

معاونت آموزشی- مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی دانشگاه علوم پزشکی بابل

فرم طرح درس (lesson plan) : تمرین درمانی (روشهای اختصاصی تمرین درمانی PNF) نیمسال اول ۴۰۲-۴۰۳

نام درس: تمرین درمانی اختصاصی PNF ۱ واحد نظری	رشته تحصیلی: فیزیوتراپی کارشناسی	مقطع تحصیلی دانشجویان: دانشکده توانبخشی	محل برگزاری: مدرس: دکتر جوانشیر
--	-------------------------------------	--	------------------------------------

هدف کلی درس: آشنایی با روشهای اختصاصی تمرین درمانی PNF و بکارگیری آنها در درمان بیماران

شماره جلسه	محتوای آموزشی (رنوس مطالب)	اهداف اختصاصی	طبقه هر حیطه	روش یاددهی	فعالیت دانشجوی	زمان (دقیقه)	مواد و وسایل آموزشی	منابع علمی	نحوه ارزشیابی و درصد آن
۱	تعریف PNF و قوانین اولیه	۱-تعریف حس عمقی و نحوه ارزیابی آن ۲-گیرنده های مفصلی و پوستی و نقش آنها در حرکت و ثبات ۳-ارتباط بین حس و حرکت طبیعی در افراد سالم ۴-تعریف PNF و قوانین فیزیولوژیک شرینگتون	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث گروهی	شرکت در مباحث گروهی پاسخ به سوالات	۲۰-۱ ۲۰-۲ ۲۵-۳ ۲۵-۴	ویدیو پروژکتور -وایت بورد -ماژیک	PNF in practice (Adler et al 2008) Proprioceptive neuromuscular facilitation (Voss 1997)	-حضور فعال در کلاس -امتحان میان ترم -امتحان پایان ترم
۲	-نقش حس عمقی در کنترل حرکت -اصول تکنیکهای PNF ۱ تا ۶	۱-حس عمقی و نقش آن در ثبات و کنترل حرکت ۲- سفی عضلانی، تعادل و نقش سیستم حرکتی در تعادل ۳- اصول تکنیکهای ۱ تا ۶	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث گروهی	شرکت در مباحث گروهی پاسخ به سوالات	۲۰-۱ ۲۰-۲ ۵۰-۳	ویدیو پروژکتور -وایت بورد -ماژیک	PNF in practice (Adler et al 2008) Proprioceptive neuromuscular facilitation (Voss 1997)	-حضور فعال در کلاس -امتحان میان ترم -امتحان پایان ترم
۳	-تعریف و عوامل اصلی موثر در یادگیری حرکتی -تکنیکهای PNF ۷ تا ۱۱	۱- اصول تکنیکها ۷ تا ۱۱ ۲-تعریف یادگیری حرکتی ۳-اثر تحریکات حسی ۴-عوامل موثر در یادگیری حرکتی ۵-رابطه موتورکنترل و یادگیری حرکتی	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث گروهی	شرکت در مباحث گروهی پاسخ به سوالات	۲۰-۱ ۲۰-۲ ۲۰-۳ ۲۰-۴ ۱۰-۵	ویدیو پروژکتور -وایت بورد -ماژیک	PNF in practice (Adler et al 2008) Proprioceptive neuromuscular facilitation (Voss 1997)	-حضور فعال در کلاس -امتحان میان ترم -امتحان پایان ترم
۴	-دیدگاههای متفاوت در مداخلات درمانی -نحوه صحیح ارزیابی و ترتیب و توالی آن	۱-تئوری رفلکسی ۲- تئوری سلسله مراتبی ۳- تئوری داینامیک سیستم ۴-ارزیابی گام به گام و مبتنی بر توانیهای بیمار	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث گروهی	شرکت در مباحث گروهی پاسخ به سوالات	۲۵-۱ ۲۵-۲ ۲۰-۳ ۲۰-۴	ویدیو پروژکتور -وایت بورد -ماژیک	PNF in practice (Adler et al 2008) Proprioceptive neuromuscular facilitation (Voss 1997)	-حضور فعال در کلاس -امتحان میان ترم -امتحان پایان ترم
۵	اقدامات اصلی جهت تسهیل عصبی عضلانی	• resistance • irradiation and reinforcement • manual contact • body position and body mechanics • verbal stimulation • vision • traction and	شناختی	سخنرانی پرسش و پاسخ بحث گروهی	شرکت در مباحث گروهی پاسخ به سوالات	۱۰-۱ ۱۰-۲ ۱۰-۳ ۱۰-۴ ۱۰-۵ ۱۰-۶ ۱۰-۷ ۱۰-۸ ۱۰-۹	ویدیو پروژکتور -وایت بورد -ماژیک	PNF in practice (Adler et al 2008) Proprioceptive neuromuscular facilitation (Voss 1997)	-حضور فعال در کلاس -امتحان میان ترم -امتحان پایان ترم

							approximation • stretch • timing		
حضور فعال در کلاس -امتحان میان ترم -امتحان پایان ترم	PNF in practice (Adler et al 2008) Proprioceptive neuromuscular facilitation (Voss 1997)	ویدیو پروژکتور -وایت بورد -ماژیک	۱۰-۱ ۱۰-۲ ۲۰-۳ ۲۰-۴ ۱۵-۵ ۱۵-۶	شرکت در مباحث گروهی -پاسخ به سوالات	سخنرانی -پرسش و پاسخ -بحث -گروهی	شناختی	-Rhythmic initiation -Combination of isotonic -Reversal of antagonists -Repeated stretch(repeated contraction) -Contract relax Hold relax-	تکنیکهای اختصاصی PNF ، اهداف، احتیاطات، تقسیم بندیها	۶
حضور فعال در کلاس -امتحان میان ترم -امتحان پایان ترم	PNF in practice (Adler et al 2008) Proprioceptive neuromuscular facilitation (Voss 1997)	ویدیو پروژکتور -وایت بورد -ماژیک	۱۵-۱ ۱۰-۲ ۱۰-۳ ۲۰-۴ ۱۰-۵ ۱۰-۶ ۱۰-۷ ۱۰-۸	شرکت در مباحث گروهی -پاسخ به سوالات	سخنرانی -پرسش و پاسخ -بحث -گروهی	شناختی	۱-الگوهای سر و گردن، اجزاء ۲-نحوه کاربرد ۳-وضعیت بیمار و تریپست ۴-الگوهای اندام فوقانی، اجزاء ۵-نحوه کاربرد ۶-وضعیت بیمار و تریپست ۷-الگوهای ترکیبی اندام فوقانی، اجزاء ۸-نحوه کاربرد، وضعیت بیمار و تریپست	الگوهای PNF سر و گردن و اندام فوقانی	۷
حضور فعال در کلاس -امتحان میان ترم -امتحان پایان ترم	PNF in practice (Adler et al 2008) Proprioceptive neuromuscular facilitation (Voss 1997)	ویدیو پروژکتور -وایت بورد -ماژیک	۱۵-۱ ۱۰-۲ ۱۰-۳ ۱۵-۴ ۱۰-۵ ۱۰-۶ ۱۰-۷ ۱۰-۸	شرکت در مباحث گروهی -پاسخ به سوالات	سخنرانی -پرسش و پاسخ -بحث -گروهی	شناختی	۱-الگوهای تنه، اجزاء ۲-نحوه کاربرد ۳-وضعیت بیمار و تریپست ۴-الگوهای اندام تحتانی، اجزاء ۵-نحوه کاربرد ۶-وضعیت بیمار و تریپست ۷-الگوهای ترکیبی اندام تحتانی، اجزاء ۸-نحوه کاربرد، وضعیت بیمار و تریپست	الگوهای تنه و اندام تحتانی	۸
حضور فعال در کلاس -امتحان میان ترم -امتحان پایان ترم	PNF in practice (Adler et al 2008) Proprioceptive neuromuscular facilitation (Voss 1997)	ویدیو پروژکتور -وایت بورد -ماژیک	۱۵-۱ ۱۵-۲ ۲۰-۳	شرکت در مباحث گروهی -پاسخ به سوالات	سخنرانی -پرسش و پاسخ -بحث -گروهی	شناختی	۱-الگوهای سایمتریکال ۲-الگوهای اسایمتریکال ۳-الگوهای رسیپروکال	الگوهای دو طرفه	۹