



**Karolinska
Institutet**

Kursplan för

Idrottsmedicin och idrottsvetenskaplig metodik, 30 hp

Sports Medicine and Sports Medicine Research Technique, 30 credits

Denna kursplan gäller från och med höstterminen 2015.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

HT10 , HT13 , HT14 , HT15

Kurskod	2QA134
Kursens benämning	Idrottsmedicin och idrottsvetenskaplig metodik
Hp	30 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Övriga ämnen
Nivå	Avancerad nivå, kursens fördjupning kan inte klassificeras
Betygsskala	Väl godkänd, godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för molekylär medicin och kirurgi
Beslutande organ	Styrelsen för utbildning
Datum för fastställande	2010-05-25
Reviderad av	Styrelsen för utbildning
Senast reviderad	2014-12-18
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2015

Särskild behörighet

Minst 120 hp inom vilka det ska ingå en yrkes- eller kandidatexamen inom hälso- och sjukvård eller idrott och träning. Alternativt minst 240 hp från läkarprogrammet. Dessutom krävs Svenska B/Svenska 3 och Engelska A/Engelska 6 med lägst betyget godkänd/E.

Mål

Studenten ska efter genomgången kurs ha fördjupad kunskap och förståelse för hur medicinska ämnen är relaterade till fysisk aktivitet och idrottsutövning.

Studenten ska efter avslutad kurs kunna:

1. utifrån fördjupade kunskaper i idrottsfysiologi, idrottstraumatologi, idrottsrehabilitering, idrottspsykologi och idrottskadeepidemiologi reflektera och förklara sambandet mellan idrott/fysisk träning och idrottsrelaterade skador samt mellan idrottsrelaterade skador och deras rehabilitering.
2. välja adekvata evalueringsinstrument för att utvärdera både fysisk status hos den oskadade

idrottsutövaren och olika fysiska parametrar efter rehabilitering av skadad idrottsutövare inför återgång till idrott.

3. designa, genomföra och dokumentera en litteraturstudie baserad på aktuella vetenskapliga rön inom det idrottsmedicinska området.

4. identifiera och implementera förebyggande åtgärder mot idrottsskador samt redogöra för hur adekvat rehabilitering och utvärdering efter idrottsskada ska genomföras.

Innehåll

Kursen ger en vetenskaplig inblick i aktuell forskning inom idrottsmedicin inklusive idrottsfysiologi, idrottstraumatologi, idrottsrehabilitering, idrottspsykologi samt idrottsskadeepidemiologi. Kursen är indelad i 4 moment.

Idrottsmedicin, 15 hp Moment 1 behandlar:

- Fördjupning i idrottstraumatologi inklusive överbelastningsskador och besvär
- Rehabilitering efter idrottsrelaterade skador
- Idrottsfysiologi inklusive kost och nutrition
- Riskfaktorer mot idrottsrelaterade skador och besvär, skademekanismer och idrottsskadeprevention

Allmänmedicinska områden, 3 hp Moment 2 behandlar:

- Infektion och idrott
- Kvinnor och idrott
- Barns och ungdomars speciella idrottsproblem
- Idrottspsykologi

Forskningsmetodik och statistik, 4 hp Moment 3 behandlar:

- Grundläggande forskningsmetodik med olika design på forskningsprojekt
- Modeller för resultatredovisning
- Dokumentation av forskningsprojekt
- Granskning av vetenskapliga artiklar
- Grundläggande statistik

Projektarbete, 8 hp Moment 4 behandlar:

- Litteratursökning
- Dokumentation av litteraturstudie
- Muntlig redovisning av litteraturstudie

Arbetsformer

Kurstillfällena består av föreläsningar, videodemonstrationer och diskussioner om diagnostik, akut omhändertagande och rehabilitering vid olika fallstudier, d.v.s. patienter med typiska idrottsrelaterade skador samt klinisk lediagnostik. Viss undervisning kommer att ske i seminarieform där studenterna arbetar i grupp med olika problemorienterade uppgifter inom det idrottsmedicinska området. Dessutom kommer undervisning i forskningsmetodik och statistik samt praktiska laborationer med utnyttjande av olika forskningsutrustning att ske. Till detta kommer litteraturstudier och granskning av vetenskapliga artiklar. Samtliga delar i kursen ska genomsyras av ett reflekterande förhållningssätt till idrottsutövning baserat på idrottens positiva såväl som negativa effekter på hälsan.

Obligatoriskt deltagande: Krav på 80% närvaro. Om detta ej uppfylls krävs enskilda skriftliga inlämningsuppgifter. Det finns inte möjlighet att gå om kursen.

Examination

Kursen examineras på följande sätt:

Moment 1: skriftlig tentamen

Moment 2: skriftlig tentamen

Moment 3: skriftlig och muntlig tentamen

Moment 4: muntlig redovisning och skriftlig dokumentation av litteraturstudie

För betyget Väl Godkänd på hel kurs krävs betyget Väl Godkänd på samtliga examinationsmoment.

Student som ej är godkänd efter ordinarie examinationstillfälle har rätt att delta vid ytterligare fem examinationstillfällen. Om studenten genomfört sex underkända tentamina/prov ges inte något ytterligare examinationstillfälle. Som examinationstillfälle räknas de gånger studenten deltagit i ett och samma prov. Inlämning av blank skrivning räknas som examinationstillfälle. Examinationstillfälle till vilket studenten anmält sig men inte deltagit i räknas inte som examinationstillfälle.

Övergångsbestämmelser

Examination kommer att tillhandahållas under en tid av två år efter en eventuell nedläggning av kursen. Examination kan ske enligt tidigare litteraturlista under en tid av ett år efter den tidpunkt då en förnyelse av litteraturlistan gjorts.

Övriga föreskrifter

Undervisningsspråk: huvudsakligen svenska, men engelskspråkiga gästföreläsare kan förekomma. Viss litteratur, särskilt vetenskapliga artiklar, är på engelska.

Utvärdering av kursen kommer att ske i samband med kursavslut och genomföras enligt de riktlinjer som är fastställda av Styrelsen för utbildning.

Litteratur och övriga läromedel

Idrottsmedicin och Allmänmedicin

Ekstrand, Jan; Karlsson, Jon

Fotbollsmedicin

Solna : Svenska fotbollförb., 1998 - 496 s.

ISBN:91-88474-06-2 (inb.) LIBRIS-ID:8381690

[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](#)

Hassmén, Peter; Hassmén, Nathalie; Plate, Johan

Idrottspsykologi

Stockholm : Natur och kultur, 2003 - 398, [1] s.

ISBN:91-27-09149-X (inb.) LIBRIS-ID:9066912

[Sök i biblioteket](#)

Idrottsskador : frontlinjen inom behandling och rehabilitering

Karlsson, Jon; Renström, Per; Holmström, Eva; Forsberg, Artur

Stockholm : Centrum för idrottsforskning, 2007 - 336 s.

ISBN:91-87154-17-X LIBRIS-ID:10520361

[Sök i biblioteket](#)

Kenttä, Göran; Svensson, Michael

Idrottarens återhämtningsbok : fysiologiska, psykologiska och näringsmässiga fakta för snabb och effektiv återhämtning

Stockholm : SISU Idrottsböcker, 2008 - 376 s.

ISBN:91-88941-91-4 LIBRIS-ID:10902273

URL: <http://www.idrottsbokhandeln.se/Images/Article/Omslagsbild/Mellan/690.jpg>

[Sök i biblioteket](#)

Michalsik, Lars; Bangsbo, Jens

Aerob och anaerob träning

Öland, Britt Mari; Gullstrand, Lennart

Stockholm : SISU idrottsböcker, 2004 - 261 s.

ISBN:91-88941-87-6 LIBRIS-ID:9493250

[Sök i biblioteket](#)

Peterson, Lars; Renström, Per

Skador inom idrotten : handbok om förebyggande, behandlande och rehabiliterande åtgärder för aktiva, ledare, instruktörer, sjukgymnaster, läkare m.fl.

Tunek, Viveka; Brokop, Susanne; Roos, Ole

3., [uppdaterade och omarb.] uppl. /b översättning av Viveka Tunek, Susanne Brokop, kapitel 21 ; [konstnärer: Lennart : Stockholm : Prisma, 2003 - x, 534 s.

ISBN:91-518-3995-4 (inb.) LIBRIS-ID:8904870

[Sök i biblioteket](#)

Svantesson, Ulla; Thomeé, Roland; Karlsson, Jon

Idrottarens spänstbok : spänst och elasticitet i muskler och senor

Farsta : SISU, 2001 - 152 s.

ISBN:91-88941-02-7 LIBRIS-ID:7776774

[Sök i biblioteket](#)

Tester och mätmetoder för idrott och hälsa

Bellardini, Helena; Henriksson, Anders; Tonkonogi, Michail; Roberts, Caroline; McAlexander, Jason M.; Flank, Håkan

1. uppl. : Stockholm : SISU idrottsböcker, 2009 - 397 s.

ISBN:978-91-85433-13-1 LIBRIS-ID:11305284

URL: [Omslagsbild](#)

[Sök i biblioteket](#)

Thomeé, Roland

Styrketräning : för idrott, motion och rehabilitering

Stockholm : SISU idrottsböcker, 2008 - 352 s.b ill.c 27 cm

ISBN:978-91-85433-55-1 LIBRIS-ID:11224970

[Sök i biblioteket](#)

Thomeé, Roland; Swärd, Leif; Karlsson, Jon

Nya Motions- och idrottsskador och deras rehabilitering

1. uppl. : Stockholm : SISU idrottsböcker, 2011 - 344 s.

ISBN:9789186323097 LIBRIS-ID:12130781

[Sök i biblioteket](#)

Tonkonogi, Michail; Bellardini, Helena

Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdom : för hälsa, prestation och individuell

utveckling

1. uppl. : Stockholm : SISU idrottsböcker, 2012 - 149 s.

ISBN:978-91-86323-44-8 LIBRIS-ID:13483001

[Sök i biblioteket](#)

Forskningsmetodik och statistik

Greenhalgh, Trisha

Att läsa vetenskapliga artiklar och rapporter : grunden för en evidensbaserad vård

1. uppl. : Lund : Studentlitteratur, 2012 - 309 s.

ISBN:978-91-44-07271-5 LIBRIS-ID:12543003

[Sök i biblioteket](#)

Hassmén, Nathalie; Hassmén, Peter

Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder

Stockholm : SISU idrottsböcker, 2008 - 414 s.

ISBN:978-91-85433-29-2 LIBRIS-ID:10686708

URL: <http://www.idrottsbokhandeln.se/Images/Article/Omslagsbild/Mellan/674.jpg>

[Sök i biblioteket](#)

Patel, Runa; Davidson, Bo

Forskningsmetodikens grunder : att planera, genomföra och rapportera en undersökning

3., [uppdaterade] uppl. : Lund : Studentlitteratur, 2003 - 149 s.

ISBN:9789144022888 LIBRIS-ID:8868468

[Sök i biblioteket](#)

Projektarbete

Aktuella vetenskapliga artiklar