



**Karolinska
Institutet**

Kursplan för

Träning som behandling FYSS/FaR, 7.5 hp

Physical Training as Treatment FYSS/FaR, 7.5 credits

Denna kurs är nedlagd, för mer information se rubriken Övergångsbestämmelser i den sista versionen av kursplanen.

Observera att kursplanen finns i följande versioner:

VT11 , VT13

Kurskod	4KL020
Kursens benämning	Träning som behandling FYSS/FaR
Hp	7.5 hp
Utbildningsform	Högskoleutbildning, 2007 års studieordning
Huvudområde	Sjukgymnastik
Nivå	AV - Avancerad nivå
Betygsskala	Underkänd (U) eller godkänd (G)
Kursansvarig institution	Institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle
Beslutande organ	Programnämnd 9
Datum för fastställande	2010-11-03
Kursplanen gäller från	Vårterminen 2011

Särskild behörighet

Minst 120 högskolepoäng från sjukgymnastprogrammet. Dessutom krävs kunskaper i svenska och engelska motsvarande Svenska B och Engelska A (med lägst betyget Godkänd).

Mål

Studenten ska efter genomgången kurs ha fördjupad kunskap och förståelse för sjukgymnastikens kunskapsområde och dess bidrag till anpassad fysisk aktivitet. Studenten skall tillägna sig kunskaper om fysiologi och beteendemedicin som vetenskapligt område, samt beteendemedicinska tillämpningar i bedömning, behandling och hälsoupplysning inom ramen för sjukgymnastisk verksamhet. Studenten skall också kunna skapa möjligheter till utveckling av samverkansprojekt mellan andra yrkeskategorier och patientorganisationer. Vidare skall studenten ha fördjupad kunskap om hur man mäter effekter av fysisk aktivitet. Studenten ska efter avslutad kurs kunna 1. utifrån såväl grundläggande arbetsfysiologi som epidemiologi reflektera och förklara sambandet mellan fysisk aktivitet/träning och olika aspekter på hälsa och sjukdom 2. förklara och kunna tillämpa aktuella fysiska aktivitetsrekommendationer vid olika sjukdomstillstånd (FYSS/FaR) 3. tillämpa och analysera styrke- och konditionsträning utifrån olika sjukdomsstatus 4. identifiera ett antal bestämningsfaktorer till en fysiskt aktiv livsstil och teoretiska beteendemodeller för att främja fysisk aktivitet/träning 5. visa förmåga att göra en planering av beteendeförändring vid olika sjukdomstillstånd och att reflektera kring denna planering och faktorer som

påverkar motivation och följsamhet 6. självständigt kunna tillämpa mät- och utvärderingsmetoder för fysisk aktivitet och träning för såväl individer som grupper

Innehåll

Kursen innefattar fyra kurstillfällen à två dagar samt problemorienterade uppgifter att lösa mellan kurstillfällena. Kursen innehåller arbetsfysiologi, fysisk aktivitetsepidemiologi, sjukdomslära, beteendeförändringsmodeller och praktik.

Arbetsformer

Samtliga i kursens ingående moment skall genomföras av ett reflekterande förhållningssätt till anpassad fysisk aktivitet och hälsa. Kurstillfällena består av föreläsningar varvat med studentaktiverande undervisning såsom laborationer och grupparbeten. Enskilda eller gruppbaseade problemorienterade uppgifter kommer att lösas mellan kurstillfällena. Reflektion av lärandet kommer att stimuleras via användandet av "loggbok". För att underlätta kommunikation mellan kursdeltagare och lärare respektive mellan kursdeltagarna kommer den webbaserade undervisningsplattformen PingPong att användas.

Examination

Portfolio och muntlig redovisning av grupparbete (tvärgrupper).

Övergångsbestämmelser

Examination kommer att tillhandahållas under en tid av ett 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: svenska. Kursutvärdering görs under kursens gång samt vid avslutat kurs med KIs databaserade kursenkät med tilläggsfrågor. Man följer de riktlinjer som är fastställda av Styrelsen för utbildning. Kursen ersätter kursen 2XX036

Litteratur och övriga läromedel

Rekommenderad litteratur

ACSM

ACSM Resource manual for guidelines for exercise testing and prescriptions. Online.
<http://www.LWW.com>.

9:e : Lippincott, Williams & Wilkins, 2009

ISBN:0-7817-4591-8

[Sök i biblioteket](#)

Bouchard, Claude; Blair, Steven N.; Haskell, William L.

Physical activity and health

Champaign, IL : Human Kinetics, 2006 - 409 s. b ill.

ISBN:0-7360-5092-2 (inb.) LIBRIS-ID:10246308

URL: <http://www.loc.gov/catdir/toc/ecip0611/2006011537.html>

[Sök i biblioteket](#)

Effekter av fysisk träning vid olika sjukdomstillstånd

Svantesson, Ulla; Dahlström, Annette

Stockholm : SISU idrottsböcker, 2007 - 183 s.

ISBN:978-91-85433-16-2 LIBRIS-ID:10353321

[Sök i biblioteket](#)

Fysisk aktivitet och folkhälsa

Schäfer Elinder, Liselotte; Faskunger, Johan

Stockholm : Statens folkhälsoinstitut, 2006 - 180 s. b färgill.

ISBN:91-7257-468-2 LIBRIS-ID:10325513

URL: http://www.fhi.se/upload/ar2006/Rapporter/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf z

http://www.fhi.se/upload/ar2006/Rapporter/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf

[Sök i biblioteket](#)

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](#)

Vetenskapliga artiklar och kompendier tillkommer