

<b>Τίτλος Μαθήματος:</b>	Αθλητική Φυσικοθεραπεία και Αθλητιατρική
<b>Κωδικός Μαθήματος:</b>	ΡΤΗ413
<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>	4
<b>Τετράμηνο προσφοράς Μαθήματος:</b>	7
<b>Αριθμός ECTS:</b>	5
<b>Όνομα Διδάσκοντος:</b>	Θα ανακοινωθεί

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

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

- προσδιορίζει την έννοια της αθλητικής κάκωσης, των συνδρόμων υπέρχρησης και την επιδημιολογία των κακώσεων στα διάφορα αθλήματα
- προσδιορίζει όλες τις παραμέτρους για την αξιολόγηση και αποκατάσταση τραυματισμένων αθλητών.
- αναγνωρίζει τη σπουδαιότητα της αποκατάστασης της μυϊκής λειτουργικής ικανότητας και επανάκτηση τροχιάς κίνησης μετά από τραυματισμό αθλητή.
- υπολογίζει και να επεξηγεί τη σημασία της επανεκπαίδευσης νευρομυϊκού συντονισμού μετά από τραυματισμό.
- ανακαλεί τις αρχές και τα στάδια αποκατάστασης κακώσεων άνω και κάτω άκρου.
- αναγνωρίζει τη σπουδαιότητα της πρόληψης των αθλητικών τραυματισμών.
- αναγνωρίζει τη σημασία της Φυσικοθεραπευτικής αξιολόγησης και της αποκατάστασης που να βασίζεται σε επιστημονικά τεκμηριωμένες πρακτικές (evidence-based practice).

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

- αξιολογεί τον τραυματισμένο αθλητή και να εφαρμόζει πρώτες βοήθειες στον αγωνιστικό χώρο εφόσον παραστεί ανάγκη.
- εφαρμόζει τις κατάλληλες μεθόδους για αποκατάσταση της μυϊκής και της λειτουργικής ικανότητας
- σχεδιάζει και να εφαρμόζει προγράμματα επανεκπαίδευσης νευρομυϊκού συντονισμού

- εφαρμόζει προγράμματα Φυσιοθεραπευτικής αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων άνω άκρου
- εφαρμόζει προγράμματα Φυσιοθεραπευτικής αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων κάτω άκρου
- εφαρμόζει προγράμματα Φυσιοθεραπευτικής αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων σπονδυλικής στήλης
- αξιολογεί και να σχεδιάζει, να εφαρμόζει και να επιβλέπει προγράμματα λειτουργικής αποκατάστασης και σταδιακής επανόδου στην αγωνιστική δράση, στηριζόμενος σε επιστημονικά τεκμηριωμένες πρακτικές.

<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 είναι η εκπαίδευση των φοιτητών σε σχέση με τις ιδιαιτερότητες του τραυματισμένου αθλητή όσον αφορά την αξιολόγηση και την αποκατάσταση. Επιπλέον, οι φοιτητές ενημερώνονται σε θέματα που αφορούν στην πρόληψη των αθλητικών τραυματισμών, στην αντιμετώπιση τραυματισμένου αθλητή στον αγωνιστικό χώρο, στο ρόλο και στη συμμετοχή του στην πολυπαραγοντική αθλητιατρική ομάδα. Οι φοιτητές ακόμα πρέπει να μνηθούν σε θέματα που αφορούν στην προώθηση των δίκαιων κανόνων του παιχνιδιού (fair-play) και ελέγχου για ναρκωτικές ουσίες (Doping).

#### **Περιγραφή:**

Εισαγωγή στα Ολυμπιακά Αθλήματα

Βιομηχανική αθλημάτων, κανόνες και επιδημιολογία τραυματισμών

Εισαγωγή στις Αθλητικές κακώσεις

Άμεσος τραυματισμός και σύνδρομα υπέρχρησης, επιδημιολογία τραυματισμών στα διάφορα αθλήματα, αντιμετώπιση τραυματισμένου αθλητή στον αγωνιστικό χώρο.

Αξιολόγηση τραυματισμένου αθλητή

Υποκειμενική αξιολόγηση, αντικειμενική αξιολόγηση, λειτουργική αξιολόγηση

Αποκατάσταση μυϊκής λειτουργικής ικανότητας και επανάκτηση τροχιάς κίνησης μετά από τραυματισμό αθλητή

Βιολογικά υλικά και άσκηση, κλειστή και ανοικτή βιοκινητική αλυσίδα, πλειομετρική και μειομετρική συστολή, ισοκίνηση, διατάσεις, λειτουργική άσκηση (PNF)

Επανεκπαίδευση νευρομυϊκού συντονισμού μετά από τραυματισμό αθλητή

Νευροφυσιολογία αρθρώσεων και τραυματισμός, νευρομυϊκός συντονισμός, παράμετροι προγράμματος

Λειτουργική αποκατάσταση- επιστροφή στον αγωνιστικό χώρο

Παράμετροι προγράμματος στο γήπεδο- λειτουργική αποκατάσταση (τρέξιμο, άλματα,

πλειομετρική προπόνηση και σταδιακή συμμετοχή στο άθλημα)  
 Αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων κάτω άκρου (1)  
 Χειρουργικές επεμβάσεις (αρθροσκόπηση), διαφορές προγραμμάτων αποκατάστασης, κακώσεις ποδοκνημικής και άκρου ποδιού, σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης  
 Αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων κάτω άκρου (2)  
 Κακώσεις γόνατος και ισχίου, σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης  
 Αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων άνω άκρου  
 Κακώσεις ώμου, αγκώνα και άκρας χείρας, σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης  
 Αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων Σ.Σ  
 Αστάθεια Σ.Σ, κακώσεις μαλακών μορίων, σπονδυλόλυση και σπονδυλολίση, σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης  
 Ειδικές τεχνικές στην αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων  
 Περίδεση (taping), παγοθεραπεία, EMG- biofeedback και άρση αναχαίτισης, παθοδυναμική νευρικού ιστού, μυοπεροτονικός πόνος  
 Φυσικοθεραπευτής και ομάδα  
 Προετοιμασία αθλητών για ταξίδι, ο ρόλος του Φυσικοθεραπευτή στην πολυπαραγοντική αθλητιατρική ομάδα, προώθηση των δίκαιων πρακτικών παιχνιδιού(fair-play) και ελέγχου για ναρκωτικές ουσίες (Doping), διοργάνωση μεγάλων αθλητικών γεγονότων.  
 Πρώτες βοήθειες μέσα στον αγωνιστικό χώρο  
 Καρδιοαναπνευστική ανάνηψη, περίδεση, κρυοθεραπεία, φύλλο αγώνα  
 Αθλητής με ειδικές ανάγκες  
 Είδη αθλημάτων, βιομηχανική και επιδημιολογία, είδη κατηγοριοποίησης αθλητών βάσει της δυσλειτουργίας τους, ιδιαιτερότητες φυσικοθεραπευτικής αποκατάστασης

### Εργαστήριο

Οι φοιτητές εφαρμόζουν προγράμματα αποκατάστασης για κάθε περίπτωση τραυματισμού και παρουσιάζουν εργασίες σε σχέση με το περιεχόμενο του μαθήματος με σκοπό την πλήρη κατανόησή του, εφαρμόζοντας την παρατήρηση και την ερμηνεία.  
 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 φυσικοθεραπευτικής φροντίδας.

<b>Απαιτούμενα ή Προτεινόμενα Εγχειρίδια:</b>	<p>American College of Sports Medicine ACSM'S, 2009. Guidelines For Exercise Testing And Prescription. Williams &amp; Wilkins</p> <p>Brukner, P., 2006. Clinical Sports Medicine. McGraw-Hill Health Professions Division</p> <p>Chaitow, L., 2002. Muscle Energy Techniques. Churchill Livingstone</p> <p>Evjenth, O. and Hamberg, J., 1993. Muscle Stretching In Manual Therapy. A Clinical Manual-Volume I , II. Alfta Rehab Forlag</p>
-----------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Huber, F. and Wells, C., 2006. Therapeutic Exercise: Treatment Planning For Progression . W.B. Saunders Company

Houglum, RA., 2005. Therapeutic Exercise For Musculoskeletal Injuries (Athletic Training Education). Human Kinetics

Jari , J. and Ylinen, MD., 2006. Stretching Therapy: For Sport And Manual Therapy

Kisner, C. and Colby, L., 2003. Θεραπευτικές Ασκήσεις: Βασικές Ασκήσεις και Τεχνικές. Εκδόσεις Σιώκης . 2003

Kolt, G. and Snyder-Mackler, L., 2007. Physical Therapies In Sport And Exercise. Churchill Livingstone. 2007

Kostopoulos, D. and Rizopoulos, K., 2001. The Manual Of Trigger Point And Myofascial Therapy. Slack Inc

Magee, D., Zachazewski, JE. and Quillen, WS., 2007. Scientific Foundations And Principles Of Practice in Musculoskeletal Rehabilitation (Musculoskeletal Rehabilitation Series ). Saunders

Masteralexis, LP., Barr, CA. and Hums, MA., 2004. Principles And Practice Of Sport Management. Jones & Bartlett Publishers

McMahon, P.J., 2006. Current Diagnosis And Treatment In Sports Medicine. McGraw-Hill Medical

McKeag, D.B., Moeller, J.L., 2007. ACSM'S Primary Care Sports Medicine. Lippincott Williams Wilkins

Nyland, J., 2005. Clinical Decisions In Therapeutic Exercise: Planning And Implementation. Prentice Hall.

Prentice, WE., 2005. Rehabilitation Techniques For Sports Medicine And Athletic. McGraw-Hill Higher Education

Prentice, W.E. , 2002. Therapeutic Modalities: For Sports Medicine And Athletic Training With Lab Manual. McGraw-Hill Humanities / Social Sciences / Languages

	<p>Radcliffe, J.C., 2007. Functional Training For Athletes At All Levels: Workouts For Agility, Speed And Power. Ulysses Press</p> <p>Shacklock, M.,2005. Clinical Neurodynamics: A New System Of Neuromusculoskeletal Treatment. Butterworth-Heinemann</p> <p>Travell, J. and Simons, D., 1996. Travell &amp; Simons' Trigger Point Flip Charts. Lippincott Williams &amp; Wilkins</p> <p>Zachazewski, J.E., Magee, D.J. and Quillen, W.S., 1996. Athletic Injuries And Rehabilitation Saunders</p> <p>Κουτσαμπέλας, Ν., 2003. Εφαρμογή Ειδικών Διατάσεων Σε Όλους Τους Μυς Του Ανθρώπινου Σώματος. Εκδόσεις Παρισιάνου</p>								
<b>Διδακτική Μεθοδολογία:</b>	<table border="1"> <tr> <td>Διδασκαλία</td> <td>29 Ωρες</td> </tr> <tr> <td>Εργαστήριο</td> <td>26 Ωρες</td> </tr> <tr> <td>Καθοδήγηση</td> <td>15 Ωρες</td> </tr> </table>	Διδασκαλία	29 Ωρες	Εργαστήριο	26 Ωρες	Καθοδήγηση	15 Ωρες		
Διδασκαλία	29 Ωρες								
Εργαστήριο	26 Ωρες								
Καθοδήγηση	15 Ωρες								
<b>Αξιολόγηση:</b>	<table border="1"> <tr> <td>Εξετάσεις</td> <td>70 %</td> </tr> <tr> <td>Συμμετοχή στο μάθημα</td> <td>10 %</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td>20 %</td> </tr> <tr> <td></td> <td>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 και Ιδιοδεκτικότητας Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία</p>								