



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

دانشکده توانبخشی

طرح دوره درس آسیبهای ورزشی 2

اطلاعات درس:

گروه آموزشی ارایه دهنده درس: فیزیوتراپی

عنوان درس: آسیبهای ورزشی 2

کد درس: 4520008

نوع و تعداد واحد: 2 واحد نظری

نام مسؤول درس: دکتر سیدمحسن میر

مدرس/ مدرسان: دکتر کاظم المیر - دکتر سیدمحسن میر

پیش نیاز/ هم زمان: ندارد

رشته تحصیلی: فیزیوتراپی

مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد ورزشی

نیمسال تحصیلی: دوم - سال اول

اطلاعات مسؤول درس:

رتبه علمی: دانشیار

محل کار: دانشکده توانبخشی

تلفن تماس:

نشانی پست الکترونیک:

توصیف کلی درس (انتظار می‌رود مسئول درس ضمن ارائه توضیحاتی کلی، بخش‌های مختلف محتوایی درس را در قالب یک یا دو بند، توصیف کند):

درس آسیب‌های ورزشی ۲ با هدف آشنایی دانشجویان فیزیوتراپی با انواع آسیب‌های رایج در رشته‌های مختلف ورزشی طراحی شده است. در این درس، دانشجویان به صورت ساختاریافته با مکانیسم‌های ایجاد آسیب، روند بهبود و اصول بازگشت به ورزش حرفه‌ای آشنا می‌شوند. تأکید بر کاربرد بالینی مباحث و آشنایی با ارزیابی‌های بالینی و پاراکلینیک در تشخیص آسیب‌ها، جزو بخش‌های مهم محتوای این درس است. آموزش از طریق ارائه محتوای چندرسانه‌ای، تکالیف هدفمند، تحلیل موردی، و تعامل مداوم با دانشجویان به صورت حضوری، ایمیل و سایر بسترهای ارتباطی دنبال می‌شود.

اهداف کلی / محورهای توان‌مندی:

1. آشنایی با آسیب‌های شایع اندام‌ها در ورزش
2. شناخت سیر آسیب‌های ورزشی و روند بهبودی
3. درک اصول و مراحل بازگشت ایمن به ورزش حرفه‌ای

اهداف اختصاصی / زیرمحورهای هر توان‌مندی:

پس از پایان این درس انتظار می‌رود که فراگیر:

اهداف شناختی:

- طبقه‌بندی آسیب‌های ورزشی به تفکیک اندام و نوع ورزش
- شناسایی مکانیسم‌های آسیب در رشته‌های مختلف
- تحلیل ساختار زیستی در برابر تنش‌های ورزشی مختلف

اهداف عاطفی:

- درک اهمیت رعایت سیر درمان برای بازگشت موفق به ورزش
- احترام به اصول درمان مبتنی بر شواهد در ورزشکاران

اهداف روانی حرکتی:

- تحلیل انواع آسیب‌های عضلانی، عصبی و لیگامانی در ورزش‌های خاص

- آشنایی با آزمون‌های بالینی برای بررسی آسیب‌ها
- بررسی مطالعات موردی و کاربرد اصول تشخیصی در شرایط واقعی.

رویکرد آموزشی^۱:

☐ ترکیبی^۳

☒ حضور

☐ مجازی^۲

روش‌های یاددهی - یادگیری با عنایت به رویکرد آموزشی انتخاب شده:

رویکرد حضوری

☒ سخنرانی تعاملی (پرسش و پاسخ، کوئیز، بحث گروهی و ...)

☒ بحث در گروههای کوچک

☐ ایفای نقش

☐ یادگیری اکتشافی هدایت شده

☐ یادگیری مبتنی بر تیم (TBL)

☒ یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL)

☒ یادگیری مبتنی بر سناریو

☐ استفاده از دانشجویان در تدریس (تدریس توسط هم‌تایان)

☐ یادگیری مبتنی بر بازی

☒ کلاس وارونه

☐ یادگیری مبتنی بر بازی دیجیتال

☒ یادگیری مبتنی بر محتوای الکترونیکی تعاملی

سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----

1. Educational Approach

2. Virtual Approach

3. Blended Approach: Blended learning is an approach to education that combines online educational materials and opportunities for interaction online with traditional place-based classroom methods.

جلسه	عنوان مبحث	روش تدریس	فعالیت‌های یادگیری / تکالیف دانشجو	امکانات و وسایل	نام مدرس / مدرسان
1	مقدمه و کلیات - آسیب‌های ورزشی ناحیه هیپ و ران (کانتیوژنها - استرینها - میوزیت اسیفیکاسیون)	سخنرانی تعاملی	مطالعه محتوای درسی، انجام تکلیف	کلاس درس/ویدیو پروژکتور	کاظم مالمیر
2	آسیب‌های ورزشی ناحیه هیپ و ران (Snapping hip syndrome) و Avulsion fractures - Osteitis pubis بورسیت‌های ناحیه هیپ سندروم پریفورمیس	سخنرانی تعاملی	مطالعه محتوای درسی، انجام تکلیف	کلاس درس/ویدیو پروژکتور	کاظم مالمیر
3	آسیب‌های ورزشی ناحیه هیپ و ران (آسیب‌های کشاله ران و استرین Hips - اداکتورها) impingement - تاندونیت ابداکتورها، سندروم همسترینگ، آسیب‌های ورزشی نوجوانان	سخنرانی تعاملی	مطالعه محتوای درسی، انجام تکلیف	کلاس درس/ویدیو پروژکتور	کاظم مالمیر
4	آسیب‌های ورزشی ناحیه زانو دردهای قدام زانو و کندرومالاسی پاتلا، شکستگی‌های پاتلا و پاتلای دوبخشی	سخنرانی تعاملی	مطالعه محتوای درسی، انجام تکلیف	کلاس درس/ویدیو پروژکتور	سیدمحسن میر
5	سندروم Osgood - Schlatter اختلال Sinding - Larsen - Johansson سندروم اصطکاکی باند ایلیوتیبیال و آسیب Fat pad و بورسیت‌های ناحیه	سخنرانی تعاملی	مطالعه محتوای درسی، انجام تکلیف	کلاس درس/ویدیو پروژکتور	سیدمحسن میر

	زانو				
6	آسیبهای لیگامانهای کولترال و متقاطع و آسیبهای منیسک	سخنرانی تعاملی	مطالعه محتوای درسی، انجام تکلیف	کلاس درس/ویدیو پروژکتور	سیدمحسن میر
7	آسیبهای ناحیه مچ و پا سندروم گیرافتادگی قدامی و خلفی مچ- آسیبهای لیگامانی مچ پا و التهاب فاشیای پلانتر	سخنرانی تعاملی	مطالعه محتوای درسی، انجام تکلیف	کلاس درس/ویدیو پروژکتور	کاظم المیر
8	تاندونیت‌های مچ پا و پارگیهای تاندونی مچ- Shin splint و سندرومهای کمپارتمان	سخنرانی تعاملی	مطالعه محتوای درسی، انجام تکلیف	کلاس درس/ویدیو پروژکتور	کاظم المیر
9	سندروم تونل تارسال و شکستگیهای استرسی ناحیه ساق و مچ	سخنرانی تعاملی	مطالعه محتوای درسی، انجام تکلیف	کلاس درس/ویدیو پروژکتور	کاظم المیر
10	آسیبهای ورزشی ناحیه شانه آسیبهای مفاصل استرنوکلایکولار و استرنوکلایکولار- Winged scapula Snapping scapulae و	سخنرانی تعاملی	مطالعه محتوای درسی، انجام تکلیف	کلاس درس/ویدیو پروژکتور	سیدمحسن میر
11	تاندونیت‌ها و بورسیت‌های ناحیه شانه- سندروم گیرافتادگی شانه و آسیبهای لبروم- شانه منجمد و بی‌ثباتی‌های شانه	سخنرانی تعاملی	مطالعه محتوای درسی، انجام تکلیف	کلاس درس/ویدیو پروژکتور	سیدمحسن میر
12	اپیکوندیلیت داخلی و خارجی و درد خلفی آرنج و میوزیت اسیفیکاسیون و سندروم کمپارتمان ساعد	سخنرانی تعاملی	مطالعه محتوای درسی، انجام تکلیف	کلاس درس/ویدیو پروژکتور	سیدمحسن میر
13	تنوسینوویت دکورون و پارگی تاندونهای اکستانسوری و فلكسوری-	سخنرانی تعاملی	مطالعه محتوای درسی، انجام تکلیف	کلاس درس/ویدیو پروژکتور	سیدمحسن میر

				سندروم تونل کارپال	
۱۴	گیرافتادگیهای عصبی آرنج و ساعد- آسیبهای ناحیه مچ و دست	سخنرانی تعاملی	مطالعه محتوای درسی، انجام تکلیف	کلاس درس/ویدیو پروژکتور	سیدمحسن میر
15	آسیبهای ورزشی ناحیه ستون فقرات	سخنرانی تعاملی	مطالعه محتوای درسی، انجام تکلیف	کلاس درس/ویدیو پروژکتور	کاظم المیر
16	آسیبهای مرتبط با زنجیره کینتیک، رابط اندامها و ستون فقرات	سخنرانی تعاملی	مطالعه محتوای درسی، انجام تکلیف	کلاس درس/ویدیو پروژکتور	کاظم المیر
17	جلسه امتحان				

روش ارزیابی دانشجو:

1. ارزشیابی تکوینی و تراکمی: به صورت آزمون های تشریحی، چهار گزینه ای، صحیح و غلط، پاسخ کوتاه
2. ارزشیابی تکالیف
3. بخشی از نمره درس به انجام به موقع تکالیف، مشارکت فعال در کلاس و مابقی به آزمون پایان ترم اختصاص دارد.

منابع:

الف- کتاب

1. Managing Sports Injuries, Christopher M. Norris.
2. The Sports Injuries Handbook, Christer Rolf.
3. Rehabilitation Techniques for Sports Medicine and Athletic training, William E. Prentice.

ب) مقالات:

- Relevant articles

ج) منابع برای مطالعه بیشتر:

1. Clinical Sports Medicine. Brukner & Khan.