



Διάγραμμα Μαθήματος

| | | |
|----------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| Κωδικός Μαθήματος | Τίτλος Μαθήματος | Πιστωτικές Μονάδες ECTS |
| PTHE - 125 | Φυσικοθεραπεία και Θεραπευτική Άσκηση | 6 |
| Προαπαιτούμενα | Τμήμα | Εξάμηνο |
| Κανένα | Επιστημών Ζωής και Υγείας | Εαρινό |
| Κατηγορία Μαθήματος | Γνωστικό Πεδίο | Γλώσσα Διδασκαλίας |
| Υποχρεωτικό | Φυσικοθεραπεία | Ελληνικά |
| Επίπεδο Σπουδών | Διδάσκων | Έτος Σπουδών |
| 1 ^{ος} Κύκλος | Δρ. Χριστίνα Μιχαηλίδου | 1 ^ο |
| Τρόπος Διδασκαλίας | Πρακτική Άσκηση | Συναπαιτούμενα |
| Πρόσωπο με πρόσωπο | Όχι | Κανένα |

Στόχοι Μαθήματος:

Οι βασικοί στόχοι του μαθήματος είναι:

- να παρέχει στους φοιτητές τις θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις της άσκησης ως μέσον θεραπείας μυοσκελετικών προβλημάτων.
- να διδάχτούν 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.
- να 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:

1. Κατανοούν όλα τα είδη θεραπευτικής άσκησης.
2. Κατανοούν όλα τα είδη θεραπευτικής χαλάρωσης.
3. Αξιολογούν τα είδη μυϊκών συστολών σε σχέση με την άσκηση.
4. Αξιολογούν πως η μηκοδυναμική και η ταχοδυναμική επηρεάζουν την επιλογή της θεραπευτικής άσκησης.
5. Αξιολογούν τη μυϊκή δύναμη και μυϊκή αντοχή σε προγράμματα άσκησης.
6. Κατανοούν τις επιπτώσεις της ακινητοποίησης στο μυοσκελετικό σύστημα.

7. Κατανοούν την αλληλεπίδραση του πόνου με την θεραπευτική άσκηση και τη χαλάρωση.
8. Κατανοούν την επίδραση της άσκησης στην ιδιοδεκτικότητα, το νευρομυϊκό συντονισμό και τον κινητικό έλεγχο.
9. Κατανοούν τις αντενδείξεις της θεραπευτικής άσκησης.

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

1. Σχεδιάζουν προγράμματα θεραπευτικής άσκησης στοχευμένα σε συγκεκριμένες μυϊκές δυσλειτουργίες.
2. Εφαρμόζουν όλα τα είδη θεραπευτικής άσκησης.
3. Εφαρμόζουν θεραπευτικά μέσα χαλάρωσης.
4. Αξιολογούν την κινητικότητα των αρθρώσεων.
5. Εφαρμόζουν θεραπευτικές ασκήσεις με σκοπό τη μείωση του μυοσκελετικού πόνου.
6. 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, Ενδιάμεση εξέταση, Τελική εξέταση

Απαιτούμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Βιβλιογραφία:

| Τίτλος | Συγγραφέας | Εκδοτικός Οίκος | Έτος | ISBN |
|---|----------------------|--------------------------------|-------------|-------------------|
| Θεραπευτικές Ασκήσεις: Βασικές Αρχές και Τεχνικές | Kisner C. & Colby L. | Σιώκης | 2003 | 9789607461452 |
| Τεχνικές Αποκατάστασης Αθλητικών Κακώσεων | Prentice, W.E. | Παρισιάνου | 2007 | 9789603944492 |
| Φυσικοθεραπεία στις Μυοσκελετικές Παθήσεις | Πουλής Ι. | Κωνσταντάρας Ιατρικές Εκδόσεις | 2016 | 978-960-6802-97-3 |

Προτεινόμενα Διδακτικά Εγχειρίδια και Συμπληρωματική Βιβλιογραφία:

| Τίτλος | Συγγραφέας | Εκδοτικός Οίκος | Έτος | ISBN |
|---|-----------------------|------------------------|-------------|----------------|
| Therapeutic Exercise for Musculoskeletal Injuries (Athletic Training Education) | Houglum, A.P. | Human Kinetics | 2010 | 978-0736075954 |
| Therapeutic Exercise: Treatment Planning for Progression | Huber F. and Wells C. | Saunders | 2006 | 978-0721640778 |