

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)

دانشکده: توانبخشی گروه آموزشی: فیزیوتراپی مقطع و رشته تحصیلی: کارشناسی فیزیوتراپی

نام درس: تمرین درمانی در ارتوز و پروتز تعداد واحد: ۲ نوع واحد: نظری- عملی

پیش نیاز: ندارد

زمان برگزاری کلاس: دوشنبه ساعت ۱۲:۳۰ الی ۱۵:۳۰ مکان برگزاری: کلاس ۳- ساختمان تحصیلات تکمیلی

تعداد دانشجویان: ۷ مسئول درس: شهره نوری زاده دهکردی مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): شهره نوری زاده دهکردی

شرح دوره:

- آشنایی با روش های اختصاصی تمرین درمانی و بکارگیری این تمرینات جهت تسهیل و مهار سیستم عصبی عضلانی اسکلتی
- ارزیابی و معاینات بالینی
- موارد کاربرد، احتیاطات و عدم استفاده از تکنیک های متحرک سازی
- اجرای انواع تمرینات فعال، فعال کمکی و مقاومتی و تمرینات پاسیو
- اجرای عملی تکنیک های کشش عضلات مختلف
- اجرای تمرینات تعادلی و حس عمقی
- وسایل کمکی راه رفتن

هدف کلی:

آشنایی با روش های اختصاصی تمرین درمانی و بکارگیری آنها در درمان گیرندگان خدمت ارتوز و پروتز

اهداف کلی بر اساس طبقه بندی بلوم:

➤ شناختی:

روش های اختصاصی تمرین درمانی برای بهبود عملکرد بیماران گیرنده خدمات ارتوز و پروتز را شرح دهد. دهد.

➤ روان حرکتی:

انواع تمرینات اختصاصی را با در نظر گرفتن موارد احتیاط، کاربرد و عدم کاربرد برای گیرندگان خدمت ارتوز و پروتز را اجرا کند.

➤ عاطفی:

جایگاه تمرین درمانی در حل مشکلات عصبی عضلانی اسکلتی بیماران گیرنده خدمات ارتوز و پروتز را باور کند.

اهداف بینابینی: (در واقع همان اهداف کلی طرح درس است)

در پایان دوره دانشجو می تواند:

در حیطه شناختی:

- چهار دسته اصلی تمرینات درمانی برای حل مشکلات عصبی عضلانی اسکلتی را برشمارد. (سطح دانش)
- برای چهار دسته اصلی تمرینات درمانی مثال بزند. (کاربست)
- اهداف تمرینات حس عمقی را شرح دهد. (درک و فهم)
- تمرینات درمانی را با تمرینات ورزشی مقایسه کند. (ارزشیابی)
- مواردی که نیازمند رعایت ایمنی حین تمرین درمانی است را توضیح دهد. (درک و فهم)
- مدل های ناتوانی را با یکدیگر مقایسه کند. (ارزشیابی)
- عملکرد عضلانی و علت اختلال در آن را توضیح دهد. (درک و فهم)
- برای اختلال در عملکرد عضلات مثال بزند. (کاربست)
- شاخص های برنامه تمرینات قدرتی را لیست کند. (دانش)
- انواع مودهای انقباضی عضلات را با یکدیگر مقایسه کند. (ارزشیابی)
- نحوه پیشرفت برنامه تمرینی قدرتی را با ذکر مثال توضیح دهد. (کاربست)
- موارد احتیاط و عدم کاربرد تمرینات قدرتی را لیست کند. (دانش)
- اهداف تمرینات موبیلیتی و عوامل محدود کننده دامنه حرکتی را توضیح دهد. (درک و فهم)
- موارد کاربرد، احتیاطات و عدم استفاده از تکنیک های موبیلیتی را لیست کند. (دانش)
- انواع کنتراکچر و راه های درمان آنها را توضیح دهد. (درک و فهم)
- انواع کشش را با یکدیگر مقایسه کند. (ارزشیابی)
- اختلالات تون عضلات، روش ارزیابی آن و روش های مدیریت اختلالات تون (تکنیک های تسهیلی و مهارتی) را شرح دهد. (درک و فهم)
- روش های ارزیابی حس عمقی و تمرینات تحریک حس عمقی را توضیح دهد. (درک و فهم)
- وسایل کمکی راه رفتن، مزایا و معایب هر یک را شرح دهد. (درک و فهم)
- انواع وسایل کمکی راه رفتن را با یکدیگر مقایسه کند. (ارزشیابی)

در حیطه نگرشی:

• به دریافت تمرین درمانی حین ارائه خدمات ارتوز و پروتز اهمیت بدهد.

• نقش موثر تمرین درمانی در حل یا کاهش اختلالات عصبی عضلانی اسکلتی گیرندگان خدمات ارتوز و پروتز را باور کند.

در حیطه روان- حرکتی:

- ✚ مفاصل اندام های فوقانی و تحتانی را حرکت پاسیو، فعال، فعال کمکی و مقاومتی دهد.
- ✚ نحوه کشش استاتیک عضلات را نشان دهد.
- ✚ نحوه ارزیابی تون عضلات را نشان دهد.
- ✚ نحوه ارزیابی بالانس را نشان دهد.
- ✚ تکنیک های تسهیلی و مهاری برای اختلالات تون را نشان دهد.
- ✚ تمرینات بهبود بالانس استاتیک و دینامیک و فانکشنال را در وضعیت های مختلف (نشسته، ایستاده و plantigrade) اجرا کند.
- ✚ نحوه راه رفتن با انواع وسایل کمکی را نشان دهد.

شیوه های تدریس:

- پرسش و پاسخ
- سخنرانی برنامه ریزی شده
- یادگیری مبتنی بر تیم
- نمایش فیلم های آموزشی

وظایف و تکالیف دانشجوی:

- از دانشجو انتظار می رود:
- ... پیش از حضور در کلاس مطالعه کند.
 - ... بموقع در کلاس حاضر شود.
 - ... قبل از ضبط کردن صوت و تصویر از استاد اجازه کسب کند.
 - در بحث های گروه های کوچک مشارکت فعال داشته باشد.

وسایل کمک آموزشی:

- * ویدیو پروژکتور
- * کامپیوتر
- * وایت برد
- * تخت درمان

نحوه ارزشیابی و درصد نمره: (از نمره کل)

ارزشیابی تکوینی: ۴ نمره

ارزشیابی پایانی: ۱۶ نمره

نوع آزمون:

نظری: شفا هی تشریحی، چهار گزینه ای، صحیح و غلط، جورکردنی
عملی: چک لیست

منابع پیشنهادی برای مطالعه: (لطفا نام ببرید):

- منابع انگلیسی:

✓ چاپی

Kisner. Therapeutic exercise. Last edition

✓ اینترنتی

منابع فارسی:

✓ چاپی

اصول تمرینات درمانی در توانبخشی با رویکرد عملی، دکتر افسون نودهی مقدم. چاپ اول ۱۴۰۰

اینترنتی

منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر:

Hallis m. Practical exercise. The last edition.

جدول هفتگی کلیات ارائه‌ی درس

جلسه	عنوان مطالب	استاد مربوط
۱	تعریف و کلیات تمرین درمانی و اهداف چهار دسته اصلی تمرینات درمانی	شهره نوری زاده دهکردی
۲	حیطه های سلامتی و مفهوم ناتوانی از دیدگاه ICF	شهره نوری زاده دهکردی
۳	شاخص های برنامه تمرینات قدرتی	شهره نوری زاده دهکردی
۴	انواع مودهای انقباضی و تمرینات فانکشنال اجرای عملی انواع انقباضات	شهره نوری زاده دهکردی
۵	اجرای عملی حرکات پاسیو و اکتیو	شهره نوری زاده دهکردی
۶	موارد کاربرد و عدم کاربرد تمرینات موبیلیتی، عوامل محدود کننده دامنه حرکتی مفاصل	شهره نوری زاده دهکردی
۷	انواع کنتراکچر و راه های درمان آن ها	شهره نوری زاده دهکردی

شهره نوری زاده دهکردی	روشهای مختلف کشش عضلات	۸
شهره نوری زاده دهکردی	اجرای عملی کشش برخی عضلات	۹
شهره نوری زاده دهکردی	اختلالات تون عضلات و مدیریت آن	۱۰
شهره نوری زاده دهکردی	ارزیابی و اجرای عملی تکنیک های مدیریت تون عضلات	۱۱
شهره نوری زاده دهکردی	ارزیابی، شاخصه های آن و ارزیابی و تمرین درمانی آن	۱۲
شهره نوری زاده دهکردی	تمرین درمانی در اختلالات بالانس
شهره نوری زاده دهکردی	وسایل کمکی راه رفتن و آموزش عملی راه رفتن با عصا و ساینر وسایل کمکی	۱۷