

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS	
Ime predmeta:	Medicina in šport 1
Course title:	Medicine and sport 1

Študijski program in stopnja Study programme and cycle	Študijska smer Study option	Letnik Year of study	Semester Semester
Splošna medicina, enovit magistrski študijski program		Prvi	1.
General medicine, Uniform master's degree study program		First	1st

Vrsta predmeta (obvezni ali izbirni) /
Course type (compulsory or elective)

izbirni
elective

Univerzitetna koda predmeta / University course code:

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial			Klinične vaje Clinical training	Druge oblike študija Other forms of study	Samost. delo Individual work	ECTS
25							45	3
		AV	LV	RV				
			20					

Nosilec predmeta / Course coordinator:

prof. dr. Matjaž Vogrin

Jeziki /Languages:

Predavanja / Lectures:

slovenski/slovene

Vaje / Tutorial:

slovenski/slovene

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:

Prerequisites for enrolling in the course or for performing study obligations:

Vsebina (kratek pregled učnega načrta):

1. Uvod v fiziologijo športa
2. Uvod v patofiziologijo športa
3. Športna prehrana
4. Biomehanske obremenitve pri športu
5. Osnove športnih poškodb pri različnih športih (košarka, odbojka, tenis, smučanje)
6. Principi zdravljenja športnih poškodb
7. Preventivne mere za preprečevanje športnih poškodb (ortopedski pripomočki, obutev, ogrevanje)
8. Praktični del

Content (syllabus outline):

1. Introduction to sport physiology
2. Introduction to sport pathophysiology
3. Sport nutrition
4. Biomechanical load in sports
5. Basic sport injuries in various sports (basketball, volleyball, tennis, skiing)
6. Principles of treatment of sport injuries
7. Preventive measures in preventing sport injuries (orthopedic tools, footwear, warm-up)
8. Practical part

Temeljni literatura in viri / Reading materials:

1. Wilmore Jack in Costill David, Physiology of Sport and Exercise, Human Kinetics Publishers;3. izd., 2005
2. Medved Radovan, Športna medicina, Juma, Zagreb 1980.
3. Čajvec Rudi in sod., Medicina športa, izbrana poglavja. Celje 2000.
4. Turk in sodelavci, Fizikalna in rehabilitacijska medicina, Visoka zdravstvena šola, Maribor 2002.
5. Štefančič M., Izbrana poglavja iz fizikalne medicine in rehabilitacije, IRS, 2004.
6. Pečina M., Heimer S., Športna medicina Zagreb, Naprijed, 1995.
7. Jajić I., Jajić Z., Fiziatrično reumatološka popedevtika, Zagreb. Medicinska naklada 2004.

Cilji in kompetence:

Razvijati sposobnost vzdržljivosti z različnimi oblikami aktivnosti s pomočjo merilcev srčnega utripa, ugotavljati in spremljati lastne funkcionalne in telesne značilnosti v daljšem časovnem obdobju in jih primerno ovrednotiti.

Objectives and competences:

Developing endurance ability by performing different forms of activities and using pulse timer, determine and observe and properly evaluate own functional and bodily characteristics in a longer time period.

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

Študent bo pri predmetu poleg teoretičnih osnov fiziologije in patofiziologije športa pridobil naslednja znanja in razumevanje:

1. o biomehanskih obremenitvah pri različnih športih v ramenih, hrbtenici, kolkih, kolenih in gležnjih.
2. o najpogostejših poškodbah, ki nastajajo pri različnih športih, brahiovertebralnimi sindromi, peritendinitičnimi spremembami v ramenih in komolcih, karpalnih tunelih v zapestju, vertebrogenimi in vertebralnimi sindromi hrbtenice, degenerativnimi procesi kolena in gležnja, zvini in nategi v velikih sklepih.
3. o osnovnih principih pristopa h poškodbam, imobilizacijah, nujnih ukrepih, lokalni terapiji, fizikalni terapiji in rehabilitacijskih postopkih pri športnih poškodbah.
4. o možnih preventivnih ukrepih za preprečitev športnih poškodb (nošnja ortopedskih pripomočkov, pravilna obutev, segrevanje itd).

Prenosljive/ključne spretnosti in drugi atributi:
V praktičnem delu bo pridobil naslednja znanja in razumevanje:

1. vpliv športne vadbe na zdravje in dobro počutje
2. odziv organizma na napor in prilagoditve na različne oblike vadbe
3. dejavniki tveganja pri telesni vadbi
4. primerna prehrana pri športnih aktivnostih, hidracija in uporaba mikronutrientov

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

In addition to basic theoretical knowledge about the physiology and pathophysiology of sports, student shall master the following knowledge and understanding:

1. biomechanical load in different sport disciplines (shoulder, spine, hips and ankles)
2. most common trauma in performing different sport activities.
3. basic principles of assessing trauma, immobilization, local therapy, physical therapy and rehabilitation.
4. preventive care to prevent sport trauma (orthopedic tools, footwear, warm-up)

Transferable/key competences and other abilities:

In the practical part student shall master the following knowledge and understanding:

1. influence of sports exercise on the health and wellbeing
2. reaction of the organism to the stress and adjustment to various forms of exercise
3. risk factors in sport activity
4. suitable diet for various forms of sports activities, hydration and usage of micronutrients
5. preventive role of sports in educating about various forms of addiction and other pathological happenings of the modern society (violence, suicide).
6. role of sports for rehabilitation.

5. preventivna vloga športa v ozaveščanju proti različnim oblikam zasvojenosti in drugim patološkim pojavom sodobne družbe (nasilje, samomorilstvo)

6. pomen športa v rehabilitaciji.

Metode poučevanja in učenja:

V programu bodo uporabljene naslednje metode in oblike poučevanja:

- metoda razlage in razgovora (predavanja);
- metoda demonstracije;
- metoda praktičnih del:

Oblike:

- frontalna učna oblika
- skupinska učna oblika
- kibernetična učna oblika

Learning and teaching methods:

Following methods and forms of teaching will be used in the program:

- explanation and discussion method (lecture);
- method of demonstration;
- method of practice:

Forms:

- form of frontal learning
- form of group learning
- form of cybernetic learning

Načini ocenjevanja:

Delež (v %) /
Share (in %)

Assessment methods:

Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt)

ustni

in

pisni izpit

50

50

Type (examination, oral, coursework, project):

oral

and

written exam

ŠTUDIJSKE OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV:

80% prisotnost na predavanjih

ACADEMIC OBLIGATIONS OF STUDENTS:

80% attendance at lectures

POGOJI ZA PRISTOP K POSAMEZNEMU PREVERJANJU ZNANJA:

Opravljen sklop vaj pod mentorstvom profesorja telesne vzgoje

REQUIREMENTS FOR ACCESS TO INDIVIDUAL KNOWLEDGE CHECKING:

Completed set of exercises under the mentoring of a professor of physical education

Reference nosilca / Course coordinator's references:

MERC, Matjaž, DRSTVENŠEK, Igor, VOGRIN, Matjaž, BRAJLIH, Tomaž, REČNIK, Gregor. A multi-level rapid prototyping drill guide template reduces the perforation risk of pedicle screw placement in the lumbar and sacral spine. Archives of orthopaedic and trauma surgery, ISSN 0936-8051, 2013, vol. 133, no. 7, str. 893-899, ilustr. <http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00402-013-1755-0>, doi: 10.1007/s00402-013-1755-0. [COBISS.SI-ID 4650303], [JCR, SNIP, WoS do 16. 9. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 24. 7. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]

RUPREHT, Mitja, VOGRIN, Matjaž, HUSSEIN, Mohsen. MRI evaluation of tibial tunnel wall cortical bone formation after platelet-rich plasma applied during anterior cruciate ligament reconstruction. Radiology and oncology, ISSN 1318-2099, jun. 2013, vol. 47, no. 2, str. 119-124, II, ilustr. <http://www.degruyter.com/view/j/raon.ahead-of-print/raon-2013-0009/raon-2013-0009.xml>, doi: 10.2478/raon-2013-0009. [COBISS.SI-ID 22571831], [JCR, SNIP, WoS

do 16. 9. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 15. 10. 2013: št. citatov (TC): 0, čistih citatov (CI): 0, normirano št. čistih citatov (NC): 0]

VOGRIN, Matjaž, RUPREHT, Mitja, DINEVSKI, Dejan, HAŠPL, Miroslav, KUHTA, Matevž, JEVŠEK, Marko, KNEŽEVIĆ, Miomir, ROŽMAN, Primož. Effects of a platelet gel on early graft revascularization after anterior cruciate ligament reconstruction: A prospective, randomized, double-blind, clinical trial. *European Surgical Research*, ISSN 0014-312x, 2010, vol. 45, no. 2, str. 77-85, doi: 10.1159/000318597. [COBISS.SI-ID 3697215], [JCR, SNIP, WoS do 18. 12. 2013: št. citatov (TC): 9, čistih citatov (CI): 8, normirano št. čistih citatov (NC): 5, Scopus do 10. 12. 2013: št. citatov (TC): 17, čistih citatov (CI): 16, normirano št. čistih citatov (NC): 10]

VOGRIN, Matjaž, RUPREHT, Mitja, CRNJAC, Anton, DINEVSKI, Dejan, KRAJNC, Zmago, REČNIK, Gregor. The effect of platelet-derived growth factors on knee stability after anterior cruciate ligament reconstruction: a prospective randomized clinical study. *Wiener klinische Wochenschrift. Supplementum*, ISSN 0300-5178, 2010, vol. 122, suppl. 2, str. 91-95, doi: 10.1007/s00508-010-1340-2. [COBISS.SI-ID 3666751], [JCR, WoS do 6. 8. 2013: št. citatov (TC): 6, čistih citatov (CI): 6, normirano št. čistih citatov (NC): 2, Scopus do 3. 9. 2013: št. citatov (TC): 10, čistih citatov (CI): 10, normirano št. čistih citatov (NC): 4]

KELC, Robi, TRAPEČAR, Martin, VOGRIN, Matjaž, CENCIČ, Avrelija. Skeletal muscle derived cell cultures as potent models in regenerative medicine research. *Muscle & nerve*, ISSN 1097-4598, Apr. 2013, vol. 47, iss. 4, str. 477-482. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/mus.23688/pdf>, doi: 10.1002/mus.23688. [COBISS.SI-ID 512252984], [JCR, SNIP, WoS do 23. 10. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 0, Scopus do 2. 10. 2013: št. citatov (TC): 1, čistih citatov (CI): 1, normirano št. čistih citatov (NC): 0]