

Τίτλος Μαθήματος	Εργοφυσιολογία				
Κωδικός Μαθήματος	ΡΗΥ305				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	Πτυχίο (1 <sup>ος</sup> κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	3 <sup>ο</sup> έτος / 1 <sup>ο</sup> εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	2 ώρες / 14 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	1 ώρα / 14 εβδομάδες
Στόχοι Μαθήματος	<p>Το παρόν μάθημα αποσκοπεί πρωτίστως στο να παράσχει βασική γνώση σε θέματα που σχετίζονται με τους περιορισμούς που επιφέρει η νόσος γενικότερα στη λειτουργική ικανότητα και ειδικότερα στην ικανότητα για άσκηση ειδικών πληθυσμών όπως είναι μεταξύ άλλων οι ηλικιωμένοι, οι πάσχοντες από καρδιαγγειακές, αναπνευστικές και μεταβολικές παθήσεις. Επίσης στοχεύει στο να ενημερώσει για τις επιδράσεις που μπορεί να έχει η συστηματική άσκηση στον περιορισμό των συμπτωμάτων της νόσου, τη μείωση της νοσηρότητας, τη βελτίωση του επιπέδου υγείας και σωματικής επάρκειας και κατά συνέπεια της ποιότητας ζωής χρόνια πασχόντων ασθενών.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Αναμένεται ότι με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• καταγράφουν τους περιορισμούς που επέρχονται στη σωματική ικανότητα ως συνέπεια της νόσου,</li> <li>• επιλέγει και να εφαρμόζει τα κατάλληλα κλινικά εργαλεία για την αξιολόγηση των ασθενών με λειτουργικούς περιορισμούς, βασισμένοι στη κατάταξη ICF του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.</li> <li>• περιγράφουν τους παθοφυσιολογικούς μηχανισμούς οι οποίοι συντελούν στον περιορισμό της λειτουργικής ικανότητας,</li> <li>• παρουσιάζουν και ερμηνεύουν αποτελέσματα τα οποία προκύπτουν από την εφαρμογή δοκιμασιών αξιολόγησης χρόνιων ασθενών,</li> <li>• κατηγοριοποιούν τις επιδράσεις που έχει η άσκηση και φυσική δραστηριότητα στις επιμέρους χρόνιες νόσους,</li> <li>• σχεδιάζουν, συνθέτουν και δομούν τα περιεχόμενα προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας σε ειδικούς πληθυσμούς,</li> </ul>				

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• εκτιμούν το επίπεδο επικινδυνότητας το οποίο προκύπτει από τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης διάφορων διαβαθμίσεων χρόνιων ασθενών.</li> </ul>		
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Άσκηση, Υγεία και Ευεξία <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Καθοδήγηση - Ρύθμιση της προπονητικής διαδικασίας</li> <li>○ Αερόβια Ικανότητα</li> <li>○ Δύναμη</li> <li>○ Κινητικότητα</li> <li>○ Συντονιστικές ικανότητες</li> <li>○ Ταχύτητα</li> </ul> </li> <li>• Άσκηση και Ειδικοί Πληθυσμοί <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Παιδική Ηλικία</li> <li>○ Γηριατρική Άσκηση</li> </ul> </li> <li>• Καρδιοπάθειες <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Στεφανιαία Νόσος</li> <li>○ Χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια</li> <li>○ Βαλβιδοπάθειες</li> </ul> </li> <li>• Αγγειοπάθειες <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Υπέρταση</li> <li>○ Υπερλιπιδαιμίες και Δυσλιπιδαιμίες</li> </ul> </li> <li>• Άσκηση και Χρόνιες Πνευμονοπάθειες <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Χρόνια Αποφρακτική Πνευμονοπάθεια</li> <li>○ Άσθμα</li> </ul> </li> <li>• Μεταβολικές Νόσοι <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Σακχαρώδης Διαβήτης</li> <li>○ Παχυσαρκία</li> <li>○ Μεταβολικό Σύνδρομο</li> </ul> </li> <li>• Άσκηση και Νεφροπάθειες</li> <li>• Νόσοι των Οστών και των Αρθρώσεων <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Οστεοπόρωση</li> <li>○ Οστεοαρθρίτιδα</li> <li>○ Ρευματοειδής Αρθρίτιδα</li> </ul> </li> <li>• Παθήσεις του Ανοσοποιητικού Συστήματος <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Καρκίνος</li> <li>○ Σύνδρομο Χρόνιας Ανοσολογικής Ανεπάρκειας (AIDS)</li> </ul> </li> <li>• Νευρομυϊκές Παθήσεις <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Πολλαπλή Σκλήρυνση</li> <li>○ Εγκεφαλική Παράλυση</li> <li>○ Alzheimer</li> </ul> </li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Parkinson</li> <li>• Άσκηση, Στρες και Άγχος</li> <li>• Άσκηση και Κατάθλιψη</li> </ul>								
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	Διδασκαλία στην τάξη								
Βιβλιογραφία	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Συμμαχία Άσκησης για την Υγεία. Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων. (2013). <a href="http://www.exerciseforhealth.gr">http://www.exerciseforhealth.gr</a></li> <li>2. Dustine, J. &amp; Moore, G. "ACMS's Άσκηση Χρόνιες Παθήσεις &amp; Αναπηρίες". Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2005). ISBN: 960-399-329-8.</li> <li>3. Thompson, W.R. ACSM's Clinical Exercise Physiology. Human Kinetics Champaign Illinois, USA (2019). ISBN: 9-781-4963-8780-6</li> <li>4. Taylor, A. &amp; Johnson, M. Physiology of Exercise and Healthy Aging. Human Kinetics Champaign Illinois, USA (2019). ISBN: 9-780-7360-5838-4</li> <li>5. Ehrman, J., Gordon, P., Visich, P. &amp; Keteyian, S. Clinical Exercise Physiology. 4<sup>th</sup> Edition. Human Kinetics Champaign Illinois, USA (2018). ISBN: 978-1-4925-8849-8</li> <li>6. Coast, J.R., &amp; Oden, G. Clinical Exercise Physiology: Physiological Assessments in Health Disease and Sport Performance, 3<sup>rd</sup> Ed. Kendall Hunt Publishing Company Dubuque, IA, USA (2017). ISBN: 978-1-5249-0159-2</li> <li>7. Moore, G.E., Durstine, J.L &amp; Painter, P.L. ACSM's Exercise Management for Persons with Chronic Diseases and Disabilities. Human Kinetics Champaign Illinois, USA (2016). ISBN: 978-1-4504-3414-0</li> <li>8. Scott, A. &amp; Gidlow, C. Clinical Exercise Science. Routledge, Abingdon, UK and New York, (2016). ISBN: 9-781-1346-1784-5</li> <li>9. Chodzko-Zajko, W. ACSM's Exercise for Older Adults. Human Kinetics Champaign Illinois, USA (2014). ISBN: 978-1-6091-3647-5</li> <li>10. Goodman, C, &amp; Helgeso, K. (2011). Exercise Prescription for Medical Conditions: Handbook for Physical Therapists. F.A. Davis Company, USA. ISBN-13: 978-0803617148</li> </ol>								
Αξιολόγηση	<table border="1"> <tr> <td>Εξέταση</td> <td>70%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100%</td> </tr> </table>	Εξέταση	70%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%		100%
Εξέταση	70%								
Εργασίες	20%								
Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη	10%								
	100%								
Γλώσσα	Ελληνική & Αγγλική								

