



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

دانشکده توانبخشی

طرح دوره درس روش های اختصاصی تمرین درمانی PNF

گروه آموزشی ارابه دهنده درس: فیزیوتراپی

عنوان درس: روشهای اختصاصی تمرین درمانی ۲ PNF

کد درس: ۳۷

نوع و تعداد واحد: 2 واحد نظری - عملی (1 واحد نظری - 1 واحد عملی)

نام مسؤل درس: دکتر زینب شیروی

مدرس/ مدرسان: دکتر زینب شیروی - دکتر مسعود غفرانی

پیش نیاز/ هم زمان: اصول تمرین درمانی ۱

رشته تحصیلی: فیزیوتراپی

مقطع تحصیلی: کارشناسی

نیمسال تحصیلی: دوم

اطلاعات مسؤل درس:

رتبه علمی: استادیار

محل کار: بیمارستان ضیائیان

تلفن تماس: ۵۵۱۷۶۸۱۳

نشانی پست الکترونیک: ظ zshiravi@sina.tums.ac.ir

¹ مشتمل بر: نظری، عملی و یا نظری- عملی به تفکیک تعداد واحدهای مصوب. (مثال: ۲ واحد نظری، ۱ واحد عملی)

توصیف کلی درس (انتظار می‌رود مسؤؤل درس ضمن ارائه توضیحاتی کلی، بخش‌های مختلف محتوایی درس را در قالب یک یا دو بند، توصیف کند):

۱. با توجه به اینکه تمرین درمانی بخش اصلی درمان بیماران مراجعه کننده به فیزیوتراپی را تشکیل می دهد، شناخت روشهای اختصاصی تمرین برای تسهیل و مهار سیستم عصبی- عضلانی در بیماران مبتلا به اختلالات عصبی و حتی بیماران ارتوپدی بعنوان بخشی از برنامه درمانی برای دانشجویان فیزیوتراپی لازم است.
۲. محتوای این 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 / محورهای توان مندی:

۳. آشنایی با مفاهیم و اصول به کارگیری PNF
۴. آشنایی با انواع تمرینات، کاربرد آنها و تکنیکهای عملی به کارگیری انواع تمرین
۵. آموختن نحوه آموزش و انجام انواع تمرین، بر روی افراد سالم
۶. آشنایی با اصول نظری هیدروتراپی و ریلکسیشن
۷. آشنایی با انواع وسایل کمکی و کاربرد آنها
۸. تمرین نحوه تنظیم و تکنیکهای مختلف استفاده از انواع وسایل کمکی

اهداف اختصاصی / زیرمحورهای هر توان مندی:

پس از پایان این درس انتظار می‌رود که فراگیر:

اهداف شناختی:

۱. کسب دانش نظری در خصوص حس عمقی، - سیستم حسی حرکتی، - انواع گیرنده های مفصلی، - سیستم حرکتی گاما، - تاثیر آوران بر عصب حرکتی گاما، - نقش حس عمقی در کنترل حرکت و ثبات مفصل، - سفتی عضلانی، - تعادل وضعیتی، - equilibrium Postural، - نقش سیستم حسی، - پیکری در عصبی عضلانی، - سینرژی و استراتژی حرکت، - کنترل حرکت، - واحد حرکتی و MUI و عوامل موثر بر آن
۲. - اصول الگوهای PNF و الگوهای ترکیبی را بیان کند.
۳. اصول و قوانین فیزیولوژیک PNF را شرح دهد.
۴. قوانین اجرایی PNF را بیان کند.

۵. الگوهای سروگردن و تنه، الگوهای اندام بالایی و تراست، الگوهای اندام پایینی را بدانند و اجرا نمایند.
۶. تکنیکهای PNF، اصول و موارد کاربرد آن را بدانند و اجرا نمایند.
۷. روشهای PNF در قفسه سینه، صورت و لگن را بدانند و اجرا نمایند.
۸. روشهای انرژی عضلانی بدانند و اجرا نمایند.
- ۹.

۱. اهداف عاطفی:

۱۰. به انتخاب الگو یا تکنیک متناسب با نیاز بیمار توجه نماید.
۱۱. آموزش درست تمرینات PNF و نظارت بر نحوه انجام صحیح آنها توسط بیمار را مورد توجه داشته باشد.
۱۲. به ضرورت ارائه ی توضیحات لازم به بیمار در خصوص احساس وی در حین اجرای هر تمرین PNF توجه نماید.
۱۳. به نحوه بکارگیری تکنیک ها و الگوها، نحوه پوزیشن دهی بیمار، نحوه دست گذاری، و میزان اعمال مقاومت متناسب با وضعیت بیمار توجه نماید.

اهداف روانی حرکتی:

۱۴. روش اجرای الگو و تکنیک را نشان دهد.
۱۵. مهارت در اجرای صحیح الگوها و تکنیک ها
۱۶. مهارت در اعمال مقاومت یا کشش متناسب
۱۷. قادر به آماده سازی بیمار و آموزش صحیح وی جهت اجرای الگو و یا تکنیک خاص
۱۸. مهارت در اجرای پوزیشن دهی صحیح به بیمار
- ۱۹.

رویکرد آموزشی^۲:

مجازی^۳
 حضوری
 ترکیبی^۴

روش های یاددهی - یادگیری با عنایت به رویکرد آموزشی انتخاب شده:

رویکرد مجازی

- یادگیری مبتنی بر محتوای الکترونیکی
- یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL)
- یادگیری مبتنی بر سناریوی متنی

2. Educational Approach

3. Virtual Approach

4. Blended Approach: Blended learning is an approach to education that combines online educational materials and opportunities for interaction online with traditional place-based classroom methods.

سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----

رویکرد حضوری

- سخنرانی تعاملی (پرسش و پاسخ، کوئیز، بحث گروهی و ...)
- یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL)
- یادگیری مبتنی بر سناریو
- استفاده از دانشجویان در تدریس (تدریس توسط هم‌تایان)

سایر موارد (لطفاً نام ببرید) -----

رویکرد ترکیبی

ترکیبی از روش‌های زیرمجموعه رویکردهای آموزشی مجازی و حضوری، به کار می‌رود.

یادگیری مبتنی بر محتوای الکترونیکی تعاملی ، نمایش (**demonstration**)

تقویم درس:

نام مدرس / مدرس‌ان	امکانات و وسایل	فعالیت‌های یادگیری / تکالیف دانشجو	روش تدریس	عنوان مبحث	جلسه
دکتر زینب شیروی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	مقدمات تمرین درمانی PNF : تعریف، تاریخچه، اصول فیزیولوژیک	۱
دکتر زینب شیروی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	اصول و قوانین اجرایی PNF	۲
دکتر زینب شیروی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	تعریف الگوهای PNF	۳
دکتر زینب شیروی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	الگوهای اندام فوقانی	۴

دکتر زینب شیروی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	الگوهای تراست	۵
دکتر زینب شیروی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	الگوهای اندام تحتانی	۶
دکتر زینب شیروی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	الگوهای ترکیبی	۷
دکتر زینب شیروی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	الگوهای سر و گردن و تنه فوقانی و تحتانی	۸
دکتر زینب شیروی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	مقدمه و تعریف تکنیک ها	۹
دکتر زینب شیروی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	تکنیک های ایجاد موبیلیتی	۱۰
دکتر زینب شیروی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	تکنیک های ایجاد ثبات	۱۱
دکتر زینب شیروی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	تکنیک های ایجاد ریلکسیشن	۱۲
دکتر زینب شیروی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	روش MET	۱۳
دکتر زینب شیروی- دکتر غفرانی	تخت	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	نمایش و اجرا	الگوهای اندام فوقانی و تحتانی، الگوهای تراست و الگوهای ترکیبی	۱۴
دکتر زینب شیروی- دکتر غفرانی	تخت	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	نمایش و اجرا	الگوهای سر و گردن ، تنه فوقانی و تحتانی	۱۵

دکتر زینب شیروی- دکتر غفرانی	تخت	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	نمایش و اجرا	تکنیک های ایجاد موبیلیتی، تکنیک های ایجاد ثبات	۱۶
دکتر زینب شیروی- دکتر غفرانی	تخت	تمرین دانشجویان زیر نظر استاد	نمایش و اجرا	تکنیک های ایجاد ریلکسیشن، روش MET	۱۷

روش ارزیابی دانشجوی:

۱. ارزشیابی تکوینی و تراکمی : به صورت آزمون های تشریحی ، چهار گزینه ای ، صحیح و غلط ، پاسخ کوتاه
۲. ارزشیابی تکالیف سامانه نوید
۳. چک لیست برای آزمون عملی

بخشی از نمره (تا یک سوم نمره) درس به انجام به موقع تکالیف درسی و مابقی به آزمون پایان ترم اختصاص دارد

منابع:

کتب:

اصول و روش های تسهیل عصبی - عضلانی در توانبخشی ، دکتر افسون نودهی مقدم ، چاپخانه پگاه، ۱۳۹۲

منابع برای مطالعه بیشتر:

Adler SS, Beckers D, Buck M. PNF in Practice, 2014