

Τίτλος Μαθήματος	Μυοσκελετικές Κακώσεις				
Κωδικός Μαθήματος	MED1200				
Τύπος μαθήματος	Διαλέξεις				
Επίπεδο	Δίπλωμα				
Έτος / Εξάμηνοφοίτησης	2 <sup>ο</sup> Έτος / 3 <sup>ο</sup> Εξάμηνο				
Όνομα Διδάσκοντα	Αντώνης Πολυβίου				
ECTS	6	Διαλέξεις / εβδομάδα	3	Πρακτική / εβδομάδα	
Στόχοι Μαθήματος	<p>Στόχος του μαθήματος είναι να δώσει στους φοιτητές τις απαραίτητες γνώσεις για τις κυριότερες μυοσκελετικές παθήσεις, όπως επίσης και για τους συχνότερους μυοσκελετικούς τραυματισμούς. Το μάθημα θα δώσει έμφαση στους μηχανισμούς πρόκλησης, τα αίτια, τα συμπτώματα των μυοσκελετικών κακώσεων.</p>				
Μαθησιακά Αποτελέσματα	<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος, οι φοιτητές αναμένεται να:</p> <p><b>Γνώσεις</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Διακρίνουν</b> τα κυριότερα χαρακτηριστικά των μυοσκελετικών παθήσεων (λόρδωση, κύφωση, σκολίωση, αυχενικό σύνδρομο κ.ά.)</li> <li><b>Αναγνωρίζουν</b> τα πρώτα σημάδια και συμπτώματα που παρουσιάζουν οι αθλούμενοι με μυοσκελετικά προβλήματα</li> <li><b>Εξηγούν</b> τους βασικούς αθλητικούς τραυματισμούς των άνω και κάτω άκρων</li> <li><b>Αναφέρουν</b> τα συμπτώματα που εμφανίζουν οι αθλούμενοι μετά από μία κάκωση</li> <li><b>Εξηγούν</b> τους μηχανισμούς που μπορούν να προκαλέσουν τους συγκεκριμένους τραυματισμούς</li> </ol> <p><b>Δεξιότητες</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Κατατάσσουν</b> τα μυοσκελετικά προβλήματα σε κατηγορίες με στόχο να αναγνωρίζουν τα συμπτώματα και να μπορούν να προσαρμόζουν ένα ασκησιολόγιο για μεγαλύτερη ασφάλεια.</li> </ol> <p><b>Ικανότητες</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Σχεδιάζουν και προσαρμόζουν</b> προγράμματα επανένταξης.</li> </ol>				

<p><b>Προαπαιτούμενα</b></p>	<p><b>Ανατομία της Κίνησης MEDI126</b> <b>Φυσιολογία της Άσκησης TRAN118</b></p>	<p><b>Συναπαιτούμενα</b></p>	
<p><b>Περιεχόμενο Μαθήματος</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Μυοσκελετικά προβλήματα - πρόληψη και άσκηση</li> <li>• Άμεσες συνέπειες αθλητικών τραυματισμών</li> <li>• Μυϊκοί τραυματισμοί.</li> <li>• Τενόντιοι και μυοτενόντιοι τραυματισμοί.</li> <li>• Συχνές συνδεσμικές κακώσεις</li> <li>• Τραυματισμός μηνίσκου.</li> <li>• Κατάγματα</li> <li>• Φάσεις – στάδια και στόχοι προγραμμάτων αποκατάστασης</li> <li>• Σχεδιασμός προγραμμάτων επανένταξης</li> </ul>		
<p><b>Μεθοδολογία Διδασκαλίας</b></p>	<p>Το περιεχόμενο του μαθήματος διδάσκεται μέσω παραδόσεων με τη βοήθεια ηλεκτρονικού υπολογιστή, βιντεοπροβολέα, ηλεκτρονικών παρουσιάσεων και πολυμέσων, τη χρήση πίνακα. Η ενεργός συμμετοχή των φοιτητών διασφαλίζεται μέσω καθοδηγούμενων συζητήσεων. Το πρακτικό μέρος θα διδάσκεται σε εγκεκριμένο γυμναστήριο.</p>		
<p><b>Βιβλιογραφία</b></p>	<p><b>Ελληνική Βιβλιογραφία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Μάλλιου, Π. et al. (2015). <i>Αθλητικοί τραυματισμοί και αποκατάσταση</i>. Kallipos, Open Academic Editions. <a href="https://hdl.handle.net/11419/207">https://hdl.handle.net/11419/207</a></li> </ul> <p><b>Αγγλική Βιβλιογραφία</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Silva, Andreia C., Bastos, João H. (2012). <i>Athlete Performance and Injuries</i>. Nova Science Publishers, Inc. <b>EBSCOHost</b>.</li> <li>• Woude, L. H. V. van der (2010). <i>Rehabilitation, Mobility, Exercise and Sports : 4<sup>th</sup> International State-of-the-art Congress</i>. <b>EBSCOHost</b>.</li> <li>• Se Won Lee, MD (2017). <i>Musculoskeletal Injuries and Conditions: Assessment and Management</i>. New York : Demos Medical. <b>EBSCOHost</b>.</li> </ul>		
<p><b>Αξιολόγηση</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παρουσία και συμμετοχή στο μάθημα: 10%</li> <li>• Ενδιάμεση γραπτή εξέταση: 30%</li> <li>• Διαγωνίσματα: 20%</li> <li>• Τελική Γραπτή Εξέταση: 50%</li> </ul>		
<p><b>Γλώσσα</b></p>	<p>Ελληνικά ή Αγγλικά</p>		