



(برای یک دوره درس کامل، برای مثال: ۱۷ جلسه ی ۲ ساعته برای یک درس ۲ واحدی)

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

نام درس: تمرین درمانی ۲ تعداد واحد: ۲ نوع واحد: نظری- عملی پیش نیاز:

تمرین درمانی ۱

زمان برگزاری کلاس: مکان برگزاری:

تعداد دانشجویان: مسئول درس: دکتر مهرناز کجیاف والا مدرسین (به ترتیب

حروف الفبا):

شرح دوره: (لطفا شرح دهید)

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

هدف کلی: (لطفا شرح دهید)

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

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

(منظورشکستن هدف کلی به اجزای تخصصی است که نسبت به اهداف کلی روشن تر و شفاف تر است و محورهای اصلی برنامه را نشان می دهد. اهداف بینابینی قابل تقسیم شدن به اجزای اختصاصی تری به نام اهداف ویژه است که در واقع همان اهداف رفتاری اند.)

آشنایی با حس عمقی - سیستم حسی حرکتی - انواع گیرنده های مفصلی - سیستم حرکتی گاما- نقش حس

عمقی در کنترل حرکت و ثبات مفصل - سفتی عضلانی - تعادل وضعیتی - نقش سیستم حسی پیکری در

تعادل - نقش گیرنده های پوستی - کنترل عصبی عضلانی - سینرژی و استراتژی حرکت - کنترل حرکت - واحد

حرکتی - اصول الگوهای PNF و الگوهای ترکیبی - اصول و قوانین فیزیولوژیک PNF - الگوهای PNF -

تکنیکهای PNF - تکنیکهای MET

شیوه‌های تدریس:

پرسش و پاسخ

سخنرانی برنامه ریزی شده

سخنرانی

یادگیری مبتنی بر تیم (TBL)

یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL)

بحث گروهی



سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----

وظایف و تکالیف دانشجوی: (لطفاً شرح دهید)

- حضور مرتب و مستمر در تمامی جلسات
- پاسخ دادن به سوالات مطرح و اظهار اشکالات دیگر افراد در صورت پرسش
- پرهیز از هر گونه رفتار و گفتاری خارج از شان محیط آموزشی
- مطالعه مطالب جلسات قبل و مرور درس جلسه آینده
- مطالعه و جستجو در کتاب‌ها و منابع الکترونیکی معتبر جهت غنی‌سازی و عمق بخشیدن به اطلاعات دریافتی
- مشارکت در بحث‌های گروهی

وسایل کمک آموزشی:

آیتم برد تخته و گچ
پروژکتور اسلاید

سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----

نحوه ارزشیابی و درصد نمره: (از نمره کل)

آزمون میان ترم ۳۰ درصد نمره
آزمون پایان ترم ۵۰ درصد نمره
انجام تکالیف ----- درصد نمره
شرکت فعال در کلاس ۲۰ درصد نمره
سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----

نوع آزمون

تشریحی پاسخ کوتاه چندگزینه‌ای جور کردنی صحیح- غلط
سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----

منابع پیشنهادی برای مطالعه: (لطفاً نام ببرید):

- منابع انگلیسی:

✓ چاپی

✓ اینترنتی

منابع فارسی:

✓ چاپی



✓ اینترنتی

- The science and practice of Manual Therapy- Eyal Lederman
- Neuromuscular Rehabilitation in Manual and Physical Therapies- Eyal Lederman
- Clinical Decision Making in Therapeutic Exercise- E. Sullivan
- PNF in Practice- Adler

جدول هفتگی کلیات ارائه‌ی درس

استاد مربوط	عنوان مطالب	جلسه
مهرناز کجباف والا	حس عمقی - سیستم حس حرکتی - انواع گیرنده های مفصلی	۱
مهرناز کجباف والا	سیستم حرکتی گاما- نقش حس عمقی در کنترل حرکت و ثبات مفصل - سفتی عضلانی - تعادل وضعیتی - نقش سیستم حس پیکری در تعادل - نقش گیرنده های پوستی - کنترل عصبی عضلانی - سینرژی و استراتژی حرکت	۲
مهرناز کجباف والا	کنترل حرکت - واحد حرکتی - اصول و قوانین فیزیولوژیک الگوهای PNF و الگوهای ترکیبی	۳
مهرناز کجباف والا	امتحان میان ترم - الگوهای اندام فوقانی و اندام تحتانی - تئوری و عملی	۴
مهرناز کجباف والا	الگوهای ترکیبی - تئوری و عملی	۵
مهرناز کجباف والا	الگوهای سر و گردن - تئوری و عملی	۶
مهرناز کجباف والا	الگوهای تنه - تئوری و عملی	۷
مهرناز کجباف والا	الگوهای تراست - تئوری و عملی	۸
مهرناز کجباف والا	تکنیکهای PNF - جلسه اول - تئوری	۹

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)

مهرناز کجباف والا	تکنیکهای PNF - جلسه اول - عملی	۱۰
مهرناز کجباف والا	تکنیکهای PNF - جلسه دوم - تئوری	۱۱
مهرناز کجباف والا	تکنیکهای PNF - جلسه دوم - عملی	۱۲
مهرناز کجباف والا	تکنیکهای PNF - جلسه سوم - تئوری	۱۳
مهرناز کجباف والا	تکنیکهای PNF - جلسه سوم - عملی	۱۴
مهرناز کجباف والا	تکنیکهای PNF - جلسه چهارم - تئوری	۱۵
مهرناز کجباف والا	تکنیکهای PNF - جلسه چهارم - عملی	۱۶
مهرناز کجباف والا	MET تکنیکهای	۱۷