

Τίτλος Μαθήματος	ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ			
Κωδικός Μαθήματος	SSPSY204-1			
Τύπος μαθήματος	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ			
Επίπεδο	Πτυχίο (Επίπεδο 1)			
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	3 ^ο / Χειμερινό			
Όνομα Διδάσκοντα	Δρ. Σπυρίδων Αθανασόπουλος, Δρ. Χρήστος Σάββα			
ECTS	6	Διαλέξεις εβδομάδα	/ 1	Εργαστήρια εβδομάδα / 2
Στόχος Μαθήματος	<p>Σκοπός του μαθήματος είναι να εκπαιδεύσει τους φοιτητές/τριες στην αναγνώριση, αξιολόγηση, πρόληψη και τεκμηριωμένη αποκατάσταση των οξέων και χρόνιων αθλητικών τραυματισμών και συνδρόμων, σε αθλητές και ασκούμενους. Μέσω του μαθήματος θα ενημερωθούν για την προώθηση της επιτάχυνσης της διαδικασίας επούλωσης, της αποκατάστασης και της ασφαλούς επιστροφής στην προ του τραυματισμού αγωνιστική κατάσταση και να μπορούν να εφαρμόσουν αποτελεσματικά ένα πλάνο άσκησης ως μέσο αποκατάστασης καθώς και τα προσδοκώμενα αποτελέσματα, στα διάφορα στάδια των συχνών αθλητικών κακώσεων.</p>			
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με τη συμπλήρωση του μαθήματος οι φοιτητές/τριες θα είναι σε θέση να:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Έχουν ολοκληρωμένη άποψη και γνώση για τον ρόλο της αθλητικής αποκατάστασης 2. Αξιολογούν αθλητικούς τραυματισμούς και παθήσεις με έγκυρα και αξιόπιστα κλινικά εργαλεία 3. Συνεργάζονται με τα μέλη της ομάδας αποκατάστασης 4. Επιλέγουν και να εφαρμόζουν την ανάλογη παρέμβαση με άσκηση για μείωση του πόνου, οιδήματος, φλεγμονής και ελαχιστοποίησης των επιπτώσεων της ακινητοποίησης ανάλογα με τη φάση της διαδικασίας επούλωσης . 5. Γνωρίζουν τις κλινικές και εργαστηριακές δοκιμασίες αξιολόγησης της προόδου της λειτουργικής αποκατάστασης και επαναφοράς στα προς τον τραυματισμό επίπεδα φυσικής κατάστασης. 6. Συνδράμουν και να υποστηρίξουν ψυχολογικά τον αθλητή στην πλήρη επανένταξη στο άθλημά του. 			

	<p>7. Σχεδιάζουν και να διαμορφώνουν προγράμματα τόσο για την πρόληψη όσο και για την αντιμετώπιση των πιο συχνών αθλητικών τραυματισμών.</p> <p>8. Αναγνωρίζουν τις διαφορές της αποκατάστασης των συνδρόμων υπέρχρησης από τους οξείς τραυματισμούς</p> <p>9. Επιλέγουν εξατομικευμένα το πρόγραμμα που αρμόζει στον κάθε τραυματία αθλητή σε σχέση με το είδος του αθλήματός του, την προπονητική περίοδο, τις εξωτερικές συνθήκες, τους προηγούμενους τραυματισμούς, της ηλικίας και του φύλου.</p>		
Προαπαιτούμενα	Κανένα	Συναπαιτούμενα	Κανένα
Περιεχόμενο Μαθήματος	<p>Εισαγωγή: Ποιοί είναι και πώς προκαλούνται οι πιο συνήθεις τραυματισμοί σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες, η βάση και οι στόχοι της αποκατάστασης.</p> <p>Στόχοι Αποκατάστασης: Επανάκτηση νευρομυϊκού ελέγχου, επανάκτηση εύρους κίνησης και βελτίωση της ευκαμψίας, επανάκτηση της μυϊκής δύναμης, επανάκτηση αντοχής και ισχύος, επανάκτηση της σταθερότητας κατά την όρθια στάση και της ισορροπίας, διατήρηση της καρδιοαναπνευστικής ικανότητας κατά την αποκατάσταση.</p> <p>Πρόληψη τραυματισμών και Λειτουργική πρόοδος: Τρόποι και μέσα πρόληψης αθλητικών τραυματισμών, λειτουργική πρόοδος για επανένταξη στην αγωνιστική δραστηριότητα.</p> <p>Εργαλεία Αποκατάστασης: Ασκήσεις ενδυνάμωσης, Ασκήσεις νευρομυϊκού συντονισμού, Πλειομετρική προπόνηση, ασκήσεις κλειστής και ανοικτής κινητικής αλυσίδας, τεχνικές κινητοποίησης και έλξης των αρθρώσεων, τεχνικές PNF, τεχνικές υδροθεραπεία, kinesiotape, διατάσεις.</p> <p>Φυσικά Μέσα: Ηλεκτροθεραπεία, Μηχανοθεραπεία, Φωτοθεραπεία, Θερμοθεραπεία, Κρυοθεραπεία.</p> <p>Εργαλεία Αξιολόγησης: Εύρος κίνησης, Μυϊκή ισχύς, Μήκος μυός, Όρθια στάση.</p> <p>Παθομηχανική και αποκατάσταση σε συγκεκριμένες κακώσεις: Άνω άκρο, Κάτω άκρο, Κορμός.</p> <p>Πλάνο αποκατάστασης: Βραχυπρόθεσμοι στόχοι, Μακροπρόθεσμοι στόχοι, Εργαλεία-Μέσα αποκατάστασης</p>		
Μεθοδολογία Διδασκαλίας	<p>Θεωρία Η διδασκαλία του μαθήματος συμπεριλαμβάνει διαλέξεις για την προσφορά του θεωρητικού υπόβαθρου των αθλητικών τραυματισμών και συνδρόμων και της αθλητικής φυσικοθεραπείας. Στη διδασκαλία χρησιμοποιούνται αναλυτικές σημειώσεις με PowerPoint και υλικό πλούσιο σε εικόνες και videos. Μέθοδοι όπως μελέτες περίπτωσης, κλινικά σενάρια αθλητικών</p>		

	<p>κακώσεων, συζήτηση, ερωτήσεις / απαντήσεις χρησιμοποιούνται στην μεθοδολογία διδασκαλίας ανάλογα με τη φύση του μαθήματος. Χρησιμοποιείται επίσης ερευνητικά τεκμηριωμένο σχετικό υλικό δημοσιευμένο σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά για παρακολούθηση των πιο πρόσφατων εξελίξεων σχετικών με το αντικείμενο του μαθήματος.</p> <p>Εργαστήριο</p> <p>Κατά τη διάρκεια των εργαστηριακών μαθημάτων, οι φοιτητές ασκούν και αναπτύσσουν τις πρακτικές τους δεξιότητες στην αξιολόγηση των αθλητικών κακώσεων και τις ειδικές κλινικές δοκιμασίες, σε μικρές ομάδες έτσι ώστε να μπορούν να τις εφαρμόσουν με επιτυχία και ασφάλεια σε πραγματικό κλινικό περιβάλλον αθλητικών τραυματισμών</p>
<p>Βιβλιογραφία</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Φουσέκης Κ. (2015). Εφαρμοσμένη Αθλητική Φυσικοθεραπεία, Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Κύπρος. ISBN: 978-9963-716-71-5. 2. Αθανασόπουλος, Σ., & Κατσουλάκης, Κ. (2007). Τεχνικές αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων, 4η Έκδοση, Επιστημονικές Εκδόσεις ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε., Αθήνα. ISBN:978-960-394-449-2. Μάλιου Β, Ποφτσίδου Α., Πάφης Γ., Κούτρα Χ. (2015), <i>Αθλητική τραυματισμοί και Αποκατάσταση</i>, ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΩΝ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΩΝ, Αθήνα, ISBN: 978-960-603-004-8 3. Μπαλτόπουλος Π., <i>Αθλητιατρική</i>, Ιατρικές Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδη, Θεσσαλονίκη. ISBN: 960-399-096-5. 4. Kendall, F,P. McCreary, E,K. Provance, P,G. Rodgers, M,M. Romani, W,A., (2005), <i>Muscles testing and function with posture and pain</i>. 5th edition, Lipincott Williams and Wilkins, Philadelphia. ISBN: 0-7817-4780- 5. Boyle M., (2015). <i>Advances in Functional Training</i>, On Target Publications. USA ISBN: 978-1-931046-01-5. 6. Brukner & Khans, (2012), <i>Clinical Sports Medicine</i>, 4th edition, Sports Medicine Series. ISBN-13: 978-007099813, ISBN-10: 007099813-2.
<p>Αξιολόγηση</p>	<p>Συνεχής αξιολόγηση (50%):</p> <p>Η αξιολόγηση περιλαμβάνει συνδυασμό των εξής:</p> <p>Χρήση μελετών περίπτωσης ή ασκήσεων επίλυσης προβλημάτων (30%): για την αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο οι φοιτητές μπορούν να εφαρμόσουν τις θεωρητικές γνώσεις σε πραγματικές καταστάσεις για την προσέγγιση της αποκατάστασης μέσω της άσκησης σε αθλητές και ασκούμενους. Στους φοιτητές παρουσιάζονται σενάρια που απαιτούν ανάλυση, κριτική σκέψη και εφαρμογή θεωρητικών περιεχομένων και αξιολογούνται με βάση την ικανότητά τους να πραγματοποιούν προφορικές παρουσιάσεις, να εξετάζονται με <i> viva voce</i>, να εντοπίζουν και να αξιολογούν σχετικές πληροφορίες, να προτείνουν πλάνα άσκησης και να αιτιολογούν τις επιλογές τους.</p> <p>Εργαστηριακή αξιολόγηση (30%): Η εργαστηριακή αξιολόγηση αποτελείται από την αξιολόγηση των αναμενόμενων δεξιοτήτων και</p>

	<p>ικανοτήτων, της κριτικής σκέψης, της επίλυσης προβλημάτων και των δεξιοτήτων ομαδικής εργασίας. Κατά τη διάρκεια των εργαστηριακών συναντήσεων, οι φοιτητές παρακολουθούν στενά καθώς ασχολούνται με τις εργασίες που τους ανατίθενται και λαμβάνονται σημειώσεις σχετικά με τις ενέργειες, την προσέγγιση και τυχόν σχετικές παρατηρήσεις που αποδεικνύουν την κατανόηση του αντικειμένου και την εφαρμογή των δεξιοτήτων τους. Μετά την αξιολόγηση των εργαστηριακών εργασιών, παρέχεται εποικοδομητική ανατροφοδότηση στους φοιτητές. Επισημαίνονται τα δυνατά τους σημεία και τους τομείς προς βελτίωση, συνδέοντάς τα με τα μαθησιακά αποτελέσματα της κάθε ενότητας, ώστε να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν την πρόδο τους και να τους καθοδηγήσει στην περαιτέρω βελτίωση τους. Ανάλογα με τη φύση της εργαστηριακής εργασίας, μπορεί να ενσωματωθεί αξιολόγηση από ομότιμους τους, όπου οι φοιτητές αξιολογούν ο ένας την εργασία του άλλου με βάση τα καθορισμένα κριτήρια, προκειμένου να προωθηθεί ο αυτοαναστοχασμός, η συνεργασία και η βαθύτερη κατανόηση του αντικειμένου.</p> <p>Συζητήσεις στην τάξη: Οι μαθητές συμμετέχουν σε συζητήσεις στην τάξη για να αξιολογήσουν τις θεωρητικές τους γνώσεις. Η ενεργός συμμετοχή ενθαρρύνεται να οξύνει τις δεξιότητες κριτικής σκέψης τους θέτοντας ανοιχτές ερωτήσεις και διευκολύνοντας τον διάλογο τους.</p> <p>Τελική εξέταση (40%): Περιεκτική τελική εξέταση, για την αξιολόγηση των συνολικών θεωρητικών γνώσεων των φοιτητών. Αυτές οι αξιολογήσεις καλύπτουν ένα ευρύτερο φάσμα θεμάτων και μαθησιακών αποτελεσμάτων από όλο το πρόγραμμα σπουδών για την αξιολόγηση της κατανόησης και της ενσωμάτωσης της γνώσης από τους μαθητές σε διάφορους τομείς.</p>
Γλώσσα	Ελληνικά / Αγγλικά