

**UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS**

**Predmet:** MEDICINA ŠPORTA 1  
**Course title:** SPORTS MEDICINE 1

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
ŠT, KIN, ŠV; prva stopnja		1	2

**Vrsta predmeta / Course type**

obvezni

**Univerzitetna koda predmeta / University course code:**

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
30		15			45	3

**Nosilec predmeta / Lecturer:**

Prof. dr. Edvin Dervišević, dr. med.

**Jeziki /  
Languages:**

**Predavanja /  
Lectures:** Slovenski

**Vaje / Tutorial:** Slovenski

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

Opravljeni pogoji za vpis v letnik študija v katerem se bo predmet izvajal.  
Poslušana predavanja in vaje iz Anatomije.

**Prerequisites:**

Passed the conditions for entry into the year of study in which the subject will be implemented.  
Completed courses in anatomy.

## Vsebina:

### SPLOŠNI DEL

- Epidemiologija športnih poškodb – vzroki in posledice
- Preprečevanje športnih poškodb – osnovna načela
- Posebnosti poškodb posameznih športnih panog
- Mehanizmi poškodovanja v športu
- Poškodbe kosti
- Poškodbe mišic
- Poškodbe kit - tendinopatije
- Poškodbe sklepov in ligamentov
- Urgentna stanja v športni travmatologiji

### SPECIALNI DEL

- Športne poškodbe glave in obraza
- Pretres možganov v športu
- Športne poškodbe vratne hrbtenice
- Bolečine v križu pri športnikih
- Športne poškodbe rame
- Športne poškodbe komolca
- Športne poškodbe kolka in dimelj
- Poškodbe zadnje lože stegna
- Akutne poškodbe kolena
- Preobremenitveni sindromi spodnjega uda v športu

### Poškodbe gležnja

### PRVA POMOČ (VAJE)

- Vloga športnega pedagoga/trenerja pri prvi pomoči
- Načrtovanje prve pomoči
- Življenje ogrožajoča stanja in veriga preživetja
- Temeljni postopki oživljanja odraslih
- Temeljni postopki oživljanje otrok, dojenčkov in novorojenčkov
- Krvavitev in ustavljanje krvavitev
- Prva pomoč pri poškodbah gibal
- Obveze
- Premikanje poškodovanega športnika/učenca/dijaka
- Ukrepanje ob astmatičnem napadu, epileptičnem napadu, hipoglikemiji, kardio-vaskularnem incidentu
- Prva pomoč pri stanjih povezanih s klimatskimi pogoji: podhladitev, vročinska kap
- Prva pomoč pri vodnih aktivnostih

## Content (Syllabus outline):

### GENERAL PART

- Epidemiology of sports injuries - causes and consequences
- Prevention of sports injuries - basic principles
- Epidemiology of injuries in different sports
- Mechanisms of injury in sport
- Bone injuries
- Muscle injuries
- Tendon injuries - tendinopathy
- Injuries to the joints and ligaments
- Emergency in sports traumatology

### SPECIAL PART

- Sports injuries to the head and face
- Concussion in sport
- Sports injuries of cervical spine
- Low back pain in athletes
- Sports injuries of the shoulder
- Sports injuries of the elbow
- Sports injuries of the hip and groin
- Hamstring injuries
- Acute knee injury
- Overload syndromes of the lower limb in sport
- Ankle injuries

### FIRST AID (TUTORIALS)

- Role of the teacher / trainer in First Aid
- Planning First Aid
- Life-threatening condition and the chain of survival
- Basic life support in adults
- Basic life support in children, infants and newborns
- Bleeding and stopping bleeding
- First aid for locomotor injuries – PRICE principle
- Wound dressing
- How to move an injured athlete / student
- First aid for asthmatic attack, epileptic attack, hypoglycemia, cardio-vascular incident
- First aid for conditions related to climatic conditions: hypothermia, heat stroke
- First aid for water activities

### Temeljni literatura in viri / Readings:

- Meter Brukner, Karim Khan. Clinical Sports Medicine. McGraw Hill, 2012.
- Melinda J. Flegel. Sports First Aid. 3rd Edition. HumanKinetics, 2004.
- Uroš Ahčan. Prva pomoč. Rdeči križ Slovenije, 2006.
- Walter Frontera. Clinical sports medicine : medical management and rehabilitation, Saunders, 2007.

### Cilji in kompetence:

- Poznati vzroke in posledice športnih poškodb
- Spoznati poglobitve znake akutnih športnih poškodb in preobremenitvenih sindromov v športu
- Poznati posebnosti poškodb posameznih športnih disciplin
- Podrobno obvladati osnovna načela in postopke prve pomoči v športu s poudarkom na temeljnih postopkih oživljanja
- Podrobno obvladovati veščine prve pomoči

### Objectives and competences:

- Know the causes and consequences of sports injuries
- To recognize the major signs of acute sports injuries and overuse syndromes in sport
- Know the specifics of injuries in sports disciplines
- Detailed knowledge of the basic principles and procedures for first aid in sports with an emphasis on basic life support
- Advanced skills to handle first aid

### Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:  
Razumevanje dejavnikov tveganja za športne poškodbe in upoštevanje teh dejavnikov v praksi športnega pedagoga s ciljem preprečevanja športnih poškodb.  
Obvladovanje najpogostejših akutnih poškodb v športu kot so zvini, izpahi, nategi mišice v smislu ustrezne oskrbe na in ob igrišču oz. uri športne vzgoje.

### Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:  
Understanding the risk factors for sports injuries and consideration of these factors in practice of sports pedagogue with the aim of preventing sports injuries.  
Dealing with the most common acute injuries in sports such as sprains, dislocations, the muscle strains in terms of appropriate first aid in and around the pitch/hours of physical education.

**Metode poučevanja in učenja:**

Predavanja v obliki na problemih temelječega učenja, praktične vaje prve pomoči

**Learning and teaching methods:**

Problem based learning, lectures, practical exercises for first aid

Delež (v %) /

**Načini ocenjevanja:**

Weight (in %)

**Assessment:**

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

- Izpit je izključno pisni v obliki »single choice« testa. Meja za pozitivno oceno je 60%. Ocene so od 6-10 (pozitivno) oz. 1-5 (negativno) glede na doseženi odstotek točk.
- Pogoji za opravljanje izpita v je opravljen praktični kolokvij iz prve pomoči. Ocena vaj lahko vpliva na končno oceno pri predmetu.

**100%**

Type (examination, oral, coursework, project):

- The exam is written in the form of "single choice" test. The limit for the pass mark is 60%. Ratings are from 6-10 (positive) and. 1-5 (negative) relative to the achieved percentage points.
- Requirement for the written exam is the positive grade from tutorials in first aid. The grade from the tutorials can affect the final grade.

**Reference nosilca / Lecturer's references:**

1. DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran. Športne poškodbe v Sloveniji. *Šport*, 2005, letn. 53, št. 2, str. 2-9, priloga, tabele, graf. prikazi.
2. DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran, JOŠT, Silva. Prva pomoč v športu. *Šport*, 2005, letn. 53, št. 2, str. 10-15, priloga, ilustr., tabela.
3. HADŽIĆ, Vedran, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Biomehanika kolena po poškodbi in rekonstrukciji sprednje križne vezi. *Šport*,
4. DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran, KARPLJUK, Damir, JARNOVIČ, Zoran, BORKO, Marko. Ahilarna tendinopatija. *Šport*, letn. 53, št. 2, str. 25-28, priloga, ilustr.
5. HADŽIĆ, Vedran, SATTLER, Tine, TOPOLE, Eva, JARNOVIČ, Zoran, BURGER, Helena, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Risk factors for ankle sprain in volleyball players: a preliminary analysis. *Isokinetics and exercise science*, 2009, vol. 17, no. 3, 155-160.
6. HADŽIĆ, Vedran, SATTLER, Tine, VESELKO, Matjaž, MARKOVIČ, Goran, DERVIŠEVIĆ, Edvin. Strength asymmetry of the shoulders in elite volleyball players. *Journal of athletic training*, 2014
7. DERVIŠEVIĆ, Edvin, HADŽIĆ, Vedran. Influence of sex on the sports injuries rate among slovenian top athletes. *British journal of sports medicine*, June 2005, vol. 39, no. 6,