

ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

ΓΕΝΙΚΑ

ΣΧΟΛΗ	ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ		
ΤΜΗΜΑ	ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ		
ΕΠΙΠΕΔΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	ΠΡΟΠΤΥΧΙΑΚΟ		
ΚΩΔΙΚΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΦΥΣ13	ΕΞΑΜΗΝΟ ΣΠΟΥΔΩΝ	Γ'
ΤΙΤΛΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ-ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ		
ΑΥΤΟΤΕΛΕΙΣ ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΕΣ ΩΡΕΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	ΠΙΣΤΩΤΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ	
ΘΕΩΡΙΑ	3	6	
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ	2		
ΤΥΠΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ	ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟ /ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΑΣ		
ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ:	ΟΧΙ		
ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ και ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ:	ΕΛΛΗΝΙΚΗ		
ΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΠΡΟΣΦΕΡΕΤΑΙ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ ERASMUS	ΝΑΙ		
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΣΕΛΙΔΑ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (URL)	https://eclass.uop.gr/courses/		

ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

Μαθησιακά Αποτελέσματα
<p>Ο/Η φοιτητής/τρια θα είναι σε θέση μετά το τέλος του μαθήματος να:</p> <ol style="list-style-type: none">1. απαριθμεί τις επιπτώσεις της ακινητοποίησης και κινητοποίησης στους διάφορους ιστούς του σώματος,2. εφαρμόζει τις διάφορες μορφές θεραπευτικής άσκησης,3. απαριθμεί τα χαρακτηριστικά και τις ενδείξεις - αντενδείξεις της παθητικής κίνησης, της υποβοηθούμενης κίνησης και της άσκησης με αντίσταση,4. περιγράφει τους μηχανισμούς απώλειας της ελαστικότητας των ιστών καθώς και να απαριθμεί τα είδη, τα χαρακτηριστικά και τις εφαρμογές των διατακτικών ασκήσεων,5. επιλέξει την κατάλληλη άσκηση ανάλογα με το στόχο της θεραπείας και την προοδευτικότητα,6. αξιολογήσει το εύρος κίνησης των αρθρώσεων και να καταγράψει τα ευρήματα του με συστηματικό τρόπο,7. εφαρμόσει την παθητική, υποβοηθούμενη κίνηση και την άσκηση με αντίσταση για όλα τα επιμέρους τμήματα του σώματος,8. εφαρμόσει τα διάφορα είδη διατακτικών ασκήσεων καθώς και να διδάξει στον ασθενή τις αυτοδιατάσεις,9. εφαρμόσει τη γωνιομέτρηση των αρθρώσεων και να αξιολογήσει την δύναμη των μυών και την ιδιοδεκτικότητα,10. εφαρμόσει τις διάφορες τεχνικές χαλάρωσης του σώματος,11. επιλέξει και εφαρμόσει τις κατάλληλες θεραπευτικές ασκήσεις με γνώμονα την προοδευτικότητα και λειτουργικότητα του ατόμου,12. διδάξει στον ασθενή την αυτοεκτέλεση του προτεινόμενου κινησιοθεραπευτικού προγράμματος.
Γενικές Ικανότητες
<p>Αναζήτηση, ανάλυση και σύνθεση δεδομένων και πληροφοριών, με τη χρήση και των απαραίτητων τεχνολογιών Προσαρμογή σε νέες καταστάσεις Λήψη αποφάσεων Αυτόνομη εργασία Ομαδική εργασία</p>

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

A. Περιεχόμενα θεωρητικού μέρους του μαθήματος.

Ενότητα 1. Εισαγωγή στην κίνηση

Ο ρόλος της κίνησης και θεραπευτικής άσκησης στον άνθρωπο και η σπουδαιότητά της στην αποκατάσταση, ο ρόλος της δημιουργούμενης επιβάρυνσης.

Ο κλινικός ρόλος της ροπής, δύναμης, δράσης - αντίδρασης, έργου - ενέργειας - ισχύος, αδράνειας, τριβής, κίνησης - ταχύτητας, κέντρου βάρους του σώματος, επιφάνειας στήριξης, ευσταθούς και ασταθούς ισορροπίας, εκκρεμούς, τροχαλίας και η επιλογή των φαινομένων αυτών στην εφαρμογή της θεραπευτικής άσκησης στην αποκατάσταση.

Ενότητα 2. Ο ρόλος του μυός και των χαρακτηριστικών του στην αποκατάσταση - Επιπτώσεις Ακίνητοποίησης στους ιστούς του σώματος

Ο ρόλος της κατασκευής του μυός, των μυϊκών ινών, των διαφόρων ειδών μυϊκών συστολών στην θεραπευτική άσκηση και αποκατάσταση.

Παράγοντες που επηρεάζουν την μυϊκή συστολή και πώς χρησιμοποιούνται στην αποκατάσταση, συν-ενεργοποίηση ανταγωνιστών μυών και ο ρόλος τους.

Ο ρόλος των μοχλών στην αποκατάσταση, κλινικές εφαρμογές.

Προσαρμογές των ιστών κατά την ακίνητοποίηση.

Υποβάθμιση της δύναμης του μυός κατά την ακίνητοποίηση, σχέση μήκους ακίνητοποίησης και εμφανιζόμενων αλλαγών.

Ενότητα 3. Γενικές αρχές αξιολόγησης για την επιλογή της κίνησης - Παθητική κίνηση

Εισαγωγή στην αξιολόγηση των κινήσεων, ενεργητικό και παθητικό εύρος κίνησης, ο ρόλος των παθητικών και ενεργητικών δομών (οστά, χόνδρος, θυλακοσυνδεσμικά στοιχεία, δέρμα, μύες κλπ) στην τροχιά κίνησης.

Ο ρόλος της παθητικής κίνησης στην αποκατάσταση, πως εφαρμόζεται, πότε εφαρμόζεται, και τι σχέση έχει η παθητική με την βίαιη παθητική κίνηση και τους ειδικούς χειρισμούς.

Παράγοντες που καθορίζουν την εφαρμογή της παθητικής κίνησης, ενδείξεις – αντενδείξεις.

Συνεχόμενη παθητική κίνηση (CPM), ενδείξεις – αντενδείξεις.

Ενότητα 4. Μηκοδυναμική και ταχοδυναμική σχέση μυός και ο ρόλος τους στην αποκατάσταση

Κριτήρια επιλογής του μήκους του μυός και της ταχύτητας συστολής, στο είδος του μυϊκού έργου και η εφαρμογή τους στην αποκατάσταση, σχέση μήκους μυός και δύναμης συστολής του, σχέση αρχιτεκτονικής του μυός και παραγωγής δύναμης, διαφορές των παραπάνω σε υγιείς και ασθενείς.

Σχέση ταχύτητας και δύναμης του μυός, επίδραση της ταχύτητας και του μήκους του μυός στην ισομετρική, μειομετρική, και πλειομετρική συστολή του μυός και ο ρόλος τους στην αποκατάσταση.

Ενότητα 5. Ενεργητική κίνηση

Ο ρόλος της ενεργητικής κίνησης στην αποκατάσταση και η εκτίμηση της σε σχέση με την βαρύτητα και το παραγόμενο έργο, σε συγκεκριμένη συστολή του μυός.

Αναρτώμενες κινήσεις-Υποστηριζόμενες-Υποβοηθούμενες-Απλές ενεργητικές.

Κριτήρια με τα οποία επιλέγεται η κάθε μία ξεχωριστά και τρόποι αύξησης της δύναμης με την χρησιμοποίηση των μεθόδων αυτών και εφαρμογές στην αποκατάσταση.

Ενότητα 6. Μυϊκή ενδυνάμωση & Αντοχή - Άσκηση με αντίσταση

Παράγοντες από τους οποίους καθορίζονται η μυϊκή ενδυνάμωση και αύξηση της αντοχής. Ιδιαιτερότητες σε ασθενείς.

Ο ρόλος της πλειομετρικής, μειομετρικής και ισομετρικής συστολής στην μυϊκή ενδυνάμωση και αύξηση της αντοχής.

Τι είναι ισονομική και τι ισοκίνητη άσκηση αντίστασης, ποιές οι διαφορές μεταξύ τους και οι ιδιαιτερότητες κατά την εφαρμογή τους στους ασθενείς.

Μέσα και μέθοδοι αύξησης της δύναμης και της αντοχής με αντίσταση (ελεύθερα βάρη, λάστιχα, σύγχρονος εξοπλισμός κλπ), με ποιά κριτήρια επιλέγονται στην αποκατάσταση και με ποιά στον αθλητισμό, ενδείξεις και αντενδείξεις στην εφαρμογή τους.

Άσκηση με αντίσταση σε ανοικτή και κλειστή κινητική αλυσίδα, ιδιαιτερότητες στην αποκατάσταση.

Τρόποι αξιολόγησης της δύναμης και αντοχής σε ασθενείς.

Ενότητα 7. Ελαστικότητα των ιστών - Εύρος κίνησης - Διάταση

Δυσκαμψία, αίτια και μέτρηση της.

Εύρος κίνησης και παράγοντες που το επηρεάζουν. Ιδιαιτερότητες στους ασθενείς.

Τι είναι διάταση, πώς συμπεριφέρεται η ελαστικότητα του κολλαγόνου ιστού σε σχέση με την ταχύτητα και το μέγεθος της διατατικής δύναμης.

Ποιά η σχέση θερμοκρασίας του ιστού και δυνατότητας διάτασης.

Διάταση μυοτενόντιου συνόλου και θυλακοσυνδεσμικών στοιχείων.

Διάταση και πολυαρθρικοί μύες.

Τεχνικές διάτασης και εφαρμογές στην πρόληψη και την αποκατάσταση.

Ενότητα 8. Αξιολόγηση εύρους κίνησης - Γωνιομέτρηση των αρθρώσεων

Κλινικοί και αντικειμενικοί τρόποι αξιολόγησης εύρους κίνησης.

Μέθοδοι και τρόποι καταγραφής της γωνιομέτρησης.

Κλινική αξιολόγηση ελαστικότητας μυών.

Ενότητα 9. Ιδιοδεκτικότητα

Εισαγωγή στην έννοια της ιδιοδεκτικότητας.

Ο ρόλος της ιδιοδεκτικότητας στην αποκατάσταση.

Γενικές αρχές αξιολόγησης της ιδιοδεκτικότητας.

Γενικές αρχές επανεκπαίδευσης της ιδιοδεκτικότητας.

Ενότητα 10. Χαλάρωση

Ο ρόλος της χαλάρωσης στην φυσικοθεραπεία.

Τι είναι η τοπική μυϊκή χαλάρωση και τι η γενικευμένη χαλάρωση.

Στοιχεία συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος.

Τι είναι υπερένταση (stress) και με τι μέσα ελέγχεται.

Ποιες είναι οι τεχνικές που έχουν χρησιμοποιηθεί μέχρι σήμερα.

Η επίδραση της κίνησης στην χαλάρωση.

Ο ρόλος της χαλάρωσης στους χρόνιως πάσχοντες.

Ποιος είναι ο ρόλος της χαλάρωσης στις διάφορες παθολογικές καταστάσεις και της εφαρμογής των τεχνικών.

Ενότητα 11. Άσκηση στο νερό - Υδροκινησιοθεραπεία

Φυσιολογικά αποτελέσματα της άσκησης στο θερμό νερό.

Θεραπευτικά αποτελέσματα της άσκησης στο νερό.

Υδροθεραπευτικά μέσα - Ενδείξεις - Αντενδείξεις - Προφυλάξεις.

Προετοιμασία για την εμβύθιση.

Τεχνική ασκήσεων στο νερό.

Ατομική άσκηση ασθενών στο νερό.

Ομαδική άσκηση στο νερό.

Ενότητα 12. Εισαγωγή στην έννοια της Φυσικοθεραπευτικής αξιολόγησης με στόχο την Θεραπευτική άσκηση

Τι αξιολογείται, πώς αξιολογείται, τι μέσα χρησιμοποιούνται;

Τί ηλικία, ύψος, βάρος, αντοχή, δύναμη, ελαστικότητα, ιδιοδεκτικότητα, λειτουργικότητα, τροχιά.

Πώς: με καταγραφή των υποκειμενικών συμπτωμάτων, με ανίχνευση και καταγραφή των αντικειμενικών ευρημάτων.

Με τι μέσα: με γωνιόμετρα, με τα χέρια, με μεζούρες, με δυναμόμετρα, δαπεδοεργόμετρα, σκολιόμετρα κτλ και τελικά, με πάσης φύσεως εφευρέσεις και επιλογές από το φυσικοθεραπευτή και τον ασθενή.

Συγκεκριμένη των ευρημάτων για την επιλογή της κατάλληλης θεραπευτικής άσκησης.

Ενότητα 13. Προοδευτικότητα στην θεραπευτική άσκηση - Κλινικός συλλογισμός και επίλυση προβλημάτων σχετικά με την θεραπευτική άσκηση

Αρχές προοδευτικότητας στην άσκηση.

Προοδευτικότητα στη δύναμη.

Προοδευτικότητα στην αντοχή.

Προοδευτικότητα στο εύρος κίνησης.

Προοδευτικότητα στην ιδιοδεκτικότητα και χαλάρωση.

Προοδευτικότητα στην λειτουργικότητα.

Αγγλική ορολογία σχετική με το γνωστικό αντικείμενο του μαθήματος.

Ενότητα 14. Τελική αξιολόγηση

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. Παθητική Κινητοποίηση I

Εισαγωγή στην εφαρμογή της θεραπευτικής άσκησης.

Εκμάθηση και εφαρμογή τεχνικών και μέσων παθητικής κινητοποίησης για διατήρηση εύρους κίνησης και ελαστικότητας των αρθρώσεων και μυών άνω άκρου.

Εκμάθηση και εφαρμογή τεχνικών και μέσων παθητικής κινητοποίησης για διατήρηση εύρους κίνησης και ελαστικότητας των αρθρώσεων και μυών της αυχενικής μοίρας σπονδυλικής στήλης.

Εφαρμογή συνεχόμενης παθητικής κινητοποίησης με χρήση CPM άνω άκρου.

Παραδείγματα και εφαρμογές.

Αξιολόγηση των φοιτητών.

Ενότητα 2. Παθητική Κινητοποίηση II

Εκμάθηση και εφαρμογή τεχνικών και μέσων παθητικής κινητοποίησης για διατήρηση εύρους κίνησης και ελαστικότητας των αρθρώσεων και μυών κάτω άκρου.

Εκμάθηση και εφαρμογή τεχνικών και μέσων παθητικής κινητοποίησης για διατήρηση εύρους κίνησης και ελαστικότητας των αρθρώσεων και μυών της θωρακικής και οσφυϊκής μοίρας σπονδυλικής στήλης.

Διδασκαλία εκτέλεσης παθητικής κινητοποίησης από τον ίδιο τον ασθενή και το περιβάλλον του.

Εφαρμογή συνεχόμενης παθητικής κινητοποίησης με χρήση CPM κάτω άκρου.

Παραδείγματα και εφαρμογές.

Αξιολόγηση των φοιτητών.

Ενότητα 3. Υποβοηθούμενη άσκηση I

Εκμάθηση και εφαρμογή τρόπων αναρτώμενης και υποβοηθούμενης άσκησης άνω άκρου με χρήση των χεριών και διαφόρων άλλων μέσων μείωσης της βαρύτητας (λεία επιφάνεια, οριζόντιο επίπεδο, ιμάντες, τροχαλίες, νερό κλπ).

Παραδείγματα και εφαρμογές.
Αξιολόγηση των φοιτητών.

Ενότητα 4. Υποβοηθούμενη άσκηση II

Εκμάθηση και εφαρμογή τρόπων αναρτώμενης και υποβοηθούμενης άσκησης κάτω άκρου και σπονδυλικής στήλης με χρήση των χεριών και διαφόρων άλλων μέσων μείωσης της βαρύτητας (λεία επιφάνεια, οριζόντιο επίπεδο, μάντες, τροχαλίες, νερό κλπ).

Διδασκαλία εκτέλεσης υποβοηθούμενης άσκησης από τον ίδιο τον ασθενή και το περιβάλλον του.

Εκμάθηση και εφαρμογή υποβοηθούμενων ασκήσεων με έμφαση στη λειτουργικότητα του ασθενή.

Παραδείγματα και εφαρμογές.

Αξιολόγηση των φοιτητών.

Ενότητα 5. Άσκηση με αντίσταση I

Εκμάθηση και εφαρμογή τρόπων άσκησης με αντίσταση στο άνω άκρο με χρήση των χεριών, ελεύθερων βαρών, λάστιχων, ισκινητικού μηχανήματος κλπ. σε ανοικτή και κλειστή βιοκινητική αλυσίδα.

Παραδείγματα και εφαρμογές.

Αξιολόγηση των φοιτητών.

Ενότητα 6. Άσκηση με αντίσταση II

Εκμάθηση και εφαρμογή τρόπων άσκησης με αντίσταση στο κάτω άκρο και την σπονδυλική στήλη με χρήση των χεριών, ελεύθερων βαρών, λάστιχων, ισκινητικού μηχανήματος κλπ. σε ανοικτή και κλειστή βιοκινητική αλυσίδα.

Παραδείγματα και εφαρμογές.

Αξιολόγηση των φοιτητών.

Ενότητα 7. Άσκηση με αντίσταση III

Διδασκαλία εκτέλεσης άσκησης με αντίσταση από τον ίδιο τον ασθενή σε άνω, κάτω άκρο και την σπονδυλική στήλη.

Εκμάθηση και εφαρμογή ασκήσεων με αντίσταση με έμφαση στη λειτουργικότητα του ασθενούς.

Παραδείγματα και εφαρμογές.

Αξιολόγηση των φοιτητών.

Ενότητα 8. Ελαστικότητα – Διάταση I

Εκμάθηση και εφαρμογή των διαφόρων τεχνικών ενεργητικής, παθητικής και μηχανικής διάτασης μυών και θυλακοσυνδεσμικών στοιχείων χρησιμοποιώντας συγκεκριμένο παράδειγμα (συγκεκριμένο μυ, θύλακα, σύνδεσμο και άρθρωση).

Παραδείγματα και εφαρμογές.

Αξιολόγηση των φοιτητών.

Ενότητα 9. Ελαστικότητα – Διάταση II

Εκμάθηση και εφαρμογή τεχνικών διάτασης σε όλους τους μύες των άνω άκρων αναλυτικά.

Διδασκαλία και εκμάθηση αυτοδιατάσεων σε μυς και θυλακοσυνδεσμικά στοιχεία του άνω άκρου.

Εκμάθηση και εφαρμογή παρατεταμένης μηχανικής διάτασης σε συγκεκριμένες κλινικές περιπτώσεις του άνω άκρου.

Παραδείγματα και εφαρμογές.

Αξιολόγηση των φοιτητών.

Ενότητα 10. Ελαστικότητα – Διάταση III

Εκμάθηση και εφαρμογή τεχνικών διάτασης σε όλους τους μύες των κάτω άκρων και της σπονδυλικής στήλης αναλυτικά.

Διδασκαλία και εκμάθηση αυτοδιατάσεων σε μύες και θυλακοσυνδεσμικά στοιχεία του κάτω άκρου και της σπονδυλικής στήλης.

Εκμάθηση και εφαρμογή παρατεταμένης μηχανικής διάτασης σε συγκεκριμένες κλινικές περιπτώσεις του κάτω άκρου και της σπονδυλικής στήλης.

Παραδείγματα και εφαρμογές.

Αξιολόγηση των φοιτητών.

Ενότητα 11. Εύρος κίνησης – Γωνιομέτρηση

Κλινικός έλεγχος εύρους κίνησης και ελαστικότητας βασικών αρθρώσεων και μυών.

Εκμάθηση και εφαρμογή γωνιομέτρησης στις διάφορες αρθρώσεις του σώματος αναλυτικά.

Παραδείγματα και εφαρμογές.

Αξιολόγηση των φοιτητών.

Ενότητα 12. Χαλάρωση – Ιδιοδεκτικότητα

Εκμάθηση και εφαρμογή των διαφόρων τεχνικών χαλάρωσης.

Εκμάθηση και εφαρμογή τρόπων αξιολόγησης της ιδιοδεκτικότητας σε βασικές αρθρώσεις του σώματος.

Εκμάθηση και εφαρμογή τρόπων επανεκπαίδευσης της ιδιοδεκτικότητας σε βασικές κλινικές περιπτώσεις.

Παραδείγματα και εφαρμογές.

Αξιολόγηση των φοιτητών.

Ενότητα 13. Προοδευτικότητα στη θεραπευτική άσκηση

Εφαρμογή προοδευτικής άσκησης για αύξηση εύρους κίνησης, δύναμης, αντοχής, ιδιοδεκτικότητας και λειτουργικότητας.

Παραδείγματα και εφαρμογές.
Αξιολόγηση των φοιτητών.

Ενότητα 14. Τελική αξιολόγηση

Αξιολογείται η συνολική επίδοση των φοιτητών σύμφωνα με τον κανονισμό σπουδών του Ιδρύματος και τον τρόπο αξιολόγησης του μαθήματος που αναφέρεται παρακάτω.

ΔΙΔΑΚΤΙΚΕΣ και ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ - ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΑΔΟΣΗΣ.	ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ (ΠΡΟΣΩΠΟ ΜΕ ΠΡΟΣΩΠΟ)										
ΧΡΗΣΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΩΝ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΩΝ	<p>Στις μεθόδους διδασκαλίας του θεωρητικού μέρους του μαθήματος περιλαμβάνονται:</p> <p>Διαλέξεις-εισηγήσεις με χρήση πίνακα, διαφανοσκοπίου, σταθερό προβολικό σύστημα (overhead projector), βίντεο και τηλεόραση.</p> <p>Συζήτηση στην τάξη και ανατροφοδότηση.</p> <p>Εργασία σε μικρές ομάδες ή ατομική.</p> <p>Παρουσιάσεις φοιτητών.</p> <p>Χρήση Τεχνολογιών Πληροφορικής και Επικοινωνιών (ΤΠΕ) (Πολυμέσων, ηλεκτρονική συζήτηση μέσω πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης και ηλεκτρονικού ταχυδρομείου).</p> <p>Επισκέπτες ομιλητές (μετά από απόφαση του τομέα).</p> <p>Το εργαστηριακό μέρος του μαθήματος διδάσκεται με χρήση των παρακάτω μεθόδων και μέσων:</p> <p>Επίδειξη και εφαρμογή των μεθόδων και τεχνικών του μαθήματος από το διδάσκοντα και εφαρμογή ανά ζεύγη φοιτητών.</p> <p>Επίδειξη και εφαρμογή του εργαστηριακού εξοπλισμού (ισοκινητικό δυναμόμετρο, πλατφόρμα ισορροπίας, μέσα άσκησης όπως μπάλες, τροχαλίες, αναρτήσεις, λάστιχα, ελεύθερα βάρη κλπ, γωνιόμετρα, ηλεκτρογωνιόμετρα, ΗΜΓ, δυναμόμετρα κλπ).</p> <p>Εργασία σε μικρές ομάδες.</p>										
ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ	<table border="1"><thead><tr><th>Δραστηριότητα</th><th>Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου</th></tr></thead><tbody><tr><td>Διαλέξεις</td><td>39 ώρες</td></tr><tr><td>Εργαστήρια</td><td>26 ώρες</td></tr><tr><td>Μελέτη βιβλιογραφίας</td><td>85 ώρες</td></tr><tr><td>Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)</td><td>150 ώρες (6 ECTS)</td></tr></tbody></table>	Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου	Διαλέξεις	39 ώρες	Εργαστήρια	26 ώρες	Μελέτη βιβλιογραφίας	85 ώρες	Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)	150 ώρες (6 ECTS)
Δραστηριότητα	Φόρτος Εργασίας Εξαμήνου										
Διαλέξεις	39 ώρες										
Εργαστήρια	26 ώρες										
Μελέτη βιβλιογραφίας	85 ώρες										
Σύνολο Μαθήματος (25 ώρες φόρτου εργασίας ανά πιστωτική μονάδα)	150 ώρες (6 ECTS)										
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΦΟΙΤΗΤΩΝ	<p>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. 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:</p> <ul style="list-style-type: none">• για το θεωρητικό μέρος του μαθήματος: πραγματοποιείται μία τελική γραπτή αξιολόγηση η οποία περιλαμβάνει ερωτήσεις ανάπτυξης ή/και ερωτήσεις πολλαπλής επιλογής. Η βαθμολογία είναι από 0-10. Η βαρύτητα των τελικών εξετάσεων στο θεωρητικό μέρος αντιστοιχεί στο 70% της τελικής βαθμολογίας (συντελεστής βαρύτητας 0.7).• για το εργαστηριακό μέρος του μαθήματος: Οι τελικές εξετάσεις είναι προφορικές, όπου ο φοιτητής καλείται να επιλύσει πρακτικά προβλήματα και να εκτελέσει τις πράξεις που απαιτούνται. Ο τελικός βαθμός του εργαστηρίου είναι από 0-10. Η βαρύτητα των τελικών εξετάσεων στο εργαστηριακό μέρος αντιστοιχεί στο 30% της τελικής βαθμολογίας (συντελεστής βαρύτητας 0.3).										

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΗ-ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Προτεινόμενη βιβλιογραφία:

Adler S., Beckers B., Buck M. Η μέθοδος PNF, Εκδόσεις Σιώκης, 1998.
Alter M. Science of Flexibility, 3rd Edition, Human Kinetics, 2004.

American College of Sports Medicine. *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*, Lippincott Williams & Wilkins, 2009.

Carriere B. *The Swiss Ball*, Springer, 1998.

Clarkson H.M., Hurabielle J. *Joint Motion and Function Assessment: A Research-based Practical Guide (Spiral-bound)*, Lippincott Williams & Wilkins, 2006.

Dvir Z. *Isokinetics, muscle testing, interpretation, and clinical applications*, Churchill Livingstone, 2004.

Enoka R. *Neuromechanics of Human Movement*, 3rd Edition, Human Kinetics 2002.

Evjenth O., Hamberg J. *Muscle stretching in manual therapy. A clinical manual- Volume I, II*, Alfa Rehab Forlag, 1993.

Francis E. *Stretching Therapy: A Comprehensive Guide to Individual and Assisted Stretching*, Blue River Press, 2013.

Galley P.M., Forster A.L. *Human Movement. An Introductory text for Physiotherapy students*, Churchill Livingstone, London, 1987.

Gardiner D. *The principles of exercise therapy*, G. Bell and Sons, Ltd, 1990.

Gormley J., Hussey J. *Exercise Therapy: Prevention and Treatment of Disease (Paperback)*, Blackwell Publishers, 2005.

Hoogenboom, B.J., Voight M.L., Prentice W.E. *Φυσικοθεραπευτικές Παρεμβάσεις στο Μυοσκελετικό Σύστημα. Τεχνικές για Θεραπευτικές Ασκήσεις*. Ιατρικές Εκδόσεις Κωνσταντάρας, 2016.

Hougloum P.A. *Κινησιοθεραπεία. Θεραπευτικές Ασκήσεις για Μυοσκελετικές Παθήσεις*, Π.Χ. Πασχαλίδης, 2018.

Huber F., Wells C. *Therapeutic Exercise: Treatment Planning for Progression (Paperback)*, W.B. Saunders Company, 2006.

Kisner C., Colby L. *Θεραπευτικές ασκήσεις: Βασικές Αρχές και Τεχνικές*, Εκδόσεις Σιώκης, 2008.

Kolt/Snyder-Mackler. *Physical Therapies in Sport & Exercise*, Churchill Livingstone, 2007.

LeVeau B. *Biomechanics of human motion*, Williams & Lissner, W. B. Saunders Company, Philadelphia, 1977.

Lieber R. *Skeletal Muscle Structure, Function & Plasticity*, Lippincott Williams & Wilkins, 2002.

Mandle C.L. *The efficacy of relaxation response interventions with adult patients. A review of the literature*. *Journal of cardiovascular nursing*. 1996.

Margaret Reid-Campion. *Hydrotherapy in Paediatrics*, Butterworth-Heinemann Ltd, 1991.

Norm A., Hanson B. *Θεραπευτική άσκηση στο νερό*. Εκδόσεις Παρισιάνου, 2000.

Nyland J. *Clinical Decisions in Therapeutic Exercise: Planning and Implementation (Hardcover)*, Prentice Hall, 2005.