



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS  
UNIVERSITY  
OF THRACE

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ  
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού  
Πανεπιστημιούπολη - 69100 Κομοτηνή

HELLENIC REPUBLIC  
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE  
School of Physical Education & Sports Science  
Department of Physical Education & Sports Science  
University Campus - GR 69100 Komotini



Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμών  
σε Αθλητές & Ασκουμένους

Κωδικός Μαθήματος	Τίτλος μαθήματος	ECTS
Λ202	ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗΣ ΕΠΑΝΕΝΤΑΞΗΣ	7,5 ECTS
Σχολή-Τμήμα	Εξάμηνο	Προαπαιτούμενα μαθήματα
Σ.Ε.Φ.Α.Α	Β'	Κανένα
Τύπος Μαθήματος	Επίπεδο Μαθήματος	Γλώσσα Διδασκαλίας
Υποχρεωτικό	Μεταπτυχιακό	Ελληνικά
Τρόπος Παράδοσης	Διδάσκοντες	
Δια ζώσης και Εξ αποστάσεως εκπαίδευση	Μάλλιου Βίβιαν Γιοφτσιδου Μένια Μπενέκα Νατάσα	

#### Στόχοι του μαθήματος :

Στόχοι του μαθήματος είναι ο φοιτητής/τρια να κατανοήσει τη φιλοσοφία για τον σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης με στόχο την πρόληψη, την παρέμβαση και την αποκατάσταση κακώσεων και παθήσεων του μυοσκελετικού συστήματος χρησιμοποιώντας διάφορα μέσα, όπως ελαστικούς μάντες, swiss ball αλλά και το νερό.

#### Μαθησιακά αποτελέσματα:

Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο φοιτητής/τρια  
Θα είναι ικανός/η να σχεδιάζει προγράμματα άσκησης με στόχο την πρόληψη, την παρέμβαση και την αποκατάσταση κακώσεων και παθήσεων του μυοσκελετικού συστήματος  
Θα είναι ικανός/η να σχεδιάζει και να εφαρμόζει προγράμματα άσκησης χρησιμοποιώντας τις swiss ball  
Θα είναι ικανός/η να σχεδιάζει και να εφαρμόζει προγράμματα άσκησης για την πρόληψη του πόνου που εμφανίζεται στην περιοχή της μέσης  
Θα είναι ικανός/η να σχεδιάζει και να εφαρμόζει προγράμματα άσκησης χρησιμοποιώντας ασκήσεις τύπου Pilates, προσαρμοσμένες κατάλληλα στις ιδιαιτερότητες που εμφανίζει ο κάθε τραυματισμός  
Θα είναι ικανός/η να σχεδιάζει και να εφαρμόζει προγράμματα άσκησης χρησιμοποιώντας ελαστικούς μάντες για τα άνω, κάτω άκρα και των κορμό  
Θα γνωρίζει τις ιδιαιτερότητες του υγρού περιβάλλοντος και θα είναι ικανός/η να σχεδιάζει και να εφαρμόζει προγράμματα άσκησης μέσα στο νερό, τόσο για την οξεία φάση ενός τραυματισμού όσο και για χρόνιες μυοσκελετικές καταστάσεις  
Θα πραγματοποιήσουν το εκπαιδευτικό σεμινάριο πρόληψης τραυματισμών ποδοσφαίρου της FIFA, FIFA 11+, και θα λαμβάνουν την ανάλογη πιστοποίηση.

#### Περιεχόμενα μαθήματος:

Στα περιεχόμενα του μαθήματος περιλαμβάνεται :

1. Φιλοσοφία και Σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης με στόχο την Πρόληψη, παρέμβαση και αποκατάσταση παθήσεων και κακώσεων του μυοσκελετικού συστήματος
2. Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης με Swiss ball
3. Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης πόνου στην μέση (muscle core)
4. Προγράμματα άσκησης τύπου Pilates
5. Θεραπευτικό πρόγραμμα με ασκήσεις τύπου Pilates
6. Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης με ελαστικούς μάντες I
7. Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης με ελαστικούς μάντες II
8. Άσκηση σε υπάλληλους γραφείου
9. Αρχές της άσκησης στο νερό



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΡΑΚΗΣ

DEMOCRITUS  
UNIVERSITY  
OF THRACE

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ  
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού  
Πανεπιστημιούπολη - 69100 Κομοτηνή

HELLENIC REPUBLIC  
DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE  
School of Physical Education & Sports Science  
Department of Physical Education & Sports Science  
University Campus - GR 69100 Komotini



Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών

Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμών  
σε Αθλητές & Ασκουμένους

10. Σχεδιασμός και εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης στο νερό.
11. FIFA 11+
12. FIFA 11+

#### Μαθησιακές Δραστηριότητες και Μέθοδοι Διδασκαλίας:

Διαλέξεις δια ζώσης και βιντεοσκοπημένες, συζήτηση- στρογγυλές τράπεζες, πρακτική εξάσκηση στο εργαστήριο, Κλινικά σενάρια, παρουσιάσεις φοιτητών

#### Μέθοδος Αξιολόγησης:

Ενδιαφέρον-συμμετοχή-παρακολουθήσεις, εργασίες-τεστ, παρουσιάσεις εργασιών, ενδιάμεση εξέταση, τελική εξέταση

#### Απαιτούμενα Βιβλία/Βιβλιογραφία:

Authors	Title	Publisher	Year	ISBN
ΜΑΛΛΙΟΥ, Π., ΓΙΟΦΤΣΙΔΟΥ, Α., ΠΑΦΗΣ, Γ., ΚΟΥΤΡΑ, Χ.,	ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	ΚΑΛΛΙΠΟΣ	2015	978-960-603-004-8
ΜΠΕΝΕΚΑ Α., ΜΑΛΛΙΟΥ Π., ΠΑΦΗΣ Γ. ΚΟΥΤΡΑ Χ., Μ'ΑΛΛΙΟΥ Β.	ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ	ΚΑΛΛΙΠΟΣ	2015	978-960-603-034-5
W.E.PRENTICE	ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ	ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ	2007	960-394-449-1
IRVIN, IVERSEN, ROY	ΑΘΛΗΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ	Α.ΠΙΠΕΡΗΣ & ΣΙΑ Ε.Ε.	2003	978-960-8410-51-0
WILLIAM E. PRENTICE, DANIEL ARNHEIM	ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΚΑΚΩΣΕΩΝ	ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ	2011	978-960-603-004-8

#### Προτεινόμενα Βιβλία/Βιβλιογραφία:

Authors	Title	Publisher	Year
Gioftsidou A, Malliou P, Sofokleous P, Beneka A, Tsapralis K, Kofotolis N, Godolias G.	Aquatic training for ankle instability	Foot and Ankle Specialist, 6, 346-351.	2013
Malliou P, Gioftsidou A, Pafis G, Rokka S, Kofotolis N, Mavromoustakos S, Godolias G.	Proprioception and functional deficits of partial meniscectomized knees	European Journal of Physical Rehabilitation Medicine, 47, 465-474.	2011
Gioftsidou A., Malliou P.	Preventing lower limb injuries in soccer players	Strength and Conditioning Journal, 28(1), 10-13.	2006
Beneka A., Malliou P., Gioftsidou A.	Neck pain and office workers. An Exercise Program for the Workplace	ACSM's Health & Fitness Journal, 18(3), 18-24.	2014
Beneka A., Malliou P., Kouli O., Gioftsidou A., Papadopoulou M., Bebetsos E., Godolias G.	Evaluating the emotions of patients with chronic low back pain. A preliminary examination	Sport Science for Health, 6(1), 17-22.	2010