



### ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

(CIP file- Classification of instructional programmes)

Τίτλος μαθήματος:	ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΛΙΝΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ		
Κωδικός:	ΦΑΑ311		
Κατηγορία:	Υποχρεωτικό		
Επίπεδο:	Προπτυχιακό		
Έτος σπουδών:	3		
Εξάμηνο:	Χειμερινό		
ECTS:	6		
Όνομα διδάσκοντα(ουσας):	Δρ Πάνος Κωνσταντινίδης, Δρ Έλενα Παπακώστα		
Επιδιωκόμενα μαθησιακά αποτελέσματα:	Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση: <ol style="list-style-type: none"><li>1. Να αναλύουν τα οφέλη της άσκησης σε κλινικούς πληθυσμούς.</li><li>2. Να αναγνωρίζουν τους περιορισμούς που επέρχονται ως συνέπεια της έλλειψης φυσικής δραστηριότητας ή της ύπαρξης νόσου.</li><li>3. Να επεξηγούν και αξιολογούν την οξεία και χρόνια ανταπόκριση της άσκησης σε διάφορες χρόνιες νόσους.</li><li>4. Να σχεδιάζουν, να εκτελούν και να αξιολογούν τα κατάλληλα προγράμματα άσκησης για κλινικούς πληθυσμούς.</li><li>5. Να ερμηνεύουν να αποτελέσματα των δοκιμασιών αξιολόγησης της λειτουργικής ικανότητας σε άτομα με χρόνιες παθήσεις.</li></ol>		
Μέθοδοι Διδασκαλίας:	Το μάθημα διδάσκεται με διαλέξεις στην τάξη και συζήτηση, ενώ περιλαμβάνει εργαστηριακή μέτρηση για αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας και των δοκιμασιών άσκησης, όπως επίσης και επισκέψεις σε κλινικές αποκατάστασης για παρατήρηση του προγράμματος αποκατάστασης ατόμων του κλινικού πληθυσμού.		
Προ-απαιτούμενα:	Εργοφυσιολογία		Κανένα
Περιεχόμενο μαθήματος:	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Θεραπευτικές εφαρμογές της άσκησης: οφέλη της φυσικής δραστηριότητας και της άσκησης στους κλινικούς πληθυσμούς, υγεία και νοσηρότητα, ρόλος της φυσικής δραστηριότητας στην εμφάνιση νόσων, επιδημιολογικά στοιχεία, φαρμακευτική αγωγή, αξιολόγηση ιατρικού ιστορικού.</li><li>2. Καρδιαγγειακές νόσοι: έμφραγμα μυοκαρδίου, χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια, στηθάγχη και σιωπηλή ισχαιμία, βηματοδότες και εμφυτεύσιμοι καρδιακοί απινιδωτές, βαλβιδοπάθειες, υπέρταση, περιφερική αρτηριοπάθεια, ανταπόκριση στην άσκηση, περιορισμοί, συνταγογράφηση άσκησης, φάσεις καρδιακής αποκατάστασης (cardiac rehabilitation), πρωτόκολλα αξιολόγησης αερόβιας ικανότητας.</li><li>3. Νεφρική Ανεπάρκεια και Ηπατική Ανεπάρκεια: φυσική δραστηριότητα σε χρόνια νεφρική και ηπατική ανεπάρκεια, αντιμετώπιση και διαχείριση μυϊκού κάματος σε ασθενείς με νεφρική και ηπατική ανεπάρκεια, ανταπόκριση στην άσκηση, συνταγογράφηση της άσκησης, επίδραση της φυσικής δραστηριότητας.</li><li>4. Μεταβολικές παθήσεις: Διαβήτης και αντίσταση στην ινσουλίνη, υπερλιπιδαιμία, παχυσαρκία, μεταβολικό σύνδρομο, ανταπόκριση στην άσκηση,</li></ol>		



	<p>συνταγογράφηση άσκησης, επίδραση της φυσικής δραστηριότητας.</p> <p>5. Πνευμονικές παθήσεις: χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια, χρόνια πνευμονική πνευμονοπάθεια, άσθμα, κυστική ίνωση, ανταπόκριση στην άσκηση, περιορισμοί, συνταγογράφηση άσκησης, επίδραση της φυσικής δραστηριότητας, αξιολόγηση πνευμονικής λειτουργίας και δοκιμασίες άσκησης.</p> <p>6. Καρκίνος: τύποι καρκίνων, αιτιολογία, παθολογία και παράγοντες κινδύνου, υποκινητικότητα και χρόνια φλεγμονή, φυσική δραστηριότητα σε ασθενείς που υπόκεινται σε θεραπεία, ανταπόκριση στην άσκηση, περιορισμοί, συνταγογράφηση άσκησης, επίδραση της φυσικής δραστηριότητας, πρωτόκολλα και συστάσεις για τις δοκιμασίες άσκησης.</p> <p>7. Ορθοπεδικές &amp; ρευματικές παθήσεις και ανικανότητες: αρθρίτιδες, οσφυαλγία, οστεοπόρωση, ανταπόκριση στην άσκηση, περιορισμοί, συνταγογράφηση άσκησης, επίδραση της φυσικής δραστηριότητας, ανταπόκριση στην άσκηση, περιορισμοί, συνταγογράφηση άσκησης, επίδραση της φυσικής δραστηριότητας, πρωτόκολλα και συστάσεις για τις δοκιμασίες άσκησης.</p> <p>8. Ποιότητα ζωής και συνταγογράφηση όγκου φυσικής δραστηριότητας: τρόποι φυσικής δραστηριότητας, καινοτόμα προγράμματα άσκησης για κλινικούς πληθυσμούς, σύνοψη ύλης.</p>
Βιβλιογραφία: Εγχειρίδια:	<p>1. Dustine, J. &amp; Moore, G. ACMS's Άσκηση Χρόνιες Παθήσεις &amp; Αναπηρίες. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2005). ISBN: 960-399-329-8.</p>
Συμπληρωματική βιβλιογραφία:	<p>1. Kohl, H. &amp; Murray, T. Foundations of Physical Activity and Public Health. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN13: 9780736087100</p> <p>2. Ehrman, J., Gordon, P., Visich, P. &amp; Keteyian, S. Clinical Exercise Physiology. 2nd Edition. Human Kinetics Champaign Illinois, USA, (2009). ISBN: 978-0-7360-6565-8, ISBN-10: 0-7360-6565-2.</p> <p>3. Τοκμακίδης, Σ. Άσκηση και Χρόνιες Παθήσεις. Ιατρικές εκδόσεις Πασχαλίδης, Αθήνα, Ελλάδα, (2003). ISBN: 978-960-399-079-6</p> <p>4. Bouchard, C., Blair, S. &amp; Haskell, W. Physical Activity and Health. 2nd Edition. Human Kinetics Publishers, Champaign, Illinois, USA, (2012). ISBN13: 9780736095419.</p> <p>5. Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία. Κατευθύνσεις σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης και αξιολόγησης. Εκδόσεις Αθλότυπο, Αθήνα, (2007). ISBN: 978-960-7378-78-1.</p>
Προγραμματισμένες δραστηριότητες και μεθοδολογία:	<p>Το διδακτικό μέρος του μαθήματος παραδίδεται στους φοιτητές μέσω διαλέξεων, που πραγματοποιούνται με τη βοήθεια ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και συζήτησης στην τάξη, ενώ παρέχεται η ευκαιρία στους φοιτητές για εργαστηριακή μέτρηση για αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας και των δοκιμασιών άσκησης. Επίσης πλαίσια του μαθήματος προγραμματίζονται επισκέψεις σε κλινικές αποκατάστασης για παρατήρηση του προγράμματος αποκατάστασης ατόμων του κλινικού πληθυσμού. Οι παρουσιάσεις και άλλες χρήσιμες πληροφορίες είναι διαθέσιμες για χρήση από τους φοιτητές, μέσω της πλατφόρμας ηλεκτρονικής μάθησης.</p>
Τρόποι και κριτήρια αξιολόγησης:	<p>Ατομική εργασία δημιουργίας εξατομικευμένου προγράμματος άσκησης 20%</p> <p>Ομαδική παρουσίαση καινοτόμων προγραμμάτων άσκησης 20%</p> <p>Ενεργή συμμετοχή στο μάθημα 10%</p> <p>Τελική γραπτή εξέταση 50%</p>
Γλώσσα διδασκαλίας:	Ελληνική