

REHABILITACJA

1. Informacje o przedmiocie (zajęciach), jednostce koordynującej przedmiot, osobie prowadzącej.
 - 1.1. Nazwa przedmiotu (zajęcie): **Rehabilitacja**
 - 1.2. Forma przedmiotu: wykłady, ćwiczenia
 - 1.3. Przedmiot wprowadzający (poprzedzający): Medycyna ogólna z elementami patologii, Promocja zdrowia i edukacja zdrowotna.
 - 1.4. Instytut/ Zakład/Katedra koordynująca przedmiot (zajęcia): Zakład Fizjoterapii
 - 1.5. Kierunek kształcenia: **Kosmetologia, studia drugiego stopnia.**
 - 1.6. Liczba godzin zajęć przewidziana planem studiów:
15 godzin wykładów + 15 godzin ćwiczeń
 - 1.7. Szacowany przez nauczyciela nakład pracy studenta niezbędny do osiągnięcia zakładanych efektów kształcenia (określony w godzinach): **40 godz.**
 - 1.8. Liczba punktów ECTS: 3
 - 1.9. Osoba prowadząca przedmiot (zajęcia): **dr n. med. Irena Rutkowska (specjalista rehabilitacji), mgr fizjoterapii Katarzyna Nowak**
 - 1.10. Osoba koordynująca przedmiot (zajęcia): dr n. med. Irena Rutkowska

2. Cel zajęć, efekty kształcenia oraz sposób ich weryfikacji

2.1. Cel zajęć: Celem przedmiotu jest zapoznanie studenta z istotą, strukturą organizacyjną rehabilitacji a zwłaszcza z różnymi formami postępowania fizykalno- usprawniającego w procesie profilaktyki i leczenia. Przedmiot ma za zadanie przedstawienie przyczyn występowania dolegliwości w obrębie narządu ruchu i układu krążenia. Przedstawione zostaną nowoczesne metody zastosowania metod fizjoterapii w przebiegu schorzeń związanych z nieprawidłową postawą ciała, słabą aktywnością fizyczną, nadwagą i otyłością oraz niektórymi chorobami cywilizacyjnymi.

Efekty kształcenia po zakończeniu kursu w zakresie:

A. Wiedzy:

- 1) student zna organizację działań rehabilitacji, ze szczególnym uwzględnieniem postępowania fizykalno-usprawniającego w procesie leczniczego usprawniania,
- 2) zna przyczyny najczęściej występujących schorzeń oraz dysfunkcji narządu ruchu i układu krążenia,
- 3) rozumie patomechanizmy najczęściej występujących dysfunkcji narządu ruchu związanych z nieprawidłową postawą ciała, nadwagą, otyłością, zaburzeniami krążenia obwodowego, osteoporozą,
- 4) zna metody łagodzenia dolegliwości u osób chorych i w podeszłym wieku i metody postępowania fizjoterapeutycznego stosowanego w niektórych chorobach i dysfunkcjach narządu ruchu,
- 5) zna wskazania i przeciwwskazania do zastosowania metod fizjoterapeutycznych w leczeniu określonych schorzeń narządu ruchu i układu krążenia.

B. Umiejętności:

- 1) posiada umiejętność postępowania profilaktycznego niedopuszczającego do powstania wad postawy, schorzeń kręgosłupa, nadwagi i otyłości, osteoporozy,
- 2) umiejętność postępowania zapobiegającego powstaniu powikłań w przebiegu chorób mikrokrążenia i przewlekłej niewydolności żylniej,
- 3) umiejętność podejmowania działań w zakresie profilaktyki dolegliwości w podeszłym wieku,
- 4) właściwie ocenia zagrożenia na obciążenie narządu ruchu wynikających z rodzaju i sposobu wykonywania pracy zawodowej.

C. Kompetencje społecznych:

- 1) ocenia potrzeby zastosowania określonych form profilaktyki chorób narządu ruchu i układu krążenia,
- 2) student nabyte umiejętności pracy z pacjentem wykazującym niejednorodny stopień sprawności, przejawiając przy tym kulturę osobistą i postępując zgodnie z zasadami etyki obowiązującej w gabinecie kosmetycznym,
- 4) zdobyte zdolności nawiązania właściwej współpracy z lekarzem i fizjoterapeutą w przypadku klientów z niepełnosprawnością,
- 5) nabyte umiejętności nawiązania kontaktu z rodziną klienta z niepełnosprawnością i przekazania jej zaleceń pielęgnacyjnych do realizacji w domu.

2.3. Sposób weryfikacji (oceny) efektów kształcenia:

- egzamin w formie pisemnej (ewentualnie testowej, poprawne udzielenie odpowiedzi na 60 % zadanych pytań)

3. Treści kształcenia - tematyka poszczególnych zajęć oraz liczba godzin zajęć dotyczących danego tematu

Wykłady: 15 godz.

1. Podstawy rehabilitacji i fizjoterapii – rehabilitacja i jej składowe. Zadania i cele medycyny fizykalnej, kinezyterapii i masażu leczniczego. Rodzaje i modele niepełnosprawności. (3 godz.)
2. Postawa ciała i jej wady; metody badania i oceny postawy; profilaktyka i fizjoterapia. Dolegliwości bólowe kręgosłupa - przyczyny, profilaktyka, leczenie. Wpływ rodzaju i sposobu wykonywania pracy zawodowej na obciążenia narządu ruchu. (3 godz.)
3. Rola fizjoterapii w profilaktyce i leczeniu zaburzeń mikrokrążenia oraz przewlekłej niewydolności żylniej. (3 godz.)
4. Programowanie i kontrola aktywności fizycznej w nadwadze i otyłości.(3 godz.)
5. Zastosowanie fizjoterapii w zwalczaniu cellulitu. (3 godz.)

Ćwiczenia: 15 godz.

1. Systematyka i podział ćwiczeń leczniczych. Ogólne zasady wykonywania ćwiczeń fizycznych – pozycje wyjściowe do ćwiczeń. Osie i płaszczyzny ruchu. Rodzaje skurczu mięśni i oceny siły mięśniowej według testu Lovetta. (3 godz.)
2. Wady postawy – choroba cywilizacyjna. Orientacyjna ocena postawy ciała, wyrobienie nawyku postawy prawidłowej, postępowanie korekcyjne. (3 godz.)
3. Bóle krzyża – Choroba cywilizacyjna, profilaktyka przeciążeń w życiu codziennym. Ćwiczenia profilaktyczne dla osób z bólami dolnego odcina kręgosłupa. (3 godz.)
4. Osteoporoza – ćwiczenia profilaktyczne dla osób z zrzestotnieniem kości. (3 godz.)
5. Walka z otyłością. Formy treningu fizycznego. (3 godz.)

4. Literatura przedmiotu:

I. Podstawowa:

- 1) Marciniak W., Szulc A. (red.): Wiktora Degi Ortopedia i Rehabilitacja. PZWL, Warszawa 2003.
- 2) Janusz Nowotny (red.): Podstawy kliniczne fizjoterapii w dysfunkcjach narządu ruchu. Wyd. Medipage, Warszawa 2006.
- 3) Kasperczyk T.: Wady postawy ciała. Diagnostyka i leczenie. Wydawnictwo Kasper, Kraków 1998.
- 4) Kwolek A. (red.): Rehabilitacja medyczna t. I i II. Urban & Partner, Wrocław 2003.

- 5) Straburzyńska-Lupa A., Straburzyński G.: Fizjoterapia z elementami klinicznymi. PZWL 2008.
- 6) Kasprzak W., Mańkowska A.: Fizjoterapia w kosmetologii i medycynie estetycznej. PZWL 2010

II. Uzupełniająca:

- 1) Bauer A., Wielcheć M.: Przewodnik metodyczny po wybranych zabiegach fizykalnych. Markmed Rehabilitacja S.C., Ostrowiec Świętokrzyski 2006.
- 2) Demczyszak I.: Fizjoterapia w chorobach układu sercowo-naczyniowego. Górnicki Wydawnictwo Medyczne. Wrocław 2009
- 3) Wieczorkowska-Tobis K., Kostka T., Borowicz A. (red.): Fizjoterapia w Geriatrii PZWL 2011
- 4) Kazimierz Rapała (red.): Zespoły bólowe kręgosłupa. PZWL, Warszawa 2006.
- 5) Roczniki „Postępy Rehabilitacji”, „Rehabilitacja Medyczna”, „Rehabilitacja w praktyce”, „Fizjoterapia Polska”.

5. Inne pomoce dydaktyczne:

Pokaz multimedialny, pokaz czynności, prowadzenie ćwiczeń w pełni wyposażonych salach gimnastycznych i gabinetach fizykoterapeutycznych z odpowiednią aparaturą, praca w zespołach kilkuosobowych.