

<b>Τίτλος Μαθήματος:</b>	Κινησιοθεραπεία
<b>Κωδικός Μαθήματος:</b>	ΡΤΗ214
<b>Κατηγορία Μαθήματος:</b> (Υποχρεωτικό/Επιλεγόμενο)	Υποχρεωτικό
<b>Επίπεδο Μαθήματος:</b> (πρώτου, δεύτερου ή τρίτου κύκλου)	Πτυχίο (1 <sup>ος</sup> Κύκλος)
<b>Έτος Σπουδών:</b>	2
<b>Τετράμηνο προσφοράς Μαθήματος:</b>	3
<b>Αριθμός ECTS:</b>	5
<b>Όνομα Διδάσκοντος:</b>	Θα ανακοινωθεί

#### **Μαθησιακά Αποτελέσματα Μαθήματος:**

Με την ολοκλήρωση του θεωρητικού μέρους του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:

- 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
- αξιολογεί το όποιο κινητικό ή λειτουργικό έλλειμμα και να συνθέτει το ενδεικνυόμενο πρόγραμμα αποκατάστασης βασιζόμενος σε επιστημονικά αποδεδειγμένες πρακτικές.

Με την ολοκλήρωση του εργαστηριακού μέρους του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:

- εφαρμόζει την κατάλληλη άσκηση και να την τροποποιεί όποτε χρειάζεται και ανάλογα με τα λειτουργικά ελλείμματα του ασθενούς
- εφαρμόζει προγράμματα θεραπευτικών κινήσεων για πρόληψη, βελτίωση ή αποκατάσταση δυσλειτουργιών

- επιχειρηματολογεί για τις επιλογές τους στους ασθενείς
- χρησιμοποιεί και να αναγνωρίζει ειδικές συσκευές και μηχανήματα για την μέτρηση δύναμης, φυσιολογικής τροχιάς των αρθρώσεων και να μπορεί να προσδιορίζει το έλλειμμα
- εφαρμόζει τις τεχνικές χαλάρωσης και διάτασης και να χρησιμοποιεί και την άσκηση στο νερό με όλες τις ιδιότητες που το διακρίνει
- σχεδιάζει προοδευτικά προγράμματα αύξησης της δύναμης, αντοχής και μυϊκής ισχύος, που να ανταποκρίνονται στους στόχους της θεραπείας.

<b>Τρόπος Διδασκαλίας:</b>	Διδασκαλία στην τάξη
<b>Προαπαιτούμενο(α) και Συναπαιτούμενο(α) Μάθημα(τα):</b>	Κανένα
<b>Προτεινόμενα/προαιρετικά μέρη του προγράμματος:</b>	Κανένα

### Περιεχόμενο Μαθήματος:

#### Σκοπός:

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 προσδιορίζουν την ποιότητα της κίνησης σε σχέση με τις αρχές της βιομηχανικής, 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).

#### Περιγραφή:

Εισαγωγή στην κίνηση και θεραπευτική άσκηση– Εισαγωγή στη μυϊκή λειτουργία και ο ρόλος του μυός στην κίνηση και στην αποκατάσταση.

Αρχές μηχανικής και Φυσικοθεραπευτική αποκατάσταση: 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

Γενικές αρχές για την αξιολόγηση και την επιλογή της κίνησης

Παθητική κίνηση – ενδείξεις – αντενδείξεις

Υποβοηθούμενη – αναρτώμενη κίνηση

Ενεργητική κίνηση (μειομετρική – πλειομετρική – ισομετρική συστολή, ισοκινητική άσκηση)

Άσκηση με αντίσταση – κόπωση – ενδείξεις – αντενδείξεις στην αποκατάσταση

Εύρος κίνησης – Τεχνικές-μέθοδοι διάτασης και αποκατάστασης εύρους κίνησης και ελαστικότητας βιολογικών δομών

Χαλάρωση – ο ρόλος της στη Φυσικοθεραπεία - μέθοδοι και τεχνικές χαλάρωσης

Ιδιοδεκτικότητα – γενικές αρχές – ο ρόλος της στην αποκατάσταση

Μετρήσεις δύναμης – εύρους κίνησης – μέσα μέτρησης

Επιπτώσεις ακινητοποίησης στα μαλακά μόρια και στις αρθρώσεις

### Προγράμματα ομαδικής άσκησης

Εισαγωγή στην υδροκινησιοθεραπεία, Φυσιολογικά αποτελέσματα της άσκησης στο θερμό νερό, Θεραπευτικά αποτελέσματα της άσκησης, Υδροθεραπευτικά μέσα – Ενδείξεις - Αντενδείξεις – Προφυλάξεις, Προετοιμασία για την εμβύθιση, Τεχνική ασκήσεων στο νερό, Ατομική άσκηση ασθενών, Ομαδική άσκηση στο νερό

### Εργαστήριο:

Με τη βοήθεια οπτικοακουστικού υλικού και προπλάσμάτων και με ενεργό συμμετοχή σε όλα τα είδη της κίνησης, οι φοιτητές εκπαιδεύονται στην κινησιοθεραπεία και υδροκινησιοθεραπεία και παρουσιάζουν εργασίες σε σχέση με το περιεχόμενο του μαθήματος με σκοπό την πλήρη κατανόησή του, εφαρμόζοντας την παρατήρηση και την ερμηνεία.

Οι φοιτητές εκπαιδεύονται ακόμα στη δημιουργία προγραμμάτων άσκησης διαφόρων τμημάτων του σώματος.

Επιπρόσθετα, οι φοιτητές έχοντας ως βάση τα πιο πάνω εξοικειώνονται στην προσέγγιση και πρόσβαση σε πηγές γνώσεων (βιβλιοθήκες, η- βιβλιοθήκες, διαδίκτυο).

Παράλληλα, οι φοιτητές αναπτύσσουν, με την εφαρμογή, τεχνικές δεξιότητες για την παροχή της συγκεκριμένης Φυσιοθεραπευτικής φροντίδας.

### Απαιτούμενα ή Προτεινόμενα Εγχειρίδια:

Adler, S., Beckers, B. and Buck, M., 1998. Η μέθοδος PNF. Εκδόσεις Σιώκης.

American College of Sports Medicine., 2009. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. Williams & Wilkins.

Clarkson, H.M., and Hurabielle, J., 2006. Joint Motion and Function Assessment: A Research-based Practical Guide (Spiral-bound). Lippincott Williams & Wilkins.

Dvir, Z., 2004. Isokinetics: muscle testing, interpretation, and clinical applications. Churchill Livingstone.

Enoka, R., 2002. Neuromechanics of Human Movement. 3rd Edition. Human Kinetics.

Evjenth, O. and Hamberg, J., 1993. Muscle stretching in manual therapy. A clinical manual- Volume I , II Alfta Rehab Forlag.

Galley, P.M. and Forster, A.L., 1987. Human Movement- An Introductory text for Physiotherapy students. London: Churchill Livingstone.

Gardiner, D., 1990. The principles of exercise therapy. G. Bell and Sons Ltd.

Gormley, J. and Hussey, J., 2005. Exercise Therapy: Prevention and Treatment of Disease (Paperback). Blackwell Publishers.

Huber, F. and Wells, C., 2006. Therapeutic Exercise: Treatment Planning for Progression (Paperback). W.B. Saunders Company.

Kisner, C. and Colby, L., 2008. Θεραπευτικές ασκήσεις: Βασικές Ασκήσεις και Τεχνικές. Εκδόσεις Σιώκης.

Kolt/Snyder-Mackler, 2007. Physical Therapies In Sport & Exercise. Churchill Livingstone.

Lieber, R., 2002. Skeletal Muscle Structure, Function & Plasticity Lippincot Williams & Wilkins.

Mandle, C. L., 1996. The efficacy of relaxation response interventions with adult patients. A review of the literature. Journal of cardiovascular nursing.

Norm, A., and Hanson, B., 2000. Θεραπευτική άσκηση στο νερό. Παρισιάνου.

Nyland J., 2005. Clinical Decisions in Therapeutic Exercise: Planning and Implementation (Hardcover). Prentice Hall.

Payne,R., 2000. Relaxation Technics. A practical handbook for the health care professional. 2nd ed. China: Churchill Livingstone.

Pitt-Brooke, J. and et al., 1997. Rehabilitation of Movement. W.B. Saunders.

Rosenstein, A., 2006. Water Exercises for Fibromyalgia: The Gentle Way to Relax And Reduce Pain (Paperback). Idyll Arbor.

Sawner, K. και Lavigne, J., 1998. Κινησιοθεραπεία στην Ημιπληγία από την Brunnstrom (Νευροφυσιολογική Προσέγγιση). Παρισιάνου.

	<p>Soames, R., 2002. Joint Motion: Clinical Measurement and Evaluation. Churchill Livingstone.</p> <p>Trew &amp; Everett., 2001. Human Movement. An Introductory Text. 4th Ed. W. B. Saunders.</p> <p>Ylinen, Y., 2007. Stretching Therapy: For Sport And Manual Therapies (Paperback). Churchill Livingstone</p> <p>Αθανασόπουλος, Σ., 1989. Κινησιοθεραπεία στο τρίτο στάδιο της λειτουργικής αποκατάσης. Εκδόσεις Παραμανίδη</p> <p>Μανδρούκας, Κ., 2004. Μυικές Διατάσεις: Μέτρηση Και Προπόνηση της Κίνησης. Πανεπιστημίου Μακεδονίας.</p> <p>Μανδρούκας, Κ., 2001. Λειτουργία Των Κοιλιακών Και Ραχιαίων Μυών . Μανδρούκας.</p>								
<b>Διδακτική Μεθοδολογία:</b>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="591 919 1036 972">Διδασκαλία</td> <td data-bbox="1036 919 1273 972">29 Ώρες</td> </tr> <tr> <td data-bbox="591 972 1036 1024">Εργαστήριο</td> <td data-bbox="1036 972 1273 1024">26 Ώρες</td> </tr> <tr> <td data-bbox="591 1024 1036 1077">Καθοδήγηση</td> <td data-bbox="1036 1024 1273 1077">15 Ώρες</td> </tr> </table>	Διδασκαλία	29 Ώρες	Εργαστήριο	26 Ώρες	Καθοδήγηση	15 Ώρες		
Διδασκαλία	29 Ώρες								
Εργαστήριο	26 Ώρες								
Καθοδήγηση	15 Ώρες								
<b>Αξιολόγηση:</b>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="591 1165 1053 1197">Εξετάσεις</td> <td data-bbox="1053 1165 1291 1197">70 %</td> </tr> <tr> <td data-bbox="591 1197 1053 1228">Συμμετοχή στο μάθημα</td> <td data-bbox="1053 1197 1291 1228">10 %</td> </tr> <tr> <td data-bbox="591 1228 1053 1260">Εργασίες</td> <td data-bbox="1053 1228 1291 1260">20 %</td> </tr> <tr> <td data-bbox="591 1260 1053 1312"></td> <td data-bbox="1053 1260 1291 1312">100%</td> </tr> </table>	Εξετάσεις	70 %	Συμμετοχή στο μάθημα	10 %	Εργασίες	20 %		100%
Εξετάσεις	70 %								
Συμμετοχή στο μάθημα	10 %								
Εργασίες	20 %								
	100%								
<b>Γλώσσα Διδασκαλίας:</b>	Ελληνική								
<b>Πρακτική Άσκηση:</b>	Όχι								
<b>Χώρος Διδασκαλίας:</b>	<p>Αίθουσα Διδασκαλίας Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία</p> <p>Εργαστήριο Κίνησης Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία</p>								