

Sektionen för Idrottsmedicin och Fysisk aktivitet inom Fysioterapeuterna

Certifieringsutbildning A och B, kursplan,

Målsättning

Deltagaren skall efter genomgången ha uppvisat kunskap om-, förstå, kunna diskutera och bemästra de uppgifter fysioterapeuten möter vid arbete på fältet inom idrotten.

Kursplan

Del A

På väg till tävling –resan börjar

I detta inledande block belyses de förberedelser som krävs av fysioterapeuten inför resa till tävling. Material att ha med sig, försäkringar, information om vistelseortens klimat och anläggningar, planering av resa, ansvar för gruppen samt övrigt som ingår i fysioterapeutens ansvar berörs.

Uppvärmning –första steget mot tävling

Varför värmer idrottare upp? Måste vi värma upp? Fysioterapeutens roll vid uppvärmning? Detta är frågor som står som grund i detta block. Ett inledande teoretiskt block där deltagarna får beskriva sin tidigare kunskapsnivå samt genomgång av ny teoretisk kunskap i ämnet. Blocket avslutas med en praktisk del där ett möjliga varianter av uppvärmning testas, här får deltagarna chans att visa egna bra övningar.

Prevention – har vi gjort allt vi kan för att förebygga skada innan tävling

Vad är prevention? Finns det belägg för att vissa övningar eller program ger minskat antal skador för vissa individer, idrotter, åldrar, kroppsdelar?
Blocket skall innehålla deltagarnas förståelse om att preventiva program är visade ge god effekt vid olika tillstånd.

Akut omhändertagande – tävlingen är igång, skada inträffar

Vad händer vid skada på muskel, ligament, led- och benvävnad? Kan vi påverka förloppet på något sätt? Hur utför fysioterapeuten praktiskt det akuta omhändertagandet? Vilken utrustning är lämpligt att använda och ansvara för?

I detta block skall deltagarna visa att de, på kort tid, på ett riktigt sätt kan utföra en korrekt akut behandling vad gäller kompressions och tryckförband vid mjukdelsskada. Deltagaren skall ha förståelse för de tidsaspekter som gäller för olika insatser samt kunna diskutera och förstå de processer som ligger bakom beslutet: Avbryt aktiviteten / Fortsätt aktivitet trots skada.

Skadeanalys dag 0-5 – kan idrottaren medverka nästa helg?

Så har då skadan skett, det akuta omhändertagandet är avklarat. Nästa dag kommer idrottaren till ditt mottagningsrum på arenan eller på din klinik. Kan spelaren medverka i idrott de närmaste dagarna (fortsätta mästerskapet) eller kommer det att krävas en längre rehabiliteringstid. Gruppvis får deltagarna i kursen förbereda en bedömning av ett patientfall med specifika frågeställningar; vilken struktur bedömer du det är störst chans att fallet handlar om? Vilka undersökningar samt funktionella tester vill du utföra för att kunna svara på huvudtemats fråga: Kan idrottaren medverka i tävling inom kort?
Grupperna redovisar ett pilotfall var för helgrupp, skall kunna motivera sina tester samt visa på sin förmåga att utföra stabilitetsundersökning, styrkebedömning mm.

Hemuppgift

Inlämningsuppgift där två skador skall beskrivas, i två olika sporter. En överbelasningsskada och en akut skada. Bakgrundsfakta om idrottens funktionella kravbild samt allmänt skadepanorama i idrotten efterfrågas. Eleven skall sedan beskriva med vilka insatser denne hade försökt förebygga den skada men valt att beskriva. Uppgiften lämnas ut som avslut av A-kursen och inleder B-kursen.

Del B

Redovisning Hemuppgift

Innan del B har lärarna gått igenom hemuppgiften och utifrån det material eleven skickat in hittat möjliga svagheter i dess beskrivning. Varje deltagare får försvara sin hemuppgift inför gruppen. En CSPT skall kunna förklara sitt förslag om åtgärd.

Tejpning

Om beslutet vid skadeanalysen, i slutet på del A blir åter till spel så kan en stödjande, stärkande eller begränsande tejpning vara en åtgärd. I detta block får deltagarna visa upp sina kunskaper i de vanligaste förekommande tejpningar. I diskuterar olika former av material och går igenom den begränsade evidens som finns i området.

Rehabträning

För den skadade spelaren som inte kan återgå till idrott inom kort skall så en rehabiliteringsperiod påbörjas. I detta block går vi igenom principer för rehabiliteringsträning, vikten av att belasta strukturer för ökad hållfasthet, tidsaspekter samt andra processer kopplat till rehabilitering av idrottare. Detta block skall förutom större diskussion om ovanstående principer innehålla en stor mängd av rehabiliteringsövningar, där främst möjligheten att variera en existerande övning för att anpassas till individ och skada skall diskuteras. Här får deltagarna visa sin erfarenhet och skall ges utrymme att visa sitt förhållningssätt till progression och belastning.

Mjukdelsbehandling – apparatbehandling

Inom idrottsvärlden förekommer ett stort antal möjligheter för att påverka smärta och läkningsförlopp med passiva behandlingsformer. I den stora mängd maskiner och nya produkter kan det vara svårt att värdera nyttan och effekten av dessa. Eleverna får beskriva vilken erfarenhet dom har av olika behandlingsformer samt berätta hur dom själv tolkar att effekten sker samt var dom har lärt sig detta. Lärarna guidar gruppen i den evidens som finns inom detta område. Vad krävs för att vi skall säga att den typen av behandling får vi inte göra? I detta block talar vi även om olika former av manuell mjukdelsbehandling.

Åter till idrott

Hur kan vi avgöra att en idrottare är klar för återgång till idrott? Hur lång tid tar det att komma tillbaka till idrott? Vem kommer tillbaka? Könskillnader? Vilka tester och evalueringsinstrument kan vi använda för att kunna ge ett adekvat råd. Elevgruppen får här berätta om vilka grunder de använder för dessa beslut, lärarna styr diskussionen utifrån aktuell kunskap.

Kunskapsprov

Del B avslutas med ett kunskapsprov där samtliga ingående block i A och B belyses med ett antal frågor. Eleverna utför detta enskilt under 30 minuter. Efter detta går lärare igenom samtliga frågor, diskuterar varje svar samt efterfrågar om någon tycker annorlunda eller svarat på ett annat sätt. För godkänt resultat skall eleven ha 100 % rätt på dessa frågor alternativt förstå på vilket sätt eleven missförstått fakta och då ändra sitt svar efter gemensam genomgång.

Övrigt

Aktuella händelser, ny färsk information och forskning belyses i största möjliga mån.