



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تهران

دانشکده توانبخشی

طرح دوره درس اصول تمرین درمانی

گروه آموزشی ارابه دهنده درس: فیزیوتراپی

عنوان درس: اصول تمرین درمانی

کد درس: ۸۱۵۶۳۱۳

نوع و تعداد واحد: ۳ واحد نظری - عملی (۲ واحد نظری - یک واحد عملی)

نام مسؤل درس: دکتر صوفیا نقدی دورباطی

مدرس/ مدرسین: دکتر صوفیا نقدی دورباطی - دکتر مسعود غفرانی

پیش نیاز/ هم زمان: تشریح اندام فوقانی، تشریح اندام تحتانی، کینزیولوژی و بیومکانیک (کلیات اندام فوقانی)

رشته تحصیلی: فیزیوتراپی

مقطع تحصیلی: کارشناسی

نیمسال تحصیلی: اول

اطلاعات مسؤل درس:

رتبه علمی: استاد

محل کار: دانشکده توانبخشی

تلفن تماس: ۰۲۱-۷۷۵۳۵۱۳۲

نشانی پست الکترونیک: naghd@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):

تمرین درمانی یکی از مدالیته‌های درمانی و یکی از مهارت‌های پایه و اصلی متخصصین فیزیوتراپی است و در این درس، دانشجویان اصول نظری و عملی کاربرد تمرین درمانی جهت درمان یا ارتقای سطح آمادگی جسمانی افراد را فرا می‌گیرند.

محتوای این درس شامل: مفاهیم پایه تمرین درمانی و تعادل، وضعیت‌های شروع اصلی و مشتق، تمرینات دامنه حرکتی (که دربرگیرنده تمرینات غیرفعال، کششی، تمرینات فعال آزاد و فعال کمکی می‌باشند)، تمرینات بهبود پرفورمانس عضلانی (که دربرگیرنده تمرینات فعال مقاومتی هستند)، اصول آب درمانی، ریلکسیشن و تمرینات تعادلی فرانکل، مراحل راه رفتن طبیعی و انواع راه رفتن غیرطبیعی، انواع وسایل کمکی راه رفتن و روش‌های استفاده از آنها آشنا می‌شود.

اهداف کلی / محورهای توان‌مندی:

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

اهداف اختصاصی / زیرمحورهای هر توان‌مندی:

پس از پایان این درس انتظار می‌رود که فراگیر:

اهداف شناختی:

۱. مفاهیم و اصطلاحات مورد استفاده در تمرین درمانی را تعریف کند.
۲. وضعیت‌های مختلف انجام تمرین را بشناسد و توانایی انتخاب وضعیت مناسب برای هر تمرین را داشته باشد.
۳. انواع تمرین و موارد کاربرد و عدم کاربرد آنها را شرح دهد.
۴. با توجه به اصول آموزش داده شده، توانایی تنظیم اهداف درمانی بر اساس نیاز بیمار و ارائه برنامه‌ی مناسب تمرین برای رسیدن به این اهداف را داشته باشد.
۵. انواع وسایل کمکی راه رفتن را بشناسد و توانایی انتخاب وسیله مناسب و تنظیم آن برای بیمار داشته باشد.

اهداف عاطفی:

۱. به انتخاب تمرین متناسب با نیاز بیمار توجه نماید.
۲. آموزش درست تمرینات و نظارت بر نحوه انجام صحیح آنها توسط بیمار را مورد توجه داشته باشد.
۳. به ضرورت ارائه ی توضیحات لازم به بیمار در خصوص احساس وی در حین اجرای هر تمرین توجه نماید.

اهداف روانی حرکتی:

۱. روش اجرای انواع تمرین را نشان دهد.
۲. روش استفاده صحیح از ابزارهای تمرین درمانی را نشان دهد.
۳. تکنیک های استفاده از هر وسیله کمکی راه رفتن را به طور عملی اجرا کند.
۴. قادر به آماده سازی بیمار برای راه رفتن با وسیله کمکی، و آموزش وی برای استفاده صحیح از وسیله کمکی باشد.

رویکرد آموزشی^۲:

ترکیبی^۴

حضوری

مجازی^۳

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

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) -----

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.

رویکرد ترکیبی

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

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

تقویم درس:

جلسه	عنوان مبحث	روش تدریس	فعالیت‌های یادگیری / تکالیف دانشجوی	امکانات و وسایل	نام مدرس / مدرسان
۱	مقدمات تمرین درمانی	آموزش مجازی	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	سامانه نوید	دکتر نقدی
۲	وضعیت‌های اصلی و مشتق	آموزش مجازی	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	سامانه نوید	دکتر نقدی
۳	انواع حرکت + حرکات و کشش غیر فعال	آموزش مجازی	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	سامانه نوید	دکتر نقدی
۴	تمرین عملی تکنیک‌های حرکات غیرفعال و انواع کشش دستی و مکانیکی	demonstration	تمرین دانشجویان زیر نظر استاد	فریم، تخت شکن دار، وزنه، اسلینگ و طناب	دکتر نقدی دکتر غفرانی
۵	تمرینات فعال (آزاد و کمکی)	آموزش مجازی	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	سامانه نوید	دکتر نقدی
۶	تمرین حرکات فعال آزاد اندامها و فقرات	demonstration	تمرین دانشجویان زیر نظر استاد	تخت	دکتر نقدی دکتر غفرانی
۷	تمرین انواع حرکات فعال کمکی	demonstration	تمرین دانشجویان زیر نظر استاد	چرخ شانه، wand، قرقره و طناب، دستگیره و اسلینگ	دکتر نقدی دکتر غفرانی

دکتر نقدی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	تعلیق درمانی	۸
دکتر نقدی دکتر غفرانی	فریم، انواع گیره، طناب قابل تنظیم و انواع اسلینگ	تمرین دانشجویان زیر نظر استاد	demonstration	تمرین عملی بستن انواع تعلیق	۹
دکتر نقدی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	تمرینات فعال مقاومتی	۱۰
دکتر نقدی دکتر غفرانی	دمبل، ویت کاف، تراباند، انواع فنر و...	تمرین دانشجویان زیر نظر استاد	demonstration	کار عملی با انواع وزنه و فنر و ...	۱۱
دکتر نقدی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	حرکات تقلبی + هیدروتراپی	۱۲
دکتر نقدی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	ورزشهای فرانکل + ریلکسیشن + تمرینات روی تشک	۱۳
دکتر نقدی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	مراحل راه رفتن و راه رفتن غیرطبیعی	۱۴
دکتر نقدی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	وسایل کمکی راه رفتن	۱۵
دکتر نقدی	سامانه نوید	مطالعه محتوای درسی ، انجام تکلیف در سامانه نوید	آموزش مجازی	روشهای راه رفتن با وسایل کمکی	۱۶
دکتر نقدی دکتر غفرانی	انواع عصا و کراچ و واکر و پله و صندلی	تمرین دانشجویان زیر نظر استاد	demonstration	تمرین عملی استفاده از وسایل کمکی راه رفتن	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:

کتاب:

حرکت درمانی (اصول و روشها)

منابع برای مطالعه بیشتر:

(C.kisner) Therapeutic Exercise, 2018

(Hollis) Practical Exercise therapy