




Náms- og kennsluáætlun - Vorönn 2025

ESPJ3IS05

Kennari	Sandra Dögg Árnadóttir, sandra.arnadottir@fss.is Sjúkraþjálfari M.Sc. íþróttavísindum og þjálfun		
Viðtalstími	Eftir samkomulagi.		
Námsefni	Clinical sports medicine eftir Brukner & Khan's Volume 1 injuries 5th edition		
Áfangalýsing	Stutt lýsing á efnisþáttum, verkefnum og kennslufyrirkomulagi áfangans. Farið verður yfir helstu meiðsli sem upp geta komið hjá íþróttafólki við æfingar og keppni. Einnig verður farið í algeng stoðkerfisvandamál almennings. Farið verður í forvarnir og viðbrögð við íþróttameiðslum og hvenær vísa eigi skjólstæðingi til annarra fagaðila. Endurheimt og endurkoma eftir meiðsli. Fyrirlestrar eru á fjarnámsformi. Prófum og verkefni eru dreift yfir tímabilið og gilda öll í lokaeinkunn.		
Námsmat og vægi námsmatsþátta	Til að ná áfanga þarf að ná að lágmarki 5.0 úr öllum hlutum. Prófum í moodle, umræðutíma og verkefnum. Lokaeinkunn verður að vera 7.0 eða hærrí. Próf í moodle eru opin í einn dag, frá kl. 8:00 til 23:59. Sjá dagsetningar hér neðar.		
	Símatsáfangi <input checked="" type="checkbox"/>	Vægi	Sleppikerfi <input type="checkbox"/>
	Heiti		
	Bráðameiðsli próf í Moodle	20%	
	Álagsmeiðsli próf í Moodle	20%	
	Teams umræðutími	10%	
	Verkefni endurkoma eftir meiðsli	40%	
	Verklegt teiping	10%	
Annað sem kennari vill láta koma fram	Kennsluefnið er að mestu á íslensku en ensk heiti eru notuð í fyrirlestrum. Nemendur mega gera ráð fyrir að skoða enskan texta og hlusta á ensku í myndböndum.		

Þekking	Leikni
<p>Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Helstu meiðslum sem verða við æfingar og keppni s.s. höfuðhögg, vöðvatognanir, beinbrot, liðhlaup og sinavandamál. • Hvernig er best að bregðast við íþróttameiðslum. • Helstu áhættuþáttum íþróttameiðsla. • Meiðslahættu við einka- og styrktarþjálfun. • Hlutverki einka- og styrktarþjálfunar sem forvörn við meiðslum og í endurhæfingu. • Helstu álagsmeiðslum í þjálfun. • Algengum stoðkerfisvandamálum meðal almennings s.s. brjósklos, slitgigt og axlamein. • Helsta hlutverki og takmörkunum teipinga. 	<p>Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beita fyrstu hjálp við meiðslum og þeim óvæntu aðstæðum sem geta komið upp við æfingar. • Framkvæma öryggisathugun á æfingastað m.t.t. slyshættu. • Framkvæma teipingar til að koma í veg fyrir frekari meiðsli hjá skjólstæðingi. • Búa um áverkasvæði við skyndiáverka.
	
<p style="text-align: center;">Hæfni</p> <p>Nemandi skal geta hagnýtt þá þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gera sér grein fyrir hvenær vísa þarf skjólstæðingi í hendur annarra fagaðila. • Gera sér grein fyrir ástandi skjólstæðings m.t.t. meiðsla og sjúkdóma og tengja við gerð þjálfunaráætlunar. • Geri sér grein fyrir og geti rökstutt eigið val á teipingu og viðbrögðum við langvarandi meiðslum og óvæntum áverkum sem upp geta komið við þjálfun. 	

Vinnuáætlun		
Fyrirlestrar	6 vikur x ca 4 klst á viku	24 klst.
Undirbúningur f. próf	2 próf 20% hvort	25 klst.
Umræðutími		10 klst.
Verkefni	Æfingaáætlun	25 klst
Verkefni	Teipingar	10 klst.
Alls		100 klst. = 5 fein*

Virðing, samvinna og árangur

Kennsluvikur	Áætluð yfirferð námsefnis	Skil á verkefnum
1. vika 6.-10.janúar	Bráðameiðsli	13.janúar – próf (opin 8:00-23:59)
2. vika 13.-17.janúar	Álagsmeiðsli	20.janúar – próf (opin 8:00-23:59)
3. vika 20.-24.janúar	Forvarnir Endurheimt	27.janúar – umræðutími (kl.17:00-18:00 á teams)
4. vika 27.-31.janúar	Endurkoma eftir meiðsli	3.febrúar – verkefnaskil (til kl.23:59)
5. vika 3.-7.febrúar	Teipingar	10.febrúar (til kl.23:59)
6. vika 10.-14.febrúar	Samskipti og teymisvinna	

Með fyrirvara um breytingar og von um gott samstarf

Sandra Dögg Árnadóttir