



HASAN KALYONCU
ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
FİZYOTERAPİ VE
REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ
DERSİN TANIMI VE UYGULAMASI

Ders İsmi	Ders kodu	Dönem	Teori+Pratik	Kredi	AKTS
EGZERSİZ VE TEDAVİ PRENSİPLERİ	FTR204	4	2+2	3	3

Ön Şartlı Ders(ler)	FTR203
---------------------	--------

Ders Dili	Türkçe
Ders Tipi	Zorunlu
Ders Koordinatörü	Dr. Öğr. Üyesi Murat Ali ÇINAR
Dersi Veren(ler)	Dr. Öğr. Üyesi Murat Ali ÇINAR
Dersin Yardımcıları	Arş. Gör. Elif DİNLER, Arş. Gör. Erkin Oğuz SARI
Dersin verilmiş biçimi	Yüz yüze
Öğretim Yöntem Ve Teknikleri	Anlatım Tartışma Soru-yanıt Uygulama-Alıştırma
Dersin Amacı	Dersin amacı; farklı yaş gruplarında, hastayı değerlendirmek ve program geliştirmek için gerekli yaklaşımları, egzersiz tedavisinin amaçlarını, egzersizin sınırlanması 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.
Dersin amacı (İngilizce)	The aims of the course are the necessary approach to improve assess the patient and the program in different age groups , the aim of the exercise therapy , to teach the planning of the exercise of the classification and exercise program , to gain the ability to prepare a proper exercise program by identifying factors affecting the normal range of motion , basic evaluation and measurement methods for problems in the postural disorders determined in accordance with solving and to develop the ability to create an exercise program .
Dersin Öğrenim Çıktıları	1- Hastayı değerlendirmek ve program geliştirmek için gerekli yaklaşımları, egzersiz sınıflandırmasını, egzersizlerin amaçlarını ve etkilerini öğrenir. 2- Temel egzersiz programını planlar. 3- Normal eklem hareketine etki eden faktörleri belirleyerek uygun egzersiz programı hazırlama ve uygulama yetisini kazanır. 4- Postüral bozukluklarda ortaya çıkan problemleri ve özelliklerini öğrenir 5- Farklı postürel bozukluklarda problem çözme, egzersiz programı planlama ve uygulama becerisi kazanır.
Dersin içeriği	Egzersiz planlanması, öğretilmesi, egzersiz tipleri, alt sırt, alt ekstremiteler, ayak, üst gövde ve boyun bölgesi için

	egzersizler, ilerleyici dirençli egzersizler, izometrik egzersizler, gevşeme egzersizleri, traksiyon, ve skolyozda egzersiz gibi konular yer almaktadır.
Dersin içeriği (İngilizce)	It includes such subjects as follows: Exercise planning and teaching; Exercise types; Exercises for the areas of lower back, lower extremity, foot, upper body and neck; Progressive Resistive Exercises; Isometric Exercises; Relaxation Exercises; Traction; Exercises in Scoliosis.

Hafta	Konu
1	Tedavi hareketlerine giriş, egzersizin sınıflandırılması ve egzersiz programı - Introduction to treatment movements, classification of exercise and exercise program
2	Normal eklem hareketi; pasif, aktif yardımcı ve aktif normal eklem hareketi - Normal joint movement, passive, active assisted and active NEH)
3	Dirençli egzersizler; el ile uygulanan dirençli egzersizler, mekanik dirençli egzersizler - Resistance exercises, hand resistance exercises, mechanical resistance exercises
4	Normal eklem hareketini artırmak için germe egzersizleri - Stretching exercises to increase normal joint movement
5	Postüral problemler ve egzersiz örnekleri: Pelvik ve lomber bölge - Postural problems and exercise examples: Pelvic and lumbar region
6	Postüral problemler ve egzersiz örnekleri: Torakal bölge ve alt ekstremité - Postural problems and exercise examples: Thoracic region and lower extremity
7	Spinal Stabilizasyon - Spinal Stabilization
8	Ara Sınav - Midterm Exam
9	Postüral problemler ve egzersiz örnekleri: Skolyoz - Postural problems and exercise examples: Scoliosis
10	Postüral problemler ve egzersiz örnekleri: Skolyoz - Postural problems and exercise examples: Scoliosis
11	Ara Sınav - Midterm Exam
12	Gevşeme egzersizleri, aerobik egzersizler ve sağlıklı bireylerde egzersiz planlama - Relaxation exercises, aerobic exercises and exercise planning in healthy individuals
13	Grup egzersizleri ve traksiyon - Group exercises and traction
14	Yoga ve thai chi - Yoga and thai chi
15	Pilates ve klinik pilates egzersizleri - Pilates and clinic pilates exercises
16	Final Sınavı - Final exam

KAYNAKLAR	
Ders Kitabı	Ders Notları
Diğer Kaynaklar	Terapatik Egzersizler Temeller ve Teknikler (Carolyn Kisner, Lynn Allen Colby, John Borstad-Nezire Köse, Naciye Vardar Yağlı, Hande Güney Deniz) Egzersiz Tedavisinde Temel Prensipler ve Yöntemler (Saadet Otman), Physical Activity and Health: The Evidence Explained (Adrienne E. Hardman, David J. Stensel), Therapeutic Exercise for Musculoskeletal Injuries (Peggy A. Houglum)

DEĞERLENDİRME SİSTEMİ		
Yarıyıl çalışmaları	Adet	YÜZDE(%)
Ara sınav	1	20
Ara sınav	1	20
Final Sınavı	1	60
Toplam		100
Yarıyıl çalışmalarının notuna katkısı		40
Final sınavının notuna katkısı		60
Toplam		100

AKTS TABLOSU / İŞYÜKÜ			
AKTİVİTELER	MİKTAR	Süre (Saat)	Toplam İş yükü
Ders süresi	14	2	28
Ders saati dışındaki çalışmalar (ön çalışma, pratik)	10	3	30
Ara Sınav	1	1	1
Ara Sınav	1	2	2
Final Sınavı	1	1	1
Uygulama	14	2	28
Toplam iş yükü		41	92
Toplam iş yükü / 30			3,06
Dersin AKTS kredisi			3

PROGRAM ÇIKTISI □ SABİTTİR/ SADECE MATRİS İÇİN OKUYUNUZ.

- 1 Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanı ile ilgili temel bilimlere, klinik alanlara yönelik teorik ve uygulama bilgi ve becerisi kazanır.
- 2 Fizyoterapi ve rehabilitasyon ile ilgili psikososyal ve mesleki farkındalık bilgisi edinir.
- 3 Yaşam boyu öğrenme ilkesi ile kendini geliştirip araştırma önerileri sunma, teknolojik gelişmeleri takip etme ve girişimcilik becerileri kazanır.
- 4 Etik prensiplere bağlı, multidisipliner çalışma ve etkili iletişim kurma becerisi kazanır.
- 5 Ulusal ve uluslararası alana özgü literatür araştırma, yayın tarama, araştırma planlama ve veri analizleri konusunda bilgi edinir.
- 6 Sağlık alanındaki hukuksal süreçleri bilir, hasta mahremiyeti ve kişisel verilerin korunması (gizliliği) ilkelerini öğrenir.
- 7 Toplum sağlığını korumak ve geliştirmek, sağlıklı yaşlanmaya yönelik uygulama bilgileri kazanır.
- 8 Fizyoterapi ve rehabilitasyonda alan dışı eğitimlerle sosyokültürel gelişim kazanır.
- 9 Vaka çalışmalarında uygun değerlendirme, yorumlama ve klinik karar verme sürecini yönetme becerisi kazanır.

DERS ÖĞRENİM ÇIKTISI (ÖÇ)-PROGRAM ÇIKTI (PÇ) İLİŞKİ MATRİSİ

	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9
ÖÇ1	5		3			3	5		5
ÖÇ2	5	3	3				4		5
ÖÇ3	5		3				4		5
ÖÇ4	5						5		5
ÖÇ5	5						4		5

Her bir öğrenim çıktısının PÇ ile ilişkisini 0-5 arasında puanlarla ilişkilendiriniz. 0-ilişki yok, 5-yüksek ilişki.