

EGZERSİZ TEDAVİSİNDE TEMEL İLKELER

FZT2002 · Physiotherapy and Rehabilitation

General information

Semester	4
Type	Zorunlu
Theory / Practice / Lab	2 / 2 / 0
ECTS	4
Level of study	Lisans
Mode of study	Birinci Öğretim
Instructor	Dr. Öğr. üyesi Erkin Oğuz SARI

Course objectives

Farklı yaş gruplarında, hastayı değerlendirmek ve program geliştirmek için gerekli yaklaşımları, egzersiz tedavisinin amaçlarını, egzersizin sınıflandırılması ve egzersiz programının planlanmasını öğretmek, normal eklem hareketine etki eden faktörleri belirleyerek uygun egzersiz programı hazırlama yetisini kazandırmak, temel değerlendirme ve ölçme yöntemleri doğrultusunda belirlenen postüral bozukluklarda problem çözme ve egzersiz programını oluşturma becerisini geliştirmektir.

Course content

Egzersiz tedavisinin amaçlarını, egzersizin sınıflandırılması ve egzersiz programının planlanmasını öğretmek, normal eklem hareketine etki eden faktörleri belirleyerek uygun egzersiz programı hazırlama

Learning outcomes

1	Hastayı değerlendirme ve program geliştirmek için fizyoterapi yaklaşımlarını öğrenir.
2	Egzersiz tedavisinin amaçları, etkileri ve prensiplerini anlar.
3	Egzersizleri sınıflandırır ve egzersiz programını planlar.
4	Problemlere yönelik egzersiz programının planlar ve uygular.

Weekly topics

Week	Subject
1	edavi hareketlerine giriş, egzersizin sınıflandırılması ve egzersiz programı planlama
2	Normal eklem hareketi, pasif, aktif yardımcı ve aktif NEH
3	Dirençli egzersizler, el ile uygulanan dirençli egzersizler, mekanik dirençli egzersizler
4	Normal eklem hareketini artırmak için germe egzersizleri
5	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Pelvik ve lumbal bölge
6	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Torakal bölge
7	Spinal stabilizasyon ve pilates
8	ARA SINAV
9	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Skolyoz-1
10	Postural problemler ve egzersiz örnekleri: Skolyoz-2
11	Postüral problemler ve egzersiz örnekleri: Alt ekstremité problemleri
12	Gevşeme egzersizleri
13	Grup egzersizleri
14	Tai Chi Chuan, traksiyon
15	Finale hazırlık
16	YARIYIL SONU SINAVI

Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri

Event	Number	Percentage
Ara Sınav	1	%100

Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri

Event	Number	Percentage
Yarıyıl Sonu Sınavı	1	%100

Yarıyıl(yıl) içi etkinliklerin ve yarıyıl(yıl) sonu sınavının başarı notuna katkısı

Event	Number	Percentage
Yarıyıl (Yıl) Sonu Etkinlikleri	0	%60
Yarıyıl (Yıl) İçi Etkinlikleri	0	%40

ECTS workload

Event	Number	Duration (hours)	Total (hours)
Uygulama/Pratik	14	2	28
Gösterme	14	1	14
Final Sınavı için Bireysel Çalışma	5	2	10
Final Sınavı	1	1	1
Derse Katılım	14	4	56
Ara Sınav için Bireysel Çalışma	5	2	10
Ara Sınav	1	1	1
Total workload / ECTS			120 hours · 4 ECTS