

بسمه تعالی



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی بابل

دانشگاه علوم پزشکی بابل
دانشکده پزشکی - گروه آموزشی روانپزشکی
طرح دوره (Course plan)

عنوان درس: اصول تمرین درمانی	نام مدرس/مدرسین: دکتر طاهره سید حسین پور - دکتر خدابخش جوانشیر
دانشکده: توانبخشی	گروه آموزشی: فیزیوتراپی
رشته و مقطع تحصیلی: کارشناسی-فیزیوتراپی	نیمسال اول/دوم: نیمسال اول سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۳
تعداد و نوع واحد: ۳ واحد تئوری و عملی	روز و ساعت برگزاری: طبق برنامه ریزی آموزشی
عرصه آموزش: کلاس شماره ...	دروس پیش نیاز: تشریح اندام فوقانی و تحتانی، کینزیولوژی و بیومکانیک (کلیات اندام فوقانی)
محل برگزاری: دانشکده توانبخشی	مدت تدریس: ۱۶ جلسه تئوری-۷ جلسه عملی
آدرس پست الکترونیکی: Tahere.hoseinpoor.65@gmail.com	تاریخ آزمون پایان ترم: طبق برنامه ریزی آموزشی

فعالیت استاد:

- ۱- حضور منظم و شرکت فعال در کلاس
- ۲- ایجاد زمینه مناسب برای فعالیت دانشجویان
- ۳- تشویق دانشجویان به مشارکت در بحث

وظایف و تکالیف دانشجویان:

- ۱- حضور منظم و به موقع در کلاس
- ۲- شرکت فعال در بحث های کلاسی و انجام تکالیف مربوطه
- ۳- شرکت فعال در فعالیت عملی

شرح دوره:

وضعیت های اصلی و مشتق آنها در تمرین درمانی، دامنه حرکتی، هیپر موبیلیتی و هیپو موبیلیتی، بی حرکتی و آثار آن بر بافت های مختلف بدن، معاینه و ارزیابی موبیلیتی، مداخلات تمرین درمانی در اختلالات موبیلیتی، اثر

تمرینات غیر فعال بر سیستم های مختلف بدن، موارد کاربرد و عدم کاربرد رژیمهای مختلف تمرین درمانی، اصول اجرا، ابزارهای لازم برای اجرا، اصول و روش اجرای تمرینات پاسیو در ستون فقرات و اندام ها (، تمرینات کششی، اصول و روش اجرای تمرینات استقامتی و ایروبیکی، اصول تجویز وسایل کمکی راه رفتن و روش های مختلف راه رفتن با آنها، تعادل و تمرین درمانی آن، تمرینات بهبود حس عمقی به صورت عملی و تئوری آموزش داده خواهد شد.

محتوی ضروری دوره آموزشی:

۱- کلیات
آشنایی با مدل های مختلف ارزیابی، مدیریت و درمان بیماران آشنایی و کاربرد روش های مختلف تمرین درمانی
۲-
<ul style="list-style-type: none"> - اصول تمرینات دامنه حرکتی - اصول تمرینات کشش - اصول تمرینات استقامتی - اصول تمرینات در آب - اصول تجویز وسایل کمکی راه رفتن و روش های مختلف راه رفتن با آنها - اصول تمرینات تعادل و تمرین درمانی آن - اصول تمرینات تمرینات هماهنگی و بهبود حس عمقی

اهداف اختصاصی درس:

اهداف حیطة شناختی:

- فراگیر قادر باشد پس از پایان دوره آموزشی:
- مدل های جهانی مدیریت و درمان بیماران را توضیح دهند.
- موبیلیتی و عوامل اختلال کننده آن را توضیح دهد.
- روش های مقابله با عوارض بی حرکتی و پرحرکتی را با دیدگاه فیزیوتراپی توضیح دهد.
- اصول تمرینات موبیلیتی را توضیح دهد.
- موارد کاربرد و عدم کاربرد مداخلات تمرین درمانی را در بیماری ها لیست کند.
- اصول تمرینات استقامتی را شرح دهد .
- سازگاری های قلبی - عروقی - ریوی - روانی بعد از تمرین درمانی را لیست کند .

- مود، نوع، ترتیب یا توالی مناسب تمرینات، فرکانس و شدت تمرینات موبیلیتی و استقامتی را توضیح دهد.

- اصول تمرینات در آب را توضیح دهد.
- وسایل و تجهیزات کمکی برای اختلالات راه رفتن را لیست کرده معایب و فواید هر یک را برشمارد.
- تجویز وسیله کمکی مناسب برای بیماران با شرایط خاص.
- مداخلات تمرین درمانی را همخوان با شرایط و نیازهای شرایط بیمار برنامه ریزی کند.
- نحوه استفاده از وسیله کمکی را به بیمار آموزش دهد.
- اصول تمرین درمانی تعادل، هماهنگی، تمرینات حس عمقی و تمرینات روی تشک را شرح دهد

اهداف نگرشی:

- فراگیر قادر باشد پس از پایان دوره آموزشی:
- به اهمیت نقش و جایگاه تمرین درمانی در کاهش ناتوانی حساسیت نشان دهد. (سطح توجه کردن / دریافت)
- در مراحل مختلف تدریس در بحث های گروهی، فعالانه شرکت کند. (سطح واکنش نشان دادن)
- به ارزش پیشگیری از عوارض ناتوان کننده بیماری ها اعتقاد پیدا کند. (ارزش گذاری)
- باور کند که پیشگیری از درمان مهمتر است. (ساماندهی ارزش ها)
- نقش تمرین درمانی را در کاهش اختلالات عصبی عضلانی اسکلتی بیماران، بهبود فانکشن و سازگاری با ناتوانی را باور کند. (درونی سازی / تبلور ارزش ها)
- باور کند که تمرین درمانی جزء لاینفک فیزیوتراپی است. (درونی سازی / تبلور ارزش ها)

اهداف حیطة مهارتی:

- بتواند تکنیک مناسب تمرین درمانی را برای شرایط خاص بیمار انتخاب کند.
- تکنیک مناسب را به طور موثر بکارگیرد.
- دوز، شدت و مقدار تمرین را طی جلسات بر اساس شرایط خاص بیمار تنظیم کند.
- نقاط ضعف و قدرت انجام تمرینات توسط بیمار را تشخیص دهد و راهکار مناسب برای اصلاح آن بکار بندد.

منابع اصلی درس:

- Therapeutic Exercises Foundation and Techniques, 7th Edition, 2018
- Practical Exercise Therapy, 4th Edition, 1999

○ فیزیوتراپی در بیماریهای روماتیسمی و پوستی، دکتر محمد اکبری، ویرایش سوم، ۱۳۹۷

○ اصول تمرین درمانی، دکتر قدمعلی طالبی، آخرین ویرایش

شیوه های یاددهی - یادگیری:

- ارزشیابی در طول ترم از طریق مشارکت در کلاس و پرسش و پاسخ
- کوئیز
- امتحان پایان ترم نظری و عملی

رسانه های آموزش:

کامپیوتر(نرم افزار Power Point)، ویدئو پروژکتور و وایت برد

جدول زمانبندی ارائه درس - تئوری

جلسات	روز و تاریخ	عنوان درس	مدرس
۱	جلسه اول	آشنایی با اصول بنیادی تمرین درمانی و آشنایی با مفاهیم پایه	دکتر حسین پور
۲	جلسه دوم	طبقه بندی وضعیت سلامت، عملکرد و ناتوانی	دکتر حسین پور
۳	جلسه سوم	مدل مدیریت بیمار	دکتر حسین پور
۴	جلسه چهارم	تمرینات دامنه حرکتی	دکتر حسین پور
۵	جلسه پنجم	اصول تمرینات کششی	دکتر حسین پور
۶	جلسه ششم	کاربرد تمرینات کششی	دکتر حسین پور
۷	جلسه هفتم	اصول تمرینات مقاومتی	دکتر حسین پور
۸	جلسه هشتم	کاربرد تمرینات مقاومتی	دکتر حسین پور
۹	جلسه نهم	ادامه کاربرد تمرینات مقاومتی	دکتر حسین پور

دکتر حسین پور	اصول تمرینات استقامتی	جلسه دهم	۱۰
دکتر حسین پور	کاربرد تمرینات استقامتی	جلسه یازدهم	۱۱
دکتر حسین پور	اصول و کاربرد تمرینات در آب	جلسه دوازدهم	۱۲
دکتر حسین پور	تعلیق و ابزارهای کمکی	جلسه سیزدهم	۱۳
دکتر حسین پور	اصول تمرینات تعادلی و حس عمقی	جلسه چهاردهم	۱۴
دکتر حسین پور	کاربرد تمرینات تعادلی و حس عمقی	جلسه پانزدهم	۱۵
دکتر حسین پور	ادامه کاربرد تمرینات تعادلی و حس عمقی	جلسه شانزدهم	۱۶
امتحان پایان ترم			

جدول زمان بندی ارائه درس - عملی

مدرس	عنوان درس	روز و تاریخ	جلسات
دکتر حسین پور- دکتر جوانشیر	Range of motion(ROM) Exercis	جلسه اول	۱
دکتر حسین پور- دکتر جوانشیر	Stretching Exercise	جلسه دوم	۲
دکتر حسین پور- دکتر جوانشیر	Resistance Exercise (using weight cuff- pulley- traband)	جلسه سوم	۳
دکتر حسین پور- دکتر جوانشیر	Resistance Exercise (using springs)	جلسه چهارم	۴
دکتر حسین پور- دکتر جوانشیر	Suspension and Assistive device	جلسه پنجم	۵
دکتر حسین پور- دکتر جوانشیر	Balance Exercise 1 (using tilt-board, balance-board, ball,...)	جلسه ششم	۶
دکتر حسین پور- دکتر جوانشیر	Balance Exercise 2 (using tilt-board, balance-board, ball,...)	جلسه هفتم	۷

سنجش و ارزشیابی دانشجویان:

تاریخ	نمره	روش
جلسه ۶ و ۱۲	۴	پرسش و پاسخ درون کلاسی و کوئیز
طبق برنامه دانشکده	۱۱	آزمون پایان ترم (تشریحی، کوتاه پاسخ و چهارگزینه ای ، جورکردنی)
	۵	آزمون پایان ترم عملی
هر جلسه درسی	۱	مشارکت در بحث گروهی حضور و غیاب