

| | | | | | |
|-------------------------|--|----------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|
| Τίτλος Μαθήματος | Αθλητική Φυσικοθεραπεία και Πρόληψη Τραυματισμών | | | | |
| Κωδικός Μαθήματος | SPE405 | | | | |
| Τύπος μαθήματος | Υποχρεωτικό | | | | |
| Επίπεδο | Πτυχίο (1 ^{ος} κύκλος) | | | | |
| Έτος / Εξάμηνο φοίτησης | 4 ^ο Έτος / 7 ^ο 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 να παράσχει ολοκληρωμένη, πρακτική και ερευνητικά τεκμηριωμένη γνώση σε θέματα που σχετίζονται με την Αποκατάσταση και Πρόληψη των Αθλητικών Κακώσεων. Καλύπτει κάθε στάδιο της διαδικασίας της Αποκατάστασης από την αρχική Αξιολόγηση, Διάγνωση και Θεραπεία μέχρι την επαναφορά στο επίπεδο Φυσικής κατάστασης όπως αυτή ήταν πριν τον τραυματισμό αλλά και τρόπους και παρεμβάσεις για την Πρόληψη των Αθλητικών Κακώσεων.</p> | | | | |
| Μαθησιακά Αποτελέσματα | <p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • προσδιορίζουν την έννοια της αθλητικής κάκωσης, των συνδρόμων υπέρχρησης και την επιδημιολογία των κακώσεων στα διάφορα αθλήματα, • προσδιορίζουν όλες τις παραμέτρους για την αξιολόγηση και αποκατάσταση τραυματισμένων αθλητών στο επίπεδο Φυσικής κατάστασης που είχαν πριν τον τραυματισμό, • αναγνωρίσουν τη σπουδαιότητα της αποκατάστασης της μυϊκής λειτουργικής ικανότητας μετά από τραυματισμό αθλητή, • επεξηγούν την παθοφυσιολογία των αθλητικών μυοσκελετικών κακώσεων και τις αρχές και τα στάδια αποκατάστασης κακώσεων άνω και κάτω άκρου, • αναγνωρίζουν τη σπουδαιότητα της πρόληψης των αθλητικών τραυματισμών και το ρόλο του Ειδικού της Επιστήμης του Αθλητισμού στην Προ-αγωνιστική Αξιολόγηση του Αθλητή. | | | | |
| Προαπαιτούμενα | Κανένα | Συναπαιτούμενα | | Κανένα | |
| Περιεχόμενο Μαθήματος | <p>Το μάθημα περιλαμβάνει τα εξής θέματα: εισαγωγή στην αθλητική αποκατάσταση (αρχές, στόχοι, ρόλοι, ιατρικής ομάδας), πρόληψη αθλητικών κακώσεων και πρωταγωνιστικός μυοσκελετικός έλεγχος (η ανάγκη της πρόληψης, αλληλουχία και η συστηματική προσέγγιση στην πρόληψη, εφαρμογή μέτρων πρόληψης.), παθοφυσιολογία μυοσκελετικών κακώσεων, αξιολόγηση αθλητικής κάκωσης, διαχείριση της οξείας αθλητικής κάκωσης, συστηματική προοδευτική λειτουργική αποκατάσταση και κριτήρια για επάνοδο στην αγωνιστική δράση, διατροφικοί παράγοντες στην αποκατάσταση, κακώσεις ωμικής ζώνης, κακώσεις αγκώνα–καρπού–άκρας χείρας, κακώσεις πυελικής ζώνης - ισχίου, κακώσεις γόνατος-ποδοκνημικής</p> | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|-----------|-----|----------|-----|---------------------------------|-----|--|------|
| | – άκρου ποδός, συνήθεις κακώσεις συχνότητα τραυματισμών σε διάφορα αθλήματα. | | | | | | | | |
| Μεθοδολογία Διδασκαλίας | <p>Διδασκαλία στην τάξη</p> <p>Εργασιακός φόρτος φοιτητή</p> <p>Θεωρία στη τάξη: 28 ώρες</p> <p>Εργαστήριο: 14 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για ενδιάμεση αξιολόγηση: 25 ώρες</p> <p>Προετοιμασία για τελική αξιολόγηση: 36 ώρες</p> <p>Αυτόνομη μελέτη: 35 ώρες</p> <p>Πρακτική Εξάσκηση στο εργαστήριο: 12 ώρες</p> <p>Σύνολο: 150 ώρες</p> | | | | | | | | |
| Βιβλιογραφία | <ol style="list-style-type: none"> 1. Iversen, R.S. & Richard, D.I. Αθλητικοί τραυματισμοί. Πρόληψη και αποκατάσταση. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα, Ελλάδα, (2007). ISBN: 960-8410-51-7. 2. Prentice, W. Τεχνικές Αποκατάστασης Αθλητικών Κακώσεων. Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Αθήνα, (2004). ISBN: 960-394-449-1. 3. Paul, C. & Earle, A. "Sports Rehabilitation and Injury Prevention" Willey-Blackwell, U.K., (2010). ISBN: 978-0-470-98563-2. 4. Brukner, P. & Khan, K. Clinical Sports Medicine – 4th Edition McGraw-Hill, Australia, (2012). ISBN: 9780070998131. 5. Hudson, Z. & Small, C. Managing the Injured Athlete, Churchill Livingstone, (2011). ISBN: 978-0-7020-3004-8. 6. Prentice, W. Rehabilitation Techniques for Sports Medicine and Athletic Training', McGraw-Hill, Columbus, OH, USA, (2011). ISBN: 978-007-128953-5. 7. Andrews, J., Harrelson, G. & Wilk, K. Physical rehabilitation of the Injured Athlete. 4th Ed. Saunders Elsevier, PA, USA, (2012). ISBN: 9781437724110. | | | | | | | | |
| Αξιολόγηση | <table border="1"> <tr> <td>Εξετάσεις</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> | Εξετάσεις | 70% | Εργασίες | 20% | Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη | 10% | | 100% |
| Εξετάσεις | 70% | | | | | | | | |
| Εργασίες | 20% | | | | | | | | |
| Παρουσία και Συμμετοχή στη Τάξη | 10% | | | | | | | | |
| | 100% | | | | | | | | |
| Γλώσσα | Ελληνική | | | | | | | | |