



Kursplan för

# **Idrottsmedicin och idrottsvetenskaplig metodik, 30 hp**

Sports Medicine and Sports Medicine Research Methodology, 30 credits

Denna kursplan gäller från och med höstterminen 2022.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

HT21 , HT22 , HT24

Kurskod	2QA320
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	Godkänd, underkänd
Kursansvarig institution	Institutionen för molekylär medicin och kirurgi
Beslutande organ	Utbildningsnämnden MMK
Datum för fastställande	2020-11-20
Reviderad av	Utbildningsnämnden MMK
Senast reviderad	2022-02-09
Kursplanen gäller från	Höstterminen 2022

## **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 5 moment.

### Forskningsmetodik och statistik, 4.0 hp

Betygsskala: GU

Moment 3 behandlar:

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

### Idrottsmedicin 1, 11.0 hp

Betygsskala: GU

Följande behandlas i det här momentet:

- Fördjupning i idrottstraumatologi inklusive överbelastningsskador och besvär
- Rehabilitering efter idrottsrelaterade skador
- Idrottsfysiologi inklusive kost och nutrition

### Allmänmedicinska områden, 3.0 hp

Betygsskala: GU

Moment 2 behandlar:

- Infektion och idrott
- Kvinnor och idrott
- Barns och ungdomars speciella idrottsproblem
- Idrottspsykologi
- Idrottsrelaterad samhälls- och beteendevetenskap

### Idrottsmedicin 2, 4.0 hp

Betygsskala: GU

Följande behandlas i det här momentet:

- Riskfaktorer och skademekanismer för idrottsrelaterade skador och besvär

- Återgång till idrott efter en skada
- Prevention av idrottsskador

## Projektarbete, 8.0 hp

Betygsskala: GU

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 leddiagnostik. 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: muntlig redovisning och skriftlig tentamen

Moment 2: skriftlig tentamen

Moment 3: skriftlig tentamen

Moment 4: skriftlig tentamen

Moment 5: muntlig redovisning och skriftlig dokumentation av litteraturstudie

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