Φουσέκης Κ.	Broken Hill Publishers	2014	9789963716715
Τεχνικές Αποκατάστασης Αθλητικών Κακώσεων	Prentice W.	Παρισιάνου	2007	9789603944492
Θεραπευτικές Ασκήσεις: Βασικές Αρχές και Τεχνικές	Kisner C. & Colby L.	Σιώκης	2003	9789607461452

**Προτεινόμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:**

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription 10 <sup>th</sup> ed.	American College of Sports Medicine	Williams & Wilkins	2017	9781496339072
Brukner & Khan's Clinical Sports Medicine 4 <sup>th</sup> ed.	Brukner P. & Khan	McGraw-Hill	2012	9780070998131