

راهنمای واحد درسی اصول تمرین درمانی (۱) در نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲

مدرس / مدرسین: دکتر زهرا صلاح زاده (مسئول درس) و دانشجوی دکتری

پیش نیاز یا واحد همزمان: تشریح اندام فوقانی - تحتانی و کینزیولوژی ۱

تعداد واحد: ۳ نوع واحد: ۲ واحد نظری و ۱ واحد عملی مقطع: کارشناسی

تعداد جلسات: ۱۶

تاریخ شروع و پایان جلسات: ۱۴۰۱/۶/۳۰ لغایت ۱۴۰۱/۱۰/۱۴

زمان برگزاری جلسات در هفته: نظری روزهای سه شنبه ۱۰-۸ کلاس عملی خانم ها چهارشنبه ها ۲ تا ۴ - عملی آقایان یکشنبه ها ۴ تا ۶

مکان برگزاری جلسات حضوری: کلاس ۶

مکان برگزاری جلسات عملی: کلینیک دانشکده توانبخشی و اتاق کلاس های عملی

هدف کلی و معرفی واحد درسی:

هدف این درس، آشنایی کردن دانشجو با شناخت انواع تمرینات و اصول به کارگیری هر کدام از آنهاست. همچنین فراگیران به طور عملی طراحی و تجویز انواع تمرینات را در درمان انواع اختلالات عضلانی اسکلتی و نحوه به کارگیری تجهیزات مربوط به تمرینات را خواهند گرفت.

اهداف آموزشی واحد درسی

انتظار می رود فراگیران بعد از گذراندن این دوره بتوانند :

- ۱- ملزومات لازم برای انجام فعالیت فیزیکی تشریح کنند.
- ۲- پوزیشن های اصلی برای شروع تمرین درمانی و مشتقات آنها را بیان کنند.
- ۳- مفاهیم دامنه حرکتی را بیان کرده و انواع تمرینات دامنه حرکتی و کاربرد و عدم کاربرد های تمرینات را توضیح دهند.
- ۴- نحوه به کار گیری تجهیزات مربوط به تمرینات فعال کمکی را اجرا کند.
- ۵- انواع تمرینات غیر فعال و فعال را در تمامی مفاصل اندام فوقانی، تحتانی و ستون فقرات طراحی و اجرا کند.
- ۶- اصول طراحی تمرینات کششی و انواع تمرینات کششی را توضیح دهد.
- ۷- برای تمامی عضلات اندام ها و ستون فقرات تمرین کششی طراحی و اجرا کند
- ۸- اصول طراحی تمرینات مقاومتی و انواع انقباضات عضلات ارادی را توضیح دهد.
- ۹- نحوه گرفتن انواع انقباضات در زنجیره باز و بسته را در عضلات اندام های فوقانی، تحتانی و تنه را بیان و اجرا کند.
- ۱۰- با نحوه استفاده از تجهیزات مربوط به تمرینات مقاومتی آشنا و به صورت عملی اجرا کند.
- ۱۱- اصول طراحی و تجویز تمرینات هوازی را تشریح کند.
- ۱۲- پارمتر های مربوط به طراحی تمرینات هوازی توسط تجهیزات مربوط را اجرا کند.
- ۱۳- اصول طراحی تمرین درمانی در آب یا هیدروتراپی را توضیح دهد.
- ۱۴- مفاهیم تمرینات پلائیومتریک را توضیح داده و انواع تمرینات پلائیومتریک در اندام فوقانی و تحتانی را طبقه بندی کند.
- ۱۵- اصول طراحی تمرینات تعادلی را توضیح دهد.
- ۱۶- تمرینات تعادلی را در سطوح مختلف اختلال تعادل طراحی و اجرا کند.
- ۱۷- اصول استفاده از وسائل کمک راه رفتن را توضیح دهد.
- ۱۸- نحوه به کار گیری وسائل کمک راه رفتن را به بیماران آموزش دهد.

شیوه ارائه آموزش

بحث گروهی

پرسش و پاسخ

یادگیری مبتنی بر حل مساله (PBL)

شیوه ارزیابی دانشجو

آزمون میان ترم به صورت تشریحی

آزمون کوئیز به صورت شفاهی

آزمون تراکمی در پایان ترم به صورت MCQ

آزمون عملی بر اساس چک لیست

بارم بندی

نمره حضور غیاب و نظم در کلاس: ۱ نمره

مشارکت در بحثهای کلاسی ۱ نمره

امتحان کوئیز شفاهی: ۲ نمره

امتحان میان ترم: ۳ نمره

امتحان پایان ترم: ۱۳

امتحان عملی: ۱۰

مجموعه نمره نظری و عملی: ۲۰

نمره امتحان عملی و نظری بر اساس تعداد واحد مربوط محاسبه خواهد شد.

حداقل نمره قبولی برای این درس

۱۰

در صورتی که نمره اخذ شده یکی از نمرات نظری و عملی کمتر از ۸ از ۱۰ باشد دانشجو قادر به اخذ حداقل نمره قبولی برای این واحد نخواهد شود.

تعداد ساعات مجاز غیبت برای این واحد درسی (با هماهنگی قبلی با استاد و ارائه گواهی و مستندات لازم)

کلاس نظری: چهار جلسه معادل ۸ ساعت

کلاس عملی: ۲ جلسه معادل ۴ ساعت

منابع آموزشی

- 1- Kisenr C, Therapeutic exercise: foundations and techniques. Last edition
- 2- Hollis, practical exercises , Last edition.

منابع آموزشی برای مطالعه بیشتر

- 1- اصول و تکنیک های تمرین درمانی . جلد اول – دکتر قدمعلی طالبی – دکتر جوانشیر – دکتر صلاح زاده
- 2- Peggy A. Houglum. Therapeutic exercise for musculoskeletal injuries. 2010. Last edition.
- 3- Rehabilitation Techniques by: Prentice, Last edition.
- 4- Slakshmi narayanan, Textbook of therapeutic exercise .Last edition.

فرصت های یادگیری

کارگاههای آموزش مداوم گروه فیزیوتراپی در هر کدام از حیطه های مربوطه

ژورنال کلابهای ماهانه گروه فیزیوتراپی

وبینارهای معرفی شده از طرف انجمن فیزیوتراپی

شرکت در کنگره سالانه بین المللی فیزیوتراپی

اطلاعات تماس

مدرس / مدرسین دوره (تلفن ، ایمیل و):

دکتر زهرا صلاح زاده ، e-mail:salahzadeh@tbzmed.ac.ir

شماره تماس: ۳۳۳۳۴۵۱۲۱ (مستقیم گروه)، داخلی ۲۲۷

کارشناس آموزشی (تلفن ، ایمیل و):

خانم اکرم توجیه

شماره تماس مستقیم: ۳۳۲۵۱۳۶۱، داخلی: ۲۸۷

دانشکده توانبخشی علوم پزشکی تبریز

معاون آموزشی

