

دانشکده
قالب نگارش طرح درس ترمی

عنوان درس : تمرین درمانی دو
مخاطبان: دانشجویان کارشناسی فیزیوتراپی (ترم پنجم)
تعداد واحد: (یا سهم استاد از واحد) ۱ واحد نظری / ۱ واحد عملی
ساعت پاسخگویی به سوالات فراگیر:
زمان ارائه درس: (روز، ساعت و نیمسال تحصیلی) مدرس: دکتر علی بزرگمهر
درس و پیش نیاز: تمرین درمانی یک

هدف کلی درس: هدف کلی از ارائه این درس آشنایی دانشجویان و افزایش آگاهی ایشان نسبت به روش P.N.F در درمان بیماران ارتوپدیک و نورولوژیک می باشد.
محتوای درس شامل: تعریف مفاهیم حس عمقی، انواع گیرنده های مفصلی، سیستم عصبی - عضلانی، استرچ رفلکس، تعریف PNF، تاریخچه، اصول و قوانین فیزیولوژیک PNF، قوانین اجرایی PNF، اصول الگوهای PNF و الگوهای ترکیبی، اصول و قوانین و روش تکنیک های اختصاصی PNF.

اهداف کلی جلسات : (جهت هر جلسه یک هدف)

- آشنایی با تاریخچه P.N.F و عوامل موثر بر حرکت ارادی و نحوه انجام یک فعالیت ارادی
- یادگیری نقش حسهای مختلف در تولید یک حرکت ارادی و انواع انقباضات عضلانی
- آشنایی با پاسچرال کنترل و عوامل موثر بر آن
- تعریف P.N.F و اصول کلی P.N.F را بداند.
- تکنیک های اساسی P.N.F را انجام دهد.
- تکنیک های اختصاصی P.N.F مقدمه و تکنیک های **direct to antagonist** را شرح دهد.
- تکنیک های P.N.F در گردن و تنه را بداند.
- تکنیکهای Relaxation را شرح دهد.

اهداف ویژه به تفکیک اهداف کلی هر جلسه:

هدف کلی جلسه اول: تاریخچه P.N.F و مقدمات

اهداف ویژه جلسه اول:

دانشجو باید بتواند:

- تاریخچه ای از نحوه شروع و پیشرفت روش P.N.F را توضیح دهد.
- نحوه انجام یک فعالیت حرکتی ارادی را توضیح دهد.
- عوامل موثر بر یک فعالیت ارادی را توضیح دهد.
- نقش حسهای مختلف را در تولید یک حرکت ارادی توضیح دهد.

هدف کلی جلسه دوم: نقش حسهای مختلف در تولید یک حرکت ارادی

اهداف ویژه جلسه دوم:

دانشجو باید بتواند:

- نقش حس های مختلف در تولید حرکت ارادی را توضیح دهد.
- انواع انقباضات عضلانی را بداند.
- نوروفیزیولوژی نحوه انجام انقباضات عضلانی را شرح دهد.
- نقش Muscle spindle را در تعدیل تون عضلانی توضیح داده و مثال بزند.

هدف کلی جلسه سوم: پاسچرال کنترل و عوامل موثر بر آن

اهداف ویژه جلسه سوم:

دانشجو باید بتواند:

- پاسچرال کنترل را تعریف کند و عوامل موثر بر آن را بشناسد.
- تصمیم گیری برای انتخاب پوسچر و حرکت را بداند.
- درمان برای بهبود کنترل پوسچر را شرح دهد.
- رفکلهای طبیعی و غیرطبیعی را توضیح دهد.

هدف کلی جلسه چهارم: تعریف P.N.F و اصول کلی P.N.F

اهداف ویژه جلسه چهارم:

دانشجو باید بتواند:

- تقسیم بندی P.N.F را بگوید.
- اصول حاکم بر الگوهای P.N.F را توضیح دهد.
- انواع تکنیکهای P.N.F را نام برد.

هدف کلی جلسه پنجم: تکنیک های اساسی P.N.F

اهداف ویژه جلسه پنجم:

دانشجو باید بتواند:

- Manual contact را شرح دهد.
- انواع مقاومت را شرح دهد.
- انواع حرکت را شرح دهد.
- اصول verbal command را بداند.
- نحوه انجام تکنیک کشش و فشردن را توضیح دهد.
- نحوه تاثیر تکنیک کشش و فشردن را توضیح دهد.

هدف کلی جلسه ششم و هفتم: تکنیک های اختصاصی P.N.F مقدمه و تکنیک های direct to

antagonist (دو جلسه)

اهداف ویژه جلسه ششم

دانشجو باید بتواند:

- انواع الگوهای حرکتی یک طرفه را توضیح دهد.
- انواع الگوهای حرکتی دو طرفه را بداند.

هدف کلی جلسه هشتم: تکنیک های P.N.F در گردن و تنه

اهداف ویژه جلسه هشتم:

دانشجو باید بتواند:

- انواع الگوهای گردن را شرح دهد.
- انواع الگوهای تنه را شرح دهد.

هدف کلی جلسه نهم: تکنیکهای Relaxation

اهداف ویژه جلسه نهم:

دانشجو باید بتواند:

- اصول تکنیک های ریلکسیشن را بداند.
- انواع تکنیک های ریلکسیشن را شرح دهد.

منابع:

-Voss, Dorothy E (1985) Proprioceptive neuromuscular facilitation (3rd ed) Philadelphia, Itarper and Row.

-Kisner, caroly2 (2002) Therapeutic exercise (4th ed) Philadelphia , F.A.Davis.

-Adler, PNF in practice, the last edition.

-Sullivan, clinical decision making in therapeutic exercise, the last edition.

روش تدریس:

آموزش به روش سخنرانی و با بهره گیری ازوسائل کمک آموزشی (اورهد ، اسلاید و ویدئوپروژکتور) انجام میگردد. به منظور افزایش اثر بخشی آموزشی و نیز ایجاد انگیزه در دانشجویان، بخشپایانی هر جلسه به پرسش و پاسخ اختصاص داده میشود.

وسایل آموزشی :

-سالن سخنرانی (کلاس درس)

-وسایل و تسهیلات کمک آموزشی (تخته وایت برد، اسلاید و ویدئوپروژکتور)

سنجش و ارزشیابی

ساعت	تاریخ	سهم از نمره کل (بر حسب درصد)	روش	آزمون

		۵ درصد	پرسش و پاسخ	کوئیز
		۴۰ درصد	امتحان کتبی بصورت چهارگزینه ای، صحیح و غلط و تشریحی	آزمون میان ترم
		۵۰ درصد	امتحان کتبی بصورت چهارگزینه ای ، صحیح و غلط و تشریحی	آزمون پایان ترم
		۵ درصد	پرسش و پاسخ	حضور فعال در کلاس

مقررات کلاس و انتظارات از دانشجو:

حداقل نمره قبولی ۱۰

تعداد دفعات مجاز غیبت در کلاس حداکثر ۳ جلسه

نام و امضای مدیر گروه: دکتر

نام و امضای مسئول EDO دانشکده:

دکتر علی بزرگمهر

نام و امضای مدرس:

محمدباقر شمس

تاریخ ارسال:

تاریخ تحویل:

تاریخ ارسال:

جدول زمانبندی درس تمرین درمانی دو
روز و ساعت جلسه :

جلسه	تاریخ	موضوع هر جلسه	مدرس
۱		تاریخچه PNF و مقدمات	دکتر علی بزرگمهر
۲		نقش حسهای مختلف در تولید یک حرکت ارادی	دکتر علی بزرگمهر
۳		پاسچرال کنترل	دکتر علی بزرگمهر
۴		تعریف P.N.F و اصول کلی P.N.F	دکتر علی بزرگمهر
۵		تکنیک های اساسی P.N.F	دکتر علی بزرگمهر
۶		تمرین عملی	دکتر علی بزرگمهر
۷		تکنیک های اختصاصی P.N.F مقدمه و تکنیک های direct to antagonist	دکتر علی بزرگمهر
۸		تکنیک های اختصاصی P.N.F مقدمه و تکنیک های direct to antagonist (تکمیلی)	دکتر علی بزرگمهر
۹		تمرین عملی	دکتر علی بزرگمهر
۱۰		تکنیک های P.N.F در گردن و تنه	دکتر علی بزرگمهر
۱۱		تمرین عملی	دکتر علی بزرگمهر
۱۲		تکنیکهای Relaxation	دکتر علی بزرگمهر
۱۳		تمرین عملی	دکتر علی بزرگمهر
۱۴		تمرین عملی جمع بندی کلی	دکتر علی بزرگمهر