

ΠΕΡΙΓΡΑΜΜΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΤΜΗΜΑ	ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΕΠΙΠΕΔΟ 6		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	N545	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Εαρινό
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΧΡΟΝΙΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ		
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	
	4	8	
<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/KOM02446/		

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 αναλυθούν τα συχνότερα μυοσκελετικά προβλήματα που παρουσιάζονται σε άτομα που πάσχουν από χρόνιες παθήσεις καθώς και να εφαρμοστούν συγκεκριμένα προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ανάγκες των ειδικών αυτών πληθυσμών. Χρόνιες παθήσεις όπως η Οστεοπόρωση, η Παχυσαρκία, ο Καρκίνος, το Πάρκινσον, η Πολλαπλή Σκλήρυνση κλπ αντιμετωπίζονται με εφαρμοσμένα προγράμματα άσκησης λαμβάνοντας υπόψη τα μυοσκελετικά προβλήματα που συνήθως παρουσιάζουν οι ειδικοί αυτοί πληθυσμοί. Επιπλέον, οι φοιτητές θα μάθουν πώς να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν προγράμματα πρόληψης αλλά και άσκησης για άτομα με χρόνια προβλήματα στη Σπονδυλική στήλη (πχ Παρεκκλίσεις, σύνδρομο στρογγυλεμένου ώμου, αυχενικό σύνδρομο κλπ). Τέλος θα μάθουν τις ιδιαιτερότητες του νερού ως ένα περιβάλλον εφαρμογής των θεραπευτικών προγραμμάτων άσκησης ατόμων με μυοσκελετικά προβλήματα

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 ελευθέρης, δημιουργικής και επαγωγικής σκέψης

Μετά την ολοκλήρωση της φοίτησης στο συγκεκριμένο μάθημα, οι φοιτητές–τριες θα είναι ικανοί να:

1. Γνωρίζουν και να κατανοούν τα μυοσκελετικά προβλήματα που συνοδεύουν τις συνηθέστερες χρόνιες παθήσεις (παχυσαρκία, οστεοαρθρίτιδα κλπ) και τους τρόπους αντιμετώπισής τους
2. Μπορούν να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα αξιολόγησης στους ειδικούς αυτούς πληθυσμούς και να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης προσαρμοσμένα στις ανάγκες τους.
3. Διακρίνουν και να περιγράφουν τα προβλήματα που συνοδεύουν χρόνιες παθήσεις της σπονδυλικής στήλης (παρεκκλίσεις σπονδυλικής στήλης, αυχενικό σύνδρομο κλπ) καθώς και να εφαρμόζουν πρόγραμμα άσκησης και αξιολόγησης προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες των πληθυσμών αυτών.
4. Αναγνωρίζουν τα προβλήματα που συνοδεύουν χρόνιες παθήσεις όπως η Πολλαπλή Σκλήρυνση, Οστεοπόρωση, οι νευρολογικές παθήσεις κλπ.
5. Μπορούν να σχεδιάσουν και να εφαρμόζουν προγράμματα άσκησης στους ειδικούς αυτούς πληθυσμούς με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους

3. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Σχεδιασμός προγραμμάτων πρόληψης για διάφορα μυοσκελετικά προβλήματα
2. Σχεδιασμός προγραμμάτων λειτουργικής διαχείρισης μυϊκών τραυματισμών
3. Σχεδιασμός προγραμμάτων λειτουργικής διαχείρισης συνδεσμικών τραυματισμών
4. Ιδιαιτερότητες του υδάτινου περιβάλλοντος ως ένα περιβάλλον εφαρμογής προγραμμάτων άσκησης
5. Κατηγορίες ασκήσεων που μπορούν να εφαρμοστούν στο νερό και εξυπηρετούν τους θεραπευτικούς στόχους ενός προγράμματος άσκησης
6. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με κύφωση που πάσχουν από οστεοπόρωση
7. Προγράμματα άσκησης σε άτομα με σκολίωση
8. Θεραπευτική άσκηση στο νερό για άτομα με σκολίωση
9. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με λόρδωση
10. Άσκηση στο νερό σε άτομα με οστεοαρθρίτιδα
11. Εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με ολική αρθροπλαστική γόνατος
12. Εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε άτομα με ολική αρθροπλαστική ισχίου
13. Χρόνιος πόνος στη μέση – Εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης
14. Προσαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε παχύσαρκα άτομα που έχουν χρόνιο πόνο στη μέση, στο νερό
15. ΤΑΙΧΙ. Βασικές αρχές και φυσιολογική επίδραση της άσκησης ΤΑΙΧΙ σε υγιείς.
16. Προσαρμογή της άσκησης ΤΑΙΧΙ σε άτομα τρίτης ηλικίας και σε άτομα με χρόνιες νευρολογικές παθήσεις.
17. Παχυσαρκία και μυοσκελετικά προβλήματα
18. Παχυσαρκία και μυοσκελετικά προβλήματα. Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης στο νερό

19. Πάρκινσον – Παθοφυσιολογία – Αξιολόγηση ατόμων που πάσχουν από Πάρκινσον
20. Προγράμματα άσκησης σε άτομα που πάσχουν από Πάρκινσον
21. Πολλαπλή Σκλήρυνση– παθοφυσιολογία – τρόποι αντιμετώπισης
22. Προγράμματα άσκησης σε άτομα που πάσχουν από Πολλαπλή σκλήρυνση
23. Θεραπευτική άσκηση στο νερό για άτομα με νευρολογικά προβλήματα προβλήματα, Πάρκινσον και Πολλαπλή σκλήρυνση
24. Οστεοπόρωση – είδη – παθοφυσιολογία – τρόποι αντιμετώπισης
25. Προγράμματα άσκησης σε άτομα με Οστεοπόρωση
26. Σχεδιασμός προγραμμάτων μυϊκής ενδυνάμωσης για άτομα με οστεοπόρωση, περιορισμοί μυοσκελετικών προβλημάτων σε αρθρώσεις.

4. ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ <i>Πρόσωπο με πρόσωπο, Εξ αποστάσεως εκπαίδευση κ.λπ.</i>	Διαλέξεις και πρακτική εφαρμογή			
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ <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			
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ <i>Περιγράφονται αναλυτικά ο τρόπος και μέθοδοι διδασκαλίας. 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.</i> <i>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>	Αποτελέσματα μάθησης	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες	Αξιολόγηση	Φόρτος Εργασίας Φοιτητή (ώρες)
	Γνωρίζουν και να κατανοούν τα μυοσκελετικά προβλήματα που συνοδεύουν τις συνηθέστερες χρόνιες παθήσεις (παχυσαρκία, οστεοαρθρίτιδα κλπ) και τους τρόπους αντιμετώπισής τους	Διαλέξεις, επίδειξη και σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	30
	Μπορούν να ερμηνεύουν τα αποτελέσματα αξιολόγησης στους ειδικούς αυτούς πληθυσμούς και να σχεδιάζουν προγράμματα άσκησης	παρουσίαση και πρακτική εφαρμογή ασκήσεων από όλους τους φοιτητές	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με εφαρμογή πρωτοκόλλων εξάσκησης	50

	προσαρμοσμένα στις ανάγκες τους.				
	Διακρίνουν και να περιγράφουν τα προβλήματα που συνοδεύουν χρόνιες παθήσεις της σπονδυλικής στήλης (παρεκκλίσεις σπονδυλικής στήλης, κλπ) καθώς και να εφαρμόζουν πρόγραμμα άσκησης και αξιολόγησης προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες των πληθυσμών αυτών.	Πρακτικές ασκήσεις, εξάσκηση & μελέτη στο σπίτι, φροντιστηριακές ασκήσεις	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με αξιολόγηση α) σε ενδιάμεσες πρακτικές διδασκαλίες, β) αξιολόγηση εφαρμογής προγράμματος αποκατάστασης	50	
	Αναγνωρίζουν τα προβλήματα που συνοδεύουν χρόνιες παθήσεις όπως η Σκλήρυνση κατά πλάκας, Οστεοπόρωση, οι νευρολογικές παθήσεις κλπ.	Διαλέξεις, επίδειξη και σχολιασμός ψηφιακού υλικού, μελέτη στο σπίτι	Ενδιάμεσοι έλεγχοι με γραπτές δοκιμασίες γνωστικής αξιολόγησης	50	
	Μπορούν να σχεδιάσουν και να εφαρμόζουν προγράμματα άσκησης στους ειδικούς αυτούς πληθυσμούς με στόχο τη βελτίωση της ποιότητας ζωής τους	παρουσίαση και πρακτική εφαρμογή ασκήσεων από όλους τους φοιτητές	Ενδιάμεσες εργασίες και τελικές εξετάσεις	60	
		ΣΥΝΟΛΟ	240		
<p style="text-align: center;">ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ</p> <p><i>Περιγραφή της διαδικασίας αξιολόγησης</i></p> <p><i>Γλώσσα Αξιολόγησης, Μέθοδοι αξιολόγησης, Διαμορφωτική ή Συμπερασματική, Δοκιμασία Πολλαπλής</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Μία ενδιάμεση και μία τελική αξιολόγηση (θεωρία) • Παρουσίαση και εφαρμογή πρωτοκόλλου άσκησης από ομάδα φοιτητών (απαραίτητη προϋπόθεση) με θέμα που έχει επιλεγεί στην αρχή του εξαμήνου 				

<p>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>	
--	--

5. ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. ΚΟΤΖΑΗΛΙΑΣ Δ., (2011) ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΣΕ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ UNIVERSITYSTUDIOPRESSA.E, Θεσσαλονίκη
2. ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΗ ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ, Επιμέλεια: Ταξιλδάρης Κ., Τζιαμούρτας Α., Φατούρος Ι. (2007) ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ Χρλωάννου, Αιμ. Γολέμης Α.Ε., Αθήνα
3. ΦΟΥΣΕΚΗΣ Κ. (2014) ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ. BROKEN HILL PUBLISHERS LTD, ΑΘΗΝΑ