**Μάθημα «Αθλητική Φυσικοθεραπεία»**

**Εξεταστική περίοδος Φεβρουαρίου 2025 (Εμβόλιμη)**

**Σενάριο 1: Αποκατάσταση Διαστρέμματος Ποδοκνημικής: Ένας 23χρονος ποδοσφαιριστής παρουσιάζει ρήξη έξω πλαγίου ποδοκνημικής κατά τη διάρκεια ενός αγώνα. Το οίδημα και ο πόνος περιορίζουν τη φόρτιση.**

1. Περιγράψτε τι θα κάνετε και αιτιολογήστε το τις 2 πρώτες ημέρες μετά τον τραυματισμό.

|  |
| --- |
|  |

2. Ποια κριτήρια θα χρησιμοποιούσατε για να καθορίσετε την επιστροφή του στο γήπεδο;

|  |
| --- |
|  |

**Σενάριο 2: Σύνδρομο επιγονατιδομηριαίας Δυσλειτουργίας: Ένας 15χρονος καλαθοσφαιριστής παραπονείται για πρόσθιο πόνο στο γόνατο κατά το τρέξιμο και τα άλματα. Ο πόνος επιδεινώνεται με την παρατεταμένη καθιστική θέση και τις σκάλες. Η εξέταση αποκαλύπτει μειωμένη δύναμη απαγωγών ισχίου και αυξημένη τονικότητα τετρακέφαλου.**

1. Τι θα περιλαμβάνει το πρόγραμμα αποκατάστασης του αθλητή;

|  |
| --- |
|  |

2. Πώς θα τροποποιούσατε την προπόνηση για να μειώσετε την επιδείνωση των συμπτωμάτων (π.χ μείωση φορτίων);

|  |
| --- |
|  |