

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N541	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Χειμερινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ –ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΣΤΗΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ <i>σε περίπτωση που οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται σε διακριτά μέρη του μαθήματος π.χ. Διαλέξεις, Εργαστηριακές Ασκήσεις κ.λπ. Αν οι πιστωτικές μονάδες απονέμονται ενιαία για το σύνολο του μαθήματος αναγράψτε τις εβδομαδιαίες ώρες διδασκαλίας και το σύνολο των πιστωτικών μονάδων</i>	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
	6	6	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ <i>Υποβάθρου , Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΝΑΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΟΧΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.duth.gr/courses/KOM02387/		

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα

Περιγράφονται τα μαθησιακά αποτελέσματα του μαθήματος οι συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες καταλλήλου επιπέδου που θα αποκτήσουν οι φοιτητές μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος.

Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α

- Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης
- Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 & 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης

και Παράρτημα Β

- Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων

Στόχοι του μαθήματος είναι να παρουσιαστούν οι συχνότεροι αθλητικοί τραυματισμοί καθώς και να αναλυθούν τα περιεχόμενα και οι μέθοδοι συμβουλευτικής που εφαρμόζονται στην αποκατάσταση. Το περιεχόμενο της κάθε διάλεξης αφορά στην ανάλυση του μηχανισμού πρόκλησης του κάθε τραυματισμού, τα αίτια που τον προκαλούν, τα συμπτώματα και τις δυνατότητες θεραπείας. Παράλληλα η Συμβουλευτική στην αποκατάσταση αναλύει τα περιεχόμενα εκπαίδευσης, επικοινωνίας καθώς και απλές τεχνικές συμβουλευτικής που εφαρμόζονται στη διάρκεια της αποκατάστασης. Οι φοιτητές θα μάθουν πώς να χειρίζονται τους συχνότερους αθλητικούς τραυματισμούς στο χώρο άθλησης και τι προσδοκίες να έχουν από το πρόγραμμα αποκατάστασης για κάθε αθλητικό τραυματισμό ενώ παράλληλα θα μνηθούν στη Συμβουλευτική με στόχο τη βελτίωση της

παρακίνησης των τραυματισμένων αθλητών στη διάρκεια της αποκατάστασης.

Γενικές Ικανότητες

Λαμβάνοντας υπόψη τις γενικές ικανότητες που πρέπει να έχει αποκτήσει ο πτυχιούχος (όπως αυτές αναγράφονται στο Παράρτημα Διπλώματος και παρατίθενται ακολούθως) σε ποια / ποιες από αυτές αποσκοπεί το μάθημα.:

Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών

Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις

Λήψη αποφάσεων

Αυτόνομη εργασία

Ομαδική εργασία

Εργασία σε διεθνές περιβάλλον

Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον

Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών

Σχεδιασμός και διαχείριση έργων

Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα

Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον

Επίδειξη κοινωνικής, επαγγελματικής και ηθικής υπευθυνότητας

και ευαισθησίας σε θέματα φύλου

Άσκηση κριτικής και αυτοκριτικής

Προαγωγή της ελεύθερης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές –τριες θα είναι ικανοί να αναγνωρίζουν ως μελλοντικοί προπονητές τους πιο συχνούς αθλητικούς τραυματισμούς με τα συμπτώματά τους. Θα γνωρίζουν τους μηχανισμούς που μπορούν να προκαλέσουν τους συγκεκριμένους τραυματισμούς, καθώς και της δυνατότητας άσκησης για την κάθε περίπτωση. Επιπλέον θα είναι ικανοί να χρησιμοποιούν τεχνικές συμβουλευτικής που εφαρμόζονται στη διάρκεια της αποκατάστασης με στόχο τη βελτίωση της παρακίνησης των τραυματισμένων αθλητών στη διάρκεια της αποκατάστασης.

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Συνδεσμικές κακώσεις στην ποδοκνημική – Ανατομική περιγραφή-
2. Συνδεσμικές κακώσεις στην ποδοκνημική – Κλινική εξέταση - Ταξινόμηση περιπτώσεων – Κλινικά συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας
3. Συνδεσμικές κακώσεις στο γόνατο– Πρόσθιος χιαστός– Ανατομική περιγραφή - Επιδημιολογικά στοιχεία – Μηχανισμοί τραυματισμού - Δυνατότητες θεραπείας
4. Συνδεσμικές κακώσεις στο γόνατο– Οπίσθιος χιαστός - Ανατομική περιγραφή - Επιδημιολογικά στοιχεία – Μηχανισμοί τραυματισμού- Δυνατότητες θεραπείας
5. Συνδεσμικές κακώσεις στο γόνατο– Έσω-έξω πλάγιος σύνδεσμος- Κλινική εξέταση - ταξινόμηση περιπτώσεων – Κλινικά συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας
6. Κακώσεις μηνίσκων του γόνατος σε αθλητές– ανατομική περιγραφή - Επιδημιολογικά στοιχεία – μηχανισμοί κακώσεων
7. Κακώσεις μηνίσκων του γόνατος σε αθλητές - Κλινική εξέταση - ταξινόμηση περιπτώσεων –συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας
8. Πρόσθιος επιγονατιδομηριαίος πόνος σε αθλητές– ανατομική περιγραφή - Επιδημιολογικά στοιχεία – μηχανισμοί πρόκλησης
9. Πρόσθιος επιγονατιδομηριαίος πόνος σε αθλητές - Κλινική εξέταση - ταξινόμηση περιπτώσεων –συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας
10. Κακώσεις χόνδρου σε αθλητές – Κλινικά συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας
11. Τραυματισμοί στο συνδετικό ιστό και ταξινόμηση της παθολογικών καταστάσεων στους τένοντες και τους συνδέσμους
12. Τραυματισμοί στους τένοντες σε αθλητές –
13. Μυϊκοί τραυματισμοί στον αθλητισμό – Ανατομική περιγραφή -Επιδημιολογικά στοιχεία - Κατηγορίες μυϊκών τραυματισμών,
14. Μηχανισμοί πρόκλησης μυϊκών τραυματισμών – Κλινική εικόνα και διαδικασία επούλωσης – Δυνατότητες θεραπείας
15. Σύνδρομο πρόσκρουσης στον ώμο – Ανατομική περιγραφή - Επιδημιολογικά στοιχεία – Μηχανισμοί πρόκλησης τραυματισμού
16. Σύνδρομο πρόσκρουσης στον ώμο - Κλινική εξέταση - Ταξινόμηση περιπτώσεων – Κλινικά συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας. Επιδημιολογικά στοιχεία –

Μηχανισμοί τραυματισμού

17. Τραυματισμοί στον ώμο στους αθλητές - Ανατομική περιγραφή -Επιδημιολογικά στοιχεία – μηχανισμοί πρόκλησης τραυματισμών στον ώμο
18. Τραυματισμών στον ώμο - Κλινική εξέταση - Ταξινόμηση περιπτώσεων – συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας
19. Επικονδυλίτιδες στον αγκώνα– ανατομική περιγραφή - Επιδημιολογικά στοιχεία – μηχανισμοί πρόκλησης τραυματισμού
20. Επικονδυλίτιδας και επούλωση - Κλινική εξέταση - ταξινόμηση περιπτώσεων – συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας
21. Τα κατάγματα στον αθλητισμό - Επιδημιολογικά στοιχεία – Μηχανισμοί πρόκλησης καταγμάτων στον αθλητισμό – Ιδιαιτερότητες του οστικού ιστού
22. Τα κατάγματα στον αθλητισμό - Κλινική εξέταση - Ταξινόμηση περιπτώσεων – Συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας
23. Κατάγματα κόπωσης στον αθλητισμό - Ανατομική περιγραφή - Επιδημιολογικά στοιχεία – Μηχανισμοί πρόκλησης
24. Κατάγματα κόπωσης στον αθλητισμό - Κλινική εξέταση - Ταξινόμηση περιπτώσεων –Συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας
25. Σύνδρομο κοιλιακών-προσαγωγών - Ανατομική περιγραφή – Επιδημιολογικά στοιχεία – Προδιαθεσικοί παράγοντες – Μηχανισμοί πρόκλησης
26. Σύνδρομο κοιλιακών-προσαγωγών – Κλινική εξέταση – Είδη συνδρόμου – Συμπτώματα – Δυνατότητες θεραπείας
27. Εισαγωγή στη Συμβουλευτική στην Προπόνηση Αποκατάστασης
28. Ο τραυματισμένος αθλητής και οι ψυχολογικές του αντιδράσεις
29. Η αξιολόγηση συμπεριφοράς του τραυματισμένου αθλητή
30. Ο συμβουλευτικός ρόλος των ειδικών στη διάρκεια της αποκατάστασης του τραυματισμένου αθλητή
31. Συμβουλευτική για βελτίωση της επιμονής του αθλητή στο πρόγραμμα θεραπείας
32. Τρόποι αποτελεσματικής αλληλεπίδρασης του ειδικού και του τραυματισμένου αθλητή στη διάρκεια της αποκατάστασης
33. Τεχνικές πληροφόρησης στον τραυματισμένο αθλητή
34. Τεχνικές πληροφόρησης στον τραυματισμένο αθλητή κατά τη διάρκεια της αποκατάστασης
35. Τεχνικές αντιμετώπισης του πόνου στην αποκατάσταση τραυματισμών
36. Τεχνικές χαλάρωσης και νοερή απεικόνιση στην αποκατάσταση τραυματισμών
37. Η τεχνική των στόχων και του αυτοδιαλόγου στην αποκατάσταση τραυματισμών
38. Πρόγραμμα συμβουλευτικής παρέμβασης σε όλη τη διάρκεια της αποκατάστασης
39. Πρόληψη τραυματισμών και ψυχοκοινωνικοί προδιαθεσικοί παράγοντες

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

<p style="text-align: center;">ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</p> <p><i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i></p>	<p>Δια ζώσεις διαλέξεις</p>
<p style="text-align: center;">ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</p> <p><i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i></p>	<p>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</p>

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
<p>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας.</p> <p>Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη & ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.</p> <p>Αναγράφονται οι ώρες μελέτης του φοιτητή για κάθε μαθησιακή δραστηριότητα καθώς και οι ώρες μη καθοδηγούμενης μελέτης ώστε ο συνολικός φόρτος εργασίας σε επίπεδο εξαμήνου να αντιστοιχεί στα standards του ECTS</p>	Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τα συμπτώματα που θα εμφανίζουν οι αθλητές μετά απο έναν τραυματισμό	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	60
	Θα γνωρίζουν την προοδευτικότητα και το είδος των ασκήσεων που πρέπει να χρησιμοποιηθούν σύμφωνα με τα συμπτώματα του τραυματία αθλητή	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη, ανάπτυξη κριτικής σκέψης	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	60
	Θα γνωρίζουν και θα προσαρμόζουν κατάλληλα τις τεχνικές της συμβουλευτικής στους τραυματίες αθλητές με στόχο τη βελτίωση της παρακίνησης	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη, ανάπτυξη κριτικής σκέψης	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες κινητικές δοκιμασίες	60
	Θα έχουν κατανοήσει τις δυνατότητες αλλά και τις προσδοκίες που πρέπει να έχουν απο το πρόγραμμα αποκατάστασης με βάση τη σοβαρότητα του τραυματισμού	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη, ανάπτυξη κριτικής σκέψης	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες κινητικές δοκιμασίες	
			ΣΥΝΟΛΟ	180
<p>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</p> <p>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής Επιλογής, Ερωτήσεις Σύντομης Απάντησης, Ερωτήσεις Ανάπτυξης Δοκιμίων, Επίλυση Προβλημάτων, Γραπτή Εργασία, Έκθεση /</p>	<p>Ενδιάμεση αξιολόγηση 30%</p> <p>Παρουσίαση εργασίας 30%</p> <p>Ενεργός συμμετοχή στην τάξη 10%</p> <p>Τελική αξιολόγηση 30%</p>			

<p>Αναφορά, Προφορική Εξέταση, Δημόσια Παρουσίαση, Εργαστηριακή Εργασία, Κλινική Εξέταση Ασθενούς, Καλλιτεχνική Ερμηνεία, Άλλη / Άλλες</p> <p>Αναφέρονται ρητά προσδιορισμένα κριτήρια αξιολόγησης και εάν και που είναι προσβάσιμα από τους φοιτητές.</p>	
--	--

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<ol style="list-style-type: none"> 1. Houglum P.A. (2001) Therapeutic Exercises for Athletic Injuries. Human Kinetics, Champaign IL. 2. Irvin, Iversen, Roy (2003) Αθλητικοι τραυματισμοι, προληψη και αποκατασταση. Εκδ Α.Πιπερης & Σια Ε.Ε. 3. Canavan P.K. (1998). Rehabilitation in Sports Medicine. A comprehensive guide. Appleto & Lange. 4. Prentice W.E (2007). Τεχνικές αποκατάστασης αθλητικών κακώσεων. Επιμέλεια έκδοσης Αθανασόπουλος, Κατσουλάκης, Εκδόσεις Παρισιανού
