

دانشکده توانبخشی گروه فیزیوتراپی

تعداد واحد : ۱ واحد عملی	نام درس : تمرین درمانی (روشهای اختصاص تمرین درمانی PNF)
مدت زمان ارائه درس : ۱ ترم (۳۴ ساعت)	مقطع : اصول تمرین درمانی
پیش نیاز: اصول تمرین درمانی	
مسئول برنامه : مریم ابراهیمیان - کرامت اله عباس نیا	

اهداف کلی :

هدف کلی از ارائه این درس آشنایی دانشجویان و افزایش آگاهی نسبت به روش PNF در درمان بیماران ارتوپدیک ، نورولوژیک با

استفاده از مفاهیم ذیل می باشد :

(۱) الگوهای سروگردن و تنه

(۲) الگوهای اندام فوقانی و تراست

(۳) الگوهای اندام تحتانی

(۴) تکنیکهای PNF و موارد کاربرد آن

(۵) الگوهای PNF در قفسه سینه ، صورت و لگن

(۶) تمرین های ویلیام

(۷) تمرین های اسکولیوز

(۸) تمرین های اکستانسوری

(۹) تمرین های ثبات دهنده ستون فقرات

❖ هدف کلی :

- الگوی سروگردن و تنه

❖ اهداف اختصاصی :

- دانشجو باید بتواند :

- الگوهای مختلف سروگردن را انجام دهد. (شروع از آنتاگونیست ، نحوه صحیح تماس دست ، نحوه صحیح ایجاد مقاومت و)
- الگوهای مختلف تنه فوقانی را انجام دهد. (شروع از آنتاگونیست ، نحوه صحیح تماس دست ، نحوه صحیح ایجاد مقاومت و)
- الگوهای مختلف تنه تحتانی را انجام دهد. (شروع از آنتاگونیست ، نحوه صحیح تماس دست ، نحوه صحیح ایجاد مقاومت و)

❖ هدف کلی :

- الگوهای اندام فوقانی :

❖ اهداف اختصاصی :

- دانشجو باید بتواند :

- الگوهای مختلف اندام فوقانی را انجام دهد. (شروع از آنتاگونیست ، نحوه صحیح تماس دست ، نحوه صحیح ایجاد مقاومت و)

❖ هدف کلی :

- الگوهای اندام تحتانی :

❖ اهداف اختصاصی :

- دانشجو باید بتواند الگوهای مختلف اندام فوقانی را انجام دهد. (شروع از آنتاگونیست ، نحوه صحیح تماس دست ، نحوه صحیح ایجاد مقاومت و)

❖ هدف کلی :

- تکنیکهای PNF :

❖ اهداف اختصاصی :

- دانشجو باید بتواند :

- تکنیکهای اساسی (پایه ای) شش گانه PNF را انجام دهد.
- تکنیکهای اختصاصی PNF (Directed to agonist) را انجام دهد.
- تکنیکهای اختصاصی PNF (Directed to antagonist) را انجام دهد.
- تکنیکهای Relaxation را انجام دهد.

❖ هدف کلی :

- الگوها و تکنیکهای PNF در قفسه سینه ، صورت و لگن :

❖ اهداف اختصاصی :

- دانشجو باید بتواند :

- الگوها و تکنیکهای PNF را در قفسه سینه انجام دهد.
- الگوها و تکنیکهای PNF را در صورت انجام دهد.
- الگوها و تکنیکهای PNF را در لگن انجام دهد.

❖ هدف کلی :

- تمرینات ویلیام ، اکستانسوری ، اسکولیوز

❖ اهداف اختصاصی :

- دانشجو باید بتواند :

- نحوه صحیح تمرینات ویلیام ، اکستانسوری و اسکولیوز را انجام دهد.

❖ هدف کلی :

- تمرینات ثبات دهنده ستون فقرات :

❖ اهداف اختصاصی :

- دانشجو باید بتواند :

- نحوه صحیح تمرینات ثبات دهنده ستون فقرات را انجام دهد.

روش آموزش

آموزش به روش سخنرانی ، بحث در گروههای کوچک و انجام تمرینات بر روی مدل سالم انجام می گیرد .
بمنظور اثربخشی آموزش و نیز ایجاد انگیزه در دانشجویان بخش ابتدایی هر جلسه به مرور خلاصه ای از مطالب گفته شده و پرسش و پاسخ درس در همان روز اختصاص داده شده است.

شرایط اجراء

❖ سالن کارگاه (عملی)

▪ امکانات آموزشی شامل تخت معاینه ، medicine ball و

❖ آموزش دهنده

▪ اعضاء هیئت علمی دانشکده توانبخشی (مریم ابراهیمیان - کرامت اله عباس نیا)

منابع اصلی درسی

- voss D., proprioceptive neuromuscular facilitation , 3rd edition

-liebenson C, Rehabilitation of the spine,last edition , 1996

- kisner C, therapeutic Exercise , 4th edition , 2003

ارزشیابی:

- ارزشیابی بصورت عملی و در پایان ترم برگزار میگردد.

❖ نحوه ارزشیابی

- ارزشیابی بصورت عملی و در پایان ترم برگزار میگردد.

❖ نحوه محاسبه نمره کل :

- آزمون عملی ۱۰۰٪ از کل نمره

❖ مقررات

▪ حداقل نمره قبولی ۱۰

▪ تعداد دفعات مجاز غیبت در کلاس ۲ جلسه

جدول زمان بندی درس تمرین درمانی

سرفصل مطالب	ساعت ارائه	نحوه ارائه	منابع درسی	امکانات مورد نیاز	روش ارزشیابی
الگوهای سروگردن و تنه	۴	اجرای تمرینات برروی مدل	Proprioceptive Neoromuscular facilitation	سالن کارگاه تخت معاینه	آزمون عملی
الگوهای اندام فوقانی	۴	اجرای تمرینات برروی مدل	Proprioceptive Neoromuscular facilitation	سالن کارگاه تخت معاینه	آزمون عملی
الگوهای اندام تحتانی	۴	اجرای تمرینات برروی مدل	Proprioceptive Neoromuscular facilitation	سالن کارگاه تخت معاینه	آزمون عملی

آزمون عملی	سالن کارگاه تخت معاینه	Proprioceptive Neoromuscular facilitation	اجرای تمرینات برروی مدل	۶	تکنیکهای اساسی و اختصاص PNF
آزمون عملی	سالن کارگاه تخت معاینه	Proprioceptive Neoromuscular facilitation	اجرای تمرینات برروی مدل	۴	الگوها و تکنیکهای PNF در قفسه سینه ، صورت و لگن
آزمون عملی	سالن کارگاه تخت معاینه	Proprioceptive Neoromuscular facilitation	اجرای تمرینات برروی مدل	۲	تکنیکهای Relaxation
آزمون عملی	سالن کارگاه تخت معاینه	Rehabilitation of the spine	اجرای تمرینات برروی مدل	۲	تمرینات ویلیام و اکستانسوری
آزمون عملی	سالن کارگاه تخت معاینه	Rehabilitation of the spine	اجرای تمرینات برروی مدل	۴	تمرینات ثبات دهنده ستون فقرات
آزمون عملی	سالن کارگاه تخت معاینه	Therapeutic Exercise	اجرای تمرینات برروی مدل	۴	تمرینات اسکولیوز