

## **IDROTTSMEDICIN, 5 poäng** **SPORTS MEDICINE, 5 CREDITS**

Ladokkod: IDMEDT

### **BESLUT OCH RIKTLINJER**

Kursen ingår som en obligatorisk kurs i kursplanen "Tränarskap 21- 40 poäng" för tränarprogrammet, 120p.

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Utbildningsområde: | Idrott  |
| Ämne:              | Idrott  |
| Nivå:              | 21-40 p |

Kursen har behandlats av institutionsrådet vid Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap 2005-08-25.

Kursplanen är fastställd av Forsknings- och utbildningsnämnden 2005-08-26.

### **SYFTE/MÅL**

Kursen syftar till att ge kunskap om orsaker, symptom samt behandlings- och rehabiliteringsåtgärder vid såväl akuta som överbelastningsskador vilka uppstår i samband med idrott/motion. Vidare avser kursen att ge teoretiska och praktiska kunskaper i hjärt-lungräddning. Ytterligare ett syfte är att få fördjupade kunskaper om specifik tränings- och rehabiliteringslära vad gäller styrke- och rörlighetsträning i samband med olika skador i rörelseapparaten. Dessutom avser kursen att ge praktiska kunskaper i massage samt vissa andra manuella behandlingsmetoder associerade med massage (töjningar, pressure etc).

### **INNEHÅLL OCH UPPLÄGGNING**

- ☐ **Idrottsmedicin, 5p**
  - Skador och sjukdomar i rörelseapparaten: artros och andra överbelastningsskador, akuta skador
  - Smärta och inflammation
  - Läkemedel, doping
  - Massage, tejpning, orthoser
  - Instruktörsutbildning i Hjärt-Lungräddning
  - Rehabiliteringsprogram för specifika idrottsskador

Undervisningen sker i form av föreläsningar, laborationer, seminarier, studiebesök och projektarbeten. Dessutom genomförs granskning av vetenskapliga artiklar samt studiebesök på idrottsskademottagningar och friskvårdsenheter.

### **EXAMINATION**

Kunskaper och färdigheter examineras genom projektredovisningar, seminarier, skriftliga och/eller muntliga prov, enskilt eller i grupp samt, i förekommande fall, genom praktiskt handlande. Examination kan även ingå som en integrerad del av undervisningen.

Som betyg på kursen används något av uttrycken Underkänt, Godkänt eller Väl godkänt.

### **FÖRKUNSKAPSKRAV**

Studenten skall vara antagen till Tränarprogrammet, 120 poäng, vid Idrottshögskolan.

### **IKRAFTTRÄDANDE**

Denna kursplan gäller fr.o.m. läsåret 2005/2006.

### **KURSLITTERATUR**

Peterson, L och Renström, P. *Skador inom idrotten*. Prisma. Andra upplagan. 2003. 514 sidor.

Bahr, L., och Maehlum,, S. *Idrottsskador: förebygga, behandla och rehabilitera*, SISU idrottsböcker, 2004.

Karlsson, J., Thomeé, R., Martinsson, L. och Swärd, L. *Motions- och idrottsskador och deras rehabilitering*, SISU Idrottsböcker, 1998.

Kompendier och vetenskapliga artiklar i anslutning till föreläsningarna.