

Τίτλος Μαθήματος	Πρόληψη και Αποκατάσταση Αθλητικών Τραυματισμών				
Κωδικός Μαθήματος	SPS650				
Τύπος μαθήματος	Επιλογής				
Επίπεδο	Μεταπτυχιακό (2 ^{ος} Κύκλος)				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	2 ^ο έτος / 1 ^ο εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Θα ανακοινωθεί				
ECTS	10	Διαλέξεις / εβδομάδα	3 ώρες / 7 εβδομάδες	Εργαστήρια / εβδομάδα	3 ώρες / 7 εβδομάδες
Στόχοι Μαθήματος	<p>Το παρόν μάθημα αποσκοπεί να μεταφέρει στο φοιτητή σημαντικές ιατρικές γνώσεις που είναι άρρηκτα συνδεδεμένες με την αθλητική προσπάθεια με γνώμονα την διαφύλαξη της υγείας παράλληλα με την προσπάθεια για την προαγωγή της σωματικής απόδοσης. Παράλληλα, το συγκεκριμένο μάθημα αποσκοπεί στο να παράσχει ολοκληρωμένη, πρακτική και ερευνητικά τεκμηριωμένη γνώση σε θέματα που σχετίζονται με την αποκατάσταση και πρόληψη των αθλητικών κακώσεων</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος οι διδασκόμενοι αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> • προσδιορίζουν και εξηγούν τα μυοσκελετικά, καρδιαγγειακά, αναπνευστικά και γαστρεντερικά συμπτώματα κατά την άσκηση, • διακρίνουν τις επιμέρους μυοσκελετικές και σπλαχνικές κακώσεις και τον επιπολασμό τους ανάμεσα στις επιμέρους αθλητικές δραστηριότητες, • προτείνουν τη χρήση διαφόρων μέσων τα οποία συνιστούν προστατευτικό εξοπλισμό για την μείωση του κινδύνου τραυματισμού, • προσδιορίζουν την έννοια της αθλητικής κάκωσης, των συνδρόμων υπέρχρησης και την επιδημιολογία των κακώσεων στα διάφορα αθλήματα, • αναγνωρίζουν τη σπουδαιότητα της αποκατάστασης της μυϊκής λειτουργικής ικανότητας μετά από τραυματισμό αθλητή, • συζητούν την παθοφυσιολογία των αθλητικών μυοσκελετικών κακώσεων και κατανοήσουν τις αρχές και τα στάδια αποκατάστασης κακώσεων άνω και κάτω άκρου. 				
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα		
Περιεχόμενο Μαθήματος	<ul style="list-style-type: none"> • Ιατρικά ζητήματα αθλητών. • Αθλητιατρική υποστήριξη στον αθλητισμό. • Ιατρική πρόληψη κατά την οργάνωση αθλητικών γεγονότων. • Ιατρική φροντίδα ομάδας. • Θέματα υγιεινής. 				

	<ul style="list-style-type: none"> • Καρδιαγγειακά, αναπνευστικά και γαστρεντερικά συμπτώματα κατά την άσκηση. • Συνήθεις αθλητικές κακώσεις (κranιο-προσωπικές κακώσεις, οφθαλμός, αυτί, πρόσωπο, στοματική κοιλότητα και λάρυγγας, σπονδυλική στήλη, ωμική ζώνη, βραχίονας, αγκώνας και αντιβράχιο, καρπός, χέρι, πύελος, ισχίο, μηρός, γόνατος, κνήμη, ταρσός, πόδι). • Ειδικά θέματα αθλητιατρικής (σύνδρομα υπέρχρησης, προ-αγωνιστικός αθλητιατρικός έλεγχος, τραυματισμοί στα ομαδικά και ατομικά αθλήματα). • Αρχές διάγνωσης, θεραπείας και αποκατάστασης. • Αθλητική αποκατάσταση. • Πρόληψη αθλητικών κακώσεων και προ-αγωνιστικός μυοσκελετικός έλεγχος. • Παθοφυσιολογία μυοσκελετικών κακώσεων. • Αξιολόγηση αθλητικής κάκωσης. • Διαχείριση της οξείας αθλητικής κάκωσης. • Συστηματική προοδευτική λειτουργική αποκατάσταση και κριτήρια για επάνοδο στην αγωνιστική δράση. 																		
<p>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</p>	<p>Διδασκαλία στην Τάξη Κατανομή φόρτου ECTS</p> <table border="1" data-bbox="550 1019 1412 1294"> <thead> <tr> <th></th> <th>ECTS</th> <th>Ώρες</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Διδασκαλία / Υποβοήθηση Μάθησης</td> <td>2</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Προετοιμασία Εξετάσεων</td> <td>3</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>Μαθησιακές Δραστηριότητες Χαρτοφυλακίου</td> <td>3</td> <td>90</td> </tr> <tr> <td>Αυτόνομη Μελέτη</td> <td>2</td> <td>60</td> </tr> <tr> <td>Σύνολο</td> <td>10</td> <td>300</td> </tr> </tbody> </table>		ECTS	Ώρες	Διδασκαλία / Υποβοήθηση Μάθησης	2	60	Προετοιμασία Εξετάσεων	3	90	Μαθησιακές Δραστηριότητες Χαρτοφυλακίου	3	90	Αυτόνομη Μελέτη	2	60	Σύνολο	10	300
	ECTS	Ώρες																	
Διδασκαλία / Υποβοήθηση Μάθησης	2	60																	
Προετοιμασία Εξετάσεων	3	90																	
Μαθησιακές Δραστηριότητες Χαρτοφυλακίου	3	90																	
Αυτόνομη Μελέτη	2	60																	
Σύνολο	10	300																	
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Brukner, P., Clarsen, B., Cook, J., Cools, A., Crossley, K., Hutchinson, M., McCrory, P., Bahr, R. & Khan. Brukner & Khans Clinical Sports Medicine Injuries Vol 1, (5th Ed.) McGraw-Hill, Columbus, OH, USA, (2016). ISBN: 978-1-7437-6138-0. 2. Brukner, P. & Khan, K. Clinical Sports Medicine: The Medicine of Exercise 5e Vol 2, (5th Ed.) McGraw-Hill, Columbus, OH, USA, (2019). ISBN: 978-1-7604-2051-2. 3. Joyce, D. Sports Injury Prevention and Rehabilitation (1st Ed.). Routledge, Abingdon-on-Thames, UK (2015). ISBN: 978-0-4158-1506-2. 4. McDonagh D.O.S. Micheli, L.J., Frontera, W.R., Pigozzi, F., Grimm, K., Butler, C.F., Smith A.D., Budgett, R., Parisi, C. & Lereim, I. FIMS Sports Medicine Manual: Event Planning and Emergency Care (1st Ed.). Lippincott Williams & Wilkins, Baltimore, USA, (2011). ISBN 978-1-5825-5873-8. 5. Comfort, P. & Abrahamson E. Sports Rehabilitation and Injury Prevention. Willey-Blackwell, U.K., (2010). ISBN: 978-0-470-98563-2. 6. Μπαλτόπουλος, Π. Αθλητιατρική. Τόμος Ι. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2002). ISBN: 960-399-929-4 																		

	7. Μπαλτόπουλος, Π. Αθλητιατρική. Τόμος ΙΙ. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2002). ISBN: 960-399-930-0												
Αξιολόγηση	<table border="1"> <tr> <td>Ενδιάμεση Εξέταση</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Τελική Εξέταση</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Χαρτοφυλάκιο</td> <td>30%</td> </tr> <tr> <td>Εργασίες</td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη</td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100%</td> </tr> </table>	Ενδιάμεση Εξέταση	20%	Τελική Εξέταση	20%	Χαρτοφυλάκιο	30%	Εργασίες	20%	Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη	10%		100%
Ενδιάμεση Εξέταση	20%												
Τελική Εξέταση	20%												
Χαρτοφυλάκιο	30%												
Εργασίες	20%												
Παρουσία και Συμμετοχή στην Τάξη	10%												
	100%												
Γλώσσα	Ελληνική												