

Τίτλος Μαθήματος	Κινησιοθεραπεία				
Κωδικός Μαθήματος	HEA210				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^{ος} χρόνος / 1 ^ο τετράμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	2 ώρες / 14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	2 ώρες / 14 εβδομάδες
Στόχοι Μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος αυτού είναι η μελέτη και κατανόηση της κίνησης και η εφαρμογή της στη Φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση. Οι φοιτητές ακόμα πρέπει να είναι σε θέση να αξιολογούν, να καταγράφουν και να προσδιορίζουν την ποιότητα της κίνησης σε σχέση με τις αρχές της εμβιομηχανικής, να γνωρίζουν και να αξιολογούν με υποκειμενικούς και αντικειμενικούς τρόπους το λειτουργικό έλλειμμα και να οργανώνουν ένα πρόγραμμα αποκατάστασης βασιζόμενοι σε τεκμηριωμένες επιστημονικά πρακτικές (evidence-based practice).</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του θεωρητικού μέρους του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • αξιολογεί με τα κατάλληλα εργαλεία/τεστ ελλείμματα εύρους κίνησης δύναμης και να συνθέτει το ενδεικνυόμενο πρόγραμμα αποκατάστασης βασιζόμενος σε επιστημονικά αποδεδειγμένες πρακτικές. • αναγνωρίζει και να περιγράφει τη δομή και τη λειτουργία του μυ σαν κύριο όργανο και μοχλό κίνησης • ανακαλεί και να διαφοροποιεί τους μηχανισμούς και τις βασικές αρχές της χαλάρωσης, της διάτασης και της ιδιοδεκτικότητας • προσδιορίζει τους μηχανισμούς απώλειας της ελαστικότητας των ιστών καθώς και τα είδη διατάσεων που θα χρησιμοποιήσουν • αναλύει τις κινήσεις των ασθενών μέσα στο νερό, καθώς και τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα της χρήσης του νερού στους ασθενείς • προσδιορίζει το μυϊκό έργο που επιτελείται και να επιλέγει την κατάλληλη θεραπευτική άσκηση • αναγνωρίζει τη φυσιολογική από την παθολογική κίνηση • περιγράφει τη λειτουργία και αναπηρία που προκύπτει από κάποια πάθηση βάση του International Classification of Functioning, Disability and Health (ICF). • επιλέγει και να εφαρμόζει τα κατάλληλα κλινικά εργαλεία για την αξιολόγηση των ασθενών με λειτουργικούς περιορισμούς, βασιζόμενοι στη κατάταξη ICF του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας. <p>Με την ολοκλήρωση του εργαστηριακού μέρους του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:</p>				

	<ul style="list-style-type: none"> • εφαρμόζει τα κατάλληλα τεστ αξιολόγησης και μεθόδους αξιολόγησης της δύναμης, της διατασημότητας και της λειτουργικότητας • χρησιμοποιεί και να αναγνωρίζει ειδικές συσκευές και μηχανήματα για την μέτρηση δύναμης, φυσιολογικής τροχιάς των αρθρώσεων και να μπορεί να προσδιορίζει το έλλειμμα • εφαρμόζει τον κατάλληλο τύπο άσκησης (παθητική, ενεργητική, άσκηση με αντίσταση, ισομετρική, ανοιχτής και κλειστής βιοκινητικής αλυσίδας κ.α) και να την τροποποιεί όποτε χρειάζεται και ανάλογα με τα λειτουργικά ελλείμματα του ασθενούς • εφαρμόζει προγράμματα θεραπευτικών κινήσεων/ασκήσεων για πρόληψη, βελτίωση ή αποκατάσταση δυσλειτουργιών • εφαρμόζει τις τεχνικές χαλάρωσης και διάτασης και να χρησιμοποιεί και την άσκηση στο νερό με όλες τις ιδιότητες που το διακρίνει • οργανώνει εξειδικευμένο και εξατομικευμένο πλάνο θεραπείας βασισμένος σε υποκειμενικά και αντικειμενικά κριτήρια • σχεδιάζει προοδευτικά προγράμματα αύξησης της δύναμης, αντοχής και μυϊκής ισχύος, που να ανταποκρίνονται στους στόχους της θεραπείας. 		
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Θεραπευτική Άσκηση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Εισαγωγή στην κίνηση και θεραπευτική άσκηση– Εισαγωγή στη μυϊκή λειτουργία και ο ρόλος του μυός στην κίνηση και στην αποκατάσταση. <p>Αρχές μηχανικής και Φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ροπή – δύναμη – αντοχή – Ισχύς , Αδράνεια – τριβή - βαρύτητα • Αρχές κίνησης και ισορροπίας, μοχλοί, βάση στήριξης, επιφάνειες στήριξης, τροχαλίες και ο ρόλος τους στην αποκατάσταση • Μηκοδυναμική και ταχοδυναμική σχέση <p>Είδη κίνησης</p> <ul style="list-style-type: none"> • Παθητική κίνηση – ενδείξεις – αντενδείξεις • Υποβοηθούμενη – αναρτώμενη κίνηση • Ενεργητική κίνηση (σύγκεντρη, έκκεντρη, ισομετρική συστολή, ισοτονική, ισοκινητική άσκηση) <p>Άσκηση με αντίσταση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Καθορισμός Άσκησης με Αντίσταση • Στόχοι Άσκησης με Αντίσταση • Προφυλάξεις & Αντενδείξεις Άσκησης με Αντίσταση • Αξιολόγηση Δύναμης, μέθοδοι τεχνικές και εργαλεία • Προοδευτικότητα- παράμετροι για την προοδευτικότητα του προγράμματος ασκήσεων ενδυνάμωσης • Τύποι άσκησης με αντίσταση • Τεχνικές άσκησης με αντίσταση <p>Διατάσεις και εύρος κίνησης</p> <ul style="list-style-type: none"> • Επιπτώσεις ακινητοποίησης στα μαλακά μόρια και στις αρθρώσεις • Αξιολόγηση εύρους κίνησης, διατασημότητας/ελαστικότητας 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Τεχνικές και μέθοδοι διάτασης και αποκατάστασης εύρους κίνησης και ελαστικότητας βιολογικών δομών • Μηχανικές ιδιότητες συστατικού ιστού στη διάταση • Χαλάρωση και ο ρόλος της στη Φυσικοθεραπεία • Θεραπευτικές μέθοδοι για την επιμήκυνση μαλακών ιστών • Προφυλάξεις & Αντενδείξεις θεραπευτικών μεθόδων επιμήκυνσης μαλακών ιστών <p>Ιδιοδεκτικότητα</p> <ul style="list-style-type: none"> • Αισθητική Πληροφόρηση και Ιδιότητες μυϊκής αίσθησης • Επιπτώσεις αλλαγών ιδιοδεκτικών πληροφοριών στην στάση και την κίνηση • Στατική και Δυναμική Ισορροπία • Αξιολόγηση Ιδιοδεκτικότητας • Αποκατάσταση Ισορροπίας • Ταξινόμηση ασκήσεων ισορροπίας • Προοδευτικότητα ασκήσεων ισορροπίας <p>Υδροθεραπεία</p> <ul style="list-style-type: none"> • Φυσιολογικά αποτελέσματα της άσκησης στο νερό, Υδροθεραπευτικά μέσα • Ενδείξεις, αντενδείξεις και προφυλάξεις της άσκησης στο νερό, • Τεχνικές ασκήσεων στο νερό και βοηθητικά μέσα, • Ατομική και ομαδική άσκηση ασθενών <p>Βάδιση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διαχωρισμός Φάσεων Κύκλου βάδισης • Χαρακτηριστικά/παράμετροι βάδισης • Αξιολόγησης Βάδισης • Διαχωρισμός φυσιολογικών και παθολογικών προτύπων βάδισης • Επανεκπαίδευση Βάδισης και βοηθητικά μέσα <p>Εργαστήριο</p> <p>Με τη βοήθεια οπτικοακουστικού υλικού και προπλάσμάτων, οι φοιτητές εκπαιδεύονται στην εφαρμογή των κινησιοθεραπευτικών τεχνικών και παρουσιάζουν εργασίες σε σχέση με το περιεχόμενο του μαθήματος με σκοπό την πλήρη κατανόησή του, εφαρμόζοντας την παρατήρηση και την ερμηνεία. Επίσης γίνεται άσκηση των φοιτητών σε ομάδες για την εφαρμογή των κυριότερων τεχνικών και μεθόδων κινησιοθεραπείας.</p> <p>Επιπρόσθετα, οι φοιτητές έχοντας ως βάση τα πιο πάνω εξοικειώνονται στην προσέγγιση και πρόσβαση σε πηγές γνώσεων (βιβλιοθήκες, η- βιβλιοθήκες, διαδίκτυο).</p>
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διδασκαλία στην τάξη
Βιβλιογραφία	<ul style="list-style-type: none"> • Kisner, C., Colby, L. A., & Borstad, J. (2017). Therapeutic exercise: foundations and techniques. Fa Davis. (B. Kisner, C. and Colby, L., (2003) Θεραπευτικές ασκήσεις: Βασικές Ασκήσεις και Τεχνικές. Εκδόσεις Σιώκης).

	<ul style="list-style-type: none"> • Hislop EJ and Montgomery J (2013) Daniels και Worthingham's Έλεγχος της Μυϊκής Λειτουργικής Ικανότητας. Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου. • Φουσέκης, Κ., (2015). Εφαρμοσμένη Αθλητική Φυσικοθεραπεία. Επιστημονικές Εκδόσεις Πασχαλίδη . • Comerford, M., & Mottram, S. (2012). Kinetic control-e-book: The management of uncontrolled movement. Elsevier Health Sciences. • Haff, G. G., & Triplett, N. T. (Eds.). (2015). Essentials of strength training and conditioning 4th edition. Human kinetics. • Boyle, M. (2016). New functional training for sports. Human Kinetics. 						
Αξιολόγηση	<table border="1"> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td>90%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	90%	Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη	10%		100%
Εξετάσεις	90%						
Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη	10%						
	100%						
Γλώσσα	Ελληνική & Αγγλική						