

دوره ی فیزیوتراپی ورزشی شیراز

اردیبهشت ۱۴۰۴

ردیف	عنوان درس	سرفصل	زمان بندی
۱	سفر با تیم و ملزومات کیف پزشکی چهارشنبه ۱۰ اردیبهشت	علت های جت لگ، علائم جت لگ، تطابق با جت لگ در مقصد، قرص های خواب آور و ملاتونین، عملکرد ورزشی در مقصد، بیماری های عفونی، آمادگی برای سفر با تیم، کیف پزشکی (تجهیزات تشخیصی، مراقبت از زخم، داروها، کیف تجهیزات اورژانس)	۹-۱۱
۲	مراقبت های کنار زمین چهارشنبه ۱۰ اردیبهشت	کرامپ عضلانی، درد تاخیری بعد از تمرین، خونریزی، تاول، درد پریود، آسیب های چشمی، شکستگی بینی، آسیب گوش	۱۱:۳۰-۱۳
۳	ارزیابی های پزشکی و نکات دوپینگ چهارشنبه ۱۰ اردیبهشت	ارزیابی ها، یافته های آزمایشگاهی، نوار قلب، اکو، واجد شرایط بازی بودن، دوپینگ، نقض قوانین ضد دوپینگ، لیست مواد ممنوعه WADA، استثنا استفاده های درمانی، کنترل دوپینگ	۱۴-۱۷
۴	آورژانس های عمومی و عوامل محیطی پنج شنبه ۱۱ اردیبهشت	ستون فقرات گردنی، کانکاشن، آنافیلاکسی، آسیب شکمی، آسیب قفسه ی سینه، دردهای قفسه ی سینه با منشا غیر قلبی، تشنج، آسیب های زنان، شکستگی و دررفتگی ها، بیماری های عفونی، گرمادگی، سرما زدگی، ارتفاع زدگی، سایر عوامل محیطی، پیشگیری	۸-۱۱
۵	مرگ ناگهانی قلبی پنج شنبه ۱۱ اردیبهشت	شیوع، علل، پیشگیری، پاسخ اورژانسی پزشکی، شناسایی مرگ ناگهانی قلبی، CPR، AED، انتقال بیمار	۱۱:۳۰-۱۳
۶	تغذیه ورزشی پنج شنبه ۱۱ اردیبهشت	اهداف تغذیه ای، انرژی، هیدریشن، مکمل ها، نقش تغذیه در عملکرد مسابقه ای، نقش تغذیه در ریکاوری بعد از بازی، تغذیه سالم، موضوعات خاص تغذیه ای	۱۴-۱۷

۷	شکستگی های استرسی و تندینوپاتی ها جمعه ۱۲ اردیبهشت	مقدمه، پاتوژنز، اپیدمیولوژی، تاریخچه، ارزیابی، تصویربرداری، درمان، شکستگی های استرسی کم خطر و پر خطر، پیشگیری، بازتوانی	۸-۱۰
۸	ورزشکاران زن جمعه ۱۲ اردیبهشت	مقدمه، تشخیص، پاتوژنز، درمان و پیشگیری از RED-S، تاثیر RED-S بر روی عملکرد، آسیب به زنان، ورزش و بارداری، نسخه ی ورزشی حین بارداری، ورزشکاران نخبه و بارداری	۱۰:۳۰-۱۱:۴۵
۹	ورزشکاران نوجوان جمعه ۱۲ اردیبهشت	آسیب صفحات رشد، آسیب تروماتیک صفحات رشد، OCD، درد لگن، درد زانو، درد مچ پا، احتیاطات، پیشگیری، نسخه ی ورزشی	۱۱:۴۵-۱۳:۱۵
۱۰	مچ پا و پا جمعه ۱۲ اردیبهشت	مقدمه، شرح حال، ارزیابی، تصویربرداری، درمان، آسیب های لیگامانی، شکستگی ها، گیرافتادگی ها، آسیب talar dome، تندینوپاتی ها، پارگی تاندون آشیل، بازتوانی، Turf toe Metatarsal fracture Lisfrance injury Navicular stress fracture Hallux rigidus Plantar faciatis Sesamoids Other condition dermatological	۱۴-۱
۱۱	هیپ، ران و کشاله ران چهارشنبه ۲۴ اردیبهشت	مقدمه، شرح حال، ارزیابی، تصویربرداری، درمان، تقسیم بندی آسیب های عضلانی، آسیب های عضلانی خاص، گیرافتادگی فمورواستابلار، آسیب لبروم، تشخیص افتراقی، دردهای کشاله ی مرتبط با عضلات اداکتور، پسواس، ایگوپنال و پوبیس، بازتوانی، پیشگیری	۸-۱۰:۳۰
۱۲	مچ دست و دست چهارشنبه ۲۴ اردیبهشت	مقدمه، شرح حال، ارزیابی، تصویربرداری، درمان، شکستگی های دست، دررفتگی انگشتان، سایر مشکلات انگشتان، آسیب	۱۱-۱۳ ۱۴-۱۵

	انگشت شست، شکستگی مچ دست، آسیب TFCC ، سایر مشکلات مچ دست و دست، بازتوانی، پیشگیری		
۱۳	آرنج چهارشنبه ۲۴ اردیبهشت پنج شنبه ۲۵ اردیبهشت	مقدمه، شرح حال، ارزیابی، تصویربرداری، درمان، دررفتگی آرنج، تندینوپاتی ها، پارگی تاندونی و لیگامانی، شکستگی ها، آسیب های کودکان، سایر مشکلات آرنج، بازتوانی	۱۵:۳۰-۱۷:۳۰ ۸-۹
۱۴	شانه پنج شنبه ۲۵ اردیبهشت	مقدمه، شرح حال، ارزیابی، تصویربرداری، درمان، بی ثباتی، روتاتور کاف، مفصل آکرومینوکلایکولار، شکستگی ها، سایر مشکلات شانه، بازتوانی، پیشگیری	۹:۱۵-۱۰:۳۰ ۱۱-۱۳
۱۵	زانو پنج شنبه ۲۵ اردیبهشت	مقدمه، شرح حال، ارزیابی، تصویربرداری، درمان، رباط داخلی زانو، رباط خارجی زانو و آسیب همزمان چند رباط، دررفتگی کشکک، درد کشکی-رانی، تندینوپاتی تاندون پاتلا، پیشگیری، بازتوانی	۱۴-۱۵:۳۰ ۱۵:۳۰-۱۸
۱۶	ستون فقرات گردنی و کمری جمعه ۲۶ اردیبهشت	مقدمه، شرح حال، ارزیابی، تصویربرداری، درمان، آسیب بافت نرم، آسیب شبکه ی براکیال، دیسک گردن و کمر، تنگی نخاع گردن و کمر ، نورو آپراکسی ها، شکستگی گردن و کمر ، منع بازی برای ورزشکار، اسپوندیلولایزیز، بازتوانی، پیشگیری	۸-۱۰ ۱۰:۳۰-۱۳
۱۷	آشنایی با ورزش معلولین و Classification آن ها جمعه ۲۶ اردیبهشت	آشنایی با تاریخچه معلولیت، جنبش پارالمپیک، طبقه بندی معلولیت، شیوع معلولیت، انواع ارتز ها و پروتزهای مورد نیاز معلولین، کلاس بندی رشته های ورزشی، اختلال بینایی، اختلال شنوایی، فلج مغزی، اختلال بهره هوشی، نقص عضو، ورزش های با ویلچر، ویلچر برقی، مدیریت آسیب، اهمیت ورزش معلولین در ایران و جهان	۱۴-۱۷

