

	<b>UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS</b>
<b>Predmet</b>	<b>Rehabilitacija v športu</b>
<b>Course title</b>	<b>Rehabilitation in Sport</b>

<b>Študijski program in stopnja</b> <b>Study programme and level</b>	<b>Študijska smer</b> <b>Study field</b>	<b>Letnik</b> <b>Academic year</b>	<b>Semester</b> <b>Semester</b>
Fizioterapija / I. stopnja Physiotherapy / I <sup>st</sup> Cycle	Ni smeri študija No study field	3. letnik 3 <sup>rd</sup> year	5. 5 <sup>th</sup>

**Vrsta predmeta/Course type** obvezni/obligatory

**Univerzitetna koda predmeta/University course code** FTH 3 UN 4

<b>Predavanja</b> <b>Lectures</b>	<b>Sem. vaje</b> <b>Tutorial</b>	<b>Kab. vaje</b> <b>Cabinet tutorial</b>	<b>Lab. vaje</b> <b>Laboratory work</b>	<b>Teren. vaje</b> <b>Field work</b>	<b>Samost. delo</b> <b>Individ. work</b>	<b>ECTS</b>
30		45			75	5

**Nosilec predmeta/Lecturer:** Luka Sumrak, pred.

<b>Jeziki/ Languages:</b>	<b>Predavanja/Lectures:</b>	slovenski/Slovenian
	<b>Vaje/Tutorial:</b>	slovenski/Slovenian

<b>Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:</b>	<b>Prerequisites:</b>
Vpis v tretji letnik študijskega programa.	A prerequisite for inclusion is enrolment in the third year of study.

<b>Vsebina:</b>	<b>Content (Syllabus outline):</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uvod v športno rehabilitacijo.</li> <li>• Fiziologija v športu. Predstavitev življenjskih procesov v telesu pri športni dejavnosti.</li> <li>• Mehanizmi nastanka poškodb tkiv.</li> <li>• Rehabilitacijski pristopi pri športnih poškodbah. Obravnavo poškodbe timskega fizioterapevta. Obravnavo poškodbe v institucijah.</li> <li>• Prevalenca poškodb glede na vrsto športa.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Introduction to sports rehabilitation.</li> <li>• Physiology in sport. Presentation of the body's life processes during sports activities.</li> <li>• Mechanism of tissues damage.</li> <li>• Rehabilitation approaches in sports injuries. Injuries treatment by the team's physiotherapist. Injuries treatment in institutions.</li> <li>• The prevalence of injuries according to the type of sport.</li> <li>• Psychological bases of sports injuries.</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Psihološki momenti športnih poškodb.</i></li> <li>• <i>Izbira metod in tehnik rehabilitacije.</i> Pravilna izbira tehnik in učinkovitih metod za doseganje hitrejših rezultatov zdravljenja.</li> </ul> <p><b>KABINETNE VAJE</b></p> <p><i>Postopek rehabilitacije v športu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anamneza in diagnostika.</li> <li>- Inspekcija in palpacija.</li> <li>- Testiranje (ROM, testi, specifični testi...).</li> <li>- Ugotovitve in analiza.</li> <li>- Plan rehabilitacije.</li> </ul> <p><i>Sredstva uporabljena v rehabilitaciji v športu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Osnove kinezioterapije.</li> <li>- Tehnike masaže športnikov.</li> <li>- Elektroterapija.</li> <li>- Termo in krioterapija.</li> <li>- Tehnike bandažiranja.</li> <li>- Tehnike tapinga.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Selection of methods and techniques.</i> The proper selection of techniques and effective methods for achieving faster treatment outcomes.</li> </ul> <p><b>CABINET TUTORIAL</b></p> <p><i>The rehabilitation process in sport:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- History and diagnostic.</li> <li>- Inspection and palpation.</li> <li>- Testing (ROM, test, specific test...).</li> <li>- Findings and analysis.</li> <li>- Rehabilitation plan.</li> </ul> <p><i>Assets used in sports rehabilitation:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Basics of kinesiotherapy.</li> <li>- Massage techniques for sports professionals.</li> <li>- Electrotherapy.</li> <li>- Thermo- and cryotherapy.</li> <li>- Bandage techniques.</li> <li>- Taping techniques.</li> </ul>
---	--

**Temeljna literatura in viri/Readings:**

**Temeljna literatura/Basic literature**

- Buschacher, R., Prahlow, N. in Shashank, D. (2009). *Sports medicine and rehabilitation: a sport-specific approach*. Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins.
- Kandare, M. in Tušak M. (2010). *Premagovanje športnih poškodb: psihološki vidiki rehabilitacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Vogrin, M. (ur.). (2011). *Ortopedija in šport: zbornik predavanj*. Maribor: Oddelek za ortopedijo, Univerzitetni klinični center Maribor.

**Priporočljiva literatura/Recommended literature**

- Christer, R. (2007). *The sport injuries handbook: diagnosis and management*. London: A&C Black.
- Karageanes, S. J. (2005). *Principles of manual sport medicine*. Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins.
- Sperryn, P. N. (1994). *Šport in medicina*. Ljubljana: DZS.
- Ušaj, A. (2011). *Temelji športne vadbe*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

**Cilji in kompetence:**

*Učna enota prispeva predvsem k razvoju naslednjih splošnih in specifičnih kompetenc:*

- avtonomnost pri strokovnem delu pri rehabilitaciji v športu,
- uporaba teoretičnega in praktičnega znanja pri obravnavi športnih poškodb,
- sodelovanje v multidisciplinarnem timu,

**Objectives and competences:**

*The learning unit mainly contributes to the development of the following general and specific competences:*

- autonomy in sports rehabilitation professional work,

<ul style="list-style-type: none"> <li>• komuniciranje s strokovnjaki drugih strok, ki sodelujejo v športni rehabilitaciji,</li> <li>• predlaganje ukrepov za preventivno delovanje pred poškodbami,</li> <li>• evalviranje rezultatov in učinkovitosti rehabilitacije v športu,</li> <li>• izvajanje športne fizioterapije s pomočjo ustreznih fizioterapevtskih metod in tehnik,</li> <li>• prepoznavanje, spoštovanje, upoštevanje in vključevanje individualnih karakteristik športnikov v njihovo doseganje ciljev oz. želenih rezultatov.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• using theoretical and practical knowledge in dealing with sports injuries,</li> <li>• participation in a multidisciplinary team,</li> <li>• communication with professionals of other disciplines participating in sports rehabilitation,</li> <li>• proposing measures for preventive action against injuries,</li> <li>• evaluation of the results and effectiveness of the sports rehabilitation,</li> <li>• Performing sports physiotherapy using the appropriate physiotherapy methods and techniques,</li> <li>• recognizing, respecting, considering and integrating individual characteristics of athletes into their achievement of goals or desired results.</li> </ul>
--	--

**Predvideni študijski rezultati:**

**Študent/študentka:**

- pozna fiziologijo športnih poškodb,
- razume vzrok nastanka poškodbe tkiva (mehanizem poškodbe),
- glede na mehanizem poškodbe in poškodovano strukturo naredi primeren plan rehabilitacije,
- po končani rehabilitaciji oceni uspešnost in učinkovitost izbranih metod,
- rezultate kritično oceni ter zna poiskati nova znanja za dvig rezultata lastnega dela.

**Intended learning outcomes:**

**Students:**

- know the physiology of sports injuries,
- recognise and understand the cause of tissue damage (injury mechanism),
- design the appropriate rehabilitation plan according to the mechanism of damage and injured structure,
- evaluate the performance of the selected methods after a completed rehabilitation,
- are able to critically evaluate the results, and to find new knowledge to raise the quality of their own work.

**Metode poučevanja in učenja:**

- *predavanja* z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov),
- *kabinetne vaje*: demonstracija, metoda praktičnih del, delo v parih, študije primera, razgovor, diskusija, simulacija.

**Learning and teaching methods:**

- *lectures* with active student participation (explanation, discussion, questions, examples, problem solving),
- *cabinet tutorial*: demonstration, method of practical work, work in pairs, case studies, conversation, discussion, simulation.

**Načini ocenjevanja:**

- Način:
- izpit,

Delež (v %)

Weight (in %)

60 %

**Assessment:**

Types:

- exam,

<ul style="list-style-type: none"><li>• kolokvij.</li></ul> Ocenjevalna lestvica: ECTS.	40 %	<ul style="list-style-type: none"><li>• preliminary exam.</li></ul> Grading scheme: ECTS.
---	------	---