



Διάγραμμα Μαθήματος

Κωδικός Μαθήματος PTHE-123	Τίτλος Μαθήματος Φυσικοθεραπεία και Θεραπευτική Άσκηση	Πιστωτικές Μονάδες ECTS 7
Προαπαιτούμενα Κανένα	Τμήμα Επιστημών Υγείας	Εξάμηνο Εαρινό
Κατηγορία Μαθήματος Υποχρεωτικό	Γνωστικό Πεδίο Φυσικοθεραπεία	Γλώσσα Διδασκαλίας Ελληνικά/Αγγλικά
Επίπεδο Σπουδών 1 ^{ος} Κύκλος	Διδάσκων Δρ. Χριστίνα Μιχαηλίδου	Έτος Σπουδών 1 ^ο
Τρόπος Διδασκαλίας Πρόσωπο με πρόσωπο	Πρακτική Άσκηση Όχι	Συναπαιτούμενα Κανένα

Στόχοι Μαθήματος:

Οι βασικοί στόχοι του μαθήματος είναι να:

- παρέχει στους φοιτητές τις θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις της άσκησης ως μέσο θεραπείας μυοσκελετικών προβλημάτων
- διδάχουν οι φοιτητές όλα τα είδη άσκησης για βελτίωση της μυϊκής δύναμης και αντοχής, καθώς και ασκήσεις στοχευμένες στη βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας, του νευρομυϊκού συντονισμού και του κινητικού ελέγχου
- παρέχει στους φοιτητές τις απαραίτητες δεξιότητες και γνώσεις για τον σχεδιασμό ολοκληρωμένων προγραμμάτων πρόληψης και θεραπείας καθώς και γνώση των περιπτώσεων όπου η θεραπευτική άσκηση πρέπει να θεωρείται αντένδειξη.

Μαθησιακά Αποτελέσματα:

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

- κατανοούν όλα τα είδη θεραπευτικής άσκησης
- κατανοούν όλα τα είδη θεραπευτικής χαλάρωσης
- αξιολογούν τα είδη μυϊκών συστολών σε σχέση με την άσκηση
- αξιολογούν πως η μηκοδυναμική και η ταχοδυναμική επηρεάζουν την επιλογή της θεραπευτικής άσκησης
- αξιολογούν τη μυϊκή δύναμη και μυϊκή αντοχή σε προγράμματα άσκησης

- κατανοούν τις επιπτώσεις της ακινητοποίησης στο μυοσκελετικό σύστημα
- κατανοούν την αλληλεπίδραση του πόνου με τη θεραπευτική άσκηση και τη χαλάρωση
- κατανοούν την επίδραση της άσκησης στην ιδιοδεκτικότητα, το νευρομυϊκό συντονισμό και τον κινητικό έλεγχο
- κατανοούν τις αντενδείξεις της θεραπευτικής άσκησης

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

- σχεδιάζουν προγράμματα θεραπευτικής άσκησης στοχευμένα σε συγκεκριμένες μυϊκές δυσλειτουργίες
- εφαρμόζουν όλα τα είδη θεραπευτικής άσκησης
- εφαρμόζουν θεραπευτικά μέσα χαλάρωσης
- αξιολογούν την κινητικότητα των αρθρώσεων
- εφαρμόζουν θεραπευτικές ασκήσεις με σκοπό τη μείωση του μυοσκελετικού πόνου
- εφαρμόζουν θεραπευτικές ασκήσεις με σκοπό τη βελτίωση ιδιοδεκτικότητας, του νευρομυϊκού συντονισμού και του κινητικού ελέγχου.

Περιεχόμενο Μαθήματος:

1. Εισαγωγή στη θεραπευτική άσκηση.
2. Πλειομετρική, μειομετρική, ισομετρική, ισοκινητική άσκηση.
3. Παθητική και ενεργητική άσκηση.
4. Άσκηση αντίστασης.
5. Υποβοηθούμενη, αναρτώμενη άσκηση.
6. Εφαρμογές διατάσεων (ενεργητικές, παθητικές, hold-relax, PNF).
7. Άσκηση ιδιοδεκτικότητας, νευρομυϊκού συντονισμού και κινητικού ελέγχου.
8. Λειτουργική άσκηση.
9. Ενδείξεις – αντενδείξεις θεραπευτικής άσκησης.
10. Εισαγωγή στην άσκηση στο νερό.
11. Άσκηση στην εγκυμοσύνη.
12. Άσκηση στα στάδια επούλωσης των ιστών.
13. Άσκηση σε τραυματισμούς νεύρων.

Μαθησιακές Δραστηριότητες και Διδακτικές Μέθοδοι:

Διαλέξεις, παραδείγματα και πρακτική άσκηση στο εργαστήριο.

Μέθοδοι Αξιολόγησης:

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

Απαιτούμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Βιβλιογραφία:

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Φυσικοθεραπεία στις Μυοσκελετικές Παθήσεις	Πουλής Ι.	Κωνσταντάρας Ιατρικές Εκδόσεις	2016	978-960-6802-97-3
Θεραπευτική άσκηση	Μπενέκα Α., Μάλλιου Π., Πάφης Π., Μάλλιου Β. και Κούτρα Χ.	Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών	2015	978-960-603-034-5
Ορθοπεδική αποκατάσταση στην κλινική πράξη 2 ^η Έκδοση	Brotzman S and Manske R. Μετάφραση: Γεωργούδης Γ., Κούτρας Γ., Μπίλλη Ε., Στριμπάκος Ν. και Τρίγκας, Η.Τ.Π	Κωνσταντάρας	2015	978-960-680-277-5

Προτεινόμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:

Τίτλος	Συγγραφέας	Εκδοτικός Οίκος	Έτος	ISBN
Pilates for Rehabilitation	Samantha Wood	Human Kinetics	2018	978-149-255-649-7
Therapeutic exercise: foundation and techniques	Kisner C., Lynn A.C, and Borstad J.	Davis F.A.	2017	978-080-365-850-9
Therapeutic Exercise Moving Toward Function	William D. McArdle PhD; Frank I. Katch; Victor L. Katch	LWW	2014	978-145-119-383-1