

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

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Fizioterapija / 1. stopnja	Ni smeri študija	3. letnik	5.
Physiotherapy / 1 st Cycle	No study field	3 rd year	5 th

Vrsta predmeta/Course type obvezni/obligatory

Univerzitetna koda predmeta/University course code FTH 3 UN 4

Predavanja	Sem. vaje	Kab. vaje	Lab. vaje	Teren. vaje	Samost. delo	ECTS
Lectures	Tutorial	Cabinet tutorial	Laboratory work	Field work	Individ. work	
30		30			60	4

Nosilec predmeta/Lecturer: Luka Sumrak, pred.

Jeziki/ Languages:	Predavanja/Lectures:	slovenski/Slovenian
	Vaje/Tutorial:	slovenski/Slovenian

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti: **Prerequisites:**

Vpis v tretji letnik študijskega programa.	A prerequisite for inclusion is enrolment in the third year of study.
--	---

Vsebina:

Content (Syllabus outline):

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Uvod v športno rehabilitacijo.</i> • <i>Fiziologija v športu.</i> Predstavitev življenjskih procesov v telesu pri športni dejavnosti. • <i>Mehanizmi nastanka poškodb tkiv.</i> • <i>Rehabilitacijski pristopi pri športnih poškodbah.</i> Obravnava poškodbe timskega fizioterapevta. Obravnava poškodbe v institucijah. • <i>Prevalenca poškodb glede na vrsto športa.</i> • <i>Psihološki momenti športnih poškodb.</i> • <i>Izbira metod in tehnik rehabilitacije.</i> Pravilna izbira tehnik in učinkovitih metod za doseganje hitrejših rezultatov zdravljenja. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Introduction to sports rehabilitation.</i> • <i>Physiology in sport.</i> Presentation of the body's life processes during sports activities. • <i>Mechanism of tissues damage.</i> • <i>Rehabilitation approaches in sports injuries.</i> Injuries treatment by the team's physiotherapist. Injuries treatment in institutions. • <i>The prevalence of injuries according to the type of sport.</i> • <i>Psychological bases of sports injuries.</i> • <i>Selection of methods and techniques.</i> The proper selection of techniques and effective methods for achieving faster treatment outcomes.
--	---

<p><i>Kabinetne vaje</i></p> <p><i>Postopek rehabilitacije v športu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Anamneza in diagnostika. - Inspekcija in palpacija. - Testiranje (ROM, testi, specifični testi...). - Ugotovitve in analiza. - Plan rehabilitacije. <p><i>Sredstva uporabljena v rehabilitaciji v športu:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Osnove kinezioterapije. - Tehnike masaže športnikov. - Elektroterapija. - Termo in krioterapija. - Tehnike bandažiranja. - Tehnike tapinga. 	<p><i>Cabinet tutorial</i></p> <p><i>The rehabilitation process in sport:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - History and diagnostic. - Inspection and palpation. - Testing (ROM, test, specific test...). - Findings and analysis. - Rehabilitation plan. <p><i>Assets used in sports rehabilitation:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Basics of kinesiotherapy. - Massage techniques for sports professionals. - Electrotherapy. - Thermo- and cryotherapy. - Bandage techniques. - Taping techniques.
---	--

Temeljna literatura in viri/Readings:

Temeljna literatura/Basic literature

- Kandare, M. in Tušak M. (2010). *Premagovanje športnih poškodb: psihološki vidiki rehabilitacije*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Buschacher, R., Prahlow, N. in Shashank, D. (2009). *Sports medicine and rehabilitation: a sport-specific approach*. Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins.
- 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.

Priporočljiva literatura/Recommended literature

- Vogrin, M. (ur.). (2011). *Ortopedija in šport: zbornik predavanj*. Maribor: Oddelek za ortopedijo, Univerzitetni klinični center Maribor.
- 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,
- using theoretical and practical knowledge in dealing with sports injuries,
- participation in a multidisciplinary team,

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

Predvideni študijski rezultati:

Intended learning outcomes:

<p>Študent/študentka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Students:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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:

Learning and teaching methods:

<ul style="list-style-type: none"> • <i>predavanja</i> z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov), • <i>kabinetne vaje</i>: demonstracija, metoda praktičnih del, delo v parih, študije primera, razgovor, diskusija, simulacija. 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>lectures</i> with active student participation (explanation, discussion, questions, examples, problem solving), • <i>cabinet tutorial</i>: demonstration, method of practical work, work in pairs, case studies, conversation, discussion, simulation.
---	--

Načini ocenjevanja:

Delež (v %)

Weight (in %)

Assessment:

<p>Način:</p> <ul style="list-style-type: none"> • izpit, • kolokvij (kabinetne vaje). 	<p>60 %</p> <p>40 %</p>	<p>Types:</p> <ul style="list-style-type: none"> • exam, • preliminary exam (cabinet work).
--	-------------------------	---

Ocenjevalna lestvica: ECTS.		Grading scheme: ECTS.
-----------------------------	--	-----------------------