



Kursplan för

Idrottsmedicin, 7.5 hp

Sports Medicine, 7.5 credits

Denna kursplan gäller från och med höstterminen 2009.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

HT09 , [HT14](#) , [VT15](#) , [VT17](#) , [HT23](#)

Kurskod	2LK022
Kursens benämning	Idrottsmedicin
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Medicin
Nivå	AV - Avancerad nivå
Betygsskala	Godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för fysiologi och farmakologi
Medverkande institutioner	<ul style="list-style-type: none">• Institutionen för molekylär medicin och kirurgi• Institutionen för medicin, Solna• Institutionen för kvinnors och barns hälsa
Beslutande organ	Programnämnden för läkarprogrammet
Datum för fastställande	2009-12-02
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2009

Särskild behörighet

Genomförda kurser i Den sjuka människan 1 och Den sjuka människan 2. Student som underkänts på verksamhetsförlagda utbildning (VFU)/motsvarande till följd av att studenten visat så allvarliga brister i kunskaper, färdigheter eller förhållningssätt att patientsäkerheten eller patienternas förtroende för sjukvården riskerats, är behörig till nytt VFU-tillfälle först när den individuella handlingsplanen ha fullföljts.

Mål

Det övergripande målet är att ge studenten en överblick av idrottsmedicinska principer vad gäller handläggande av skador, fysisk aktivitet på recept, kost och vätska vid träning samt doping. Kunskap och förståelse Studenten skall kunna: - utreda och fastställa behov av fysisk aktivitet för patienter med vanliga diagnoser i allmänmedicinsk verksamhet - ordinera och följa upp individuellt anpassad fysisk aktivitet på recept (FaR) - rehabiliteringmetodik efter skada - rådgiva patienter vad gäller vätske- och nutritionsbehov i samband med träning - rådgiva patienter vad gäller eventuell träning vid misstänkt infektion Färdigheter Studenten skall: - känna till olika preventions- och rehabiliteringsprinciper för

idrottsrelaterade skador - kunna principerna för handläggning av barn och ungdom med träningsrelaterade medicinska problem - kunna principerna för handläggning av patienter med överbelastningsproblem - kunna principerna för handläggning av patienter med hjärt-kärlsjukdomar, övervikt/fetma samt diabetes mellitus Förhållningssätt Studenten skall: - kunna skilja vetenskapligt baserad kunskap från beprövad erfarenhet - kunna kombinera vetenskapligt källmaterial och aktuell litteratur för att analysera sambandet mellan fysisk aktivitet och specifika medicinska tillstånd - känna till och kunna reflektera över hur forskning kring träning och rehabilitering utförs - känna till vikten av att ha fysisk aktivitet som en del av behandling eller som alternativ behandling

Innehåll

Förekomsten av livsstilsrelaterade sjukdomar har ökat kraftigt. Fysisk inaktivitet är en primär och mycket prevalent riskfaktor för bl.a. hjärtsjukdom, diabetes mellitus TypII och övervikt/fetma. Dessutom kan ett stort antal andra sjukdomar förebyggas och behandlas med fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet på Recept (FaR) baserat på FYSS (Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling) är ett kraftfullt instrument för att möta behovet av professionell förskrivning av livsstilsförändringar inom sjukvården. En god kunskap bland läkare är essentiell för att FaR skall få optimal effekt. Inom flera olika medicinska specialiteter möter många läkare idrottsmedicinskt relaterade problem såsom överbelastningsskador, rehabilitering efter skada, vätska och nutrition, infektioner vid träning, doping samt träning hos barn och ungdom. En mycket stor grupp patienter som söker för någon av flera stora folksjukdomar kan på ett kostnadseffektivt sätt få en förbättrad livskvalitet, lägre sjuklighet, mindre sjukskrivningsgrad och ett längre liv. Med ökad kunskap om fysisk aktivitet på recept och idrottsmedicinskt relaterade problem kan läkare mer effektivt leda och medverka i arbetet med levnadsvanor på en vårdenhetsnivå. Detta medför förbättrad vårdkvalitet och sänkta kostnader för bl.a. läkemedel, vårdkonsumtion och sjukskrivningar. Kursen är inriktad på principerna för praktisk handläggning av idrottsskador och träning/fysisk aktivitet hos friska och vid vissa sjukdomstillstånd. Inläringen baseras på föreläsningar och på autentiska fall och sker till stor del i grupper under handledning av erfarna idrottsmedicinare, både kliniker och grundforskare. Kursen utvecklar studentens kompetens och färdighetsträning inom centrala idrottsmedicinska områden som: - Fysisk Aktivitet på Recept (FaR) - Prevention och handläggning av idrottsskador Ett flertal olika ämnen integreras, exempelvis: fysiologi, anatomi/biomekanik, invärtesmedicin, rehabiliteringsmedicin/sjukgymnastik och ortopedi. Den kliniska anknytningen är omfattande, dels genom föreläsningar av kliniker och dels genom medverkan i mottagningsverksamhet inom idrottstraumatologi, diabetes och fetma/övervikt. Genom medverkan i livsstilmottagningsverksamhet exponeras studenten för problem med ett tydligt primärvårdsperspektiv. Inom kursen belyses det faktum att fysisk inaktivitet är särskilt prevalent inom socioekonomiska grupper med låg utbildning och lägre inkomst. Dessutom belyses att vissa idrottstraumatologiska och överbelastningrelaterade problem är särskilt vanliga hos kvinnor. Hela kursen baseras på evidens från forskning inom exempelvis fysiologi, idrottsmedicin, rehabiliteringsmedicin. Centrala studier inom området diskuteras.

Arbetsformer

Kursen baseras på en kombination av föreläsningar, fall exempel och grupparbeten. Praktiska demonstrationer sker inom de moment som är förlagda på klinik och testkliniker i syfte att koppla samman teori med praktik. Studenterna får även pröva forskningsrelaterade mätningmetoder. Varje student kommer under kursen att arbeta med fall baserade på problem inom: -basal träningsfysiologi -idrottsskada -fysisk aktivitet för någon av 15 indikationer/sjukdomstillstånd -vätska vid träning Dessutom genomför studenten ett mindre projektarbete motsvarande 5 arbetsdagar.

Examination

Obligatoriska moment: aktivt deltagande i grupparbeten. Demonstrationer och kliniska verksamhetsförlagda moment. Examination: muntlig och skriftlig, samt inlämnade av projekt Examinator kan med omedelbar verkan avbryta en students verksamhetsförlagda utbildning (VFU) eller

motsvarande om studenten visar sådana allvarliga brister i kunskaper, färdigheter eller förhållningssätt att patientsäkerheten eller patienternas förtroende för sjukvården riskeras. När VFU avbryts på detta sätt innebär det att studenten underkänns på aktuellt moment och att ett VFU-tillfälle är förbrukat. I sådana fall ska en individuell handlingsplan upprättas, där det framgår vilka aktiviteter och kunskapskontroller som krävs innan studenten ges möjlighet till nytt VFU-tillfälle på denna kurs.

Övergångsbestämmelser

För kurs som upphört eller genomgått större förändringar ges minst två ytterligare prov (exklusive ordinarie prov) på det tidigare innehållet under en tid av ett år från den tidpunkt förändringen skedde.

Övriga föreskrifter

Kursen ansluter till och fördjupar core-nära kunskaper inom läkarprogrammet. Kursvärdering sker enligt de riktlinjer som angivits av styrelsen för utbildning vid Karolinska Institutet. Kursen får inte tillgodoräknas i examen samtidigt med inom eller utom landet genomgången fördjupningskurs, vars innehåll helt eller i väsentliga delar överensstämmer med innehållet i kursen. Om du är osäker kontakta studievägledningen.

Litteratur och övriga läromedel

Obligatorisk kurslitteratur

FYSS 2008 : fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling

Stockholm : Statens folkhälsoinstitut, 2008 - 613 s.

ISBN:978-91-7257-543-1 LIBRIS-ID:10734161

URL: <http://www.fyss.se/>

[Sök i biblioteket](#)

Förebygga, behandla, rehabilitera idrottsskador : en illustrerad guide

Bahr, Roald (red); Mæhlum, Sverre (red)

Stockholm : SISU idrottsböcker, 2004 - 416 s.

ISBN:91-88941-83-3 (inb.) LIBRIS-ID:9397588

[Sök i biblioteket](#)