

SYLABUS PRZEDMIOTU

1	Kod przedmiotu	F23/II		
2	Nazwa przedmiotu	Fizjoterapia w medycynie sportowej		
3	Tytuł, imię i nazwisko wykładowcy			
4	Jednostka realizująca przedmiot (Katedra/Zakład)			
5	Rok studiów, semestr	II rok, semestr IV		
6	Ilość godzin	łącznie liczba godzin:	Stacjonarne	Niestacjonarne
		w tym:	45	27
		wykłady :	15	9
		ćwiczenia:	30	18
		inne formy zajęć:		
7	Forma zaliczenia	Zaliczenie na ocenę		
8	Punkty ECTS	2		
9	Pomoce dydaktyczne	Projektor multimedialny		
10	Metody oceny			
11	Uwagi			

Założenie i cele przedmiotu:

Celem przedmiotu jest zapoznanie studentów z zagadnieniami i prowadzeniem postępowania fizjoterapeutycznego w medycynie sportowej. Studenci powinni opanować zagadnienia teoretyczne oraz umiejętności praktycznego stosowania technik i metod fizjoterapii w profilaktyce i obrażeniach szczególnie narządów ruchu specyficznych dla medycyny sportowej.

Treści programu:

Cele i zadania fizjoterapii w medycynie sportowej. Miejsce fizjoterapeuty w zespole medycznym w klubie sportowym, reprezentacji . Środki i metody fizjoterapii stosowane w medycynie sportowej. Profilaktyka - Zasady stosowania technik fizjoterapii w odnowie biologicznej, wskazania i przeciwwskazania oraz warunki bhp. Hydroterapia - kąpiele , masaż wirowy , podwodny , bicze szkockie. Uzupełnianie płynów , elektrolitów, związków energetycznych z uwzględnieniem rodzaju wykonywanego wysiłku fizycznego, dyscypliny sportowej, wieku. Techniki masażu sportowego i relaksacyjnego. Zasady i metodyka zabiegów w saunie, kriokomorze. Pozostałe postępowanie profilaktyczne - edukacja, znaczenie badań lekarskich w medycynie sportowej i zagadnienia prawne. Rola ćwiczeń kompensacyjnych poprawiających zwinnosć, gibkość, poizometryczna relaksacja. Techniki tejpingu i kinezjotejpingu, prawidłowy dobór obuwia. Zasady postępowania w ostrych urazach – „ PRICEMM ”. Wykorzystanie technik fizjoterapii i ich metodyka postępowania w ostrych stanach zapalnych narządu ruchu po urazach sportowych. Postępowanie fizjoterapeutyczne i jego zróżnicowania w obrażeniach narządu ruchu w uwzględnieniu wieku i poziomu sportowego (amatorski, zawodowy). Metodyka i zróżnicowanie postępowania fizjoterapeutycznego w zależności od stopnia obrażenia lub choroby i wyboru

leczenia (operacyjne, zachowawcze) we współpracy z lekarzem po uszkodzeniu stawu skokowego, ścięgna Achillesa. Fizjoterapia po urazach i obrażeniach sportowych stawu kolanowego : w skręceniach, po rekonstrukcji endoskopowej więzadeł krzyżowych, pobocznych ,w leczeniu zachowawczym oraz operacyjnym chrząstki stawowej , stawu kolanowego i biodrowego , a także po złamaniach. Zasady postępowania fizjoterapeutycznego w wybranych przeciężeniach i obrażeniach struktur ręki, kłycki kości ramiennej i przeciężeniach stawu łokciowego. Specyfika postępowania w leczeniu zachowawczym i operacyjnym uszkodzeń struktur stawu ramiennego i obręczy barkowej (zwichnięcia stawu ramiennego, uszkodzenie pierścienia rotatorów, ciasnota podbarkowa, uszkodzenia nerwów obwodowych , pourazowe zespoły szyjno – barkowe i inne). Fizjoterapia w przeciężeniach i obrażeniach sportowych kręgosłupa ze szczególnym uwzględnieniem wieku rozwojowego. Zaopatrzenie ortopedyczne w obrażeniach sportowych- rodzaje, wskazania , dobór zaopatrzenia.

Literatura:

- 1) Medycyna sportowa. Red. A. Jegier, K. Nazar, A. Dziak. Warszawa 2005
- 2) Medycyna sportowa. Red. M. Mędraś. Warszawa 2004
- 3) Tylman D., Dziak A. :Traumatologia Narządu Ruchu Warszawa PZWL 1996
- 4) Dziak A., Tayara S. : Urazy i uszkodzenia w sporcie. Kasper. Kraków 2000.,
- 5) Physical Therapy of the Shoulder. Red. R.A. Donatelli. Wyd. 4. Edynburg 2004
- 6) Widuchowski J., G - Kwadrat , Katowice 1997 : Kolano urazy i obrażenia sportowe
- 7) Atkinson K., Coutts F., Hassenkamp A. Physiotherapy in Orthopaedics. a Problem-Solving Approach. Wyd. 2. Edynburg 2005
- 8) Mika T.,Kasprzak W; Fizykoterapia, Warszawa PZWL 2001.
- 9) Kochański J.W; Kompendium Balneoterapii Wyższa Szkoła Fizjoterapii.,Wrocław 2000
- 10) Kochański J.W. Wademecum Fizykoterapii ; Wyższa Szkoła Fizjoterapii Wrocław 2003.
- 11) Safran M. Instructions for sports medicine patients. Edynburg 2003
- 12) Widuchowski J.: Kolano –artroskopia diagnostyczna i operacyjna.G- Kwadrat 2002.
- 13) Fizjologiczne podstawy wysiłku fizycznego. Red. J. Górski. Wyd. 2 zm. i uzup. Warszawa 2006.
- 14) Frisch H., Roex J.: Terapia Manualna . Poradnik wykonywania ćwiczeń. PZWL Warszawa 2001.

Literatura specjalistyczna w czasopismach:

- 1) Trzaska T. Zasady leczenia usprawniającego po rekonstrukcji ACL. Med. Sportiva.2000, 6 (Supl. 2) str. 35 – 38.
- 2) Werner S.: Rehabilitation following ACL reconstruction. The Panther Sports Med Symp. The Knee : A New Millennium from robotics to gene therapy ; May 4- 6, 2000 Pittsburgh, Pennsylvania.
- 3) Czamara A.: Analiza dwóch pierwszych etapów programu fizjoterapii pacjentów po rekonstrukcjach więzadeł krzyżowych przednich stawów kolanowych.; Medicina Sportiva 2002.,Vol. 6 . S 2, str. 39-50.
- 4) Czamara A., Zmiany wartości momentów sił mięśni w programie fizjoterapii po rekonstrukcjach więzadeł krzyżowych przednich stawów kolanowych.; Fizjoterapia Polska 2002.Vol.2, Nr.4, str.263 - 272.
- 5) Pasierbiński A.,Jarząbek A.: Rehabilitacja po rekonstrukcji więzadła krzyżowego przedniego. Acta Clinica. 2002., 1, str.86 -99.

- 6) Kim S.H. Ha K.I., Cho Y.B., Ryu B.D., Oh I.: Arthroscopic anterior stabilization of the shoulder: two to six year follow-up. J Bone Joint Surg Am. 2003; 85-A(8):1511-8.
- 7) Kim S.H. Ha K.I., Jung M.W., Lim M.S., Kim Y.M. Park J.H. Accelerated rehabilitation after arthroscopic Bankart repair for selected cases: a prospective randomized clinical study. Arthroscopy. 2003 Sep;19(7):722-31.
- 8) Czamara A., Program fizjoterapii po zwichnięciach przednich stawu ramiennego. Medicina Sportiva 2003, Vol.7 (Supl..2 :s 139 -150.
- 9) Czamara A., Fizjoterapia po operacjach chrząstki stawu kolanowego., Fizjoterapia Polska., Vol. 3, Nr 4, 2003, 401-411).
- 10) Piątkowski M., Śmigieński R.: Leczenie zachowawcze pacjentów z dolegliwościami stawu rzepkowo udowego . Medycyna Sportowa 1997, 13 (7-8) ,22-27.
- 11) Trzaska T.: Rehabilitacja po przeszczepach chrząstki stawowej kolana. Ortop. Traumatol. Rehab. 2001: 3 (2) s.257-259, tab., bibliogr. 14 poz., sum.
- 12) Mc Connell J.S.: Training the Vastus Medialis Oblique in the Management of Patellofemoral. Pain. From the Proceedings of the Tenth International Congress of the WCPT, Sydney , Australia 17-22 May, 1987.
- 13)

Czasopisma - zalecane dla określonych tematów, podane przez prowadzącego:

- 1) Medicina Sportiva
- 2) Medycyna Sportowa
- 3) American Journal of Sports Medicine
- 4) European Journal of Sport Science
- 5) Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport
- 6) Fizjoterapia Polska ,
- 7) Fizjoterapia
- 8) Ortopedia Traumatologia i Rehabilitacja ,
- 9) Postępy Rehabilitacji,
- 10) Rehabilitacja Medyczna,
- 11) Acta Clinica

Plan i program zajęć

1.1. *Fizjoterapia w Medycynie Sportowej*

Celem zajęć jest zapoznanie studentów podstawowymi zagadnieniami stosowania postępowania fizjoterapeutycznego w medycynie sportowej.

Studenci powinni

- opanować zagadnienia teoretyczne
- stosować technik i metod fizjoterapii w obrażeniach szczególnie narządów ruchu i specyficznych dla medycyny sportowej..
- korzystać z literatury specjalistycznej.

ZAGADNIENIA -TEMATY:

I. Cele i zadania fizjoterapii w medycynie sportowej.

Środki i metody w fizjoterapii stosowane w medycynie sportowej.

II. Zasady postępowania w ostrych urazach – PRICEMM.

Wykorzystanie technik fizjoterapii i metod w ostrych stanach zapalnych narządu ruchu w obrażeniach sportowych.

III. Zaopatrzenie ortopedyczne w obrażeniach sportowych.

IV. Metody profilaktyczne :

- edukacja,
- badania lekarskie,
- ćwiczenia kompensacyjne ,
- ćwiczenia kształtujące propriocepcję, zwinność, gibkość,

- poizometryczna relaksacja,
- techniki plastrowania i prawidłowy dobór obuwia.

V. Odnowy biologiczna .

Zasady stosowania technik fizjoterapii w odnowie biologicznej.

Hydroterapia - kąpiele, masaż wirowy, podwodny, bicze szkockie.

Uzupełnianie płynów, elektrolitów, związków energetycznych,

Techniki masażu sportowego i relaksacyjnego.

Wykorzystanie preparatów fizjologicznych.

Zastosowanie i metodyka zabiegów w saunie.

VI – Postępowanie fizjoterapeutyczne i jego zróżnicowanie w skręceniach stawu

skokowego.

Metodyka i zróżnicowanie postępowania fizjoterapeutycznego w zależności od stopnia obrażenia lub choroby i wyboru leczenia (operacyjne, zachowawcze) we współpracy z lekarzem.

VII - Usprawnianie po zerwaniach ścięgna Achillesa w leczeniu

zachowawczym i po operacyjnym .

VIII - Fizjoterapia po urazach i obrażeniach sportowych stawu kolanowego

- w skręceniach

I-II stopnia

III stopnia i uszkodzeniach tkanek miękkich,

- po rekonstrukcjach endoskopowych więzadeł krzyżowych,
- w leczeniu zachowawczym oraz operacyjnym chrząstki stawowej,
- po złamaniach,
- po obrażeniach rzepki .

IX. Fizjoterapia w przeciążeniach sportowych kręgosłupa.

- X. Fizjoterapia w obrażeniach stawu ramiennego i obręczy barkowej
- XI. Fizjoterapia w wybranych obrażeniach ręki.
- XII. Fizjoterapia w przeciążeniach kłykci kości ramiennej i przeciążeniach stawu łokciowego.
- XIII. Asystowanie przy pracy fizjoterapeuty klubowego
- XIV. Obserwacja zawodów sportowych
- XV. Podsumowanie i zaliczenie zajęć.

Literatura podstawowa:

1. Medycyna sportowa. Red. A. Jegier, K. Nazar, A. Dziak. Warszawa 2005
2. Medycyna sportowa. Red. M. Mędraś. Warszawa 2004
3. Physical Therapy of the Shoulder. Red. R.A. Donatelli. Wyd. 4. Edynburg 2004
4. Atkinson K., Coutts F., Hassenkamp A. Physiotherapy in Orthopaedics a Problem-Solving Approach. Wyd. 2. Edynburg 2005.
5. *Tylman D., Dziak A. :Traumatologia Narządu Ruchu Warszawa PZWL 1996*
6. Dziak A., Tayara S. : Urazy i uszkodzenia w sporcie. Kasper. Kraków 2000.,
7. *Widuchowski J., G - Kwadrat , Katowice 1997 : Kolano urazy i obrażenia sportowe*
8. Mika T., Kasprzak W; Fizykoterapia ., Warszawa PZWL 2001.
9. Kochański J.W; Kompedium Balneoterapii Wyższa Szkoła Fizjoterapii Wrocław 2000.
10. Kochański J.W. Wademecum Fizykoterapii ; Wyższa Szkoła Fizjoterapii Wrocław 2003.

Literatura specjalistyczna :

1. Widuchowski J. Diagnostyka obrażeń stawu kolanowego u sportowców. *Medicina Sportiva Vol.2.,No.4. 1998 str.279 -288.*
2. *Widuchowski J.: Kolano –artroskopia diagnostyczna i operacyjna. G- Kwadrat 2002.str.147 - 161.*

3. Trzaska T. Zasady leczenia usprawniającego po rekonstrukcji ACL. *Med. Sportiva*.2000, 6 (Supl. 2) str. 35 – 38.
4. Werner S.: **Rehabilitation following ACL reconstruction. The Panther Sports Med. Symp. The Knee : A New Millennium from robotics to gene therapy ; May 4- 6, 2000 Pittsburgh , Pennsylvania.**
5. Czamara A.: Analiza dwóch pierwszych etapów programu fizjoterapii pacjentów po rekonstrukcjach więzadeł krzyżowych przednich stawów kolanowych.; *Medicina Sportiva* 2002.,Vol. 6 . S 2, str. 39-50.
6. Czamara A., *Zmiany wartości momentów sił mięśni w programie fizjoterapii po rekonstrukcjach więzadeł krzyżowych przednich stawów kolanowych.;* *Fizjoterapia Polska* 2002. Vol.2, Nr.4, str.263 - 272.
7. Pasierbiński A., Jarząbek A.: Rehabilitacja po rekonstrukcji więzadła krzyżowego przedniego. *Acta Clinica*. 2002., 1, str.86 -99.
8. Kim S.H. Ha K.I., Cho Y.B., Ryu B.D., Oh I.: Arthroscopic anterior stabilization of the shoulder: two to six year follow-up. *J Bone Joint Surg Am*. 2003; 85-A(8):1511-8.
9. Kim S.H. Ha K.I., Jung M.W., Lim M.S., Kim Y.M. Park J.H. Accelerated rehabilitation after arthroscopic Bankart repair for selected cases: a prospective randomized clinical study. *Arthroscopy*. 2003 Sep;19(7):722-31.
10. Czamara A., Program fizjoterapii po zwichnięciach przednich stawu ramiennego. *Medicina Sportiva* 2003, Vol.7 (Supl.2 :s 139 -150
11. Frisch H., Roex J.: *Terapia Manualna . Poradnik wykonywania ćwiczeń.* PZWL Warszawa 2001., s. 75 – 92.
12. Czamara A.,: Fizjoterapia po operacjach chrząstki stawu kolanowego., *Fizjoterapia Polska*, Vol. 3, Nr 4, 2003,401-411) .
13. Piątkowski M., Śmigielski R.: Leczenie zachowawcze pacjentów z dolegliwościami stawu rękopowo udowego . *Medycyna Sportowa* 1997, 13 (7-8) ,22-27.

14. Trzaska T.: Rehabilitacja po przeszczepach chrząstki stawowej kolana. Ortop. Traumatol. Rehab. 2001: 3 (2) s.257-259, tab., bibliogr. 14 poz., sum.

15. Jopek R., Grabowski J. Rehabilitacja po zabiegach chirurgicznych na chrząstce stawowej. Acta Clinica 2001., 1 str. 76-83.

16. Mc Connell J.S.: Training the Vastus Medialis Oblique in the Management of Patellofemoral. Pain. From the Proceedings of the Tenth International Congress of the WCPT, Sydney , Australia 17-22 May, 1987.

17. Czamara A. Moments of muscular strength of knee joint extensors and flexors during physiotherapeutic procedures following anterior cruciate ligament reconstruction in males. Acta of Bioengineering and biomechanics. 2008, Vol. 10, No. 3

18. Czamara A. Physiotherapeutic procedure after injuries of soft tissues of tarsal-crural joint. THE JOURNAL OF ORTHOPAEDICS TRAUMA SURGERY AND RELATED RESEARCH. 2008, 4, (12), 88-108.

19. Czamara A. Physiotherapeutic treatments after surgery of total Achilles tendon rupture. J. Orthop Trauma Surg Rel Res 1 (5) 2007, s.75 – 93.

20. Czamara A., Bugajski A., Jethon Z., Dyrek W., Szafraniec R., Błacha R. The Influence of Tennis and Squash Training on Strength and Torque of Some Muscle Groups. „Polish Journal of Environmental Studies” 2006, vol. 15, nr 2b, s. 1058-1060.

21. Czamara A., Szafraniec R., Tomaszewski W. Zależność siły mięśni rotujących ramię od wartości kąta odwiedzenia ramienia. „Ortopedia, Traumatologia, Rehabilitacja” 2005, vol. 7, nr 3, s. 310-316.

21. Zaleski A., Szafraniec R., Bugajski A., Czamara A., Samołyk A., Piesiewicz K., Jethon Z. The Interrelationship Between Somatic Changes and Physical Performance In Tennis Players. „Polish Journal of Environmental Studies” 2006, vol. 15, nr 2b, s. 1717-1719.

22. Szafraniec R., Czamara A., Jethon Z., Winiarski S., Bugajski A., Zaleski A. Changes of exercise efficiency in physiotherapy after reconstruction of anterior cruciate ligament. Movement and Health. Głuchotaży 17-18 November 2006. Proceedings. Ed. Z. Borsiuk. Opole 2006.

23. Czamara A., Trzaska T. Ocena sił reakcji podłoża w chodzie u pacjentów poddanych postępowaniu fizjoterapeutycznemu po wybranych operacjach chrząstki stawowej. „Fizjoterapia Polska” 2006, vol. 6, nr 4, s.289- 297.

24. Czamara A., Winiarski S., Jethon Z., Bugajski A., Szafraniec R., Zaleski A., Tomaszewski W. Ocena kinematyki chodu u pacjentów w postępowaniu fizjoterapeutycznym po wybranych operacjach chrząstki stawowej. „Fizjoterapia Polska” 2006, vol. 6, nr 4. s. 304-309.

25. Szafraniec R., Tomaszewski W., Czamara A. Analiza zależności siły mięśni rotujących ramię od kąta odwodzenia ramienia u sportowców. „Medycyna Sportowa” 2005, vol. 21, nr 4, s. 278- 284.

Zalecane czasopisma ze wskazaniem przez prowadzącego specjalistycznych publikacji

dla określonych tematów:

- Medicina Sportiva,
- Medycyna Sportowa ,
- Fizjoterapia Polska ,
- Fizjoterapia ,
- Ortopedia Traumatologia i Rehabilitacja ,
- Postępy Rehabilitacji ,
- Rehabilitacja Medyczna,
- Acta Clinica
- Baza internetowa czasopism naukowych „EBSCO”, dostępna w naszej czytelnicy (bezpłatna).

dr Andrzej Czamara

specjalista w dziedzinie fizjoterapii

Konsultacje
Środa 13.30 – 14.30
W-w ul. T. Kościuszki 4