

**ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

**1. ΓΕΝΙΚΑ**

<b>ΣΧΟΛΗ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΤΜΗΜΑ</b>	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
<b>ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
<b>ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	<b>N548</b>	<b>ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ</b>	Χειμερινό
<b>ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b>	ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ		
<b>ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ</b> <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>	<b>ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b>	<b>ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ</b>	
	4	8	
<i>Προσθέστε σειρές αν χρειαστεί. Η οργάνωση διδασκαλίας και οι διδακτικές μέθοδοι που χρησιμοποιούνται περιγράφονται αναλυτικά στο 4.</i>			
<b>ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ</b> <i>Υποβάθρου, Γενικών Γνώσεων, Επιστημονικής Περιοχής, Ανάπτυξης Δεξιοτήτων</i>	ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
<b>ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:</b>	ΝΑΙ		
<b>ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:</b>	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
<b>ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS</b>	ΟΧΙ		
<b>ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)</b>	<a href="https://eclass.duth.gr/courses/KOM02143/">https://eclass.duth.gr/courses/KOM02143/</a>		

**2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ**

<p><b>Μαθησιακά Αποτελέσματα</b> <i>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.</i></p> <p><i>Συμβουλευτείτε το Παράρτημα Α</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Περιγραφή του Επιπέδου των Μαθησιακών Αποτελεσμάτων για κάθε ένα κύκλο σπουδών σύμφωνα με Πλαίσιο Προσόντων του Ευρωπαϊκού Χώρου Ανώτατης Εκπαίδευσης</li> <li>• Περιγραφικοί Δείκτες Επιπέδων 6, 7 &amp; 8 του Ευρωπαϊκού Πλαισίου Προσόντων Διά Βίου Μάθησης και Παράρτημα Β</li> <li>• Περιληπτικός Οδηγός συγγραφής Μαθησιακών Αποτελεσμάτων</li> </ul>		
<p>Διδάσκονται οι βασικότερες μυοσκελετικές παθήσεις που απασχολούν την πλειοψηφία του αθλητικού πληθυσμού. Συγκεκριμένα αναλύονται η παθοφυσιολογία, αίτια, συμπτώματα και τρόποι αντιμετώπισης αυτών των παθήσεων. Σκοπός του μαθήματος είναι οι φοιτητές να αναγνωρίζουν ως μελλοντικοί προπονητές τα πρώτα συμπτώματα που παρουσιάζουν οι αθλητές και ο γενικός πληθυσμός που πάσχουν από μυοσκελετικές παθήσεις και να γνωρίζουν ποιοι είναι οι πιθανοί τρόποι αντιμετώπισης αυτών. Γίνεται αναφορά στα χρόνια προβλήματα της μέσης, τις παρεκκλίσεις της σπονδυλικής στήλης, τη χονδροπάθεια επιγονατίδας κλπ.</p>		
<p><b>Γενικές Ικανότητες</b> <i>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:</i></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; border: none;"><i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i></td> <td style="width: 50%; border: none;"><i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i></td> </tr> </table>	<i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i>	<i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i>
<i>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών</i>	<i>Σχεδιασμός και διαχείριση έργων Σεβασμός στη διαφορετικότητα και στην πολυπολιτισμικότητα Σεβασμός στο φυσικό περιβάλλον</i>	

*Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις*

*Λήψη αποφάσεων*

*Αυτόνομη εργασία*

*Ομαδική εργασία*

*Εργασία σε διεθνές περιβάλλον*

*Εργασία σε διεπιστημονικό περιβάλλον*

*Παράγωγή νέων ερευνητικών ιδεών*

*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 τα πρώτα συμπτώματα που παρουσιάζουν τόσο οι αθλητές όσο και ο γενικός πληθυσμός που πάσχουν από μυοσκελετικές παθήσεις. Επιπλέον θα είναι ικανοί να σχεδιάζουν και να οργανώνουν ένα παρεμβατικό πρόγραμμα αποκατάστασης για τις συγκεκριμένες πληθυσμιακές ομάδες.

### 3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Χρόνιος πόνος στη μέση – παθοφυσιολογία – ταξινόμηση περιπτώσεων – ανατομία – κλινική εξέταση
2. Χρόνιος πόνος στη μέση – αξιολόγηση των ασθενών
3. Χρόνιος πόνος στη μέση και άσκηση- συνέπειες της άσκησης – πρόληψη
4. Χρόνιος πόνος στη μέση και άσκηση- προτάσεις για προγραμματισμό άσκησης – λειτουργική επανένταξη – ειδικές περιπτώσεις
5. Παθήσεις της αυχενικής μοίρας
6. Αντιμετώπιση-σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης σε αθλητές με πόνο στη μέση
7. Παρεκκλίσεις της Σπονδυλικής Στήλης, Σκολίωση, – Φυσιολογία της σπονδυλικής στήλης – παθοφυσιολογία της σκολίωσης
8. Σκολίωση, αξιολόγηση και ικανότητα για άσκηση
9. Παρεκκλίσεις της Σπονδυλικής Στήλης, Λόρδωση, – Φυσιολογία της σπονδυλικής στήλης – παθοφυσιολογία της λόρδωσης
10. Λόρδωση, αξιολόγηση και ικανότητα για άσκηση
11. Παρεκκλίσεις της Σπονδυλικής Στήλης, Κύφωση, – Φυσιολογία της σπονδυλικής στήλης – παθοφυσιολογία της κύφωσης
12. Κύφωση, αξιολόγηση και ικανότητα για άσκηση
13. Παρεκκλίσεις Σπονδυλικής Στήλης - επίπεδη σπονδυλική στήλη
14. Αντιμετώπιση-σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης σε αθλητές με παρεκκλίσεις στη σπονδυλική στήλη
15. Αντιμετώπιση-σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης σε άτομα τρίτης ηλικίας με παρεκκλίσεις στη σπονδυλική στήλη
16. Οστεοαρθρίτιδα – παθοφυσιολογία – φυσική εξέταση - συμπτώματα
17. Οστεοαρθρίτιδα – κλινικές επιδράσεις – έλεγχος του βάρους – πρόληψη
18. Οστεοαρθρίτιδα και άσκηση – επίδραση της σοβαρότητας της πάθησης (αρθροπλαστική) στην ικανότητα άσκησης
19. Οστεοαρθρίτιδα και άσκηση - Προτάσεις για προγραμματισμό της άσκησης και της αξιολόγησης – ειδικές περιπτώσεις
20. Ρευματοειδής Αρθρίτιδα – Παθοφυσιολογία – ταξινόμηση των ασθενών με βάση τη γενική λειτουργική τους ικανότητα
21. Ρευματοειδής Αρθρίτιδα –Κλινικές επιδράσεις – Δυνατότητες θεραπείας – ιατρική φροντίδα – χειρουργικές θεραπείες
22. Ρευματοειδής Αρθρίτιδα και άσκηση: Συνέπειες στην ικανότητα άσκησης – επίδραση των φαρμάκων στην ικανότητα άσκησης
23. Ρευματοειδής Αρθρίτιδα και άσκηση: Προτάσεις για προγραμματισμό της άσκησης και της αξιολόγησης
24. Χονδροπάθεια επιγονατίδας I – επιδημιολογία – παθοφυσιολογία -Συμπτώματα – φυσική εξέταση – ταξινόμηση με βάση τη γενική λειτουργική ικανότητα των ασθενών
25. Χονδροπάθεια επιγονατίδας II - Αίτια – κλινικές επιδράσεις- Τρόποι θεραπείας –

χειρουργικές μέθοδοι-  
26. Χονδροπάθεια επιγονατίδας II Βασικές αρχές σχεδιασμού προγράμματος άσκησης και αξιολόγησης.

**4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ**

<b>ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ</b> <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Θεωρία Εργαστηριακά μαθήματα-ασκησιολόγιο			
<b>ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ</b> <i>Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία, στην Εργαστηριακή Εκπαίδευση, στην Επικοινωνία με τους φοιτητές</i>	Χρήση Τ.Π.Ε. στη Διδασκαλία και στην Επικοινωνία με τους φοιτητές			
<b>ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ</b> <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. Διαλέξεις, Σεμινάρια, Εργαστηριακή Άσκηση, Άσκηση Πεδίου, Μελέτη &amp; ανάλυση βιβλιογραφίας, Φροντιστήριο, Πρακτική (Τοποθέτηση), Κλινική Άσκηση, Καλλιτεχνικό Εργαστήριο, Διαδραστική διδασκαλία, Εκπαιδευτικές επισκέψεις, Εκπόνηση μελέτης (project), Συγγραφή εργασίας / εργασιών, Καλλιτεχνική δημιουργία, κ.λπ.  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</i>	<b>Αποτελέσματα μάθησης</b>	<b>Εκπαιδευτικές δραστηριότητες</b>	<b>Αξιολόγηση</b>	<b>Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)</b>
	Θα γνωρίζουν και θα κατανοούν τα συμπτώματα που θα εμφανίζουν οι ασθενείς με μυοσκελετικά προβλήματα	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	80
	Θα οργανώνουν κατάλληλα το παρεμβάτικό πρόγραμμα αποκατάστασης σύμφωνα με τα συμπτώματα του ασθενή	Διαλέξεις, επίδειξη & σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη, ανάπτυξη κριτικής σκέψης	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	100
	Θα επιβλέπουν κατάλληλα και θα διορθώνουν με στόχο την ορθή εκτέλεση των ασκήσεων	Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση & μελέτη, φροντιστηριακές ασκήσεις, ανάπτυξη κριτικής σκέψης4	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με κατάλληλες κινητικές δοκιμασίες	60
			<b>ΣΥΝΟΛΟ</b>	<b>240</b>
<b>ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μία ενδιάμεση και μία τελική αξιολόγηση (θεωρία)</li> <li>• Παρουσίαση εργασίας (απαραίτητη προϋπόθεση) σε</li> </ul>			

<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 / 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>	<p>συγκεκριμένη θεματολογία</p>
---	---------------------------------

## 5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Roitman J.L. (2001) ACSM' s Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription. American College of Sports Medicine, Baltimore.
2. Skinner, J.S. (1993) Exercise Testing and Exercise Prescription for Special Cases, Second Edition, Williams & Wilkins, Baltimore.
3. Graves J.E., Franklin B.A. (2001) Resistance training for health and rehabilitation. Human Kinetics.
4. Αμερικανική Αθλητιατρική Εταιρεία Επιμέλεια: Ταξιλδάρης Κ., Τζιαμούρτας Α., Φατούρος Ι. (2007) Κατευθυνσεις Σχεδιασμού Προγραμμάτων Άσκησης Και Αξιολόγησης. Εκδ. Χρ.Ιωαννου-Αιμ.Γολεμης Ο.Ε.
5. Wikgren S. (1997). ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities / American College of Sports Medicine. Human Kinetics