**Universitatea de Medicină şi Farmacie “Carol Davila” Bucureşti**

**Comisia pentru asigurarea calităţii**

**FIŞA DISCIPLINEI**

1. **Date despre program**

|  |  |
| --- | --- |
| **1.1.** | **UNIVERSITATEA DE MEDICINĂ ŞI FARMACIE “CAROL DAVILA”** |
| **1.2.** | **FACULTATEA DE MOAȘE ȘI ASISTENȚĂ MEDICALĂ** |
| **1.3.** | **DISCIPLINA:Balneofiziokinetoterapie si Recuperare** |
| **1.4.**  | **DOMENIUL DE STUDII - SĂNĂTATE** |
| **1.5.** | **CICLUL DE STUDII: LICENȚĂ** |
| **1.6.** | **PROGRAMUL DE STUDII: BALNEOFIZIOKINETOTERAPIE și RECUPERARE** |
| 1. **Date despre disciplină**
 |
| **2.1.** | **Denumirea disciplinei:RECUPERARE la SPORTIVI** |
| **2.2.** | **Titularul activitătilor de curs:Şef Lucrări Fiziokinetoterapeut Alina Iliescu** |
| **2.3.** | **Titularul activitătilor de seminar:Şef Lucrări Fiziokinetoterapeut Alina Iliescu** |
| **2.4. Anul de studiu** | **III** | **2.5. Semestrul** | **VI** | **2.6. Tipul de evaluare** | **Examen**  | **2.7. Regimul disciplinei** | **DS** |

1. **Timpul total estimat (ore/semestru de activitate didactică)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| * 1. **Nr ore pe săptămână**
 | **4** | * 1. **Curs**
 | **2** | * 1. **seminar/ laborator**
 | **2** |
| * 1. **Total ore din planul de învățământ**
 | **56** | * 1. **Curs**
 | **28** | * 1. **seminar/ laborator**
 | **28** |
| **Distributia fondului de timp** |  |  |  |  | **ORE** |
| **Studiul dupa manuale, carti si tratate prezentate in bibliografie, suport de curs, bibliografie si notite** | **20** |
| **Documentare suplimentară in biblioteca, pe platformele electronice de specialitate si pe teren** | **10** |
| **Pregătire seminarii / laboratoare, teme, referate, proiect** | **10** |
| **Tutoriat** | **10** |
| **Examinări** | **4** |
| **Alte activități** | **10** |
| **3.7. Total ore de studiu individual** |  | **64** |
| **3.9. Total ore pe semestru** |  | **56** |
| **3.10. Numărul de credite** | **4** | **120** |

1. **Precondiții (acolo unde este cazul)**

|  |  |
| --- | --- |
| **4.1. de curriculum** | nu este cazul |
| **4.2. de competențe** | nu este cazul |

1. **Condiții (acolo unde este cazul)**

|  |  |
| --- | --- |
| **5.1.**  | nu este cazul |
| **5.2.**  | nu este cazul |

1. **Competențe specifice acumulate**

|  |  |
| --- | --- |
| **Competențe profesionale (exprimate prin cunoștințe și abilități)** | - Dezvoltarea abilitatilor privind aplicarea programelor de fiziokinetoterapie pentru realizarea diferitelor categorii de performanta si ameliorarea sechelelor posttraumatice la pacientul sportiv - Familiarizarea si dezvoltarea initiativei pentru implicarea in directiile de cercetare biomecanica si clinico-functionala aplicativa in domeniul sportului si medicinei sportive |
| **Competente transversale (de rol, de dezvoltare profesională, personale)** | - Intelegerea si identificarea diferitelor manifestari fiziopatologice articulare, periarticulare, musculare si neurologice periferice sau centrale, in contextul aplicarii de exercitii fixice terapeutice pentru pacientul sportiv in sindromul de suprasolicitare si in stari posttraumatice- Dezvoltarea si consolidarea deprinderilor si abilitatilor legate de evaluarea clinico-functionala specifica pacientului sportiv- Dezvoltarea si consolidarea deprinderilor si abilitatilor legate de aplicarea tehnicilor specifice fizical-kinetice in patologia sportiva. |

1. **Obiectivele disciplinei (reieşind din grila competenţelor specifice acumulate)**

|  |  |
| --- | --- |
| **5.1. Obiectivul general** | - Identificarea la pacientii sportivi a diferitelor categorii de disfunctii somatice, dizabilitati. - Cunoasterea structurii echipei de Recuperare Medicala, responsabilitatile fiecarui membru al echipei in fata unui pacient sportiv posttraumatic.- Dezvoltarea interesului pentru Cercetarea Medicala din domeniul Recuperarii la sportivi |
| **5.2. Obiective specifice** | - Dezvoltarea abilitatilor si a capacitatii de a evalua din punct de vedere clinico-functional aspectele care tin de durerea somatica si categoriile disfunctionale somatice ce motiveaza dirijarea pacientului sportiv pentru Recuperare Medicala- Cunoasterea si aplicarea corecta a programelor de kinetoterapie (repaos, terapie posturala, programe de mobilizare pasiva-activa ajutata, exercitii active rezistive) la pacientul sportiv, pentru a intra in programul de antrenament cat mai rapid si performant - Dobandirea cunostintelor si abilitatilor practice necesare aplicarii principiilor de preventie a leziunilor si de refacere post-efort. |

1. **Conținuturi**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **8.1. Curs** | **Metode de predare** | **Observații** |
| 1. Efortul fizic – modificari fiziologice induse de exercitiul fizic.  | Expunerea interactiva a materialului conform programei analitice folosind mijloace multimedia, prezentari powerpoint, filme didactice, tabla magnetica, flipchart | 2 ore |
| 2. Capacitatea de efort- baze fiziologice si biochimice | 2 ore |
| 3. Modificari imediate si tardive induse de efortul fizic (cardio-vasculare, respiratorii, musculare, etc) | 2 ore |
| 4. Principii de antrenament fizic- capacitatea de efort, clasificarea eforturilor. | 2 ore |
| 5. Probleme majore in patologia sportiva – leziuni acute, supra-antrenament, durerea (1) | 2 ore |
| 6. Probleme majore in patologia sportiva – leziuni acute, supra-antrenament, durerea (2) |  |
| 7. Elemente de biomecanica specifice patologiei sportive – aspecte clinice. | 2 ore |
| 8. Principii de preventie a leziunilor se de refacere post-efort. | 2 ore |
| 9. Modalitati de fizioterapie in patologia musculoscheletala a sportivilor (1) | 2 ore |
| 10. Modalitati de fizioterapie in patologia musculoscheletala a sportivilor (2) | 2 ore |
| 11. Probleme regionale – patologia coloanei vertebrale la sportivi | 2 ore |
| 12. Probleme regionale – patologia membrului superior la sportivi | 2 ore |
| 13. Probleme regionale – patologia membrului inferior la sportivi (1) | 2 ore |
| 13. Probleme regionale – patologia membrului inferior la sportivi (2) | 2 ore |
| 14. Elemente de imagistica musculoscheletala la sportivi. | 2 ore |
| **Bibliografie**1. DRAGAN, I. Medicina Sportiva, Bucuresti, Editura Medicala, 20022. DRAGAN, I. Selectia si orientarea medico-sportiva. Bucuresti: Editura Sport-Turism, 1989.3. DRAGAN, I. Medicina sportiva aplicata, Bucuresti: Editis, 1994 4. POENARU, D.V. si co. Elemente de Traumatologie, Editura de vest, 19975. BRADDOM, R. Tratat de Medicina Fizica si de Reabilitare Editia a4-a. 20156. BRUKNER, P. Clinica Sports Medicine Fourth Ed., McGraw-Hill 2012 |
| **6.2. Seminar / laborator** | **Metode de predare** | **Observații** |
| 1. Evaluarea si tratamentul fizical-kinetic al leziunilor acute – demonstratii practice, metodologie | Se desfasoara in maniera diferita in functie de tema zilei: aplicativ, interactiv si studii de caz.Studentii se organizeaza in grupe, in laboratoarele de profil (testarea capacitatii de antrenare la efort, evaluarea musculaturii, evaluare clinico-functionala in cabinetele de consultatie) si sub supraveghere si indrumarea asistentului universitar, respectandu-se aspectele de etica medicala se desfasoara demonstratii secventiale, conform programei, analizandu-se aspectele de normalitate si consecintele diverselor categorii de traumatisme si suprasolicitari la sportivi si pacientul sportiv; se urmareste dezvoltarea de abilitati respectandu-se in procedura efectuata parametrii de protectie ai pacientului sportiv si la sfarsitul fiecarei sesiuni, studentii trebuie sa aiba in caietul de practica inregistrate 10 cazuri analizate | 2 ore |
| 2. Evaluarea durerii si modalitati fizical-kinetice cu rol analgetic | 2 ore |
| 3. Testarea cardio-pulmonara de efort la sportivi- demonstratii practice, interpretare rezultate | 2 ore |
| 4. Inregistrarea parametrilor biomecanici in context clinic – demonstratii practice, exersare. | 2 ore |
| 5. Elemente de preventie a leziunilor (incalzire, stretching, taping, echipamente protective)- demonstratii practice, exersare | 2 ore |
| 6. Metode de antrenament, tipuri de exercitiu fizic (izometric, izotonic, plyometric, lant kinetic inchis/deschis) | 2 ore |
| 7. Demonstratii si exercitii privind evaluarea fortei si amplitudinii musculare prin biofeedback EMG | 2 ore |
| 8. Modalitati de fizioterapie cu rol analgetic si de biostimulare- rationament, metodologie, demonstratii practice, exersare | 2 ore |
| 9. Demonstratii privind evaluarea si identificarea leziunilor musculare, articulare si periarticulare in situatiile de suprasolicitare in sport | 2 ore |
| 10. Terapia cu unde de soc extracorporeale – rationament, metodologie, demonstratii practice, exersare | 2 ore |
| 11. Metode fizical-kinetice in patologia coloanei lombare la sportivi- demonstratii practice, exersare | 2 ore |
| 12. Metode fizical-kinetice in patologia membrului superior la sportivi- demonstratii practice, exersare | 2 ore |
| 13. Metode fizical-kinetice in patologia membrului inferior la sportivi- demonstratii practice, exersare | 2 ore |
| 14. Evaluare imagistica in patologia sportiva – Rx, RMN, Ecografia musculoscheletala. | 2 ore |
| **Bibliografie**1. DRAGAN, I. Medicina Sportiva, Bucuresti, Editura Medicala, 2002 2. BRADDOM, R. Tratat de Medicina Fizica si de Reabilitare Editia a4-a. 20153. BRUKNER, P. Clinica Sports Medicine Fourth Ed., McGraw-Hill 20124. Watson T. (2008) Electrotherapy evidence-based practice. 12th Edition, Churchill Livingstone  |

1. **Coroborarea conţinuturilor disciplinei cu aşteptările reprezentanţilor comunităţii epistemice, asociaţiilor profesionale şi angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

|  |
| --- |
| Pregatirea studentului urmareste intelegerea rolului recuperarii la sportivi, astfel incat viitorul fiziokinetoterapeut sa ia decizii corecte privind managementul cazului la diferite niveluri ale asistentei medicale si in echipa multidisciplinara.Continutul disciplinei este in concordanta cu cerintele asociatiilor profesionale si ale angajatorilor. |

1. **Evaluarea**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tip de activitate** | **10.1. Criterii de evaluare:** | **10.2. Metode de evaluare** | **10.3. Pondere din nota finală** |
| **10.4. Curs** | Insusirea adecvata a notiunilor prezentate si intelegerea corecta a acestora | Evaluare teoretică generală – test grila cu raspunsuri multiple, 20 de intrebari | **50%** |
| **10.5. Seminar / laborator** | Rezolvarea corecta a unor studii de caz, aplicatii practice, utilizand metodele expuse si cunostintele dobandite la lucrarile practice | Testare practică – pe 2 cazuri privind:-1 caz pentru evaluare functionala locomotorie la sportiv: evaluare articulara, musculara, coordonare, control motor, antrenament la efort- evaluarea unui pacient sportiv posttraumatic in vederea stabilirii obiectivelor si aplicarii metodologiei de recuperare - evaluarea caietului de stagiu  | **50%** |
| **Standard minim de performantă** |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Data completării:** | **Semnătura titularului de curs****Sef Lucrari Fiziokinetoterapeut** | **Semnătura titularului de seminar****Sef Lucrari** **Fiziokinetoterapeut** |
| **Alina Iliescu** | **Alina Iliescu** |
| **Data avizării în Consiliul Departamentului:****……………………………** | **Semnătura directorului de department****Prof. dr. Petru Armean** |
|  |