



دانشگاه علوم پزشکی ایران

مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی

واحد برنامه‌ریزی درسی و آموزشی

طرح دوره (Course Plan)

دانشکده: توانبخشی  
گروه آموزشی: ارتوز و پروتز  
مقطع و رشته تحصیلی: کارشناسی ارشد ارتوز و پروتز

نام درس: تمرین درمانی در ارتوز و پروتز  
تعداد واحد: 2  
نوع واحد: نظری- عملی

پیش نیاز: ندارد

زمان برگزاری کلاس: یکشنبه ساعت 13 الی 16  
مکان برگزاری: کلاس 3- ساختمان تحصیلات تکمیلی

تعداد دانشجویان: 7  
مسئول درس: دکتر سیده سعیده بابازاده مدرسین (به ترتیب حروف الفبا): دکتر سیده سعیده بابازاده

#### 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 تمرینات تعادلی و حس عمقی
- وسایل کمکی راه رفتن
- اجرای عملی تکنیک های تمرینات غیر فعال، فعال و کشش عضلات مختلف
- اجرای عملی تمرینات تعادلی و حس عمقی
- هدف کلی:

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

اهداف کلی بر اساس طبقه بندی بلوم:

➤ شناختی:

- روش های اختصاصی تمرین درمانی برای بهبود عملکرد بیمارانی که نوروختمات ارتوز پروتز را باور ندارند
- روان حرکتی:
- انواع تمرینات اختصاصی را با در نظر گرفتن موارد احتیاط، کاربرد و عدم کاربرد برای گیرندگان خدمات 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)
- مواردی که نیازمند رعایت ایمنی حین تمرین درمانی است را توضیح دهد. (درک و فهم)
- انواع مدهای 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)

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 غیرفعال، فعال و مقاومتی دهد.
- نحوه کشش استاتیک عضلات را نشان دهد.
- نحوه ارزیابی تون عضلات را نشان دهد.
- نحوه ارزیابی بالانس را نشان دهد.

## PDF Compressor Free Version

- ✚ تکنیک های تسهیلی و مهارتی برای اختلالات تون را نشان دهد.
- ✚ تمرینات بهبود بالانس را در وضعیت های مختلف اجرا کند.
- ✚ نحوه راه رفتن با انواع وسایل کمکی را نشان دهد.

### شیوه های تدریس:

- پرسش و پاسخ
- سخنرانی برنامه ریزی شده
- استفاده از ابزارهای کمک آموزشی و 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: 4 نمره
- شرکت فعال در کلاس: 2 نمره
- ارزشیابی پایانی: 14 نمره

### نوع آزمون:

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

### منابع پیشنهادی برای مطالعه: (لطفا نام ببرید):

- منابع انگلیسی:

✓ چاپی

منابع فارسی:

✓ چاپی

اصول تمرینات درمانی در توانبخشی با رویکرد عملی، دکتر افسون نودهی مقدم. چاپ اول 1400

اینترنتی

منابع پیشنهادی برای مطالعه بیشتر:

Hallis m. Practical exercise. The last edition.

**جدول هفتگی کلیات ارائه‌ی درس**

جلسه	عنوان مطالب	استاد مربوط
1	تعریف و کلیات تمرین درمانی و اصول ارزیابی بالینی	سیده سعیده بابازاده
2	اهمیت ساختار عضلانی در عملکرد عضلات و انواع انقباضات عضلانی	سیده سعیده بابازاده
3	متغیرهای برنامه تمرینات قدرتی	سیده سعیده بابازاده
4	اختلالات دامنه حرکتی و موبیلیتی و اصول ارزیابی آن	سیده سعیده بابازاده
5	اجرای عملی انواع انقباضات، تمرینات قدرتی و تکنیک های موبیلیتی	سیده سعیده بابازاده
6	حرکات غیرفعال و تمرینات دامنه حرکتی پسیو	سیده سعیده بابازاده
7	حرکات فعال و فعال کمکی، کاربردها و احتیاطات	سیده سعیده بابازاده
8	اجرای عملی حرکات غیرفعال، فعال و فعال کمکی	سیده سعیده بابازاده
9	اهداف و اصول تمرینات کششی	سیده سعیده بابازاده
10	انواع روش های استرچ	سیده سعیده بابازاده
11	اجرای عملی کشش عضلات و تمرینات کاهنده تون عضلانی	سیده سعیده بابازاده
12-14	.....	سیده سعیده بابازاده
15	ثبات پوسچرال، اختلال تعادل و اصول تمرینات تعادلی	سیده سعیده بابازاده
16	اجرای عملی تمرینات تعادلی و پوسچرال	سیده سعیده بابازاده
17	وسایل کمکی راه رفتن و آموزش عملی راه رفتن با عصا و وسایل کمکی	سیده سعیده بابازاده