



Διάγραμμα Μαθήματος

Κωδικός Μαθήματος	Τίτλος Μαθήματος	Πιστωτικές Μονάδες ECTS
MPTY-517G	Αποκατάσταση Αθλητικών Κακώσεων	10
Προαπαιτούμενα	Τμήμα	Εξάμηνο
Κανένα	Επιστημών Ζωής και Υγείας	2 ^ο
Κατηγορία Μαθήματος	Γνωστικό Πεδίο	Γλώσσα Διδασκαλίας
Υποχρεωτικό (Κατεύθυνση Μυοσκελετικής Φυσικοθεραπείας)	Φυσικοθεραπεία κι Αποκατάσταση	Ελληνικά
Επίπεδο Σπουδών	Διδάσκων	Έτος Σπουδών
2 ^{ος} Κύκλος	Δρ. Χριστόδουλος Φουσέντζου Δρ. Μάνος Στεφανάκης	1 ^ο
Τρόπος Διδασκαλίας	Πρακτική Άσκηση	Συν-απαιτούμενα
Πρόσωπο με πρόσωπο	Όχι	Κανένα

Στόχοι Μαθήματος:

Οι βασικοί στόχοι του μαθήματος είναι να αναπτύξει την ικανότητα των φοιτητών να:

- Αξιολογούν με κριτική διάθεση την διαθέσιμη βιβλιογραφία και να συνθέτουν τις τελευταίες επιστημονικές αποδείξεις σε σχέση με την αξιολόγηση και θεραπεία αθλητικών κακώσεων του άνω και κάτω τεταρτημόριου.
- Κατατάσσουν τον τραυματισμό και να σχεδιάσουν προγράμματα αποκατάστασης βασισμένα σε προχωρημένη επιστημονική γνώση της φυσιολογίας, παθολογίας και εμβιομηχανικής του αθλητικού τραυματισμού.
- Αναγνωρίζουν τους ενδογενείς (μυϊκές ανισοροπίες, έλλειψη ελαστικότητας, ανεπαρκής προθέρμανση, κτλ.) και εξωγενείς παράγοντες (εξοπλισμός, γήπεδο, καιρικές συνθήκες, κτλ.) που επηρεάζουν τον αθλητικό τραυματισμό και να τον αντιμετωπίζουν με βάση τελευταίες επιστημονικές αποδείξεις.
- Αξιολογούν και με κριτική διάθεση να επιλέγουν τις καλύτερες θεραπευτικές παρεμβάσεις για αθλητικούς τραυματισμούς με βάση τις πιο σύγχρονες επιστημονικές αποδείξεις.

Μαθησιακά Αποτελέσματα:

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

1. Αναγνωρίζουν τους παράγοντες που επηρεάζουν τους αθλητικούς τραυματισμούς του άνω και κάτω τεταρτημόριου καθώς και τα στάδια επούλωσης των τραυματισμένων ιστών.

2. Κατανοούν την παθοφυσιολογία του αθλητικού τραύματος συμπεριλαμβανομένων και των τραυματισμών υπέρχρησης και να προτείνουν προχωρημένα και αποτελεσματικές στρατηγικές αποκατάστασης.
3. Αναπτύσσουν την ικανότητα να ερμηνεύουν την βιβλιογραφία σε σχέση με τους καλύτερους τρόπους συλλογής υποκειμενικών πληροφοριών από τον αθλητή και να τις καταγράψουν με συστηματικό τρόπο.
4. Πραγματοποιούν λεπτομερή κλινική εξέταση στο άνω και κάτω τεταρτημόριο χρησιμοποιώντας αξιόπιστα και έγκυρα μέτρα έκβασης.
5. Κατανοούν και να ιεραρχούν τις επιδράσεις των ενδογενών και εξωγενών παραγόντων στις αθλητικές κακώσεις καθώς και να αναγνωρίζουν πόσοι από αυτούς μπορούν να τροποποιηθούν.
6. Βελτιώσουν τις κλινικές τους δεξιότητες στην παροχή πρώτων βοηθειών σε αθλητικούς τραυματισμούς μέσα στο γήπεδο.
7. Σχεδιάζουν ένα ολοκληρωμένο και επιστημονικά τεκμηριωμένο πρόγραμμα παρέμβασης για την λειτουργική αποκατάσταση όλων των αθλητικών τραυματισμών του άνω και κάτω τεταρτημορίου.
8. Αναπτύσσουν τις απαραίτητες ικανότητες στο να αξιολογούν επίκαιρες έρευνες σε σχέση με την αθλητική αποκατάσταση και να αποκτούν συνεχώς καινούργια γνώση.

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

1. Πραγματοποιούν μια δομημένη κλινική εξέταση των αθλητικών κακώσεων.
2. Αξιολογούν όλες τις παραμέτρους για την συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες καθώς και τις προσαρμογές που επέρχονται κατά την διάρκεια της προπόνησης.
3. Επιλέγουν τεκμηριωμένα μέσα παρέμβασης για την προοδευτική αποκατάσταση της φυσιολογικής ικανότητας φόρτισης των ιστών.
4. Σχεδιάζουν προγράμματα αθλητικής αποκατάστασης ανάλογα με τον τραυματισμό, το φύλλο, την ηλικία και τους στόχους του αθλητή.
5. Διδάσκουν στον ασθενή στρατηγικές αυτοθεραπείας καθώς και ασκήσεις για την συντήρηση και αύξηση του θεραπευτικού αποτελέσματος .
6. Επαναξιολογούν την επίδραση της θεραπευτικής του παρέμβασης με τεκμηριωμένα μέσα αξιολόγησης και να τροποποιούν την παρέμβαση τους ανάλογα.
7. Παρέχουν πρακτικές λύσεις για την αντιμετώπιση του οξέων τραυματισμών μέσα στο γήπεδο.

Περιεχόμενο Μαθήματος:

1. Φυσιολογικές προσαρμογές της αθλητικής δραστηριότητας
2. Διαδικασία επούλωσης του αθλητικού τραύματος
3. Εμβιομηχανικοί παράγοντες στον αθλητικό τραυματισμό του άνω τεταρτημορίου
4. Εξέταση και θεραπεία αθλητικών κακώσεων αυχένα
5. Εξέταση και θεραπεία αθλητικών κακώσεων ωμικής ζώνης
6. Εξέταση και θεραπεία αθλητικών κακώσεων αγκώνα και αντιβραχίου
7. Εξέταση και θεραπεία αθλητικών κακώσεων άκρας χείρας και δακτύλων
8. Πλειομετρική άσκηση σε τενοντοπάθειες άνω τεταρτημορίου
9. Προβλήματα κινητικού ελέγχου στο άνω τεταρτημόριο
10. Αξιολόγηση εύρους κίνησης, δύναμης, ευλυγισίας, αντοχής, ιδιοδεκτικότητας

11. Αξιολόγηση και αποκατάσταση σε αγωνίσματα ρίψης
12. Πρώτες βοήθειες στο γήπεδο

Μαθησιακές Δραστηριότητες και Διδακτικές Μέθοδοι:

Διαλέξεις, συζήτηση, πρακτική εξάσκηση στο εργαστήριο, κλινικά σενάρια

Μέθοδοι Αξιολόγησης:

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

Απαιτούμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Βιβλιογραφία:

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Examination of Orthopedic and Athletic Injuries	Starkey C, Ryan J & Brown S	Davis	2015	9780803645035
Physical Rehabilitation of the Injured Athlete. Illustrated	Andrews J, Harrelson G & Wilk K	Saunders	2012	9781437724110
Sports Rehabilitation and Injury Prevention	Comfort P & Abrahamson E	Wiley & Blackwell	2010	9780470975893

Προτεινόμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Clinical Sports Medicine, 5 th ed.	Brukner P & Khan K	McGraw-Hill	2016	9781743761380
Sports Medicine. A Comprehensive Approach, 2nd ed.	Scuderi G & Mc Can P	Mosby, Elsevier	2005	9780323023450

Rehabilitation Of Sports Injuries: Scientific Basis	Walter R. Frontera	John Wiley & Sons	2008	9781405140560
---	--------------------	-------------------	------	---------------