



# UNIVERSITY OF NICOSIA ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΛΕΥΚΩΣΙΑΣ

University of Nicosia, Cyprus

<b>Κωδικός Μαθήματος</b> PTHE-522	<b>Τίτλος μαθήματος</b> Αποκατάσταση Αθλητικών Κακώσεων II	<b>Credits (ECTS)</b> 4 (10 ECTS)
<b>Τμήμα</b> Επιστημών Ζωής και Υγείας	<b>Εξάμηνο</b>	<b>Προαπαιτούμενα μαθήματα</b> Κανένα
<b>Τύπος Μαθήματος</b> Υποχρεωτικό (Κατεύθυνση Sports Therapy)	<b>Πεδίο</b> Μάστερ στην Ορθοπαιδική Επιστήμη και Αποκατάσταση	<b>Γλώσσα Διδασκαλίας</b> Ελληνικά
<b>Επίπεδο Μαθήματος</b> Μεταπτυχιακό	<b>Έτος Διδασκαλίας</b> 1 <sup>ο</sup>	<b>Διδάσκων</b> Δρ. Μάνος Στεφανάκης
<b>Τρόπος Παράδοσης</b> Πρόσωπο με πρόσωπο, και Εξ αποστάσεως μάθηση	<b>Πρακτική Άσκηση</b> Ναι	<b>Συν-απαιτούμενα Μαθήματα</b> Κανένα

### Στόχοι του μαθήματος:

Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στους φοιτητές την ικανότητα να αξιολογούν και να θεραπεύουν τις αθλητικές κακώσεις του κάτω τεταρτημορίου σε προχωρημένο επίπεδο. Μέσα από την λεπτομερή περιγραφή της φυσιολογίας, παθολογίας και εμβιομηχανικής του αθλητικού τραύματος οι φοιτητές καθίστανται ικανοί να αναγνωρίσουν και να κατατάξουν τον τραυματισμό και να σχεδιάσουν προγράμματα για την αποκατάσταση της απόδοσης και της επιστροφής στο άθλημα. Η επίδραση των ενδογενών (μυϊκές ανισορροπίες, έλλειψη ελαστικότητας, ανεπαρκής προθέρμανση, κτλ) και εξωγενών παραγόντων (εξοπλισμός, γήπεδο, καιρικές συνθήκες, κτλ) στον τραυματισμό αναλύεται διεξοδικά και οι φοιτητές αναζητούν τους καλύτερους τρόπους αντιμετώπισης τους στο πλαίσιο των πιο σύγχρονων επιστημονικών αποδείξεων.

### Μαθησιακά αποτελέσματα:

Στο τέλος του θεωρητικού μέρους του μαθήματος ο φοιτητής θα είναι ικανός να:

1. Γνωρίζει τους εμβιομηχανικούς παράγοντες που επηρεάζουν τους αθλητικούς τραυματισμούς του κάτω τεταρτημορίου καθώς και τα στάδια επούλωσης των τραυματισμών αυτών
2. Κατανοεί την παθοφυσιολογία του αθλητικού τραύματος του κάτω τεταρτημορίου συμπεριλαμβανομένων των τραυματισμών καταπόνησης
3. Συλλέγει τις υποκειμενικές πληροφορίες από τον αθλητή και να τις καταγράφει με επιστημονικό τρόπο
4. Πραγματοποιεί λεπτομερή κλινική εξέταση σε όλες τις περιοχές του κάτω τεταρτημορίου
5. Αναγνωρίζει και να κατανοεί την επίδραση των ενδογενών και εξωγενών παραγόντων των αθλητικών κακώσεων του κάτω τεταρτημορίου καθώς και πόσοι από αυτούς είναι τροποποιήσιμοι και πώς

6. Παρέχει πρώτες βοήθειες στο γήπεδο σε περιπτώσεις οξέως τραύματος
7. Σχεδιάζει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα παρέμβασης για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων και την λειτουργική αποκατάσταση του αθλητή και την πλήρη επιστροφή του στο άθλημα σε όλους τους τραυματισμούς του κάτω τεταρτημορίου
8. Αναπτύξει την ικανότητα του να αξιολογεί ερευνητικά δεδομένα αναφορικά με την αθλητική αποκατάσταση με σκοπό να εμβαθύνει και να ανανεώνει τις γνώσεις του στον τομέα αυτό.

Στο τέλος του πρακτικού μέρους του μαθήματος ο φοιτητής θα είναι ικανός να:

1. Πραγματοποιεί μια δομημένη κλινική εξέταση των αθλητικών κακώσεων του κάτω τεταρτημορίου
2. Αξιολογεί της φυσιολογικές παραμέτρους για την συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες καθώς και τις προσαρμογές που επέρχονται με την άθληση
3. Επιλέγει τεκμηριωμένα μέσα παρέμβασης για την προοδευτική αποκατάσταση της φυσιολογικής ικανότητας φόρτισης των ιστών του κάτω τεταρτημορίου
4. Εφαρμόζει προγράμματα αθλητικής αποκατάστασης ανάλογα με τον τραυματισμό, το φύλλο, την ηλικία και τους στόχους του αθλητή
5. Διδάσκει στον ασθενή στρατηγικές αυτοθεραπείας καθώς και ασκήσεις για την συντήρηση και αύξηση του θεραπευτικού αποτελέσματος
6. Επαναξιολογεί την επίδραση της θεραπευτικής του παρέμβασης με τεκμηριωμένα μέσα αξιολόγησης του αποτελέσματος και να τροποποιεί την παρέμβαση του ανάλογα
7. Παρέχει πρακτικές λύσεις για την αντιμετώπιση του οξύ τραυματισμού στο γήπεδο και για τη μεταφορά του αθλητή στο νοσοκομείο
8. Πραγματοποιεί τις κατάλληλες περιδέσεις για την πρόληψη των αθλητικών τραυματισμών του κάτω τεταρτημορίου

#### **Περιεχόμενα μαθήματος:**

1. Εξέταση και θεραπεία αθλητικών κακώσεων οσφυϊκής μοίρας και κορμού
2. Εξέταση και θεραπεία αθλητικών κακώσεων ισχίου και πυελικής ζώνης
3. Εξέταση και θεραπεία αθλητικών κακώσεων γόνατος
4. Εξέταση και θεραπεία αθλητικών κακώσεων κνήμης
5. Εξέταση και θεραπεία αθλητικών κακώσεων άκρου ποδός και δακτύλων
6. Ισοκινητική αξιολόγηση και αποκατάσταση τραυματισμών
7. Πλειομετρική εκγύμναση σε τενοντοπάθειες κάτω άκρου
8. Προβλήματα κινητικού ελέγχου στο κάτω τεταρτημόριο
9. Μυϊκοί τραυματισμοί
10. Θεραπευτικό taping
11. Σύνδρομο πρόσθιου πόνου στο γόνατο
12. Αθλητικοί τραυματισμοί και φύλο
13. Επιστροφή στο άθλημα

#### **Μαθησιακές Δραστηριότητες και Μέθοδοι Διδασκαλίας:**

Διαλέξεις (βιντεοσκοπημένες), Συζήτηση, Πρακτική εξάσκηση στο εργαστήριο, Κλινικά σενάρια

#### **Μέθοδος Αξιολόγησης:**

Ενδιαφέρον-συμμετοχή-παρακολουθήσεις, εργασίες-τεστ, ενδιάμεση εξέταση, τελική εξέταση

**Απαιτούμενα Βιβλία/Βιβλιογραφία:**

<b>Authors</b>	<b>Title</b>	<b>Publisher</b>	<b>Year</b>	<b>ISBN</b>
Starkey Chad, Ryan Jeffrey & Brown Sara	Examination of Orthopedic and Athletic Injuries, 3 <sup>rd</sup> Ed.	F.A. Davis	2010	
Andrews J, Harrelson G & Wilk K	Physical Rehabilitation of the Injured Athlete	Saunders	2004	
Paul Comfort & Earle Abrahamson	Sports Rehabilitation and Injury Prevention	Wiley & Blackwell	2010	

**Προτεινόμενα Βιβλία/Βιβλιογραφία:**

<b>Authors</b>	<b>Title</b>	<b>Publisher</b>	<b>Year</b>	<b>ISBN</b>
Scuderi G & McCan P	Sports Medicine. A Comprehensive Approach, 2 <sup>nd</sup> Ed.	Mosby, Elsevier	2005	
Walter R. Frontera (Editor), IOC Medical Commission	Rehabilitation Of Sports Injuries: Scientific Basis	Blackwell Science	2003	
Brukner P & Khan K	Clinical Sports Medicine, 4 <sup>rd</sup> Ed.	McGraw-Hill	2011	