

توصیف دوره آموزشی

نام دوره: تمرین درمانی ۲: روشهای اختصاصی تمرین درمانی (PNF)

جمعیت هدف: دانشجویان کارشناسی

پیامدهای یادگیری پایان دوره :

- دانشجو باید بتواند رفلکس های حاصله از گیرنده های حس عمقی (دوک عضلانی ، گلژی تاندون ارگان و گیرنده های مفصلی و جلدی) را شرح دهد
- دانشجو باید قادر به ارزیابی گیرنده های حس عمقی باشد
- دانشجو باید قادر به اجراء تمرینات حس عمقی باشد
- دانشجو باید قادر به ایجاد تسهیل و مهار در پاسخ عصبی عضلانی باشد
- دانشجو باید قادر به انتخاب و انجام تکنیکهای اختصاصی در بیماریهای مختلف باشد
- دانشجو باید قادر به انجام الگوهای روش PNF نواحی مختلف بدن باشد
- دانشجو باید قادر به تشخیص اختلالات سطوح مختلف کنترل حرکت باشد
- دانشجو باید قادر به اجراء روشهای درمانی مورد استفاده برای درمان هر سطح کنترل حرکتی باشد

محتوای آموزشی دوره:

a. سرفصلهای آموزشی دوره:

- آشنایی با تاریخچه ایجاد روش PNF -
- آشنایی با آناتومی و فیزیولوژی دوک عضلانی و نقش آن در حرکت
- آشنایی با رفلکس گیرنده گلژی
- آشنایی با آناتومی و فیزیولوژی گیرنده های مفصلی و جلدی
- آشنایی با تست های حس وضعیت ، حس حرکت و کنترل عصبی عضلانی
- آشنایی با سطوح کنترل حرکتی
- روشهای استفاده از حس های عمقی در تمرینات -چگونگی پیشرفت تمرینات
- آشنایی با چگونگی ایجاد تسهیل و مهار به کمک گیرنده های حس عمقی
- آشنایی با انواع تکنیکهای اختصاصی :

Repeated contraction, hold relax active motion, rhythmic initiation, hold relax contract relax, slow reversal , quick reversal

- آشنایی با الگوهای سر و گردن ، تنه فوقانی و تحتانی
- آشنایی با الگوهای اندام های فوقانی و تحتانی - انواع روشهای ترکیبی
- الگوها و اصول انجام تقریبات روی تشک
- آشنایی با: (posture & movements) Activities
- آشنایی با: سطوح کنترل حرکتی:

Mobility ,Stability, Controlled mobility, Skill

- آشنا شدن با انواع روشهای درمانی مورد استفاده برای اختلالات هر سطح کنترل حرکتی

- رفرانسههای آموزشی دوره:

- اصول و روش های تسهیل عصبی عضلانی در توانبخشی -تالیف دکتر افسون نودهی مقدم
- Latash ML. Neurophysiological Basis of Movement, 2nd edition , Human Kinetics, 2008
- Sullivan PE, Markos PD. Clinical Decision making in therapeutic exercise, Appleton& Lange, 1995
- Leonard ChT. The neuroscience of human movement, Mosby, 1998
- Prentice WE, Voight ML. Techniques in musculoskeletal rehabilitation, McGraw-Hill, 2001
- Knott M, Voss DE, Proprioceptive Neuromuscular facilitation: patterns and Techniques 2nd edition , 1968
- Adler SS, Beckers D, Buck M. PNF in practice, 3rd edition, 2008
- Riemann BL, Lephart SM. The sensorimotor system , part 1 :the physiologic basis of functional joint stability. Journal of Athletic Training 2002, 31: 71-79
- Donatelli R. Sport- specific rehabilitation, Churchill Livingstone, 2007
- neuromuscular control in joint stability, 2000
- Lephart SM, Fu FH. Proprioception and neuromuscular control in joint stability, 20009-

متدهای آموزشی دوره:

سخنرانی ، پرسش و پاسخ ،نمایش اسلاید - نمایش عملی

تعداد ساعت /واحد آموزشی:

۱واحد تئوری معادل ۱۷ ساعت و یک واحد عملی معادل ۳۴ ساعت

جایگاههای آموزشی دوره : دانشگاه علوم بهزیستی و بیمارستان رفیده

ارزشیابیهای دوره :

پرسش شفاهی در طول ترم - امتحان میان و پایان ترم- امتحان عملی

طرح درس

نام درس:

اهداف پایان درس: تمرین درمانی ۲ (روشهای اختصاصی)

اهداف شناختی: انتخاب و انجام تکنیکهای اختصاصی در بیماریهای مختلف و بر اساس سطوح مختلف کنترل حرکتی

اهداف روانی حرکتی: --

اهداف نگرشی: انجام تکنیکهای PNF در بیماران با اختلال حرکتی

اهداف یادگیری	سرفصلهای آموزشی	روشهای آموزشی	فعالیت‌های یادگیرنده	جایگاه و زمان مورد نیاز	زمان و نحوه ارزشیابی یادگیرنده	منابع
دانشجو باید بتواند رفلکس‌های حاصله از گیرنده‌های حس عمقی (دوک عضلانی ، گلژی تاندون ارگان و گیرنده‌های مفصلی و جلدی) را شرح دهد	اشنایی با تاریخچه ایجاد روش- PNF - اشنایی با آناتومی و فیزیولوژی دوک عضلانی و نقش آن در حرکت اشنایی با رفلکس گیرنده گلژی اشنایی با آناتومی و فیزیولوژی گیرنده های مفصلی و جلدی	سخنرانی ، پرسش و پاسخ ، نمایش اسلاید -	مشارکت در بحث و پاسخ به سئوالات مطروحه	۳ ساعت تئوری	پرسش شفاهی در طول ترم - امتحان میان و پایان ترم	اصول و روش‌های تسهیل عصبی عضلانی در توانبخشی - تالیف دکتر افسون نودهی مقدم - Latash - ML.Neurophysiologica 1 Basis of Movement, 2 nd edition , Human Kinetics, 2008
دانشجو باید قادر به ارزیابی گیرنده‌های حس عمقی باشد دانشجو باید قادر به اجراء تمرینات حس عمقی باشد	اشنایی با تست‌های حس وضعیت ، حس حرکت و کنترل عصبی عضلانی اشنایی با سطوح کنترل حرکتی	سخنرانی ، پرسش و پاسخ ، نمایش اسلاید - نمایش عملی	مشارکت در بحث و پاسخ به سئوالات مطروحه - تمرین عملی	۳ ساعت تئوری ۵ ساعت عملی	پرسش شفاهی در طول ترم - امتحان میان و پایان ترم - امتحان عملی	Sullivan PE, Markos - PD. Clinical Decision making in therapeutic exercise, Appleton & Lange, 1995 - Leonard ChT. The neuroscience of human movement, Mosby, 1998
دانشجو باید قادر به انتخاب و انجام تکنیک‌های اختصاصی در بیماری‌های مختلف باشد	اشنایی با انواع تکنیک‌های اختصاصی : Repeated contraction, hold relax active motion, rhythmic initiation, hold relax contract relax, slow reversal , quick reversal	سخنرانی ، پرسش و پاسخ ، نمایش اسلاید -	مشارکت در بحث و پاسخ به سئوالات مطروحه - تمرین عملی	۳ ساعت تئوری ۱۰ ساعت عملی	پرسش شفاهی در طول ترم - امتحان میان و پایان ترم - امتحان عملی	- Prentice WE, Voight - ML. Techniques in musculoskeletal rehabilitation, McGraw- Hill, 2001 - Knott M, Voss DE, - Proprioceptive Neuromuscular facilitation: patterns and Techniques 2 nd edition , 1968
دانشجو باید قادر به تشخیص اختلالات سطوح مختلف کنترل حرکت باشد	اشنایی با الگوهای سر و گردن ، تنه فوقانی و تحتانی اشنایی با الگوهای اندام‌های فوقانی و تحتانی - انواع روش‌های ترکیبی الگوها و اصول انجام تمرینات روی تشک	سخنرانی ، پرسش و پاسخ ، نمایش اسلاید -	مشارکت در بحث و پاسخ به سئوالات مطروحه - تمرین عملی	۳ ساعت تئوری ۱۰ ساعت عملی	پرسش شفاهی در طول ترم - امتحان میان و پایان ترم - امتحان عملی	- Adler SS, Beckers D, Buck - M. PNF in practice, 3 rd edition, 2008 - Riemann BL, Lephart - SM. The sensorimotor system , part 1 :the physiologic basis of functional joint stability. Journal of Athletic Training
دانشجو باید قادر به اجراء روش‌های درمانی مورد استفاده برای درمان هر سطح کنترل حرکتی باشد	اشنایی با: Activities (posture & movements) - اشنایی با سطوح کنترل حرکتی: Mobility, Stability, Controlled mobility, Skill	سخنرانی ، پرسش و پاسخ ، نمایش اسلاید -	مشارکت در بحث و پاسخ به سئوالات مطروحه - تمرین عملی	۳ ساعت تئوری ۵ ساعت عملی	پرسش شفاهی در طول ترم - امتحان میان و پایان ترم - امتحان عملی	- Donatelli R. Sport- specific rehabilitation, Churchill Livingstone, 2007 neuromuscular control in joint stability, 2000 - Lephart SM, Fu FH. Proprioception and neuromuscular control in joint stability, 2009

کار / تجربه های عملی :

برگزاری کلاسهای عملی

تکالیف دانشجو:

مشارکت در بحث و پاسخ به سئوالات مطروحه- تمرین عملی

ارزشیابی درس :

پرسش شفاهی در طول ترم - امتحان میان و پایان ترم- امتحان عملی