

**UNIVERSITATEA DIN CRAIOVA
FACULTATEA DE EDUCATIE FIZICA SI SPORT
DOMENIUL DE LICENTA CULTURA FIZICA SI SPORT
SPECIALIZAREA KINETOTERAPIE SI MOTRICITATE SPECIALA-3ANI-CURS ZI**

Denumire: RECUPERARE IN TRAUMATOLOGIA SPORTIVA

Cod: KMS 3630

Titular curs: prof univ. Taina Avramescu

Forma: 3 ani

Anul III, Semestrul VI , Curs 28 ore, Lucrari practice 28 ore

Nr. credite:

Profil: educatie fizica si sport

Specializarea: kinetoterapie si motricitate speciala

Tip disciplina: de specialitate

Categoria formativa: de specialitate

Obiective:

- insusirea si fundamentarea cunostintelor teoretice si practice specifice kinetoterapiei in activitatea de prevenire si recuperare a traumatismelor si deficientelor fizice aparute la sportivi in activitatea desfasurata la nivel de echip sau club sportiv.

Continut:

PROGRAMA ANALITICA

Curs – 28 ore

1. Curs introductiv: rolul kinetoterapiei in prevenirea si recuperarea traumatismelor sportive si a deficientelor aparute ca urmare a practicilor sportive incorecte. 2 ore
2. Structuri anatomice afectate in traumatismele sportive; scurta prezentare anatomo-biomecanica 2 ore
3. Clasificarea traumatismelor sportive: factori favorizanti, factori declansanti, fiziopatologie, principii generale de tratament. 2 ore
4. Macrotraumatismele: definitie, clasificare, simptomatologie, recuperare. 2 ore
5. Afectiuni hiperfunctionale produse prin suprasolicitare sportiva. 2 ore
6. Afectiuni cronice postmicro sau macro traumatisme: clasificare, fiziopatologie, profilaxie, recuperare. 2 ore
7. Deficiente fizice aparute la sportivi; principiile tratamentului recuperator. 2 ore
8. Principii generale de recuperare ale traumatismelor sportive: obiective, durata, mijloace. 2 ore
9. Metode pentru refacerea mobilitatii articulare si flexibilitatii tesuturilor moi. 2 ore
10. Metode pentru ameliorarea fortei si rezistentei musculare. 2 ore
11. Metode de mentinere si refacere ale capacitatii generale de efort pentru sportivul traumatizat. 2 ore
12. Tipuri de masaj (pre efort, intra efort, post efort). Relatia cu specificul sportului 2 ore
13. Recuperarea neuropsihica in sindroame de suprasolicitare; stari psihice limita, recuperarea traumei psihice, post traumatice 2 ore

Lucrari practice - 14 ore

1. Recuperarea anatomica si functionala a principalelor structuri lezate in practica sportiva; particularitati regionale. 2 ore
2. Metode de investigare ale tonusului muscular si fortei musculare. 2 ora
3. Examenul clinic al dezvoltarii fizice: scop, tehnica. 2 ore
4. Recuperarea functionala a afectiunilor coloanei vertebrale aparute prin practicarea incorecta a sportului, 2 ore
- Recuperarea functionala a traumatismelor mb. superior 6 ore
- Recuperarea functionala a traumatismelor mb. inferior 6 ore
5. Exercitii pentru dezvoltarea generala a toracelui, exercitii de gimnastica respiratorie 2 ore
6. Programe individualizate de antrenament in scopul corectarii deficientelor fizice dobandite. 2 ore
7. Programe de profilaxie a traumatismelor in sport 4 ore

Discipline anterioare cerute:

Anatomie, prim ajutor, explorari functionale

Forma de evaluare: examen

Evaluarea cunostintelor va lua in considerare:

1. Frecventa obligatorie la orele de seminar si de lucrari practice.
2. Studentul este obligat sa posede un caiet in care sa conspecteze lucrarile practice si temele de la seminar.
3. Studentul este obligat sa ia parte la refacerea lucrarilor practice la care a absentat din motive bine intemeiate.
4. In stabilirea notei finale la examen o pondere de 20% o are activitatea din timpul anului, prezenta activa la lucrarile practice, raspunsurile la seminarii, cele doua referate si nota obtinuta la normele de lucrari practice.
5. Examenul va consta din test tip grila (eliminativ) si o proba orala.

BIBLIOGRAFIE

1. sub coordonare **Avramescu (Rinderu) ET**, 2005, **Kinetoterapia in activitati sportive – volum II – Investigatia medico-sportiva; Aplicatii ale teoriei in practica**, Ed. Didactica si Pedagogica, Bucuresti,
2. sub coordonare **ET Avramescu** ; autor Iona Ilinca et al, **KINETOTERAPIA IN ACTIVITATI SPORTIVE**; publicare WEB site international <http://www.display.tuc.gr/Cerps>; CD interactiv, Ed. Universitaria, 2007
3. Dragan, I. - Medicina sportiva, 2002, Ed. Medicala
4. Dragan, I. - Masaj - automasaj, 1995.
5. Sbenghe, T. - Kinetoterapie profilactica, terapeutica si de recuperare, 1987.
6. Lillegard, W.A. - Handbook of sports medicine, 1993.
7. **Rinderu ET**, Ilinca I., 2005, **Kinetoterapia in activitati sportive – volum I – Bazele medicale ale efortului**, Ed. Universitaria, Craiova, ; consultare biblioteca on line UCV