

راهنمای مطالعاتی دانشجویان (Study guide)

عنوان درس: فیزیوتراپی در آسیب های ورزشی 2

گروه: کارشناسی ارشد فیزیوتراپی ورزشی

تاریخ : 89/12/11

- عنوان درس: فیزیوتراپی در آسیب های ورزشی 2
- تعداد واحد: 2
- هماهنگ کننده: دفتر توسعه آموزش
- گروه مدرسین : دکتر علی قنبری – دکتر فهیمه کمالی
- پیش نیاز: فیزیوتراپی در آسیب های ورزشی 1

- اهمیت این درس را در یک پاراگراف توضیح دهید:
درمان و توانبخشی آسیب های ورزشی بار سنگینی بر دوش سیستمهای درمانی در کشور می گذارد. در این درس دانشجویان با اصول و روشهای پیشگیری و درمان فیزیوتراپی آسیب های ورزشی مطابق با جدیدترین مدارک و شواهد علمی آشنا می شود.

اهداف کلی و میانی :

در این درس دانشجو انواع ضایعات بوجود آمده در اثر ورزشهای مختلف و ورزشهای

فیزیوتراپی در این آسیبها را می آموزد که شامل موارد زیر است :

- 1) آسیبهای ورزشی و فیزیوتراپی مفصل شانه
- 2) آسیبهای ورزشی و فیزیوتراپی مفصل آرنج
- 3) آسیبهای ورزشی و فیزیوتراپی مچ دست و دست
- 4) آسیبهای ورزشی و فیزیوتراپی مفصل ران
- 5) آسیبهای ورزشی و فیزیوتراپی مفصل زانو
- 6) آسیبهای ورزشی و فیزیوتراپی مفصل مچ پا
- 7) آسیبهای ورزشی و فیزیوتراپی ستون فقرات

❖ هدف کلی :

1- آسیبهای ورزشی و فیزیوتراپی مفصل شانه :

❖ اهداف اختصاصی :

- دانشجو باید بتواند :

- آسیبهای ورزشی شایع مفصل شانه را شرح دهد.
- اصول فیزیوتراپی ضایعات شانه را بداند.
- اصول فیزیوتراپی در **impingment syndrome** را شرح دهد.

اصول فیزیوتراپی در **impingment syndrome** را در ورزشهای مختلف شنا ، والیبال ، تنیس و غیره را شرح دهد

❖ هدف کلی :

2- آسیبهای ورزشی و فیزیوتراپی مفصل آرنج :

اهداف اختصاصی :

- دانشجو باید بتواند :

- آسیبهای ورزشی شایع مفصل آرنج را شرح دهد.
- اصول فیزیوتراپی ضایعات آرنج را در مراحل مختلف درمان بداند.
- اصول فیزیوتراپی ضایعات آرنج را در ورزشهای مختلف شنا ، والیبال ، تنیس و را شرح دهد.

❖ هدف کلی :

3- آسیبهای ورزشی و فیزیوتراپی مفصل مچ دست و دست :

❖ اهداف اختصاصی :

- دانشجو باید بتواند :

- ضایعات - ضایعات ورزشی مفصل مچ دست بصورت خارجی - میانی و داخلی را شرح داده و فیزیوتراپی هر کدام را بیان کند.
- ضایعات استخوانی و بافت نرم انگشت دست را بیان کرده و توانبخشی آنرا بداند.
- ضایعات استخوانی و بافت نرم سایر انگشتان را بداند و توانبخشی آنها را شرح دهد.

❖ هدف کلی :

4- آسیبهای ورزشی و فیزیوتراپی مفصل ران :

❖ اهداف اختصاصی :

- دانشجو باید بتواند :

- آسیبهای ورزشی شایع مفصل ران را بداند.
- اصول فیزیوتراپی آسیبهای ورزشی ران را بداند.

- فیزیوتراپی در مفصل ران در ورزشکاران را شرح دهد.
- فیزیوتراپی در **groin injury** را در ورزشکاران بداند.
- فیزیوتراپی در **adductor strain** و **osteitis pubis** را شرح دهد.

❖ هدف کلی :

5- آسیبهای ورزشی و فیزیوتراپی مفصل زانو :

❖ اهداف اختصاصی :

- دانشجو باید بتواند :

- انواع ضایعات لیگامانی و منیسک بدنبال آسیبهای ورزشی را بداند.
- فیزیوتراپی بعد از ضایعات لیگامانی و منیسک را بداند.
- علت‌های درگیری مفصل پاتلوفمورال را دانسته و فیزیوتراپی و ورزش درمانی آن را شرح دهد.
- ضایعات بافت‌های نرم مفصل زانو را بداند و فیزیوتراپی آنها را بیان کند.
- انواع آسیبهای استخوانی مفصل زانو را دانسته و بتواند فیزیوتراپی هر کدام را در مراحل مختلف شرح دهد.

❖ هدف کلی :

6- آسیبهای ورزشی و فیزیوتراپی مفصل مچ پا :

❖ اهداف اختصاصی :

- دانشجو باید بتواند :

- آسیبهای ورزشی شایع مفصل مچ پا و پا را بداند.
- اصول فیزیوتراپی پیچ خوردگی های مچ پا را بداند.
- اصول فیزیوتراپی انواع تاندونیت های اطراف مفصل مچ پا را شرح دهد.
- اصول فیزیوتراپی **plantar fascitis** را بداند.
- اصول فیزیوتراپی **compartment syndrome** را بداند.
- اصول فیزیوتراپی **sesamoiditis** را شرح دهد.

❖ هدف کلی :

- آسیبهای ورزشی و فیزیوتراپی ستون فقرات :

❖ اهداف اختصاصی :

- دانشجو باید بتواند :

- نحوه ارزیابی ستون فقرات در نواحی مختلف را بداند.
- اصول فیزیوتراپی آسیبهای ناحیه گردن را بداند.
- اصول فیزیوتراپی آسیبهای ناحیه توراسیک را بداند.
- اصول فیزیوتراپی آسیبهای ناحیه کمر را بداند.
- اصول فیزیوتراپی آسیبهای ناحیه ساکروایلیاک را بداند.
- نحوه انجام تکنیکهای ماسل انرژزی در نواحی چهارگانه فوق را (شامل گردن ، توراسیک ، کمر ، ساکروایلیاک) را بداند.
- نحوه انجام تکنیکهای موبیلیزاسیون و مانیپولاسیون را در نواحی چهارگانه بداند.
- نحوه انجام تکنیکهای استرین - کانتراسترین در ستون فقرات را بداند.

روش تدریس:

بدلیل تعداد زیاد دانشجویان در یک کلاس ، آموزش به روش سخنرانی و با بهره گیری از وسایل کمک آموزشی (اورهد ، اسلاید و ویدئوپروژکتور) انجام می گیرد. به منظور افزایش اثر بخشی آموزشی و نیز ایجاد انگیزه در دانشجویان ، بخش پایانی هر جلسه به پرسش و پاسخ اختصاص داده می شود.

شرایط اجراء

❖ امکانات آموزشی بخش

- سالن سخنرانی (کلاس درس)
- وسایل و تسهیلات کمک آموزشی (اورهد ، اسلاید و ویدئوپروژکتور)

❖ آموزش دهنده

- اعضاء هیئت علمی دانشکده توانبخشی (دکتر فهیمه کمالی - دکتر علی قنبری - فرحناز غفاری نژاد)

روش ارزشیابی:

❖ نحوه ارزشیابی

- ارزشیابی بصورت کتبی و ارائه سمینار خواهد بود.
- امتحان کتبی بصورت امتحان پایان دوره شامل سوالات چهارگزینه ای و تشریحی برگزار می‌گردد.
- شفاهی بصورت ارائه سمینار از مباحث مرتبط با اهداف کلی خواهد بود و ارزیابی سمینار شامل نحوه ارائه مطلب ، زمانبندی ، استفاده از وسایل کمک آموزشی ، استفاده از منابع جدید و تهیه و ارائه فایل مربوطه می باشد.

❖ نحوه محاسبه نمره کل :

- 75% نمره امتحان کتبی
- 25% نمره امتحان شفاهی

❖ مقررات

- حداقل نمره قبولی 14
- تعداد دفعات مجاز غیبت در کلاس 4 جلسه

مراجع:

- **Mobilization of manipulation , suzan edmend , 2006.**
- Princpls of manual therapy , Greenman, 2011.
- **Scientific foundations and principlsof practice in musculoskeletal rehabilitation Magee , 2007.**

اشتباهات رایج دانشجویان در این درس عبارتند از:

عدم توجه دانشجویان به تفاوت‌های آسیب های ناشی از ورزش و درمان فیزیوتراپی آنها با بیماران عادی
طراحی برنامه درمان فیزیوتراپی آسیب های ورزشی بدون در نظر گرفتن معاینات خاص و اقدامات تشخیص

نکات کلیدی در یادگیری بهتر این درس عبارتند از:

توجه به نیازهای خاص ورزشکاران دچار آسیب های ورزشی در هر رشته ورزشی
طراحی برنامه درمان فیزیوتراپی با توجه به نیازهای فردی