

ΚΕΦ. 1. Αθλητική Κάκωση

1.1. Ταξινόμηση αθλητικών κακώσεων

1.2. Φλεγμονή - Ιστική αποκατάσταση αθλητικής κάκωσης

Φλεγμονή

Ιστική αποκατάσταση

1.3. Επιδημιολογία αθλητικών κακώσεων

Επιδημιολογική εμφάνιση αθλητικών κακώσεων σε ομαδικά αθλήματα

Επιδημιολογική εμφάνιση αθλητικών κακώσεων σε ατομικά αθλήματα

1.4. Τύποι αθλητικών κακώσεων

Δερματικές κακώσεις

Κακώσεις αρθρικού υμένα και αρθρικού θυλάκου

Νευρικές κακώσεις

Μυϊκές κακώσεις

Τενόντιες κακώσεις

Συνδεσμικοί τραυματισμοί

Οστικές κακώσεις

Χόνδρινες κακώσεις

Κακώσεις ορογόνων θυλάκων - λιπωδών σωμάτων

1.5. Αιτιολογία αθλητικών κακώσεων

1.6. Αξιολόγηση αθλητικών κακώσεων

ΚΕΦ. 2. Τεχνικές Φυσικοθεραπευτικής Αποκατάστασης Αθλητικών Κακώσεων

2.1. Πρώτες βοήθειες στις αθλητικές κακώσεις

Καρδιοπνευμονική αναζωογόνηση (ΚΑΡ.ΠΑ)

Αθλητικά τραύματα - Αιμορραγίες

Κατάγματα - Εξάρθρηματα

Κακώσεις σπονδυλικής στήλης

ΚΑΠΑ (R.I.C.E.) Κρυοθεραπεία, Ανάπαυση, Πιεστική επίδεση, Ανάρροπη θέση

2.2. Εφαρμογές κρυοθεραπείας στην αποκατάσταση αθλητικών κακώσεων

Εισαγωγικά στοιχεία - Επιδράσεις κρυοθεραπείας

Μέθοδοι και τεχνικές κρυοθεραπείας

Τεχνικές κινησιοθεραπείας με χρήση κρυοθεραπείας

Η κρυοθεραπεία ως μορφή αποθεραπείας μετά από έντονα προπονητικά ερεθίσματα

2.3. Αθλητική περίδεση

Ελαστική μη-αυτοκόλλητη περίδεση

Ανελαστική αυτοκόλλητη περίδεση

Ελαστική αυτοκόλλητη κινησιοπερίδεση

2.4. Αθλητική διάταση

Ορολογία

Μηχανικές ιδιότητες και συμπεριφορά των βιολογικών υλικών

Εύρος κίνησης και ευκαμψία

Αθλητική διάταση

Είδη και τεχνικές διάτασης

Ενδείξεις - Αντενδείξεις

Κλινικές συστάσεις

2.5. Ειδικές τεχνικές κινητοποίησης αρθρώσεων

Κατηγοριοποίηση και ρόλος των ειδικών τεχνικών κινητοποίησης

Αρχές αρθροκινηματικής

Αξιολόγηση αρθρικής δυσλειτουργίας

Ενδείξεις και θεραπευτικές παράμετροι εφαρμογής
Θεωρητικό υπόβαθρο ΕΤΚ - Μηχανισμοί δράσης
Αντενδείξεις και προφυλάξεις
Βασικές αρχές των δημοφιλέστερων τεχνικών κινητοποίησης
Παρουσίαση κινητοποίησης σπονδυλικής στήλης και περιφερικών αρθρώσεων
Η επίδραση των ΕΤΚ στην αποκατάσταση εξειδικευμένων αθλητικών κακώσεων
Εγκυρότητα και αξιοπιστία των ΕΤΚ
2.6. Ειδικές τεχνικές κινητοποίησης - Διάτασης νευρικού ιστού
Μηχανικές και φυσιολογικές ιδιότητες των περιφερικών νεύρων
Η φιλοσοφία και οι στόχοι της νευροδυναμικής διαχείρισης νευρολογικής δυσλειτουργίας
Κινητοποίηση νευρικού ιστού
Ερευνητικές ενδείξεις αποτελεσματικότητας της νευροδυναμικής
2.7. Τεχνικές μαλακών μορίων
Αθλητική μάλαξη
Θεραπευτική αθλητική μάλαξη
Εξειδικευμένες τεχνικές μαλακών μορίων
2.8. Τεχνικές ανάκτησης νευρομυϊκού ελέγχου
Οργάνωση συστήματος νευρομυϊκού ελέγχου: ιδιοϋποδοχείς, πληροφόρηση ΚΝΣ και κινητική απάντηση
Τραυματισμός και δυσλειτουργία νευρομυϊκού ελέγχου
Νευροπλαστικότητα ΚΝΣ
Αξιολόγηση ιδιοδεκτικότητας - νευρομυϊκού ελέγχου
Αποκατάσταση νευρομυϊκού ελέγχου
2.9. Ανάκτηση μυϊκής δύναμης και νευρομυϊκές προσαρμογές στην φυσιοθεραπευτική αποκατάσταση
Ιστορία της προπόνησης με βάρη
Μυϊκή ενδυνάμωση
Επιλεγμένη ορολογία στη θεραπευτική προπόνηση
Είδη μυϊκής σύσπασης (ισομετρική, σύγκεντρη, έκκεντρη)
Μέτρηση δύναμης - Μέγιστη επανάληψη
Στόχοι θεραπευτικού προγράμματος μυϊκής ενδυνάμωσης και παράγοντες ελέγχου της δύναμης
Ανάπτυξη μυϊκής υπερτροφίας - Σχεδιασμός προγραμμάτων αποκατάστασης με αντιστάσεις
Τεχνικές και μέσα ενδυνάμωσης. Ενδεικτικές ασκήσεις
2.10. Η πλειομετρική άσκηση στον αθλητισμό
Φυσιολογικά και εμβιομηχανικά χαρακτηριστικά πλειομετρικής άσκησης
Πλειομετρική άσκηση και αθλητικοί τραυματισμοί
Τεχνική της εκτέλεσης πλειομετρικών ασκήσεων
Βασικά συστατικά του προγράμματος πλειομετρικής προπόνησης
Κλινικά παραδείγματα πλειομετρικών ασκήσεων - προγραμμάτων
2.11. Ισοκινητικός έλεγχος και εξάσκηση
Παρουσίαση της ισοκινητικής άσκησης
Τρόποι εφαρμογής της ισοκίνησης
Διαδικασία εφαρμογής της ισοκίνησης
Κατάλληλη τοποθέτηση και σταθεροποίηση του εξεταζόμενου

ΚΕΦ. 3. Λειτουργική Αποκατάσταση Αθλητικών Κακώσεων

ΚΕΦ. 4. Φυσικοθεραπεία Αθλητικών Κακώσεων Σπονδυλικής Στήλης - Κορμού