

Course plan

دانشکده علوم توانبخشی

تعداد واحد : ۱	نام درس : اصول تمرین درمانی ۱ (عملی)
مدت زمان ارائه درس : ۳۴	مقطع : کارشناسی فیزیوتراپی
پیش نیاز : تشریح اندام های بالایی و پایینی	
مسئول برنامه : دکتر ایمان رضایی	
تاریخ تهیه: شهریور ماه ۱۴۰۲	

عناوین کلی این درس شامل موارد زیر می باشد :

- ۱) آشنایی با ابزارهای تمرین درمانی و کاربردهای عملی آنها
- ۲) اجرای عملی تمرینات غیر فعال در کلیه مفاصل
- ۳) اجرای عملی تمرینات فعال کمکی در کلیه مفاصل
- ۴) اجرای عملی تمرینات فعال در کلیه مفاصل
- ۵) اجرای عملی تمرینات تقویتی کلیه عضلات
- ۶) اجرای عملی تکنیک های کشش عضلات مختلف
- ۷) اجرای عملی تمرینات تعادلی و حس عمقی
- ۸) اجرای عملی تمرینات پلیومتریک
- ۹) استفاده از ابزار های کمکی راه رفتن
- ۱۰) استفاده از صندلی چرخدار و جابجاییها

❖ هدف کلی

آشنایی با ابزارهای تمرین درمانی و کاربردهای عملی آنها

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- با اتاق تمرین درمانی آشنا شده و ابزارهای را بشناسد
- کاربرد عملی فریم و متعلقات آن بیان کند
- کاربرد عملی پارالل بار و آینه، انواع پله را بیان کند
- کاربرد عملی finger ladder, quadriceps table, shoulder wheel و ... را بیان کند
- کاربرد عملی سایر وسایل مرتبط با تمرین درمانی را بیان کند

❖ هدف کلی

اجرای عملی تمرینات غیر فعال در کلیه مفاصل

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- تمرینات غیر فعال و موارد کاربرد و عدم کاربرد آن را توضیح دهد
- حرکات مختلف مفاصل، صفحه و محور حرکتی را نشان دهد.
- تمرینات غیر فعال مفاصل اندام های فوقانی را به صورت عملی اجرا کند
- تمرینات غیر فعال مفاصل اندام های تحتانی را به صورت عملی اجرا کند
- تمرینات غیر فعال ستون فقرات را به صورت عملی اجرا کند

❖ هدف کلی

اجرای عملی تمرینات فعال کمکی و فعال در کلیه مفاصل

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- تمرینات غیر فعال و موارد کاربرد و عدم کاربرد آن را توضیح دهد
- انواع معلق سازی اندام ها را با استفاده از فریم و اسلینگ، قرقره و ... را انجام دهد
- انواع گره را بشناسد
- معلق سازی اندام های تحتانی را اجرا کند
- معلق سازی اندام های فوقانی را اجرا کند
- معلق سازی تنه و گردن را اجرا کند

- انواع قرقره را بشناسد و تمرینات با آن را اجرا کند

❖ هدف کلی

اجرای عملی تمرینات تقویتی کلیه عضلات

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- تمرینات تقویتی و موارد کاربرد و عدم کاربرد آن را توضیح دهد
- انواع انقباضات را اجرا کند
- رژیم های مختلف تقویت عضلات را اجرا کند
- با استفاده از دمبل، وزنه، فنر، کش و ... عضلات را تقویت کند
- با استفاده از صندلی کوادریسپس عضلات را تقویت کند
- نحوه تعلیق در تمرینات تقویتی را اجرا کند

❖ هدف کلی

اجرای عملی تکنیک های کشش عضلات مختلف

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- تمرینات کششی و موارد کاربرد و عدم کاربرد آن را توضیح دهد
- عضلات مختلف را با استفاده از تکنیک های مختلف از جمله اصول PNF کشش دهد
- تکنیک های Self-stretching عضلات مختلف را اجرا کند

❖ هدف کلی

اجرای عملی تمرینات تعادلی و حس عمقی

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- تمرینات تعادلی و حس عمقی و موارد کاربرد و عدم کاربرد آن را توضیح دهد
- روش های مختلف ارزیابی تعادل و حس عمقی را اجرا کند
- با استفاده از تحت تاثیر گذاری سیستم های مختلف دخیل بر تعادل، تمرینات تعادلی را اجرا کند
- با استفاده از ابزارهای تعادلی مانند فوم، tilt board، wobble board، توپ و ... تمرینات تعادلی را اجرا کند
- روش های پیشرفت تمرینات تعادلی را اجرا کند

❖ هدف کلی

اجرای عملی تمرینات پلیومتریک

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- تمرینات پلیومتریک و موارد کاربرد و عدم کاربرد آن را توضیح دهد
- تمرینات پلیومتریک ساده را اجرا کند
- تمرینات پلیومتریک پیشرفته را اجرا کند
- ابزارهای مختلف در تمرینات پلیومتریک را بشناسد و از آنها استفاده کند

❖ هدف کلی

استفاده از ابزارهای کمکی راه رفتن، صندلی چرخدار و جابجاییها

❖ اهداف اختصاصی

دانشجو باید بتواند:

- انواع عصا را بشناسد و آنها را تنظیم کند
- انواع راه رفتن را بشناسد و با استفاده از عصاهای مختلف آنها را انجام دهد
- اجزای مختلف صندلی چرخدار را بشناسد
- انواع حرکت با صندلی چرخدار را اجرا کند

روش آموزش

انجام تکنیک به صورت عملی، انجام آن توسط دانشجو و تصحیح و ارائه بازخورد مناسب تا فراگیری صحیح تکنیک، استفاده از فیلم

شرایط اجراء

❖ امکانات آموزشی بخش

- سالن مناسب تمرین درمانی با تمام ملزومات
- اسلاید پروژکتور ، ویدئو پروژکتور و کامپیوتر

❖ آموزش دهنده

- اساتید بخش فیزیوتراپی

Kisner, Carolyn, et al. Therapeutic Exercise: Foundations and Techniques. United States, F. A. Davis Company, 2017.
Hollis, Margaret. Practical Exercise Therapy. United Kingdom, Blackwell Scientific,

ارزشیابی

❖ نحوه ارزشیابی

- فعالیت کلاسی
- اجرای مطالب آموزش داده شده

❖ نحوه محاسبه نمره

- ۲ فعالیت کلاسی ۵ نمره
- ۳ اجرای مطالب آموزش داده شده ۱۵ نمره

❖ مقررات

- حداقل نمره قبولی
 - تعداد دفعات مجاز غیبت در کلاس
- کسب حداقل ۵۰ درصد نمره ارزشیابی
مطابق با مقررات آموزشی