

Przedmiot do wyboru - Terapia ruchem - opis przedmiotu

Informacje ogólne	
Nazwa przedmiotu	Przedmiot do wyboru - Terapia ruchem
Kod przedmiotu	16.1-WL-LEK-PWTR
Wydział	Wydział Lekarski i Nauk o Zdrowiu
Kierunek	Lekarski
Profil	ogólnoakademicki
Rodzaj studiów	jednolite magisterskie sześcioletnie
Semestr rozpoczęcia	semestr zimowy 2020/2021

Informacje o przedmiocie	
Semestr	3
Liczba punktów ECTS do zdobycia	2
Typ przedmiotu	obowiązkowy
Język nauczania	polski
Sylabus opracował	dr Ewa Skorupka

Formy zajęć					
Forma zajęć	Liczba godzin w semestrze (stacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (stacjonarne)	Liczba godzin w semestrze (niestacjonarne)	Liczba godzin w tygodniu (niestacjonarne)	Forma zaliczenia
Ćwiczenia	30	2	30	2	Zaliczenie

Cel przedmiotu

Przedmiot ma charakter praktyczny, jest uzupełnieniem wiedzy medycznej Studenta o treści z zakresu usprawniania i terapii ruchem pacjentów w różnym wieku i stanie zdrowia. Umożliwia poznanie zaleceń i rekomendacji dot. aktywności fizycznej i profilaktyki chorób wywołanych jej brakiem. Większość ćwiczeń odbywa się w formie warsztatów włączających do wykonywania przez Studenta elementów treningu zdrowotnego, metod stosowanych rehabilitacji, poznania zasad tzw. szkoły zdrowych pleców i rozwijania umiejętności samodzielnego dbania o postawę ciała i kręgosłup, kształtowania postaw i zachowań prozdrowotnych.

Wymagania wstępne

Znajomość anatomii i fizjologii narządu ruchu

Zakres tematyczny

- Zalecenia i rekomendacje towarzystw naukowych dotyczące aktywności fizycznej osób w różnym wieku i stanie zdrowia: aktywność na receptę, skutki bezczynności.
- Diagnoza pacjenta rozpoczynającego aktywność fizyczną (wzorce ruchowe, ocena funkcjonalna, mobilność, równowaga).
- Naukowe podstawy treningu zdrowotnego, praktyczna prezentacja na zajęciach.
- Trening medyczny dla zdrowego kręgosłupa, praktyczna prezentacji metod, nabywanie umiejętności wykonania ćwiczeń profilaktycznych.
- Ergonomia pracy w zawodach medycznych – praktyczne wykorzystanie.
- Jak zbudować skuteczny program medycznego treningu terapeutycznego w oparciu o wyniki badań naukowych - zasady, dobór metod i form:
 - cukrzyca,
 - nadwaga i otyłość,
 - cięża,
 - wady postawy i schorzenia przeciążeniowe kręgosłupa
 - schorzenia kardiologiczne
- Aktywność fizyczna a długowieczność, zasady stosowania terapii ruchowej u seniorów.
- Powikłania zdrowotne wynikające z wykonywania ćwiczeń (urazy u osób uprawiających sport, *Female Athlete Triad*, anoreksja).
- Udział w warsztatach prowadzony z wykorzystaniem m.in. metody Pilates Core Stability, Fendelkrais, Metoda Spiralnej Stabilizacji Kręgosłupa.

Metody kształcenia

Wykład konwencjonalny z wykorzystaniem prezentacji multimedialnych, metoda pogładowa, dyskusja problemowa, praca projektowa

Efekty uczenia się i metody weryfikacji osiągnięcia efektów uczenia się

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
zna i rozumie zasady promocji zdrowia, jej zadania oraz główne kierunki działania, ze szczególnym uwzględnieniem znajomości roli elementów zdrowego stylu życia;	D.W14	- dyskusja - obserwacja i ocena aktywności na zajęciach	Ćwiczenia

Opis efektu	Symbole efektów	Metody weryfikacji	Forma zajęć
potrafi udzielać porady w kwestii przestrzegania zaleceń terapeutycznych i prozdrowotnego trybu życia	D.U09	- dyskusja - obserwacje i ocena umiejętności praktycznych studenta - projekt	Ćwiczenia

Warunki zaliczenia

Warunkiem zaliczenia przedmiotu jest aktywny udział studentów w warsztatach ruchowych prowadzonych na sali do zajęć rehabilitacyjnych, opracowanie i prezentacja projektu grupowego dotyczącego profilaktyki chorób wynikających z hipokinezy w formie zaleceń dla pacjenta. Student ma się wykazać umiejętnością znalezienie argumentów opartych na wiedzy medycznej do aktywizowania pacjentów do codziennej aktywności i treningu zdrowotnego. Dopuszcza się 30% nieobecności (usprawiedliwionych), które Student powinien uzupełnić w terminie uzgodnionym z prowadzącym zajęcia (max na dwa tygodnie przed końcem zajęć). Pozostałe warunki, nie wymienione w punkcie rozstrzygane są zgodnie z Regulaminem Studiów na Uniwersytecie Zielonogórskim <https://www.uz.zgora.pl/index.php?regulamin-studiow>

Literatura podstawowa

1. McGill S. Mechanika zdrowych pleców. Uwolnij się od bólu dzięki metodzie McGilla, Łódź 2018.
2. Starrett K. Cordoza G. Bądź sprawny jak lampart: jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność. Wydawnictwo Galaktyka, 2016
3. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
4. <https://www.acsm.org/acsm-positions-policy>
5. <http://www.backfitpro.com/>
6. <https://www.functionalmovement.com/exercises>

Literatura uzupełniająca

1. Czasopisma dostępne w Bibliotece Uniwersyteckiej UZ, cyfrowe bazy danych – nauki medyczne i nauki o zdrowiu; <http://www.bu.uz.zgora.pl/>

Uwagi

Przedmiot odbywa się na sali rehabilitacyjnej, obowiązuje aktywny udział w zajęciach ruchowych w stroju sportowym zmiennym, limit miejsc na sali 18 osób.

Zmodyfikowane przez dr hab. n. med. Magdalena Gibas-Dorna, prof. UZ (ostatnia modyfikacja: 06-09-2021 12:55)

Wygenerowano automatycznie z systemu SylabUZ