

FRÅN REHAB AV SKADA TILL IDROTT FROM REHABILITATION TO RETURN TO SPORT

15 högskolepoäng - 15 credits

Kurskod: FARESI

Nivå: Grundnivå

Huvudområde:

Fördjupningsgrad: G1N

Utbildningsområde: Idrottsliga området

Ämne: Idrott

Fastställd av: Institutionen för fysiologi, nutrition och biomekanik 2022-05-31

Version: 1

Gäller från: Höstterminen 2022

Särskild behörighet

Minst två (2) års dokumenterad arbetslivserfarenhet inom hälso- och sjukvård med inriktning mot idrottsskador.

Lärandemål

Kunskap och förståelse

Ha kunskap om och förklara hur biomekaniska, fysiska, näringsspecifika och psykologiska faktorer kan identifieras vid slutskedet av rehabilitering och i samband med återgång till idrott,

Färdighet och förmåga

Identifiera och planera hur idrottares biomekaniska, fysiska, näringsspecifika och psykologiska begränsningar kan utvärderas,

Värderingsförmåga och förhållningssätt

Utveckla och genomföra biomekaniska, fysiska, näringsspecifika och psykologiska program för säker återgång till idrott samt analysera effekten av programmen

Innehåll

Kursen innehåller föreläsningar om biomekaniska krav inför belastning av skadade strukturer, fysiologiska faktorer påverkan på läkning samt psykologiska faktorer påverkan på idrottares hälsa i samband med återgång till idrott. Kursen innehåller även näringens betydelse i samband med läkning och rehabilitering.

Seminarier kring funktionella tester, övningar, lämpliga frågeformulär och normativa värden inom alla områden kommer att genomföras.

Praktiska moment med (grenspecifika) övningar för nedre och övre extremiteter samt rygg samt funktionella tester inför återgång till idrott. Användning av psykologiska frågeformulär, utvärdering av cut-offs gränsvärden samt övningar i tillämpad idrottspsykologi kommer att genomföras.

Examination

Studenterna examineras i två delar:

En teoretisk del med skriftlig tentamen kommer att användas för att utvärdera studenternas förmåga att ge förslag på hur biomekaniska, fysiska, näringsspecifika och psykologiska faktorer kan utvärderas och identifiera dessa begränsningar hos idrottare i senare skedet av återgång till idrott.

Den andra examinationen består av att skriva en grenspecifik plan för en idrottare inom valfri idrott. Planen ska innehålla inslag alla genomgångna områden.

Dessutom gäller att:

För varje prov anordnas ett ordinarie provtillfälle samt ett ordinarie omprovstillfälle. Ordinarie omprov (tillfälle 2) erbjuds tidigast två veckor och senast sex veckor efter att studenten har delgivits betygsbeslut från första provtillfället.

Utöver ordinarie prov och ordinarie omprov ges ytterligare omprov (tillfälle 3 eller fler) för såväl teoretiska som praktiska prov. Minst tre provtillfällen ska erbjudas inom ett år för varje prov inom ett kurstillfälle.

En student som inte helt uppfyller målen för ett prov kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till komplettering för att uppnå godkänt betyg. Det är enbart möjligt att komplettera upp till godkänt, ej till högre betyg. För att nå ett högre betyg än godkänt gäller omprov. I normalfallet tilldelas studenten kompletteringsuppgiften i samband med att betyg meddelas på det ordinarie provtillfället. Komplettering ska äga rum inom två veckor efter att studenten meddelats provresultatet, men före nästa omprov. Om studenten inte uppfyller detta inom utsatt tid kvarstår betyget underkänt och studenten hänvisas till omprov.

Om studenten har ett beslut från GIH om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning, har examinatorn rätt att ge ett anpassat examination eller låta studenten genomföra examinationen på ett alternativt sätt.

Kurskrav

Delar av kursen förutsätter praktiskt deltagande från studentens sida. Litteraturseminarier, praktiska/laborativa lektioner och muntliga redovisningar är obligatoriska.

Vid frånvarande från ett kurskrav (obligatoriska undervisningsmoment) kan, efter beslut av examinator, ges möjlighet till ersättningsuppgift. Uppgiften ska inlämnas senast i samband med avslut av delkurs eller kurs.

Examinationsformer

Examinationerna som gäller i kursen beskrivs nedan.

Skriftlig tentamen, 7.5 hp
Written exam, 7.5 credits

Individuell inlämningsuppgift, 7.5 hp
Individual assignment, 7.5 credits

Studentens rättigheter och skyldigheter vid examination är enligt riktlinjer och regler vid GIH.

Betyg

Senast i samband med kursstart ska studenten erhålla preciserade information om betygsgränser för respektive nivå.

Som betyg på kursen som helhet används något av uttrycken Väl godkänt, Godkänt eller Underkänt. För betyget Väl godkänt på kursen gäller som princip att studenten har erhållit betyget Väl godkänt på båda examinationerna. Senast i samband med kursstart skall studenterna få preciserade kriterier för respektive betygsnivå. Betyg ska vara rapporterat i Ladok senast tre veckor efter avslutat delkurs.

Examinationerna avläggs under kursens gång vid angivna tillfällen. Omexamination erbjuds tidigast två veckor efter att studenten har erhållit tentamensresultatet. Omexaminationstillfällen anordnas tidigast tre veckor efter kursens slut samt när restexaminationstillfälle erbjuds.

Studentinflytande och kursvärdering

I enlighet med 1 kap. 14 § högskoleförordningen (1993:100) ordnas skriftlig kursvärdering efter avslutad kurs. Återkoppling av resultatet till studenterna görs efter genomförd kursvärdering.

Kursvärderingar ska ha fokus på studenternas lärande och den pedagogiska processen i kursen, där lärandemål, läraaktiviteter och examinationens utfall ligger till grund för en pedagogisk reflektion samt kursens kvalitet.

Undervisningsform

Undervisningen sker i form av föreläsningar, gruppuppgifter, demonstrationer, praktiska tillämpningar och seminarier.

Övrigt

I det fall en kurs har upphört eller genomgått större förändringar ska student garanteras minst tre provtillfällen (inklusive ordinarie tillfälle) under en tid av minst ett år, dock som längst två år efter det att kursen upphört/förändrats.

Vad avser praktik och verksamhetsförlagd utbildning gäller motsvarande, men med begränsning till endast ett ytterligare tillfälle.

Litteratur och övriga läromedel

Gäller hela kursen

Obligatorisk litteratur och övriga läromedel:

Rasmusen Barr, E., & Heijne, A. (2018). *Idrottsskada: från prevention till säker återgång till idrott*. Lund: Studentlitteratur AB.

Peterson, L., & Renström, P. (2017). Skador inom idrotten: Prevention, behandling och rehabilitering. 4 rev. uppl. Ingarö: Columbus förlag.

Thomeé, R., Swärd, L., & Karlsson, J. (2011). Nya motions-och idrottsskador och deras rehabilitering. SISU idrottsböcker.

Valbar litteratur och övriga läromedel:

Brukner, P., & Kahn, K. (2017). Clinical Sports Medicine, Volume 1. (4th ed.). New South Wales: McGraw-Hill.

Aktuella vetenskapliga forskningsartiklar ca 200 s.