

**ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ**

**ΦΣΤ4**

**Εξάμηνο:** ΣΤ'(6<sup>ο</sup>)

**Διδακτικές μονάδες ECTS:** 5

**Κωδικός:** ΦΣΤ4

**ΩΡΕΣ:** 3 θεωρία/2 εργαστήριο

**Τύπος:** ΜΕ (Μάθημα Ειδικότητας)

**Γλώσσα:** Ελληνικά

**Μάθημα:** Υποχρεωτικό

**Προαπαιτούμενα:**

**Εξαρτώμενα:**

**Σκοπός μαθήματος:** Ο σκοπός του μαθήματος είναι η εκπαίδευση του φοιτητή σε σχέση με τις ιδιαιτερότητες του τραυματισμένου αθλητή όσον αφορά την φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση και αποκατάσταση. Στο μάθημα αυτό παρέχεται η θεωρητική και η πρακτική κατάρτιση που απαιτείται ώστε να είναι σε θέση να μπορεί να σχεδιάζει και να εκτελεί το κατάλληλο πρόγραμμα αποκατάστασης σε όλα τα στάδια επούλωσης των πιο συχνών άμεσων αθλητικών τραυματισμών, των συνδρόμων υπέρχρησης και των συνδρόμων δυσλειτουργίας κινητικού ελέγχου. Επιπλέον, ο φοιτητής ενημερώνεται σε θέματα που αφορούν την αντιμετώπιση του τραυματισμένου αθλητή μέσα στον αγωνιστικό χώρο, ενώ παρέχονται πληροφορίες σχετικά με την ιδιαιτερότητα των διαφόρων αθλημάτων καθώς και την επιδημιολογία των τραυματισμών σε αυτά. Ένας ακόμη σκοπός του μαθήματος είναι ο φοιτητής να κατανοήσει την οργάνωση και δομή της πολυπαραγοντικής αθλητικής ιατρικής ομάδας και να μπορεί να λειτουργήσει μέσα σε αυτήν, με στόχο είτε την πρόληψη και την προώθηση της καλής υγείας των αθλητών, είτε την αξιολόγηση και την αποκατάσταση του τραυματισμένου αθλητή, επιδιώκοντας την γρηγορότερη, αποτελεσματικότερη και ασφαλέστερη επιστροφή του στον αθλητικό χώρο. Τέλος, ένας ακόμη σκοπός του μαθήματος είναι η ενημέρωση του φοιτητή σε θέματα που αφορούν στην προώθηση των δίκαιων πρακτικών παιχνιδιού (fair-play) και ελέγχου για ναρκωτικές ουσίες (Doping) καθώς και την αθλητική οργάνωση-επιχειρηματικότητα.

Στο μάθημα της Αθλητικής Φυσικοθεραπείας ο φοιτητής εμβαθύνει στις μεθόδους και τεχνικές της φυσικοθεραπευτικής αποκατάστασης σε αθλητές αφού πρωτίστως έχει μελετήσει στο μάθημα της κινησιοθεραπείας τις βασικές αρχές εφαρμογής της θεραπευτικής άσκησης, στο μάθημα Κλινικής Φυσιολογίας της Άσκησης τις βασικές αρχές της ανταπόκρισης των συστημάτων του ανθρωπίνου σώματος στην άσκηση και στα μαθήματα Μυοσκελετική Φ/Θ την κατανόηση των βασικών μηχανισμών που προκαλούν την παθολογία του μυοσκελετικού συστήματος, τη διαδικασία επούλωσης, την κατανόηση της συντηρητικής και χειρουργικής αντιμετώπισης και τη Φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση και τον σχεδιασμό των ενδεδειγμένων τρόπων αποκατάστασης.

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

- 1) γνωρίζει τον ρόλο του Φυσικοθεραπευτή στην πολυπαραγοντική Ιατρική Αθλητική Ομάδα και να είναι σε θέση να λειτουργεί αποτελεσματικά μέσα σε αυτή σύμφωνα με διεθνείς κανόνες και τακτικές.
- 2) αναγνωρίζει τις ιδιαιτερότητες του τραυματισμένου αθλητή όσον αφορά την φυσικοθεραπευτική αξιολόγηση και αποκατάσταση.
- 3) μπορεί να σχεδιάζει και να εκτελεί το κατάλληλο πρόγραμμα αποκατάστασης σε όλα τα στάδια επούλωσης των πιο συχνών άμεσων αθλητικών τραυματισμών, των συνδρόμων υπέρχρησης και των συνδρόμων δυσλειτουργίας, επιδιώκοντας την γρηγορότερη, αποτελεσματικότερη και ασφαλέστερη επιστροφή του στον αθλητικό χώρο.
- 4) αντιμετωπίσει τον τραυματισμένο αθλητή μέσα στον αγωνιστικό χώρο.
- 5) συμβάλει στην προώθηση των δίκαιων πρακτικών παιχνιδιού (fair-play) και ελέγχου για ναρκωτικές ουσίες (Doping) καθώς και την αθλητική οργάνωση-επιχειρηματικότητα.

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

- 1) εφαρμόζει στην πράξη ειδικές τεχνικές και μέσα αξιολόγησης κακώσεων, συνδρόμων υπέρχρησης και συνδρόμων δυσλειτουργίας σε αθλητές (περιγράφονται αναλυτικά στις επιμέρους ενότητες)

2) εφαρμόζει στην πράξη ειδικές τεχνικές και μέσα θεραπείας στην αποκατάσταση κακώσεων, συνδρόμων υπέρχρησης και συνδρόμων δυσλειτουργίας σε αθλητές (περιγράφονται αναλυτικά στις επιμέρους ενότητες)

---

## Αναλυτικά περιεχόμενα μαθήματος:

### A. Περιεχόμενα θεωρητικού μέρους του μαθήματος.

---

#### Ενότητα 1. Εισαγωγή στο μάθημα της Αθλητικής Φυσικοθεραπείας

- Η πολυπαραγοντική Ιατρική Αθλητική Ομάδα και ο ρόλος του Αθλητικού Φυσικοθεραπευτή.
- Ο Αθλητικός Φυσικοθεραπευτής στον κόσμο και στην Ελλάδα (IFSP, WCPT)
- Στοιχεία εμβιομηχανικής Ολυμπιακών αθλημάτων, ιδιαιτερότητες δομής-οργάνωσης αθλημάτων, στοιχεία κατάταξης αθλημάτων (αερόβια- αναερόβια), στοιχεία προπονητικής- συσχέτιση αθλητικών κακώσεων- τραυματισμών
- Επιδημιολογία τραυματισμών ανά Ολυμπιακό άθλημα.
- Σύνδρομα υπέρχρησης, άμεσοι τραυματισμοί, σύνδρομα δυσλειτουργίας κινητικού ελέγχου .

#### Ενότητα 2. Αξιολόγηση αθλητών με παθολογία

- Διαδικασία συστηματικής διαφορικής αξιολόγησης- καταγραφή ευρημάτων- επίτευξη στόχων αποκατάστασης (ΥΑΣΟ), κλινικός συλλογισμός (clinical reasoning).
- Είδη και διαφορές αξιολόγησης αθλητή: πριν την αγωνιστική περίοδο, στον αγωνιστικό χώρο, πριν και κατά την αποκατάσταση, πριν την επιστροφή στο άθλημα.
- Νέες τεχνολογίες στην αξιολόγηση αθλητών (Τρισδιάστατη ανάλυση κίνησης, ισοκίνηση, διαγνωστική υπέρηχογραφία, ανάλυση πελματογραφήματος, πλατφόρμα ισορροπίας, ελαστογραφία κ.λ.π).
- Σύνδρομα δυσλειτουργίας κινητικού ελέγχου λεκάνης, κάτω άκρου, ωμικής ζώνης.
- Συζήτηση κλινικών σεναρίων- εκμάθηση βασισμένη στην επίλυση προβλημάτων (problem based learning).

#### Ενότητα 3. Σχεδιασμός Προγράμματος Αποκατάστασης αθλητών με παθολογία

- Ο αθλητής σαν ασθενής: διαφοροποιήσεις συστημάτων
- Παθοφυσιολογία Αθλητικής κάκωσης (βιολογικά υλικά, διαδικασία επούλωσης, κλινικός συλλογισμός χρήσης εργαλείων αποκατάστασης)
- Παράμετροι προγράμματος αποκατάστασης (είδος άσκησης, κινητικός έλεγχος, προπόνηση διατήρησης- βελτίωσης καρδιοαναπνευστικής αντοχής, ψυχολογικές παράμετροι της αποκατάστασης του Αθλητή).
- Προοδευτικότητα προγράμματος αποκατάστασης βασισμένη σε διαχείριση φορτίων βιολογικών υλικών, τεχνικών χειρουργικής αποκατάστασης
- Κλινικός συλλογισμός (clinical reasoning)- ορθολογική και επιστημονικά τεκμηριωμένη (evidence based) χρήση εργαλείων αποκατάστασης.

#### Ενότητα 4. Ειδικές τεχνικές- μέσα στην αποκατάσταση αθλητών με παθολογία

- Μέσα μείωσης φλεγμονώδους διεργασίας (κρυοθεραπεία, αναλγητικά, αποιδηματική αγωγή).
- Φαρμακευτική αγωγή
- Μέσα ακινητοποίησης (Περιδεση- Χρήση κηδεμόνων)
- Ειδικές τεχνικές αποκατάστασης (Παθοδυναμική, Μυοπεριτονικός πόνος, Muscle energy technique, fascia manipulation technique, Alexander technique, Pilates technique).
- Ειδικές τεχνικές νευρομυϊκής αποκατάστασης (Κινητικός έλεγχος, PNF, Νοητική άσκηση - imaginary- mind therapy, δόνηση).
- Ειδικά μέσα αποκατάστασης (Ισοκίνηση, Ανατροφοδότηση, Ηλεκτρικός Μυϊκός Ερεθισμός, Πλατφόρμα ισορροπίας, διαγνωστικός υπέρηχος κ.α).

#### **Ενότητα 5. Αποκατάσταση μυϊκής απόδοσης και τροχιάς κίνησης σε αθλητές**

- Συζήτηση κλινικών σεναρίων- εκμάθηση βασισμένη στην επίλυση προβλημάτων (problem based learning) για αιτιολόγηση μειωμένης τροχιάς σε αθλητές
- Σχεδιασμός προγράμματος επαναπόκτησης τροχιάς κίνησης (επιλογή διατάσεων, ειδικές τεχνικές κινητοποίησης, μυοπεριτονιακή απελευθέρωση κα) σε αθλητές.
- Συζήτηση κλινικών σεναρίων- εκμάθηση βασισμένη στην επίλυση προβλημάτων (problem based learning) για αιτιολόγηση μειωμένης μυϊκής απόδοσης σε αθλητές.
- Σχεδιασμός προγράμματος επαναπόκτησης μυϊκής απόδοσης σε αθλητές.
- Λειτουργική αποκατάσταση μυϊκής απόδοσης και τροχιάς κίνησης σε αθλητές βασισμένη στις εξατομικευμένες ανάγκες ανά άθλημα.

#### **Ενότητα 6. Αποκατάσταση νευρομυϊκού ελέγχου σε αθλητές**

- Συζήτηση κλινικών σεναρίων- εκμάθηση βασισμένη στην επίλυση προβλημάτων (problem based learning) για αιτιολόγηση δυσλειτουργίας νευρομυϊκού ελέγχου μετά από τραυματισμό σε αθλητές
- Νευροπλαστικότητα σε μυοσκελετικούς τραυματισμούς, μηχανισμοί
- Παράμετροι κινητικής μάθησης για επαναπόκτηση νευρομυϊκού ελέγχου σε αθλητές (οπτικό-κινητικός συντονισμός, εστίαση προσοχής, συστήματα κινητικού ελέγχου, περιοδικότητα και τυχαιοποίηση)
- Σχεδιασμός προγράμματος επαναπόκτησης νευρομυϊκού ελέγχου σε αθλητές.
- Λειτουργική αποκατάσταση αθλητών βασισμένη στις εξατομικευμένες ανάγκες ανά άθλημα.

#### **Ενότητα 7. Λειτουργική αποκατάσταση σε αθλητές - επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα**

- Αξιολόγηση λειτουργικής προόδου αθλητή μετά από τραυματισμό.
- Σχεδιασμός- παράμετροι λειτουργικής αποκατάστασης στον αγωνιστικό χώρο.
- Συζήτηση κλινικών σεναρίων- εκμάθηση βασισμένη στην επίλυση προβλημάτων (problem based learning) για λειτουργική αποκατάσταση στον αγωνιστικό χώρο (τραυματισμός άνω άκρου, τραυματισμός κάτω άκρου).

#### **Ενότητα 8. Αθλητικός Φυσικοθεραπευτής και ομάδα**

- Η πολυπαραγοντική Ιατρική Αθλητική ομάδα, ο ρόλος του Αθλητικού Φυσικοθεραπευτή στην ομάδα, ταξιδεύοντας με την ομάδα.
- Παροχή Α' βοηθειών στον αγωνιστικό χώρο (Σχεδιασμός παροχής πρώτων βοηθειών στον αγωνιστικό χώρο, πρώτες βοήθειες για συγκεκριμένα τραύματα, επείγουσες καταστάσεις).
- Προώθηση των δίκαιων πρακτικών παιχνιδιού (fair-play) και ελέγχου για ναρκωτικές ουσίες (Doping).
- Αθλητική οργάνωση-επιχειρηματικότητα , διοργάνωση Αθλητικών γεγονότων.

#### **Ενότητα 9. Αποκατάσταση αθλητών με παθολογία κάτω άκρου I**

- Συνήθεις αθλητικοί τραυματισμοί και σύνδρομα υπέρχρησης γόνατος και ισχίου σε αθλητές
- Χειρουργικές επεμβάσεις
- Αρχές αποκατάστασης- συντηρητικής/ μετεγχειρητικής  
Συζήτηση κλινικών σεναρίων- εκμάθηση βασισμένη στην επίλυση προβλημάτων (problem based learning) για σχεδιασμό προγραμμάτων αποκατάστασης.

#### **Ενότητα 10. Αποκατάσταση αθλητών με παθολογία κάτω άκρου II**

- Συνήθεις αθλητικοί τραυματισμοί και σύνδρομα υπέρχρησης κνήμης, ποδοκνημικής και άκρου πόδα σε αθλητές
- Χειρουργικές επεμβάσεις
- Αρχές αποκατάστασης- συντηρητικής/ μετεγχειρητικής
- Συζήτηση κλινικών σεναρίων- εκμάθηση βασισμένη στην επίλυση προβλημάτων (problem based learning) για σχεδιασμό προγραμμάτων αποκατάστασης.

#### **Ενότητα 11. Αποκατάσταση αθλητών με παθολογία άνω άκρου**

- Συνήθεις αθλητικοί τραυματισμοί και σύνδρομα υπέρχρησης άνω άκρου σε αθλητές
- Χειρουργικές επεμβάσεις
- Αρχές αποκατάστασης- συντηρητικής/ μετεγχειρητικής
- Συζήτηση κλινικών σεναρίων- εκμάθηση βασισμένη στην επίλυση προβλημάτων (problem based learning) για σχεδιασμό προγραμμάτων αποκατάστασης.

#### **Ενότητα 12. Αποκατάσταση αθλητών με παθολογία Σ.Σ**

- Συνήθεις αθλητικοί τραυματισμοί και σύνδρομα υπέρχρησης ΣΣ σε αθλητές.
- Χειρουργικές επεμβάσεις.
- Αρχές αποκατάστασης- συντηρητικής/ μετεγχειρητικής.
- Συζήτηση κλινικών σεναρίων- εκμάθηση βασισμένη στην επίλυση προβλημάτων (problem based learning) για σχεδιασμό προγραμμάτων αποκατάστασης.

#### **Ενότητα 13. Ειδικά Θέματα στην Αθλητική Φυσικοθεραπεία**

- Απαγορευμένες ουσίες- Doping (κατηγορίες, μηχανισμοί επίδρασης, ηθικά διλήμματα, επιπτώσεις, διαδικασία ελέγχου).
- Τραυματισμός και ψυχολογικές επιπτώσεις στον αθλητή.
- Διατήρηση καρδιοαναπνευστικής ικανότητας στον τραυματισμένο αθλητή τη περίοδο αποκατάστασης.
- Αθλητές με ιδιαιτερότητες (νεαρής ηλικίας αθλητής, ηλικιωμένος αθλητής, γυναίκα αθλήτρια, αθλητής με χρόνια νόσημα).

#### **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

### **B. Περιεχόμενα εργαστηριακού μέρους του μαθήματος**

#### **Ενότητα 1. Ολυμπιακά Αθλήματα/ μελέτη τραυματισμών**

- Βίντεοπροβολή των πιο γνωστών Ολυμπιακών Αθλημάτων: διαχωρισμός άμεσων τραυματισμών- συνδρόμων υπέρχρησης βάσει εμβιομηχανικής αθλήματος, διαφοροποίηση στόχων και εργαλείων αποκατάστασης άμεσων τραυματισμών- συνδρόμων υπέρχρησης.
- Συζήτηση κλινικών σεναρίων- εκμάθηση βασισμένη στην επίλυση προβλημάτων (problem based learning) σε ομάδες εργασίας.

#### **Ενότητα 2. Αξιολόγηση αθλητή με παθολογία**

- Διαδικασία συστηματικής διαφορικής αξιολόγησης- καταγραφή ευρημάτων- επίτευξη στόχων αποκατάστασης (ΥΑΣΟ)- πρακτική εφαρμογή σε ομάδες εργασίας.
- Αξιολόγηση κινητικού ελέγχου: Σύνδρομα δυσλειτουργίας κινητικού ελέγχου Σ.Σ, ισχίου, ωμικής ζώνης- Πρακτική εφαρμογή κλινικών δεξιοτήτων σε ομάδες εργασίας.

#### **Ενότητα 3. Αθλητική περιδεση- Κηδεμόνες**

- Πρακτική εφαρμογή κλινικών δεξιοτήτων σε ομάδες εργασίας: τεχνικές περιδεσης (σταθερή περιδεση, λειτουργική περιδεση)
- Επίδειξη εφαρμογής και λειτουργίας κηδεμόνων

#### **Ενότητα 4. Εργαλεία αξιολόγησης- αποκατάστασης μυϊκής απόδοσης και τροχιάς σε αθλητές**

- Συζήτηση κλινικών σεναρίων- εκμάθηση βασισμένη στην επίλυση προβλημάτων (problem based learning) για αξιολόγηση- αποκατάσταση μυϊκής απόδοσης και τροχιάς (διατάξεις- ειδικές τεχνικές κινητοποίησης, τεχνικές προπόνησης με αντίσταση, κλειστή και ανοικτή βιοκινητική αλυσίδα, ισκίνηση, ανατροφοδότηση- Ηλεκτρικός Μυϊκός Ερεθισμός, κινητικός

έλεγχος).

- Πρακτική εφαρμογή κλινικών δεξιοτήτων σε ομάδες εργασίας.

#### **Ενότητα 5. Εργαλεία αξιολόγησης- αποκατάστασης νευρομυϊκού ελέγχου σε αθλητές**

- Συζήτηση κλινικών σεναρίων- εκμάθηση βασισμένη στην επίλυση προβλημάτων (problem based learning) για αξιολόγηση- αποκατάσταση νευρομυϊκού ελέγχου (επανατοποθέτηση, ασκήσεις ΚΚΑ με διατμητικές τάσεις, ασκήσεις κύκλου διάτασης- βράχυνσης, αντίδραση σε διατάραξη άρθρωσης, πλειομετρική προπόνηση, διατάραξη ισορροπίας, λειτουργικές ασκήσεις αθλήματος, προοδευτική συμμετοχή στο άθλημα).
- Πρακτική εφαρμογή κλινικών δεξιοτήτων σε ομάδες εργασίας.

#### **Ενότητα 6. Εργαλεία λειτουργικής αξιολόγησης- λειτουργικής αποκατάστασης σε αθλητές / επιστροφή στην αθλητική δραστηριότητα**

- Πρακτική εφαρμογή δοκιμασιών αξιολόγησης -δοκιμασιών λειτουργικής προόδου (μονοποδικά άλματα για χρόνο, μονοποδικά άλματα για απόσταση κ.λ.π)
- Πρακτική εφαρμογή εργαλείων λειτουργικής αποκατάστασης (τρέξιμο, άλματα, πλειομετρική προπόνηση, μιμητικές δραστηριότητες αθλήματος, δυναμικές δραστηριότητες αθλήματος, σταδιακή συμμετοχή στο άθλημα).
- Πρακτική εφαρμογή κλινικών δεξιοτήτων σε ομάδες εργασίας.

#### **Ενότητα 7. Α' βοήθειες στον αγωνιστικό χώρο**

- Αξιολόγηση σκηνής συμβάντος- κλινικό σενάριο μέσα στον αγωνιστικό χώρο.
- Έλεγχος ζωτικών σημείων σε τραυματισμένο αθλητή- πρακτική εφαρμογή σε πρόπλασμα.
- Τεχνικές υποστήριξης για διατήρηση της ζωής (απόφραξη αεραγωγού, αναπνευστική παύση, καρδιακή ανακοπή)- πρακτική εφαρμογή σε πρόπλασμα.
- Τοποθέτηση νάρθηκα για ακινητοποίηση- πρακτική εφαρμογή.
- Συζήτηση κλινικών σεναρίων- εκμάθηση βασισμένη στην επίλυση προβλημάτων (problem based learning) σε ομάδες εργασίας.

#### **Ενότητα 8. Αξιολόγηση/ Προγράμματα αποκατάστασης κακώσεων κάτω άκρου I σε αθλητές**

- Πρακτική εφαρμογή κλινικών δεξιοτήτων σε ομάδες εργασίας: δοκιμασίες αξιολόγησης σε κακώσεις/ σύνδρομα υπέρχρησης κάτω άκρου (ισχίο, γόνατο) σε αθλητές
- Πρακτική εφαρμογή κλινικών δεξιοτήτων σε ομάδες εργασίας: τεχνικές αποκατάστασης σε κακώσεις/ σύνδρομα υπέρχρησης κάτω άκρου (ισχίο, γόνατο) σε αθλητές

#### **Ενότητα 9. Αξιολόγηση/ Προγράμματα αποκατάστασης κακώσεων κάτω άκρου II σε αθλητές**

- Πρακτική εφαρμογή κλινικών δεξιοτήτων σε ομάδες εργασίας: δοκιμασίες αξιολόγησης σε κακώσεις/ σύνδρομα υπέρχρησης κάτω άκρου (κνήμη, ποδοκνημική, άκρος πόδας) σε αθλητές
- Πρακτική εφαρμογή κλινικών δεξιοτήτων σε ομάδες εργασίας: τεχνικές αποκατάστασης σε κακώσεις/ σύνδρομα υπέρχρησης κάτω άκρου (κνήμη, ποδοκνημική, άκρος πόδας) σε αθλητές

#### **Ενότητα 10. Αξιολόγηση/ Προγράμματα αποκατάστασης κακώσεων άνω άκρου I σε αθλητές**

- Πρακτική εφαρμογή κλινικών δεξιοτήτων σε ομάδες εργασίας: δοκιμασίες αξιολόγησης σε κακώσεις/ σύνδρομα υπέρχρησης άνω άκρου (ωμική ζώνη) σε αθλητές
- Πρακτική εφαρμογή κλινικών δεξιοτήτων σε ομάδες εργασίας: τεχνικές αποκατάστασης σε κακώσεις/ σύνδρομα υπέρχρησης άνω άκρου (ωμική ζώνη) σε αθλητές

#### **Ενότητα 11. Αξιολόγηση/ Προγράμματα αποκατάστασης κακώσεων άνω άκρου II σε αθλητές**

- Πρακτική εφαρμογή κλινικών δεξιοτήτων σε ομάδες εργασίας: δοκιμασίες αξιολόγησης σε κακώσεις/ σύνδρομα υπέρχρησης άνω άκρου (αγκώνας, άκρα χείρα) σε αθλητές
- Πρακτική εφαρμογή κλινικών δεξιοτήτων σε ομάδες εργασίας: τεχνικές αποκατάστασης σε

κακώσεις/ σύνδρομα υπέρχρησης άνω άκρου (αγκώνας, άκρα χείρα) σε αθλητές

#### **Ενότητα 12. Αξιολόγηση/ Προγράμματα αποκατάστασης κακώσεων ΣΣ σε αθλητές**

- Πρακτική εφαρμογή κλινικών δεξιοτήτων σε ομάδες εργασίας: δοκιμασίες αξιολόγησης σε κακώσεις/ σύνδρομα υπέρχρησης ΣΣ σε αθλητές
- Πρακτική εφαρμογή κλινικών δεξιοτήτων σε ομάδες εργασίας: τεχνικές αποκατάστασης σε κακώσεις/ σύνδρομα υπέρχρησης ΣΣ σε αθλητές

#### **Ενότητα 13. Πρόληψη παθολογίας σε αθλητές- αποκατάσταση κινητικού ελέγχου**

- Πρακτική εφαρμογή κλινικών δεξιοτήτων σε ομάδες εργασίας: δοκιμασίες αξιολόγησης συνδρόμων κινητικού ελέγχου σε αθλητές
- Πρακτική εφαρμογή κλινικών δεξιοτήτων σε ομάδες εργασίας: τεχνικές αποκατάστασης συνδρόμων κινητικού ελέγχου σε αθλητές

#### **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 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.

- για το εργαστηριακό μέρος του μαθήματος:

Σε κάθε μάθημα αξιολογείται από τον διδάσκοντα η συμμετοχή του φοιτητή και η ικανότητα του να ανταποκρίνεται στα θέματα που τίθενται προς επίλυση. Αξιολογείται η επιτυχής ή όχι επίλυση του συγκεκριμένου διδακτικού παραδείγματος που χρησιμοποιείται, με την καθοδήγηση του διδάσκοντα. Ο φοιτητής πρέπει να έχει επιτυχώς ολοκληρώσει το 80% των ασκήσεων που διδάσκονται στο συγκεκριμένο μάθημα για να συμμετέχει στις τελικές εξετάσεις. Οι τελικές εξετάσεις είναι προφορικές, παρουσία δύο εκπαιδευτικών, όπου ο φοιτητής καλείται να επιλύσει πρακτικά προβλήματα και να εκτελέσει τις πράξεις που απαιτούνται (π.χ. υποκειμενική και αντικειμενική αξιολόγηση ασθενούς, χρήση μέσων αξιολόγησης κ). Τα θέματα που τίθενται καλύπτουν ισομερώς όλες τις διδακτικές ενότητες του μαθήματος και οφείλει να απαντήσει στο 80% των ερωτήσεων. Ο τελικός βαθμός του εργαστηρίου είναι από 0-10 και καθορίζεται από την τελική εξέταση.

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) Φουσέκης Κ. Εφαρμοσμένη Αθλητική Φυσικοθεραπεία. Broken Hill, 2015.
- 2) Prentice William. Τεχνικές αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων, Επιστημονικές Εκδόσεις Παρισιάνου, Αθήνα 2007.
- 3) David Joyce. Sports Injury Prevention and Rehabilitation. Routledge, 2015.
- 4) McMahon J. Patrick. Current diagnosis and treatment in sports medicine : a lange medical book, New York :Lange Medical Books/McGraw Hill, 2007.

- 5) Perrin H. David. Athletic taping and bracing, Champaign :Human Kinetics, 1995.
- 6) Caine J. Dennis, Caroline G. Caine, Koenraad J. Lindner. Epidemiology of sports injuries, Champaign :Human Kinetics, 1996.
- 7) Gregory S. Kolt, Lynn Snyder Mackler. Physical therapies in sport and exercise, London :Elsevier/Churchill Livingstone, c2003.
- 8) James E. Zachazewski, David J. Magee, William S. Quillen. Athletic injuries and rehabilitation, Philadelphia :W.B. Saunders company, 1996.
- 9) James R. Andrews, William G. Clancy, James A. Whiteside On-field evaluation and treatment of common athletic injuries, St. Louis :Mosby, 1997.
- 10) Melinda J. Flegel. Πρώτες βοήθειες στον αθλητισμό, Θεσσαλονίκη : Salto, 1999.
- 11) Peter McGinnis. Biomechanics of sport and exercise, Champaign :Human Kinetics, 2005.
- 12) Shirley Sahrman. Diagnosis and treatment of movement impairment syndromes, St. Louis :Mosby, 2002.
- 13) Susan Foreman Saliba, Ethan Salib. Therapeutic modalities for athletic injuries lab manual, Champaign, Il :Human Kinetics, 2001.
- 14) Tippet, Steven R. , Voight, Michael L. Functional progressions for sport rehabilitation, Champaign :Human Kinetics, 1995.
- 15) William E. Prentice. Laboratory manual to accompany rehabilitation techniques for sports medicine and athletic training, Boston :McGraw-Hill, 2004.
- 16) Κουτσελίνης Αντώνης. Doping : συνοπτική παρουσίαση του προβλήματος, Αθήνα: Παρισιάνος , 1986.
- 17) Mike Bundy, Andy Leaver. A Guide to Sports and Injury Management, Churchill Livingstone; 1<sup>st</sup> edition, 2010.
- 18) Thomas John, Karin Austin, Kathryn Gwynn-Brett, Sarah Marshall. An Illustrated Guide To Taping Techniques: Principles and Practice, Mosby 2009.
- 19) Rose Macdonald. Taping Techniques: Principles and Practice, Butterworth-Heinemann 2004.
- 20) Kenzo Kase, Tatsuyuki Hashimoto, Tomoki Okane. Kinesio Taping Perfect Manual: Amazing Taping Therapy to Eliminate Pain and Muscle Disorders, Kinesio Taping Association 1998.
- 21) Athanasopoulos S, Kapreli E, Tsakoniti A, Karatsolis K, Diamantopoulos K, Kalampakas K, Pyrros DG, Parisi C, Strimpakos N. (2007) The 2004 Olympic Games: physiotherapy services in the Olympic Village polyclinic. Br J Sports Med., 41(9):603-9.
- 22) Kapreli E, Athanasopoulos S, Gliatis J, Papathanasiou M, Peeters R, Strimpakos N, Van Hecke P, Gouliamos A, Sunaert S. (2009) Anterior cruciate ligament deficiency causes brain plasticity: a functional MRI study. Am J Sports Med., 37(12):2419-26.
- 23) Kapreli E, Athanasopoulos S (2006). The anterior cruciate ligament deficiency as a model of brain plasticity Med Hypotheses.:67(3):645-50.