

## FIȘA DISCIPLINEI

### 1. Date despre program

1.1. Instituția de învățământ superior	Universitatea de Vest din Timișoara
1.2. Facultatea	Facultatea de Educație Fizică și Sport
1.3. Departamentul	Departamentul de Kinetoterapie și Motricitate Specială
1.4. Domeniul de studii	Știința sportului și educației fizice
1.5. Ciclul de studii	Master
1.6. Programul de studii/calificarea	Recuperare fizică și kinetoprofilaxie/ Kinetoterapeut – cod C.O.R 226405, Fiziokinetoterapeut - cod C.O.R 22640, Fizioterapeut - cod C.O.R 226402, Profesor de cultură fizică medicală - cod C.O.R 226406, Cercetător în fiziokinetoterapie - cod C.O.R 226403, Asistent de cercetare în fiziokinetoterapie- cod C.O.R 226404, Profesor în învățământul gimnazial/liceal- cod C.O.R 233002, 233001;

### 2. Date despre disciplină

2.1. Denumirea disciplinei	<b>RECUPERAREA ÎN PATOLOGIA SPORTIVĂ</b>						
2.2. Titularul activităților de curs	Prof.univ.dr. Mihaela ORAVIȚAN						
2.3. Titularul activităților de seminar	Prof.univ.dr. Mihaela ORAVIȚAN						
2.4 Anul de studiu	I	2.5 Semestrul	I	2.6 Tipul de evaluare	E	2.7 Regimul disciplinei	O

### 3. Timpul total estimat (ore pe semestru al activităților didactice)

3.1. Număr de ore pe săptămână	4	din care: 3.2 curs	2	3.3. lucrări practice	2
3.4. Total ore din planul de învățământ	56	din care: 3.5 curs	28	3.6. lucrări practice	28
<b>Distribuția fondului de timp</b>					<b>ore</b>
Studiu după manual, suport de curs, bibliografie și notițe					45
Documentare suplimentară în bibliotecă, pe platformele electronice de specialitate/pe teren					44
Pregătire seminarii/laboratoare, teme, referate, portofolii și eseuri					14
Tutorat					14
Examinări					2
3.7. Total ore studiu individual	<b>119</b>				
3.8. Total ore pe semestru	<b>175</b>				
3.9. Număr de credite	<b>7</b>				

### 4. Precondiții (acolo unde e cazul)

4.1. de curriculum	Anatomie, Bazele kinetoterapiei, Kinetoterapia în traumatologie
4.2. de competențe	Cunoașterea noțiunilor de anatomie (în special, a aparatului locomotor), a tehnicilor și metodelor specifice kinetoterapiei, a principalelor afecțiuni traumatice ale aparatului locomotor

### 5. Condiții (acolo unde e cazul)

5.1. de desfășurarea a cursului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezența obligatorie 50%;</li> <li>• Sala dotată cu videoproiector;</li> </ul>
5.2. de desfășurare a seminarului/laboratorului	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezența obligatorie 100%;</li> <li>• Sală de kinetoterapie.</li> </ul>

### 6. Competențe specifice acumulate

Competențe profesionale	<p>C1. Cunoașterea particularităților patologiei sportive. Cunoașterea etiopatogeniei, semiologiei și principiilor de tratament și reabilitare ale celor mai frecvente leziuni traumatice și de suprasolicitare în sport;</p> <p>C2. Explicarea și interpretarea unor programe de exerciții de recuperare folosite în patologia sportivă; capacitatea de explicare și interpretare a efectelor diverselor metode și tehnici complementare kinetoterapiei în reabilitarea patologiei studiate.</p> <p>C3. explicarea mecanismelor producerii unor anumite leziuni traumatice și interpretarea modificărilor regionale și locale determinate de un traumatism sportiv sau de suprasolicitarea cronică a unor structuri sau sisteme în contextul unei activități sportive;</p>
Competențe transversale	<p>CT1. angajarea în relații de parteneriat cu persoane, instituții care au se ocupă de diagnosticarea, tratamentul și recuperarea unor astfel de cazuri (medici specialiști în medicină sportivă, în ortopedie-traumatologie, în recuperare medicală și balneofizioterapie, precum și alți kinetoterapeuți sau fiziokinetoterapeuți, dispensare sau policlinici sportive, clinici de ortopedie-traumatologie, clinici de recuperare medicală și balneofizioterapie).</p> <p>CT2. participare la propria dezvoltare profesională prin studierea continuă a literaturii de specialitate, cunoașterea noilor tendințe în reabilitarea acestor afecțiuni, prin participarea la congrese, simpozioane etc., studierea revistelor de specialitate;</p> <p>CT3. promovarea unui mediu centrat pe valori etice, profesionale și pe dorința de a ajuta atât cât este posibil, sportivul de performanță sau persoanele care practică sportul ca activitate recreațională.</p>

### 7. Obiectivele disciplinei

7.1. Obiectivul general al disciplinei	<ul style="list-style-type: none"> <li>• de a asigura cunoștințele teoretice și practice necesare realizării și monitorizării unui program kinetic în patologia sportivă</li> </ul>
7.2. Obiectivele specifice	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O.c.1. – să cunoască elementele definitorii ale patologie sportive;</li> <li>• O.ap.1. – să identifice mecanismele etiopatogenice care sunt implicate în apariția unei patologii specifice;</li> <li>• O.at.1.- să argumenteze necesitatea unei reabilitări prin intermediul unui program kinetic în patologia sportivă;</li> <li>• O.c. 2. – să cunoască principiile de realizare a unei recuperări optime în patologia sportivă;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O.ap. 2. – să identifice metodele și tehnicile eficiente în recuperarea anumitor afecțiuni sportive;</li> <li>• O.at. – să argumenteze alegerea anumitor metode complementare programului kinetic propriu-zis.</li> <li>• O.c.3 – să cunoască factorii determinați și favorizanți ai patologiei sportive;</li> <li>• O.ap.3.- să identifice metodele prin care se poate realiza prevenția primară și secundară în patologia sportivă;</li> <li>• O.at. 3. – să argumenteze necesitatea unor modificări în activitatea sportivă pentru a evita apariția leziunilor de suprasolicitare.</li> </ul>
--	---

## 8. Conținuturi

8.1. Curs	Metode de predare	Observații
1. Particularitățile patologiei acute și cronice sportive - etiopatogenie, semiologie, epidemiologie. Elementele diagnosticului pozitiv în patologia sportivă. Principiile terapeutice în patologia sportivă.	Prelegere	<p>Acest curs durează 2 ore. Cursul este interactiv, pe baza prezentării ppt; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Care sunt particularitățile patologiei sportive?</li> <li>2. Care sunt factorii favorizanți ai patologiei sportive?</li> <li>3. Ce specialiști sunt implicați în pregătirea, tratarea și recuperarea sportivului de performanță?</li> <li>4. Care sunt principiile terapeutice specifice în patologia sportive?</li> </ol> <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brukner P., Khan K. Și colab. (2007) <i>Clinical Sports Medicine</i>, 3rd Edition, McGraw-Hill, pag. 8-77;</li> <li>- ***(2010) <i>The British Medical Association Guide to Sports Injuries –The essential step-by-step guide to prevention, diagnosis and treatment</i>, Dorling Kindersley, pag.16-49;</li> <li>- <i>Recuperarea_in_patologia_sportiva_curs_1.pdf (suport de curs)</i></li> </ul>
2. Principiile și particularitățile recuperării în patologia sportivă. Etapele recuperării. Metode și tehnici de recuperare folosite în patologia	Prelegere	<p>Acest curs durează 2 ore. Cursul este interactiv, pe baza prezentării ppt; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Care este rolul tapingului în tratamentul patologiei sportive?</li> <li>2. Care sunt tipurile de stretching?</li> </ol>

<p>sportivă (kinetoterapia, hidrokinetoterapia, taping-ul, stretching-ul, ortezarea, protezarea, fizioterapie, reflexoterapie, acupunctura etc.)</p>		<p>3. Ce rol au acestea? 4. Care sunt contraindicațiile hidrokinetoterapiei? 5. Care sunt particularitățile recuperării în patologia sportivă?</p> <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ***(2010) <i>The British Medical Association Guide to Sports Injuries –The essential step-by-step guide to prevention, diagnosis and treatment</i>, Dorling Kindersley, pag.164-263;</li> <li>- Brukner P., Khan K. Și colab. (2007) <i>Clinical Sports Medicine</i>, 3rd Edition, McGraw-Hill, pag. 174-200;</li> <li>- <i>Recuperarea_in_patologia_sportiva_curs_2.pdf (suport de curs)</i></li> </ul>
<p>3. Patologia sportivă a umărului și brațului: noțiuni anatomico-biomecanice, mecanisme de producere, principalele tipuri de afecțiuni sportive (definiție, etiopatogenie, incidență, semne clinice, principii terapeutice). Recuperarea în patologia umărului la sportivi</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Acest curs durează 2 ore. Cursul este interactiv, pe baza prezentării ppt; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Care este substratul anatomic al umărului dureros la sportivi?</li> <li>2. Ce tipuri de leziuni ale umărului sunt mai frecvente în jocurile sportive?</li> <li>3. Ce leziuni ale umărului apar la înotători?</li> <li>4. Ce este disjunctia acromio-claviculară?</li> <li>5. Care sunt obiectivele recuperării în această afecțiune?</li> </ol> <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brukner P., Khan K. Și colab. (2007) <i>Clinical Sports Medicine</i>, 3rd Edition, McGraw-Hill, pag. 243-288;</li> <li>- ***(2010) <i>The British Medical Association Guide to Sports Injuries –The essential step-by-step guide to prevention, diagnosis and treatment</i>, Dorling Kindersley, pag.66-75;</li> <li>- <i>Recuperarea_in_patologia_sportiva_curs_3.pdf (suport de curs)</i></li> </ul>
<p>4. Patologia sportivă a cotului și antebrățului: noțiuni anatomico-biomecanice, mecanisme de producere, principalele tipuri de afecțiuni sportive (definiție, etiopatogenie, incidență, semne clinice, principii terapeutice). Recuperarea în patologia</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Acest curs durează 2 ore. Cursul este interactiv, pe baza prezentării ppt; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ce substrat anatomic este afectat în cotul tenismenului?</li> <li>2. În ce sporturi apare mai frecvent bursita retroolecraniană?</li> <li>3. Care sunt obiectivele recuperării în fracturile de cot?</li> <li>4. În ce constă tratamentul luxației de cot?</li> <li>5. Care sunt elementele principale ale unui program kinetic în tendinita extensorilor cotului?</li> </ol> <p>Bibliografie:</p>

cotului la sportivi		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brukner P., Khan K. Și colab. (2007) <i>Clinical Sports Medicine</i>, 3rd Edition, McGraw-Hill, pag. 289-307;</li> <li>- ***(2010) <i>The British Medical Association Guide to Sports Injuries –The essential step-by-step guide to prevention, diagnosis and treatment</i>, Dorling Kindersley, pag.77-83;</li> <li>- <i>Recuperarea_in_patologia_sportiva_curs_4.pdf (suport de curs)</i></li> </ul>
<p>5. Patologia sportivă a mâinii: noțiuni anatomico-biomecanice, mecanisme de producere, principalele tipuri de afecțiuni sportive (definiție, etiopatogenie, incidență, semne clinice, principii terapeutice). Recuperarea în patologia sportivă a mâinii</p>	Prelegere	<p>Acest curs durează 2 ore. Cursul este interactiv, pe baza prezentării ppt; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Care sunt leziunile degetelor specifice patologiei sportive?</li> <li>2. Care sunt leziunile tendinoase ale mâinii mai frecvent întâlnite în patologia sportivă?</li> <li>3. Care este mecanismul de producere al fracturii de scafoid la sportivi ?</li> <li>4. Ce este maladia Dupuytren?</li> <li>5. Care sunt posturile indicate pentru leziunile flexorilor mâinii?</li> </ol> <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brukner P., Khan K. Și colab. (2007) <i>Clinical Sports Medicine</i>, 3rd Edition, McGraw-Hill, pag.308-339;</li> <li>- ***(2010) <i>The British Medical Association Guide to Sports Injuries –The essential step-by-step guide to prevention, diagnosis and treatment</i>, Dorling Kindersley, pag.84-95;</li> <li>- <i>Recuperarea_in_patologia_sportiva_curs_5.pdf (suport de curs)</i></li> </ul>
<p>6. Patologia sportivă a bazinului și șoldului: noțiuni anatomico-biomecanice, mecanisme de producere, principalele tipuri de afecțiuni sportive (definiție, etiopatogenie, incidență, semne clinice, principii terapeutice). Recuperarea în patologia sportivă a bazinului, șoldului și coapsei.</p>	Prelegere	<p>Acest curs durează 2 ore. Cursul este interactiv, pe baza prezentării ppt; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ce patologie musculară este întâlnită la nivelul bazinului și șoldului la sportivi?</li> <li>2. Ce este sindromul de piriform?</li> <li>3. În ce condiții apare la sportivi inflamația articulației sacro-iliace?</li> <li>4. Care sunt manifestările herniilor inghinale?</li> <li>5. Care sunt elementele specifice unui program de recuperare în fractura de bazin?</li> </ol> <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brukner P., Khan K. Și colab. (2007) <i>Clinical Sports Medicine</i>, 3rd Edition, McGraw-Hill, pag.394-459;</li> <li>- ***(2010) <i>The British Medical Association Guide to</i></li> </ul>

		<p><i>Sports Injuries –The essential step-by-step guide to prevention, diagnosis and treatment</i>, Dorling Kindersley, pag.96-110;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Recuperarea_in_patologia_sportiva_curs_6.pdf (suport de curs)</i></li> </ul>
<p>7. Patologia sportivă a genunchiului: noțiuni anatomico-biomecanice, mecanisme de producere, principalele tipuri de afecțiuni sportive (definiție, etiopatogenie, incidență, semne clinice, principii terapeutice). Recuperarea în patologia sportivă a genunchiului</p>	Prelegere	<p>Acest curs durează 2 ore. Cursul este interactiv, pe baza prezentării ppt; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ce metode de tratament presupun leziunile ligamentare ale genunchiului la sportivi?</li> <li>2. Ce este artroscopia?</li> <li>3. Ce este ligamentoplastia?</li> <li>4. Ce obiective există în recuperarea genunchiului cu leziuni meniscale</li> <li>5. Cum se recuperează un genunchi instabil??</li> </ol> <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brukner P., Khan K. Și colab. (2007) <i>Clinical Sports Medicine</i>, 3rd Edition, McGraw-Hill, pag.460-554;</li> <li>- ***(2010) <i>The British Medical Association Guide to Sports Injuries –The essential step-by-step guide to prevention, diagnosis and treatment</i>, Dorling Kindersley, pag. 110-133;</li> <li>- <i>Recuperarea_in_patologia_sportiva_curs_7.pdf (suport de curs)</i></li> </ul>
<p>8. Patologia sportivă a gambei, gleznei și piciorului: noțiuni anatomico-biomecanice, mecanisme de producere, principalele tipuri de afecțiuni sportive (definiție, etiopatogenie, incidență, semne clinice, principii terapeutice și de recuperare)</p>	Prelegere	<p>Acest curs durează 2 ore. Cursul este interactiv, pe baza prezentării ppt; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ce este glezna de fotbalist?</li> <li>2. Ce presupune un program de recuperare în fasceita plantară?</li> <li>3. Unde apar mai des fracturile de stress la nivelul piciorului?</li> <li>4. Ce elemente sunt lezate în entorsele gleznei?</li> <li>5. Cum se recuperează o gleznă instabilă?</li> </ol> <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brukner P., Khan K. Și colab. (2007) <i>Clinical Sports Medicine</i>, 3rd Edition, McGraw-Hill, pag.555-672;</li> <li>- ***(2010) <i>The British Medical Association Guide to Sports Injuries –The essential step-by-step guide to prevention, diagnosis and treatment</i>, Dorling Kindersley, pag. 134-163;</li> <li>- <i>Recuperarea_in_patologia_sportiva_curs_8.pdf (suport de curs)</i></li> <li>-</li> </ul>

<p>9. Patologia sportivă a coloanei vertebrale: noțiuni anatomico-biomecanice, mecanisme de producere, principalele tipuri de afecțiuni sportive (definiție, etiopatogenie, incidență, semne clinice, principii terapeutice), recuperare</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Acest curs durează 2 ore. Cursul este interactiv, pe baza prezentării ppt; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ce este glezna de fotbalist?</li> <li>2. Ce presupune un program de recuperare în fasceita plantară?</li> <li>3. Unde apar mai des fracturile de stress la nivelul piciorului?</li> <li>4. Ce elemente sunt lezate în entorsele gleznei?</li> <li>5. Cum se evaluează și cum recuperează o gleznă instabilă?</li> </ol> <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brukner P., Khan K. Și colab. (2007) <i>Clinical Sports Medicine</i>, 3rd Edition, McGraw-Hill, pag.352-393;</li> <li>- ***(2010) <i>The British Medical Association Guide to Sports Injuries –The essential step-by-step guide to prevention, diagnosis and treatment</i>, Dorling Kindersley, pag. 56-65;</li> <li>- <i>Recuperarea_in_patologia_sportiva_curs_9.pdf (suport de curs)</i></li> </ul>
<p>10. Patologia cardio-vasculară și respiratorie la sportivii de performanță</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Acest curs durează 2 ore. Cursul este interactiv, pe baza prezentării ppt; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ce modificări cardiace fiziologice apar la sportive?</li> <li>2. Ce este cardiomiopatia hipertrofică?</li> <li>3. Care este substratul pathologic în moartea subită în sport?</li> <li>4. Ce modificări adaptative respiratorii apar la sportivi?</li> <li>5. Cum afectează sportul practicat modificările cardiace?</li> </ol> <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baggish A.L., Wood J.W. (2011) <i>Athlete's Heart and Cardiovascular Care of The Athlete</i>, Circulation, 123: 2723-2735;</li> <li>- Brukner P., Khan K. Și colab. (2007) <i>Clinical Sports Medicine</i>, 3rd Edition, McGraw-Hill, pag.803-834;</li> <li>- <i>Recuperarea_in_patologia_sportiva_curs_10.pdf (suport de curs)</i></li> </ul>
<p>11. Sindroamele de suprasolicitare la sportivii de performanță.</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Acest curs durează 2 ore. Cursul este interactiv, pe baza prezentării ppt; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p>

		<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Care sunt principalele sindroame de suprasolicitare care apar la sportivi?</li> <li>2. Ce se înțelege prin prevenție secundară în patologia sportive?</li> <li>3. Ce este supraantrenamentul?</li> <li>4. Cum se manifestă?</li> <li>5. Ce presupune prevenția primară în sport?</li> </ol> <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hausswirth C., Mujika I. (2013) <i>Recovery for Performance in Sport</i>, Human Kinetics, pag. 21-238;</li> <li>- Brukner P., Khan K. Și colab. (2007) <i>Clinical Sports Medicine</i>, 3rd Edition, McGraw-Hill, pag. 78-102; 875-911;</li> <li>- <i>Recuperarea_in_patologia_sportiva_curs_11.pdf (suport de curs)</i></li> </ul>
<p>12. Profilaxia primară și secundară a accidentelor în sport</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Acest curs durează 2 ore. Cursul este interactiv, pe baza prezentării ppt; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Care sunt principalele elemente care pot fi ajustate în vederea apărării primare în patologia sportivă?</li> <li>2. Ce rol are hidratarea în prevenția primară a accidentelor sportive?</li> <li>3. Care sunt metodele kinetice prin care se poate îmbunătăți echilibrul la sportivi?</li> <li>4. Ce presupune prevenția primară în sport?</li> <li>5. Care sunt principalele greșeli care se fac în programele de creștere a forței musculare?</li> </ol> <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hausswirth C., Mujika I. (2013) <i>Recovery for Performance in Sport</i>, Human Kinetics, pag. 9-20;</li> <li>- Brukner P., Khan K. Și colab. (2007) <i>Clinical Sports Medicine</i>, 3rd Edition, McGraw-Hill, pag. 78-102; 875-911;</li> <li>- <i>Recuperarea_in_patologia_sportiva_curs_12.pdf (suport de curs)</i></li> </ul>
<p>13. Refacerea în activitatea sportivă</p>	<p>Prelegere</p>	<p>Acest curs durează 2 ore. Cursul este interactiv, pe baza prezentării ppt; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Care sunt principalele elemente ale unui program adecvat de refacere?</li> <li>2. Care este diferența între refacere și recuperare?</li> <li>3. Care este rolul medicației în refacere?</li> <li>4. Ce rol au băile cu gheață în refacere?</li> </ol>



		<p>5. Ce tehnici kinetice se folosesc în refacere?</p> <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hausswirth C., Mujika I. (2013) <i>Recovery for Performance in Sport</i>, Human Kinetics, pag. 21-238;</li> <li>- Brukner P., Khan K. Și colab. (2007) <i>Clinical Sports Medicine</i>, 3rd Edition, McGraw-Hill, pag.102-107; 976-1005;</li> <li>- <i>Recuperarea_in_patologia_sportiva_curs_13.pdf (suport de curs)</i></li> </ul>
14. Medicația și dopingul la sportivi	Prelegere	<p>Acest curs durează 2 ore. Cursul este interactiv, pe baza prezentării ppt; la sfârșitul cursului, studenții vor fi invitați să răspundă la următoarele întrebări:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Care sunt clasele de doping?</li> <li>2. Ce este dopingul genetic?</li> <li>3. Ce este dopingul cu sânge?</li> <li>4. Ce este WADA?</li> <li>5. Ce efecte au stimulantele asupra organismului?</li> </ol> <p>Bibliografie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hausswirth C., Mujika I. (2013) <i>Recovery for Performance in Sport</i>, Human Kinetics, pag. 21-238;</li> <li>- Brukner P., Khan K. Și colab. (2007) <i>Clinical Sports Medicine</i>, 3rd Edition, McGraw-Hill, pag. 976-1005;</li> <li>- <i>Recuperarea_in_patologia_sportiva_curs_14.pdf (suport de curs)</i></li> </ul>
<p><b>Bibliografie</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ***(2010) <i>The British Medical Association Guide to Sports Injuries –The essential step-by-step guide to prevention, diagnosis and treatment</i>, Dorling Kindersley;</li> <li>- American College of Sports Medicine - <i>ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription</i>, 7 edition, Lippincott Williams &amp; Wilkins, 2013;</li> <li>- Antonescu D. (2008) <i>Patologia aparatului locomotor</i>, vol. I-II, Editura Medicală, București;</li> <li>- Baggish A.L., Wood J.W. (2011) <i>Athlete's Heart and Cardiovascular Care of The Athlete</i>, Circulation, 123: 2723-2735;</li> <li>- Brotzman B.S., Wilk K.E (2006) <i>Handbook of Orthopaedic Rehabilitation</i>, Second Edition, Editura Mosby Elsevier;</li> <li>- Brukner P., Khan K. Și colab. (2007) <i>Clinical Sports Medicine</i>, 3rd Edition, McGraw-Hill;</li> <li>- Cleland J. (2005) <i>Orthopaedic Clinical Examination: An Evidence Based Approach for Physical Therapists</i>, Icon Learning Systems;</li> <li>- De Lisa J. și colab - <i>Rehabilitation Medicine (principles and practice)</i>-third edition, Lippincott-Raven Publishers, Philadelphia, 1988;</li> <li>- Hausswirth C., Mujika I. (2013) <i>Recovery for Performance in Sport</i>, Human Kinetics;</li> <li>- Houglum P. (2010) <i>Therapeutic Exercise for Musculoskeletal Injuries</i>, 3rd Edition, Human Kinetics.</li> <li>- Ip D. (2007) <i>Orthopaedic Rehabilitation, Assessment and Enablement</i>, Ed. Springer;</li> <li>- Kiss I. (2004) <i>Fiziokinetoterapia și recuperarea medicală</i>, Editura Medicală, București;</li> <li>- Magee D.J. (2008) <i>Orthopedic Physical Assessment</i>, 5th Edition, Saunders, Elsevier;</li> <li>- National Strength and Conditioning Association (2008) <i>Essentials of Strength Training and</i></li> </ul>		

<p><i>Conditioning</i> - 3rd Edition, Human Kinetics;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Neumann D.A. (2010) <i>Kinesiology of the Musculoskeletal System: Foundations for Rehabilitation</i>, 2 Edition, Elsevier Science Health Science Division;</li> <li>- Rădulescu A. (2016) <i>Electroterapie</i>, Ed. Medicală;</li> <li>- Roy S.H., Wolf S.L., Scalzitti D.A. (2012) <i>The Rehabilitation Specialist's Handbook</i>, 4 edition, F.A. Davis Company;</li> <li>- Thompson C.R. (2007) <i>Prevention Practice: A Physical Therapist's Guide to Health, Fitness, and Wellness</i>, Slack Incorporated;</li> <li>- V. Krejci, P.Koch - <i>Lesions musculaires et tendineuses du sportif. Diagnostic. Traitement. Entraînement musculaire.Readaptation</i>, Collection ABC de Medicine du Sport, 1985;</li> <li>- Vermeșan H. (2000) <i>Curs de traumatologie – curs universitar</i>, Lito UMFT, 2000.</li> </ul>		
<b>8.2. Seminar/laborator</b>	<b>Metode de predare</b>	<b>Observații</b>
Sintetizarea principalelor metode și tehnici specifice kinetoterapiei și metodele complementare acesteia utilizate în reabilitarea în patologia sportivă	Prelegere. Dezbateri	Acest laborator durează 2 ore. Fiecare student își alege câte o temă de proiect referitoare la un program de reabilitare într- o leziune specifică patologiei sportive/metodă de reabilitare. Proiectul are o structură prestabilită de titularul de disciplină.
Metode evaluare în patologia sportivă a gâtului și trunchiului	Demonstrații practice	Acest laborator durează 2 ore. Se vor face demonstrații practice privind evaluarea mobilității, parametrilor musculari și teste specifice în patologia respectivă.
Metode evaluare în patologia sportivă a membrilor superioare	Demonstrații practice	Acest laborator durează 2 ore. Se vor face demonstrații practice privind evaluarea mobilității, parametrilor musculari și teste specifice în patologia respectivă.
Metode evaluare în patologia sportivă a membrilor inferioare	Demonstrații practice	Acest laborator durează 2 ore. Se vor face demonstrații practice privind evaluarea mobilității, parametrilor musculari și teste specifice în patologia respectivă.
Programe de reabilitare în patologia sportivă a gâtului și trunchiului	Prezentări proiecte. Demonstrații practice. Dezbateri	Acest laborator durează 4 ore. Studentii care au teme care încadrează în tmeatica laboratorului vor prezenta proiectele; acestea vor fi apoi discutate.
Programe de reabilitare în patologia sportivă a membrului superior	Prezentări proiecte. Demonstrații practice. Dezbateri	Acest laborator durează 4 ore. Studentii care au teme care încadrează în tmeatica laboratorului vor prezenta proiectele; acestea vor fi apoi discutate.
Programe de reabilitare în patologia sportivă a membrului inferior	Prezentări proiecte. Demonstrații practice. Dezbateri	Acest laborator durează 4 ore. Studentii care au teme care încadrează în tmeatica laboratorului vor prezenta proiectele; acestea vor fi apoi discutate.
Metode de reabilitare în	Prezentări proiecte.	Acest laborator durează 2 ore.

sindroamele de suprasolicitare.	Demonstrații practice. Dezbateri	Studentii care au teme care încadrează în tmeatica laboratorului vor prezenta proiectele; acestea vor fi apoi discutate.
Programe de reabilitare în patologia sportivă cu afectare osteo-articulară	Prezentări proiecte. Demonstrații practice. Dezbateri	Acest laborator durează 4 ore. Studentii care au teme care încadrează în tmeatica laboratorului vor prezenta proiectele; acestea vor fi apoi discutate.
„Bolile profesionale” în sport	Prezentări proiecte. Demonstrații practice. Dezbateri	Acest laborator durează 2 ore. Studentii care au teme care încadrează în tmeatica laboratorului vor prezenta proiectele; acestea vor fi apoi discutate.

**Bibliografie**

- \*\*\* (2010) *The British Medical Association Guide to Sports Injuries – The essential step-by-step guide to prevention, diagnosis and treatment*, Dorling Kindersley;
- American College of Sports Medicine - *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, 7 edition, Lippincott Williams & Wilkins, 2013;
- Antonescu D. (2008) *Patologia aparatului locomotor*, vol. I-II, Editura Medicală, București;
- Baggish A.L., Wood J.W. (2011) *Athlete's Heart and Cardiovascular Care of The Athlete*, *Circulation*, 123: 2723-2735;
- Brotzman B.S., Wilk K.E (2006) *Handbook of Orthopaedic Rehabilitation*, Second Edition, Editura Mosby Elsevier;
- Brukner P., Khan K. Și colab. (2007) *Clinical Sports Medicine*, 3rd Edition, McGraw-Hill;
- Cleland J. (2005) *Orthopaedic Clinical Examination: An Evidence Based Approach for Physical Therapists*, Icon Learning Systems;
- De Lisa J. și colab - *Rehabilitation Medicine (principles and practice)*-third edition, Lippincot-Raven Publishers, Philadelphia, 1988;
- Hausswirth C., Mujika I. (2013) *Recovery for Performance in Sport*, Human Kinetics;
- Houglum P. (2010) *Therapeutic Exercise for Musculoskeletal Injuries*, 3rd Edition, Human Kinetics.
- Ip D. (2007) *Orthopaedic Rehabilitation, Assessment and Enablement*, Ed. Springer;
- Kiss I. (2004) *Fiziokinetoterapia și recuperarea medicală*, Editura Medicală, București;
- Magee D.J. (2008) *Orthopedic Physical Assessment*, 5th Edition, Saunders, Elsevier;
- National Strength and Conditioning Association (2008) *Essentials of Strength Training and Conditioning* - 3rd Edition, Human Kinetics;
- Neumann D.A. (2010) *Kinesiology of the Musculoskeletal System: Foundations for Rehabilitation*, 2 Edition, Elsevier Science Health Science Division;
- Rădulescu A. (2016) *Electroterapie*, Ed. Medicală;
- Roy S.H., Wolf S.L., Scalzitti D.A. (2012) *The Rehabilitation Specialist's Handbook*, 4 edition, F.A. Davis Company;
- Thompson C.R. (2007) *Prevention Practice: A Physical Therapist's Guide to Health, Fitness, and Wellness*, Slack Incorporated;
- V. Krejci, P.Koch - *Lesions musculaires et tendineuses du sportif. Diagnostic. Traitement. Entraînement musculaire. Readaptation*, Collection ABC de Medicine du Sport, 1985;
- Vermeșan H. (2000) *Curs de traumatologie – curs universitar*, Lito UMFT, 2000.

**9. Coroborarea conținuturilor disciplinei cu așteptările reprezentanților comunității epistemice, asociațiilor profesionale și angajatori reprezentativi din domeniul aferent programului**

- Conținutul disciplinei este adecvat domeniului deoarece face posibilă dobândirea de către studenți a unor noțiuni teoretice și practice privind recuperarea în diferite afecțiuni specifice activității sportive.

**10. Evaluare**

Tip de activitate	10.1. Criterii de evaluare	10.2. Metode de evaluare	10.3. Pondere din nota finală
<b>10.4. Curs</b>	Cunoașterea noțiunilor prezentate la curs	Examen scris (E)	50%
<b>10.5. Lucrări practice</b>	Participarea activă la activitățile practice de laborator	Evaluare pe parcursul semestrului (A)	25%
	Realizarea și prezentarea proiectului	Prezentări, dezbateri (P)	25%
<b>Nota finală = Nota examen scris (E) X 0,5 + A X 0,25 + P X 0,25</b>			
<b>10.6. Standard minim de performanță</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cunoașterea particularităților leziunilor specifice patologiei sportive; cunoașterea metodelor și tehnicilor de prevenție primară și secundară în patologia sportivă.</li> <li>• Evaluarea în sesiunea de restanțe și măririle de notă se bazează pe același sistem de notare. Studentul va face dovada realizării sarcinilor din timpul semestrului. Referatul reprezintă o condiție obligatorie de promovare a disciplinei.</li> </ul>			

Data completării  
14 septembrie 2017

Semnătura titularului de curs

Semnătura titularului de seminar

Semnătura directorului de departament