



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 Tuğba GÖNEN
Dersi Veren(ler)	Dr.Öğr Üyesi Tuğba GÖNEN
Dersin Yardımcıları	-
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	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	Giriş
2	Ortopedik problemlerde egzersizin önemi, Ortopedik rehabilitasyonda kullanılan egzersiz çeşitleri
3	Kuvvetlendirme Egzersizleri
4	Fleksibilite- Germe (esneklik) Egzersizleri
5	Klinik Pilates Egzersizleri
6	Klinik Pilates Egzersizleri Pratik Uygulama
7	Açık ve Kapalı Kinetik zincir egzersizleri
8	Ara Sınav (Vize %50)
9	Proprioseptif Egzersizler
10	Plyometrik Egzersizler
11	Su İçi Egzersizler
12	Kalistenik Egzersizler
13	Genel Tekrar
14	Genel Tekrar
15	Genel Tekrar
16	Final Sınavı (%50) (2 hafta)

KAYNAKLAR		
Ders Kitabı	Ders Notları	
Diğer Kaynaklar	Terapatik Egzersiz - Prof. Dr. Nezire KÖSE	
DEĞERLENDİRME SİSTEMİ		
Yarıyıl çalışmaları	Adet	YÜZDE(%)
Ara sınav	1	50
Final Sınavı	1	50
Toplam		100
Yarıyıl çalışmalarının notuna katkısı		40
Final Sınavının notuna katkısı		60
Toplam		100

AKTS TABLOSU / İŞ YÜKÜ			
AKTİVİTELER	MİKTAR	Süre (Saat)	Toplam İş yükü
Ders süresi	14	2	28
Sınıf dışı ders çalışması	6	2	12
Ara Sınav	1	1	1
Final Sınav	1	1	1
Saha çalışması	3	6	18
Toplam iş yükü	25	12	60
Toplam iş yükü / 30			
Dersin AKTS kredisi			2

	PÇ1	PÇ2	PÇ3	PÇ4	PÇ5	PÇ6	PÇ7	PÇ8	PÇ9
ÖÇ1	4	3	2	4	2	4	5	1	5
ÖÇ2	4	3	2	4	2	4	5	1	5

Her bir öğrenim çıktısının PÇ ile ilişkisini 1-5 arasında puanlarla ilişkilendiriniz; 1: Çok Düşük 2: Düşük 3: Orta 4: Yüksek 5: Çok Yüksek