

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

ΦΖ2

Εξάμηνο: (7^ο)

Διδακτικές μονάδες ECTS: 5

Κωδικός: ΦΖ2

ΩΡΕΣ: 2 θεωρία

Τύπος: ΜΕ (Μάθημα Ειδικότητας)

Γλώσσα: Ελληνικά

Μάθημα: Υποχρεωτικό

Προαπαιτούμενα:

Εξαρτώμενα:

Σκοπός μαθήματος: Στο μάθημα αυτό παρέχεται στον φοιτητή η γνώση όσον αφορά στις βασικές αρχές αξιολόγησης και εφαρμογής άσκησης σε κλινικές ομάδες με χρόνιες παθήσεις, δίνοντας έμφαση στην διαφοροποίηση της θεραπευτικής τους προσέγγισης. Στο μάθημα της θεραπευτικής άσκησης σε χρόνιες παθήσεις ο φοιτητής εμβαθύνει σε θέματα που αφορούν στον σχεδιασμό προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης (συνταγογράφηση άσκησης) με την χρήση των καταλληλότερων μέσων και μεθόδων προσαρμοσμένων στην κάθε κλινική ομάδα αφού πρωτίστως έχει μελετήσει στο μάθημα της Κινησιοθεραπείας τις βασικές αρχές εφαρμογής της θεραπευτικής άσκησης και στο μάθημα της Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης τους βασικούς μηχανισμούς επίδρασης της άσκησης στα διάφορα συστήματα του ανθρώπινου σώματος.

Μαθησιακοί στόχοι θεωρητικού μέρους: Ο φοιτητής με το πέρας των μαθημάτων θα είναι σε θέση να:

- 1) αξιολογεί παράγοντες κινδύνου ασθενών με χρόνιες παθήσεις σε σχέση με την επικινδυνότητα συμμετοχής σε προγράμματα άσκησης
- 2) καταγράφει τα προβλήματα και να επιλέγει τα κατάλληλα μέσα και τεχνικές άσκησης με στόχο την εφαρμογή ατομικών ή ομαδικών προγραμμάτων
- 3) σχεδιάζει εξατομικευμένα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης σε κλινικές ομάδες με χρόνιες παθήσεις
- 3) συνεργάζεται με άλλα μέλη της ομάδας αποκατάστασης με στόχο την άρτια και ασφαλή εφαρμογή της θεραπευτικής άσκησης σε ασθενείς με χρόνιες παθήσεις σύμφωνα με διεθνής οδηγίες
- 4) ενημερώνει, εκπαιδεύει ασθενείς με χρόνιες παθήσεις ή άτομα με κίνδυνο ανάπτυξης χρόνιας πάθησης με στόχο την αυτο-διαχείριση της νόσου

Αναλυτικά περιεχόμενα μαθήματος:

A. Περιεχόμενα θεωρητικού μέρους του μαθήματος.

Ενότητα 1. Εισαγωγή στο μάθημα θεραπευτική άσκηση σε χρόνιες παθήσεις

- Η άσκηση ως θεραπεία/ φάρμακο
- Θεραπευτική άσκηση και οφέλη- τεκμηριωμένη απόδειξη (evidence based)
- Αρχές οργάνωσης ομαδικής θεραπευτικής άσκησης
- Δομή, οργάνωση ομάδας ασθενών χρόνιων νοσημάτων
- Δομή, οργάνωση ομάδας ειδικοτήτων υποστήριξης
- Αξιολόγηση ασθενών- κριτήρια ένταξης

Ενότητα 2. Εκτίμηση υγείας και αξιολόγηση κινδύνου άσκησης

- Αιφνίδιος καρδιακός θάνατο σε νεαρά άτομα και ενήλικες
- Δοκιμασίες κόπωσης και κίνδυνος καρδιακών συμβάντων
- Κίνδυνος καρδιακών συμβάντων κατά τη διάρκεια αποκατάστασης
- Πρόληψη σχετιζόμενων με την άσκηση καρδιακών συμβάντων
- Μέθοδοι ελέγχου κατάστασης υγείας πριν από τη συμμετοχή σε πρόγραμμα άσκησης
- Συστάσεων εργοσπιρομέτρησης πριν την έναρξη άσκησης
- Διαδικασίας εκτίμησης παραγόντων κινδύνου ΚΑ νόσου και ταξινόμησης κινδύνου

- Διαβάθμιση κινδύνων για ασθενείς με χρόνια νοσήματα- βαθμός επίβλεψης κατά την άσκηση

Ενότητα 3. Στόχοι της προ- ασκητικής αξιολόγησης

- Βασικές αρχές και οδηγίες της προ-ασκητικής αξιολόγησης
- Οργάνωση των δοκιμασιών
- Διαδικασία μετρήσεων σε ηρεμία (HR, BP , Ανάστημα, Βάρος, Σύσταση σώματος, BMI)
- Διαδικασία μετρήσεων μυϊκής απόδοσης (δύναμης, ελαστικότητας, λειτουργικής απόδοσης)
- Διαδικασία δοκιμασιών βάρδους/ κινητικότητας
- Διαδικασία δοκιμασιών ισορροπίας
- Διαδικασία αερόβιων δοκιμασιών / δοκιμασιών αντοχής

Ενότητα 4. Γενικές αρχές θεραπευτικής άσκησης

- Γενικές αρχές εξατομικευμένης επιλογής παραμέτρων (συνταγογράφηση) (Ex Rx) άσκησης
- Παράμετροι συνεδρίας θεραπευτικής άσκησης
- Εξατομικευμένη επιλογή παραμέτρων (συνταγογράφηση) αερόβιας άσκησης
- Εξατομικευμένη επιλογή παραμέτρων (συνταγογράφηση) άσκησης για μυϊκή ευρωστία
- Εξατομικευμένη επιλογή παραμέτρων (συνταγογράφηση) άσκησης για ευλυγισία
- Εξατομικευμένη επιλογή παραμέτρων (συνταγογράφηση) άσκησης για νευρομυϊκό έλεγχο

Ενότητα 5. Εμπόδια για άσκηση, αλλαγή συμπεριφοράς, κίνητρα

- Αξιολόγηση εμποδίων άσκησης
- Στρατηγικές και κίνητρα για υπερπήδηση εμποδίων άσκησης
- Αξιολόγηση σταδίων αλλαγής συμπεριφοράς

Ενότητα 6. Ασθενο-κεντρική προσέγγιση ασθενούς με χρόνια πάθηση

- Εκπαίδευση ασθενούς και επίτευξη συνέπειας στην θεραπεία
- Μαθησιακοί τύποι ασθενών- αξιολόγηση
- Εκπαίδευση ασθενών (μέσα εκπαίδευσης, οφέλη, διαφορές)
- Εκπαίδευση ασθενών για αυτό-διαχείριση της νόσου

Ενότητα 7. Ομαδική θεραπευτική άσκηση σε ασθενείς με χρόνια πάθηση

- Οφέλη ομαδικής θεραπευτικής άσκησης
- Οργάνωση ομαδικής θεραπευτικής άσκησης (περιβάλλον, εξοπλισμός, επιλογή ασθενών, ιδιαιτερότητες)
- Είδη ομαδικής θεραπευτικής άσκησης
- Γενικές αρχές ομαδικής θεραπευτικής άσκησης

Ενότητα 8. Θεραπευτική άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες μεταβολικές παθήσεις

- Παθοφυσιολογία, επίδραση- οφέλη- τεκμηριωμένη απόδειξη (evidence based) θεραπευτικής άσκησης, επίδραση φαρμακευτικής αγωγής στις παραμέτρους της άσκησης σε ασθενείς με χρόνιες μεταβολικές παθήσεις
- Αξιολόγηση και προγράμματα αποκατάστασης σε ασθενείς με υπερλιπιδεμία, χρόνια νεφρική ανεπάρκεια, διαβήτη, παχυσαρκία, νευρική ανορεξία.

Ενότητα 9. Θεραπευτική άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες ψυχικές παθήσεις

- Παθοφυσιολογία, επίδραση- οφέλη- τεκμηριωμένη απόδειξη (evidence based) θεραπευτικής άσκησης, επίδραση φαρμακευτικής αγωγής στις παραμέτρους της άσκησης σε ασθενείς με χρόνιες ψυχικές παθήσεις
- Αξιολόγηση και προγράμματα αποκατάστασης σε ασθενείς με σχιζοφρένεια, κατάθλιψη, εθισμό σε ουσίες, προβλήματα ύπνου, αγχώδεις διαταραχές, νοητική αναπηρία.

Ενότητα 10. Θεραπευτική άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες αιματολογικές παθήσεις και παθήσεις του ανοσοποιητικού

- Παθοφυσιολογία, επίδραση- οφέλη- τεκμηριωμένη απόδειξη (evidence based) θεραπευτικής άσκησης, επίδραση φαρμακευτικής αγωγής στις παραμέτρους της άσκησης σε ασθενείς με χρόνιες αιματολογικές παθήσεις και παθήσεις του ανοσοποιητικού
- Αξιολόγηση και προγράμματα αποκατάστασης σε ασθενείς με καρκίνο, HIV, χρόνια ανεπάρκεια οργάνων (πάγκρεας, ήπαρ, νεφροί).

Ενότητα 11. Θεραπευτική άσκηση σε ασθενείς με χρόνιες μυοσκελετικές παθήσεις

- Παθοφυσιολογία, επίδραση- οφέλη- τεκμηριωμένη απόδειξη (evidence based) θεραπευτικής άσκησης, επίδραση φαρμακευτικής αγωγής στις παραμέτρους της άσκησης σε ασθενείς με χρόνιες μυοσκελετικές παθήσεις
- Αξιολόγηση και προγράμματα αποκατάστασης σε ασθενείς με αρθρίτιδα, χρόνια δυσλειτουργία ΟΜΣΣ και ΑΜΣΣ, σε μετεγχειρητικούς μυοσκελετικούς ασθενείς.
- Χρόνιος πόνος κεντρικής ευαισθητοποίησης, μηχανισμοί πρόκλησης, τεχνικές αντιμετώπισης
- Παθοφυσιολογία, επίδραση- οφέλη θεραπευτικής άσκησης, επίδραση φαρμακευτικής αγωγής, αξιολόγηση και προγράμματα αποκατάστασης σε ασθενείς με χρόνια σύνδρομο κόπωσης και ινομυαλγία

Ενότητα 12. Θεραπευτική άσκηση σε άτομα τρίτης ηλικίας

- Παθοφυσιολογία, επίδραση- οφέλη- τεκμηριωμένη απόδειξη (evidence based) θεραπευτικής άσκησης, επίδραση φαρμακευτικής αγωγής στις παραμέτρους της άσκησης σε άτομα τρίτης ηλικίας
- Ιδιαιτερότητες ατόμων τρίτης ηλικίας όσον αφορά στον κινητικό έλεγχο, την βάδιση και το κάρδιο-αναπνευστικό σύστημα
- Ιδιαιτερότητες ατόμων τρίτης ηλικίας όσον αφορά στην εφαρμογή θεραπευτικής άσκησης
- Ειδικά θέματα που αφορούν την αποκατάσταση σε άτομα τρίτης ηλικίας (συνοδά προβλήματα υγείας, θεραπεία σε ΚΑΠΗ)
- Πρόληψη πτώσεων σε άτομα τρίτης ηλικίας
- Θεραπευτική άσκηση και οστεοπόρωση

Ενότητα 13. Ειδικά θέματα στη θεραπευτική άσκηση σε χρόνιες παθήσεις

- Πράσινη θεραπευτική άσκηση σε ασθενείς με χρόνια πάθηση
- Πρόληψη χρόνιων παθήσεων και θεραπευτική άσκηση
- Χρόνια πάθηση σε παιδί- έφηβο και οφέλη θεραπευτικής άσκησης
- Διαπολιτισμικές διαφορές προσέγγισης- επικοινωνίας με τον ασθενή- διαπολιτισμική διασκευή οργάνων μέτρησης, διαφορές συναισθήσεως καλής υγείας, νόσου, θανάτου, διαπολιτισμικές διαφορές νοσημάτων

Ενότητα 14. Τελική Αξιολόγηση των Φοιτητών

Αξιολογείται η συνολική επίδοση των φοιτητών σύμφωνα με τον κανονισμό σπουδών του Ιδρύματος και τον τρόπο αξιολόγησης του μαθήματος που αναφέρεται παρακάτω

Μέθοδοι αξιολόγησης: Η αξιολόγηση της επίδοσης των φοιτητών πραγματοποιείται σύμφωνα με τον κανονισμό του Ιδρύματος, και προκύπτει από τον συνυπολογισμό του θεωρητικού και εργαστηριακού μέρους του μαθήματος (αν έχει) με συντελεστές που έχουν άθροισμα (1) και εξαρτώνται από τις διδακτικές μονάδες των αντίστοιχων ενοτήτων. Βασική προϋπόθεση αποτελεί η επιτυχής ολοκλήρωση τόσο του θεωρητικού, όσο και του εργαστηριακού μέρους του μαθήματος. Η αξιολόγηση της επίδοσης του φοιτητή εξειδικεύεται ως εξής :

- για το θεωρητικό μέρος του μαθήματος:

πραγματοποιείται μία τελική αξιολόγηση, γραπτή ή προφορική, παρουσία δύο εκπαιδευτικών. Η τελική αξιολόγηση του μαθήματος πραγματοποιείται μετά το τέλος του διδακτικού εξαμήνου σε όλη την ύλη που διδάχθηκε. Ο φοιτητής καλείται να απαντήσει σε ερωτήσεις που καλύπτουν ισομερώς τις διδακτικές ενότητες του μαθήματος και επιπλέον σε μία ερώτηση που απαιτεί κριτική σκέψη. Η βαθμολογία είναι από 0-10 και με την προϋπόθεση ότι έχει απαντήσει στο 80% των ερωτημάτων.

Η καταλληλότητα των θεμάτων αξιολόγησης ελέγχεται από τον Τομέα, ο οποίος δημιουργεί τράπεζα θεμάτων ανά γνωστικό αντικείμενο που είναι διαθέσιμη στους φοιτητές.

Η τελική βαθμολογία καταχωρείται στην δεκάβαθμη κλίμακα (0-10) με ελάχιστο βαθμό επιτυχίας το 5. Ταυτόχρονα η τελική βαθμολογία καταχωρείται με την σχετική κλίμακα βαθμολογίας του ευρωπαϊκού συστήματος μεταφοράς και συσσώρευσης πιστωτικών μονάδων (ECTS), όπου A, B, C, D, & E είναι το 10%, 25%, 30%, 25% & 10% των επιτυχόντων αντίστοιχα.

Σχετική βιβλιογραφία:

- 1) Williamson P. Θεραπευτική Άσκηση για Ειδικούς Πληθυσμούς. Κωνσταντάρας, 2016.
- 2) Dustine J., Moore G. ACSM's Άσκηση Χρόνιες παθήσεις και αναπηρίες, BROKEN HILL PUBLISHERS LTD, 2005.
- 3) Kenney W. Larry. ACSM 's Αξιολόγηση και Σχεδιασμός Προγραμμάτων Άσκησης-Οδηγίες της Αμερικάνικης Αθλητιατρικής Εταιρείας / American College of Sports Medicine, American College of Sports Medicine , BROKEN HILL PUBLISHERS LTD, 2014.
- 4) Καπρέλη Ε, Κορτιάνου Ε, Πέπερα Γ, Αργυρού Σ, Πουλής Ι. Πρόληψη καρκίνου του πεπτικού συστήματος μέσω της άσκησης. Ηπίονη 2019.
- 5) Michael Gleeson. Immune function in sport and exercise, Edinburgh: Elsevier/Churchill Livingstone, 2006.
- 6) Suzann K. Campbell, Robert J. Palisano, Darl W. Vander Linden. Physical Therapy for Children, Saunders; 3 edition, 2005.
- 7) Jan Stephen Tecklin. Pediatric Physical Therapy, Lippincott Williams & Wilkins; 4th edition , 2007.
- 8) Kevin Carroll, Joan Edelstein Prosthetics and Patient Management: A Comprehensive Clinical Approach, Slack Incorporated; 1st edition, 2006.
- 9) Jill Black Lattanzi, Larry D. Purnell. Developing Cultural Competence in Physical Therapy Practice, F. A. Davis Company; 1 edition, 2005.
- 10) Λαμπίρης ΗΕ. Ορθοπαιδική και Τραυματιολογία. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα, 2003.
- 11) Dianne V. Jewell. Guide to Evidence-Based Physical Therapy Practice, Jones and Bartlett Publishers, Inc. 1 edition, 2007.
- 12) Albert W. Taylor, Michel J. Johnson. Physiology of Exercise and Healthy Aging, Human Kinetics; 1 edition, 2007.
- 13) John A. Kanis. Textbook of osteoporosis, Oxford: Blackwell Science, 1996.