



ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ

ΦΖ3

Εξάμηνο: Ζ' (7^ο)

Διδακτικές μονάδες ECTS: 6

Κωδικός: ΦΖ3

ΩΡΕΣ: 3 θεωρία

Τύπος: ΜΕ (Μάθημα Ειδικότητας)

Γλώσσα: Ελληνικά

Μάθημα: Υποχρεωτικό

Προαπαιτούμενα:

Εξαρτώμενα:

Σκοπός του μαθήματος: Σκοπός του μαθήματος είναι να παρέχει στον φοιτητή τη γνώση αξιολόγησης, εφαρμογής και επίβλεψης εξατομικευμένης θεραπευτικής άσκησης σε ειδικές ομάδες του πληθυσμού. Στο μάθημα αυτό ο φοιτητής θα διδαχτεί την παθοφυσιολογία, αξιολόγηση και συνταγογράφηση θεραπευτικής άσκησης ασθενών με ιδιαίτερες δυσλειτουργίες. Μέσω των διαλέξεων ο φοιτητής θα είναι σε θέση να σχεδιάζει προγράμματα θεραπευτικής άσκησης για κάθε ομάδα ειδικού πληθυσμού με στόχο την εξατομικευμένη βελτίωση της λειτουργικότητας και ποιότητας ζωής του ασθενούς.

Μαθησιακοί στόχοι θεωρητικού μέρους: Μετά την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές θα είναι σε θέση να:

- Γνωρίζει τις βασικές αρχές προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης και εναλλακτικών μορφών τους ανάλογα με την ομάδα ειδικού πληθυσμού.
- Διακρίνει και διαχωρίζει τις ειδικές ομάδες πληθυσμών ανάλογα με τις ανάγκες και ιδιαιτερότητες της πάθησής τους.
- Αξιολογεί τη λειτουργική ικανότητα των ασθενών και να θέτει εξατομικευμένους στόχους για την ένταξη τους σε προγράμματα αποκατάστασης ειδικών ομάδων πληθυσμού.
- Θέτει εξατομικευμένους στόχους ανάλογα με την πάθηση, την κλινική εικόνα και λειτουργική ικανότητα του ασθενούς.
- Σχεδιάζει, συνταγογραφεί, εφαρμόζει εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης, για ασθενείς με ειδικές παθήσεις σύμφωνα με τους οριοθετημένους εξατομικευμένους στόχους για κάθε ασθενή
- Επιβλέπει κατάλληλα ένα πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης, να επαναξιολογεί και να διορθώνει το πρόγραμμα με βάση τις ανάγκες, ιδιαιτερότητες του και στόχους για κάθε ασθενή
- Ενισχύει τη συμμόρφωση του ασθενούς στη θεραπευτική άσκηση.
- Καλλιεργεί την ικανότητα συνεργασίας με την διεπιστημονική ομάδα αποκατάστασης.

Αναλυτικά περιεχόμενα μαθήματος:

A. Περιεχόμενα θεωρητικού μέρους του μαθήματος.

Ενότητα 1. Βασικές αρχές αξιολόγησης και συνταγογράφησης θεραπευτικής άσκησης σε ειδικούς πληθυσμούς

- Προσδιορισμός της θεραπευτικής άσκησης και ομάδες ειδικών πληθυσμών.
- Οφέλη θεραπευτικής άσκησης.
- Ομάδες ασθενών που εντάσσονται στη θεραπευτική άσκηση.
- Διεπιστημονική ομάδα αποκατάστασης.

- Ασφάλεια και αποτελεσματικότητα θεραπευτικής άσκησης.
- Μέτρα εφαρμογής της θεραπευτικής άσκησης με ασφάλεια.

Ενότητα 2. Θεραπευτική άσκηση στη γυναικολογία

- Θεραπευτική άσκηση σε ασθενείς με ανεπάρκεια πυελικού εδάφους: Παθοφυσιολογία, οφέλη της άσκησης, αξιολόγηση, συνταγογράφηση εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης ατομικά ή ομαδικά.
- Θεραπευτική άσκηση μετά από λεμφαδενικό καθαρισμό ή μαστεκτομή: Παθοφυσιολογία, οφέλη της θεραπευτικής άσκησης, αξιολόγηση, συνταγογράφηση εξατομικευμένων προγραμμάτων άσκησης ατομικά ή ομαδικά.
- Θεραπευτική άσκηση και λεμφοίδημα.

Ενότητα 3. Θεραπευτική άσκηση στη μαιευτική

- Μυοσκελετικές προσαρμογές πυελικού εδάφους κατά της διάρκεια της εγκυμοσύνης.
- Αξιολόγηση μυών πυελικού εδάφους.
- Αξιολόγηση φυσικής δραστηριότητας, ιδιαιτερότητες γυναικών σε εγκυμοσύνη.
- Συνταγογράφηση και εφαρμογή θεραπευτικής άσκησης μυών πυελικού εδάφους για την αντιμετώπιση οσφυοπυελικού πόνου.
- Συνταγογράφηση και εφαρμογή θεραπευτικής άσκησης μυών πυελικού εδάφους σε προβλήματα ηβικής σύμφυσης.
- Συνταγογράφηση και εφαρμογή θεραπευτικής άσκησης μυών πυελικού εδάφους σε ακράτεια ούρων.
- Συνταγογράφηση και εφαρμογή θεραπευτικής άσκησης μυών πυελικού εδάφους σε διάταση ορθού κοιλιακού.
- Θεραπευτική άσκηση με τη χρήση ασκήσεων Kegel, Clinical Pilates, θεραπεία biofeedback.
- Συνταγογράφηση άσκησης ατομικά και ομαδικά προγράμματα θεραπευτικής άσκησης.

Ενότητα 4. Θεραπευτική άσκηση σε ακρωτηριασμούς

- Πολυπαραγοντική ομάδα αποκατάστασης σε ασθενή με ακρωτηριασμό.
- Χειρουργικές επεμβάσεις για ακρωτηριασμό.
- Αντιμετώπιση πόνου, δερματολογικών δυσλειτουργιών, ψυχολογικών επιπτώσεων σε ασθενή με κολόβωμα.
- Αποκατάσταση ασθενών με κολόβωμα κάτω άκρου.
- Αποκατάσταση ασθενών με κολόβωμα άνω άκρου.
- Ειδικά θέματα που αφορούν το παιδί με κολόβωμα, αθλητές με κολόβωμα, νέες τεχνολογίες και είδη προθέσεων.

Ενότητα 5. Θεραπευτική άσκηση σε εγκαύματα

- Παθοφυσιολογία εγκαύματος.
- Ο ρόλος της θεραπευτικής άσκησης στην αποκατάσταση των εγκαυμάτων.
- Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση εγκαυματία. Κλίμακες μέτρησης των αποτελεσμάτων του εγκαύματος στη λειτουργικότητα και ποιότητα ζωής εγκαυματία.
- Θεραπευτική άσκηση μετά το έγκαυμα και μετά τη χειρουργική επέμβαση εγκαυματία.
- Επιδράσεις της αερόβιας άσκησης στην αερόβια ικανότητα και ισορροπία.
- Χρήση κατάλληλων φυσικών μέσων για την αποκατάσταση εγκαυματιών.
- Ειδικοί νάρθηκες εφαρμογής.

Ενότητα 6. Θεραπευτική άσκηση στις μεταβολικές παθήσεις οστών

- Παθοφυσιολογία, Οφέλη της θεραπευτικής άσκησης σε μεταβολικές παθήσεις των οστών.
- Αξιολόγηση ασθενών με μεταβολικές παθήσεις οστών, ιδιαιτερότητες, κατηγοριοποίηση και φυσικοθεραπευτικοί στόχοι. Φυσικοθεραπευτικά μέσα που χρησιμοποιούνται ανά κατηγορία πάθησης. Ενδειξεις/αντενδείξεις ηλεκτροφυσικών μέσων.
- Θεραπευτική άσκηση και οστεοπόρωση: Συνταγογράφηση/πρωτόκολλα εφαρμογής.
- Θεραπευτική άσκηση και νόσος του Paget: Συνταγογράφηση/πρωτόκολλα εφαρμογής.
- Θεραπευτική άσκηση και Οστεομαλάκυνση: Συνταγογράφηση/πρωτόκολλα εφαρμογής.
- Θεραπευτική άσκηση και Υπερπαραθυροειδισμός/ενδοκρινείς παθήσεις Συνταγογράφηση/πρωτόκολλα εφαρμογής.

Ενότητα 7. Θεραπευτική άσκηση στην παιδιατρική I

- Ιδιαιτερότητες παιδιατρικών ασθενών: διαφοροποιήσεις στην φυσιολογία, παθοφυσιολογία.
- Ιδιαιτερότητες στην αξιολόγηση.
- Διαφοροποιήσεις στα μέσα αποκατάστασης (πώς να είναι ο χώρος, ποια τα μέσα, ποια τα φυσικά μέσα- αντενδείξεις).
- Διαφοροποιήσεις στην μυϊκή ενδυνάμωση, επανάκτηση νευρομυϊκού έλεγχου, ισορροπίας.
- Ο ρόλος της διεπιστημονικής προσέγγισης στην παιδιατρική φυσικοθεραπεία.

Ενότητα 8. Θεραπευτική άσκηση στην παιδιατρική II

- Θεραπευτική άσκηση σε Σκολίωση-κύφωση-λόρδωση.
- Θεραπευτική άσκηση σε δισχιδή ράχη.
- Θεραπευτική άσκηση σε μυϊκές δυστροφίες.
- Θεραπευτική άσκηση σε τραυματισμούς νωτιαίου μυελού και κρανιοεγκεφαλικών κακώσεων.
- Αναπτυξιακές διαταραχές.
- Θεραπευτική άσκηση σε νεανικό διαβήτη.

- Θεραπευτική άσκηση σε διαταραχή διαλειμματικής προσοχής.
- Θεραπευτική άσκηση σε παιδιά με νεανική ρευματοειδή αρθρίτιδα.
- Θεραπευτική άσκηση σε παιδιά με κατάγματα.
- Θεραπευτική άσκηση και τραυματισμούς άκρων (παράλυση βραχιονίου πλεγματος)/καταγματα/ακρωτηριασμοί.
- Αξιολόγηση και προγράμματα αποκατάστασης σε ασθενείς με, δυσλειτουργίες Σπονδυλικής Στήλης, ορθοπεδικές δυσλειτουργίες, αθλητικές κακώσεις, κάρδιο-αναπνευστικά νοσήματα.

Ενότητα 9. Θεραπευτική άσκηση σε παιδιά και έφηβους με καρδιαγγειακά και αναπνευστικά νοσήματα

- Παθοφυσιολογία συγγενών καρδιολογικών νοσημάτων.
- Ιδιαιτερότητες παιδιού και εφήβου όσον αφορά στον κινητικό έλεγχο, την βάδιση και το κάρδιο-αναπνευστικό σύστημα.
- Ιδιαιτερότητες παιδιού και εφήβου όσον αφορά στην εφαρμογή θεραπευτικής άσκησης.
- Ειδικά θέματα που αφορούν την αποκατάσταση σε παιδί και έφηβο (οικογενειακό περιβάλλον
- θεραπεία σε εκπαιδευτικό περιβάλλον).
- Αξιολόγηση .
- Συνταγογράφηση θεραπευτικής άσκησης.

Ενότητα 10. Θεραπευτική άσκηση στην ειδική αγωγή

- Ρόλος της θεραπευτικής άσκησης σε παιδιά με αναπτυξιακά προβλήματα.
- Ο ρόλος της σωστής αξιολόγησης παιδιών στις αναπτυξιακές φάσεις.
- Κατηγορίες παιδιών με ειδικές ανάγκες.
- Συνταγογράφηση εξατομικευμένης θεραπευτικής άσκησης ανά κατηγορία πάθησης-δυσλειτουργίας. Οριοθέτηση στόχων.
- Συνταγογράφηση θεραπευτικής άσκησης σε πολλαπλές αναπηρίες.
- Ο ρόλος της ομαδικής θεραπευτικής άσκησης στην ειδική αγωγή.
- Συμμόρφωση και κίνητρα ενθάρρυνσης συμμετοχής σε πρόγραμμα θεραπευτικής άσκησης.

Ενότητα 11. Θεραπευτική άσκηση στο νερό σε ειδικούς πληθυσμούς

- Αρχές θεραπευτικής άσκησης στο νερό για ενήλικες και παιδιά.
- Ιδιότητες υδάτινου περιβάλλοντος.
- Οφέλη/πλεονεκτήματα της θεραπευτικής άσκησης στο νερό.
- Διαφοροποίηση παραμέτρων της άσκησης στο νερό.
- Συνταγογράφηση θεραπευτικής άσκησης και καθορισμός παραμέτρων άσκησης (ένταση, συχνότητα, διάρκεια) στο νερό για διαφορετικές ομάδες πληθυσμού (ηλικιωμένοι, ασθενείς με καρδιαγγειακά νοσήματα, ασθενείς με αναπνευστικά νοσήματα, ασθενείς με μυοσκελετικά σπονδυλικά νοσήματα, ασθενείς με νευρολογικά νοσήματα, παιδιά με ειδικές παθήσεις).
- Φυσιολογικές αποκρίσεις και κίνδυνοι στην άσκηση στο νερό.

- Ασφάλεια θεραπευτικής άσκησης στο νερό.

Ενότητα 12. Θεραπευτική άσκηση σε κατοικίδια ζώα

- Ανατομία του μυοσκελετικού συστήματος και φυσιολογίας των κατοικίδιων ζώων. Σύγκριση με αυτή του ανθρώπου.
- Παθολογία νευρομυϊκού συστήματος των κατοικίδιων ζώων.
- Διάγνωση αξιολόγηση, καθορισμός θεραπευτικών στόχων.
- Αρχές θεραπευτικής άσκησης σε κατοικίδια ζώα.
- Οφέλη θεραπευτικής άσκησης και εφαρμογή σε κατοικίδια ζώα με μυοσκελετικούς τραυματισμούς (κατάγματα, θλάσεις, αρθρίτιδα, αθλητικές κακώσεις), μετά από χειρουργεία (σπονδυλικής στήλης, χιαστών συνδέσμων, αρθροπλαστική/αρθρόδεση), νευρολογικές παθήσεις (μυοπάθεια), αρθρίτιδα, παχυσαρκία.
- Σχεδιασμός και εφαρμογή θεραπευτικής άσκησης με φυσικοθεραπευτικές μεθόδους (ειδικές τεχνικές κινητοποίησης, κινησιοθεραπεία, ηλεκτροθεραπεία, υδροθεραπεία).
- Δεοντολογία και φυσικοθεραπεία σε κατοικίδια ζώα, ειδικοί χώροι θεραπείας και εκπαιδευμένου προσωπικού.

Ενότητα 13. Θεραπευτική άσκηση σε ειδικό περιβάλλον

- Θεραπευτική άσκηση στο εργασιακό περιβάλλον.
- Θεραπευτική άσκηση σε χώρους εκπαίδευσης-σχολείο.
- Θεραπευτική άσκηση σε ψυχιατρεία.
- Θεραπευτική άσκηση σε κέντρα αποτοξίνωσης.
- Θεραπευτική άσκηση σε γηροκομεία.
- Ο ρόλος της ομαδικής θεραπευτικής άσκησης.

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) Bates, A. & Hanson, N. Aquatic Exercise Therapy. Philadelphia: WB Saunders Company. 1996
- 5) Glassey Nicole. Physiotherapy for Burns and Plastic. Wiley. 2004.
- 6) Jan Stephen Tecklin. Pediatric Physical Therapy, Lippincott Williams & Wilkins; 4th edition , 2007.
- 7) John A. Kanis. Textbook of osteoporosis, Oxford :Blackwell Science, 1996.
- 8) Kevin Carroll, Joan Edelstein Prosthetics and Patient Management: A Comprehensive Clinical Approach, Slack Incorporated; 1st edition, 2006.
- 9) Mantle Jill, Haslam Jeanette, Barton Sue. Butterworth Heinemann. Physiotherapy in Obstetrics and Gynaecology. 2004.
- 10) McGowan, C., Goff, L. and Stubbs, N., 2007. Animal Physiotherapy: Assessment, Treatment and Rehabilitation of Animals. Wiley-Blackwell.
- 11) Suzann K. Campbell, Robert J. Palisano, Darl W. Vander Linden. Physical Therapy for Children, Saunders; 3 edition, 2005.
- 12) Καπρέλη Ε, Κορτιάνου Ε, Πέπερα Γ, Αργυρού Σ, Πουλής Ι. Πρόληψη καρκίνου του πεπτικού συστήματος μέσω της άσκησης. Ηπιόνη 2019.
- 13) Λαμπίρης ΗΕ. Ορθοπαιδική και Τραυματιολογία. Ιατρικές Εκδόσεις Πασχαλίδη, Αθήνα, 2003.

