



نیمسال دوم 99

دانشکده: علوم توانبخشی گروه آموزشی: فیزیوتراپی مقطع و رشته‌ی تحصیلی: کارشناسی

نام درس: تکنیک‌های اختصاصی PNF تعداد واحد: 2 نوع واحد: عملی پیش نیاز: اصول تمرین درمانی
زمان برگزاری کلاس: روز: دوشنبه ساعت: 10 الی 12 مکان برگزاری: ساختمان ابن سینا و کلاس کار
عملی فیزیوتراپی
تعداد دانشجویان: 20 مسئول درس: مهدی دادگو - شهره نوری زاده دهکردی
مدرسین: مهدی دادگو (بخش نظری) - شهره نوری زاده دهکردی (بخش عملی)

شرح دوره: (لطفاً شرح دهید)

با توجه به اینکه تمرین درمانی بخش اصلی درمان بیماران مراجعه کننده به فیزیوتراپی را تشکیل می دهد، شناختن روش های اختصاصی تمرین برای تسهیل و مهار سیستم عصبی در بیماران دارای اختلالات عصبی مرکزی به عنوان بخشی از برنامه درمانی برای دانشجویان فیزیوتراپی ضروری است.

هدف کلی: (لطفاً شرح دهید)

آشنایی با روش های اختصاصی تمرین درمانی و به کارگیری آنها در درمان بیماران

اهداف بینابینی:

- انواع گیرنده‌های عضلانی، پوستی مفصلی
- نقش حس عمقی در کنترل حرکت و ثبات مفصل
- تعادل وضعیتی،
- کنترل عصبی عضلانی و کنترل حرکت
- سینرژی و استراتژی حرکت،
- الگوهای سرو گردن و تنه
- الگوهای اندام فوقانی و تحتانی
- تکنیک های PNF - اجرا، کاربرد و عدم کاربرد

شیوه‌های تدریس:

- سخرانی سخنرانی برنامه ریزی شده پرسش و پاسخ
بحث گروهی یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL) یادگیری مبتنی بر تیم (TBL)
سایر موارد (لطفاً نام ببرید) نمایش فیلم - اجرای تکنیک بر روی مدل انسانی

وظایف و تکالیف دانشجوی: (لطفاً شرح دهید)

تکلیف جلسه اول:



تمرین 1: تکنیک Rhythmic Initiation را در وضعیت Hook lying، برای حرکت چرخش تنه تحتانی انجام دهید.

تمرین 2: تکنیک Rhythmic Initiation را برای الگوی فلکشن-اداکشن اکسترنال روتیشن اندام فوقانی اجرا کنید.

تمرین 3: تکنیک Rhythmic Initiation را برای الگوی فلکشن-اداکشن اکسترنال روتیشن اندام تحتانی اجرا کنید.

تکلیف جلسه دوم:

1- در وضعیت ایستاده قائم، تکنیک Combination of isotonic را برای حرکت نشست به ایستاده انجام دهید.

2- تکنیک Combination of isotonic را برای الگوی فلکشن-اداکشن-اکسترنال روتیشن اندام فوقانی اجرا کنید.

3- تکنیک Combination of isotonic را برای الگوی فلکشن-اداکشن-اکسترنال روتیشن اندام تحتانی اجرا کنید.

تکلیف جلسه سوم:

1- تکنیک Slow reversal را در وضعیت چهار دست و پا اجرا کنید.

2- تکنیک Slow reversal را در وضعیت دو زانو اجرا کنید.

3- تکنیک Slow reversal را در وضعیت نشسته اجرا کنید.

تکلیف جلسه چهارم:

1- تکنیک Stabilizing Reversal را در وضعیت hook lying برای حرکت پل اجرا کنید.

2- تکنیک Stabilizing Reversal را در وضعیت چهار دست و پا اجرا کنید.

3- تکنیک Stabilizing Reversal را در وضعیت نشسته اجرا کنید.

تکلیف جلسه پنجم:

1- تکنیک Rhythmic Stabilization را در وضعیت hook lying برای ثبات لگن در حرکت پل اجرا کنید.

2- تکنیک Rhythmic Stabilization را برای ثبات وضعیت چهار دست و پا اجرا کنید.

3- تکنیک Rhythmic Stabilization را برای ثبات وضعیت نشسته اجرا کنید.

وسایل کمک آموزشی:

به نام خداوند جان آفرین



دانشگاه علوم پزشکی ایران
مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی
واحد برنامه‌ریزی درسی و آموزشی
طرح دوره (Course Plan)

پروژکتور اسلاید

تخته و گچ

وایت برد

سایر موارد (لطفاً نام ببرید) اجرای تکنیک بر روی مدل

نحوه ارزشیابی و درصد نمره: (از نمره کل)

آزمون میان ترم: 6 نمره

آزمون پایان ترم: 4 نمره

آزمون منظم و اجرای تکنیک در کلاس عملی:

چندگزینه‌ای

پاسخ کوتاه

تشریحی

چک لیست برای آزمون عملی

صحیح- غلط

جور کردنی

چندگزینه‌ای

منابع پیشنهادی برای مطالعه: (لطفاً نام ببرید):

- منابع انگلیسی:

✓ چاپی

- ✓ PNF in practice, Susan S.Adler, Dominiek Beckers, Math Buck 2008
- ✓ 1- O'Sullivan, S.B: Physical Rehabilitation, Sixth edition, 2014
- ✓ Clinical decision making, Sullivan

✓ اینترنتی

منابع فارسی:

✓ چاپی

✓ اینترنتی



جدول هفتگی کلیات ارائه‌ی درس

جلسه عملی	عنوان مطالب	استاد مربوط
1	توضیح تکنیک Rhythmic Initiation، اهداف، کاربرد، اجرای تکنیک روی مدل	شهره نوری زاده دهکردی
2	توضیح تکنیک Combination of Isotonics، اهداف، کاربرد، اجرای تکنیک روی مدل	شهره نوری زاده دهکردی
3	توضیح تکنیک Reversal of Antagonists شامل تکنیک های: • Slow Reversal یا Dynamic Reversals • Stabilizing Reversals • Rhythmic Stabilization اهداف، کاربرد، اجرای تکنیک ها روی مدل	شهره نوری زاده دهکردی
4	توضیح Repeated stretch ، و تکنیک Replication، اهداف، کاربرد، اجرای تکنیک روی مدل	شهره نوری زاده دهکردی
5	توضیح تکنیک Contract-Relax و Hold-Relax ، اهداف، کاربرد، اجرای تکنیک روی مدل	شهره نوری زاده دهکردی
6	الگوی فلکشن-اداکشن-اکسترنال روتیشن درسه وضعیت	شهره نوری زاده دهکردی
7	الگوی اکستنشن-اداکشن و اینترنال روتیشن درسه وضعیت	شهره نوری زاده دهکردی
8	الگوی فلکشن-اداکشن-اکسترنال روتیشن و	شهره نوری زاده دهکردی



شهره نوری زاده دهکردی	الگوی اکستنشن-اداکشن-اینترنال روتیشن	9
شهره نوری زاده دهکردی	آزمون عملی	10

جلسه نظری	عنوان مطالب	استاد مربوط
1	کلیات PNF	مهدی دادگو
2	فیزیولوژی عصب و عضله	مهدی دادگو
3	مقایسه رفتارهای حرکتی اولیه با تکامل یافته	مهدی دادگو
4	نقش تماس دستی، تحرکات بینایی و دستورات شفاهی در PNF	مهدی دادگو
5	کاربرد الگوهای PNF در فعالیت های روزمره	مهدی دادگو
6	الگوهای اندام فوقانی D1 و D2 فلکشن و اکستنشن اندام فوقانی	مهدی دادگو
7	الگوهای اندام تحتانی D1 و D2 فلکشن و اکستنشن اندام تحتانی	مهدی دادگو
8	الگوهای دو طرفه و تلفیقی اندام های فوقانی و تحتانی	مهدی دادگو