

|                                  |  |                         |           |                  |
|----------------------------------|--|-------------------------|-----------|------------------|
| <b>Veranstaltungs-Titel (DE)</b> | <b>Prävention und Therapie von Sportverletzungen (Seminar)</b>   |                         |           |                  |
| <b>Module title (EN)</b>         | Prevention and Therapy of Sport Injuries   |                         |           |                  |
| <b>Veranstaltungs-Nummer</b>     | 444766-HS<br>444766-FS   | <b>Programm</b>         | Bachelor  | <b>Credits</b> 5 |
| <b>Voraussetzungen</b>           | Major: Abgeschlossenes Propädeutikum<br>Minor 60: Abgeschlossenes Propädeutikum empfohlen  |                         |           |                  |
| <b>Erste Durchführung</b>        | 2018   | <b>Letzte Kontrolle</b> | März 2022 |                  |
| <b>Veranstaltungsleitung</b>     | PD Dr. Heiner Baur   |                         |           |                  |
| <b>Unterrichtende</b>            | PD Dr. Heiner Baur   |                         |           |                  |
| <b>Sprachen</b>                  | Deutsch  |                         |           |                  |
| <b>Einführung</b>                | <p>Bewegung und Sport werden zahlreiche positive Wirkungen auf Körper und Psyche zugeschrieben. Allerdings geht dies einher mit einer nicht unerheblichen Rate an Verletzungen, insbesondere am Bewegungsapparat. Dies zeigen epidemiologische Daten. Die Ursachen von akuten und chronischen Sportverletzungen sind unterschiedlich gut erforscht. Dieses Wissen bildet die Grundlage für die Entwicklung erfolgreicher Präventions- und Therapiestrategien.</p> <p>Das Seminar bespricht die anatomischen Grundlagen und pathologische Veränderungen häufiger Beschwerdebilder und Verletzungen im Sport. Zudem erfolgt eine vertiefte Auseinandersetzung mit Präventions- und Therapiekonzepten. Es wird kritisch diskutiert, welche wissenschaftlichen Belege für diese Strategien vorliegen, um ein evidenzbasiertes Vorgehen zu begründen.</p> |                         |           |                  |
| <b>Lernergebnisse</b>            | <p>Die Studierenden...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können grundlegende Aspekte der funktionellen Anatomie des Bewegungsapparates und pathophysiologische Veränderungen korrekt wiedergeben;</li> <li>• kennen Theorien und Konzepte gängiger Präventions- und Therapiestrategien;</li> <li>• können (deutsch- und englischsprachige) Studien adäquat lesen, kritisch bewerten und präsentieren;</li> <li>• können eines der behandelten Themen per Vortrag präsentieren und ein zweites in der Seminararbeit vertieft diskutieren.</li> </ul>   |                         |           |                  |
| <b>Inhalte</b>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Definition grundlegender Begriffe (u.a. Sportverletzung, Sportschaden, akute vs. chronische Verletzung, primäre, sekundäre, (tertiäre) Prävention, evidenzbasierte Prävention und Therapie, Prähabilitation, «Return-to-Sport» vs. «Return-to-Competition»)</li> <li>• Epidemiologie und Ätiologie der häufigsten Sportverletzungen</li> <li>• (funktionelle) Anatomie</li> <li>• Pathophysiologie der häufigsten Sportverletzungen</li> <li>• Verletzungsmechanismen</li> <li>• Wissenschaftlich begründete Präventions- und Therapiestrategien</li> <li>• Monitoring nach Sportverletzungen, Konzepte für «Return-to-Sport»</li> </ul>  |                         |           |                  |
| <b>Arbeitsformen</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsenz und aktive Teilnahme im Seminar (30h)</li> <li>• Selbststudium, v. a. Lektüre grundlegender Texte (20h)</li> <li>• Themenbezogene Recherche und Präsentation / Moderation zu einem ausgewählten Thema (30h)</li> <li>• Seminararbeit (60h)</li> <li>• Wöchentliche Aufgabenbearbeitung im Vorfeld zur Themenvorbereitung (2h)</li> </ul>  |                         |           |                  |
| <b>Bewertung</b>                 | Präsentation (1/2) und Seminararbeit (1/2)   |                         |           |                  |
| <b>Unterlagen</b>                | Lehrmaterialien auf Lernplattform ILIAS  |                         |           |                  |
| <b>Literatur</b>                 | <p>Einführende Literatur:</p> <p>Margheritini, F., Rossi, R. (eds.) (2011). Orthopedic sports medicine - principles and practice. New York, Springer. (Uni Bern – online).</p> <p>Miller, M., Thompson, S. (2014). DeLee &amp; Drez's Orthopaedic Sports Medicine (4<sup>th</sup> edition, 2 Volume Set). Philadelphia, Elsevier Saunders. (ISBN: 9781455743766). <a href="https://www.elsevier.com/books/delee-andamp-drezs-orthopaedic-sports-medicine/miller/978-1-4557-4376-6">https://www.elsevier.com/books/delee-andamp-drezs-orthopaedic-sports-medicine/miller/978-1-4557-4376-6</a>. (Standort: Uni Bern - Fachbereichsbibliothek Bühlplatz (FBB), Bibliothek BFH Gesundheit, Murtenstrasse 10).</p>   |                         |           |                  |