



SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON
BÖLÜMÜ
DERSİN TANIMI VE UYGULAMASI

Ders İsmi	Ders kodu	Dönem	Teori+Pratik	Kredi	AKTS
Ortopedik Rehabilitasyonda Özel Egzersizler	FTR 330	6	2+0	2	2

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

Ders Dili	Türkçe
Ders Tipi	Alan Seçmeli
Ders Koordinatörü	Dr.Öğr. Üyesi Serkan Usgu
Dersi Veren(ler)	Dr.Öğr. Üyesi Serkan Usgu
Dersin Yardımcıları	Dr.Öğr Üyesi Tuğba GÖNEN
Dersin İşleniş Biçimi	Yüz yüze
Öğretim Yöntem ve Teknikleri	Anlatım Uygulama
Dersin Amacı	Kas iskelet sistem yaralanmalarında kullanılan temel egzersiz tiplerinin ve yöntemlerinin içeriğinin kavranmasını ve uygulamaya yansıtılmasını sağlamak; ortopedik problemlerde patolojiye veya uygulanan cerrahi işleme göre uygun egzersiz programı oluşturma ile ilgili beceri kazandırmak; bireye ve duruma özel egzersiz yaklaşımlarını seçme ve uygulama becerisini geliştirmek.
Dersin Öğrenim Çıktıları	<ol style="list-style-type: none">1. Kas-iskelet sistem patolojilerinin rehabilitasyonunda kullanılan farklı egzersiz tiplerini ve bunların içeriklerini açıklayabilir.2. Ortopedik rehabilitasyonda kullanılan egzersiz yöntemlerinin birbirine göre avantaj ve dezavantajlarını bilir.
Dersin içeriği	Ortopedik rehabilitasyonda kullanılan egzersiz yöntemlerine genel bakış; Hastaya uygun egzersiz seçimi ve kriterlerinin belirlenmesi; Havuz içi egzersizlerinin genel prensipleri ve uygulama yöntemleri; Kas kuvvetini ve enduransını artıran egzersiz yaklaşımları, progresyon yöntemleri; Fonksiyonel egzersizler ve core egzersizleri gibi tüm vücudun kullanıldığı egzersiz yaklaşımları; Sağlıklı bireylerde ve bazı ortopedik problemlerin rehabilitasyonda kullanılan ortak egzersiz yöntemleri ve uygulama prensipleri.

Hafta	Konu
1	Ortopedik problemlerde egzersizin önemi
2	Ortopedik rehabilitasyonda kullanılan egzersiz çeşitleri
3	Ortopedik rehabilitasyonda izometrik, izotonik ve izokinetik egzersizlerin klinik etkileri
4	Eksentrik ve konsentrik egzersizlerin ortopedik rehabilitasyonda kullanımı ve etkinliği
5	Fleksibilite egzersizleri
6	Klinik pilates yöntemi
7	Açık ve kapalı kinetik zincir egzersizleri
8	Ara Sınav
9	Proprioseptif egzersizler
10	Plyometrik egzersizler
11	Farklı egzersiz tiplerinin avantaj ve dezavantajları / Advantages and disadvantages of different types of exercise
12	Farklı egzersiz tiplerinin avantaj ve dezavantajları / Advantages and disadvantages of different types of exercise
13	Su içi egzersizler
14	Kalistenik egzersizler
15	Final Sınavı
16	Final Sınavı

KAYNAKLAR

Ders Kitabı	Ders Notları
Diğer Kaynaklar	Terapatik Egzersiz - Prof. Dr. Nezire KÖSE

DEĞERLENDİRME SİSTEMİ

Yarıyıl çalışmaları	Adet	YÜZDE(%)
Ara sınav	1	40
Final Sınavı	1	60
Toplam		100
Yarıyıl çalışmalarının notuna katkısı		40
Final Sınavının notuna katkısı		60
Toplam		100

