

FZTR218 EGZERSİZ TEDAVİSİ

DERSİN KODU	FZTR218
DERSİN ADI	Egzersiz Tedavisi
DERSİN SAATİ (Teorik, Pratik)	3 (2,3) saat/hafta, mesleki zorunlu
DERSİN KREDİSİ, AKTS	3 kredi, 5 AKTS
DERSİN DİLİ	Türkçe
DERSİN TÜRÜ	Zorunlu Alan
ÖNKOŞUL(LAR)	Yok
ÖĞRETİM YÖNTEM VE TEKNİKLERİ	Teorik anlatım, pratik örneklendirme ve uygulama, soru-cevap şeklinde tartışma ve pratik uygulama
DERS SORUMLUSU ÖĞRETİM ELEMANLARI	Prof. Dr. Nihal Ekici Gelecek Öğr.Gör. Ünal DEĞER Öğr. Gör. İlker Yatar
ÖĞRETİM ELEMANLARI İLETİŞİM MAİLLERİ	unal.deger@emu.edu.tr ilker.yatar@emu.edu.tr
ÖĞRETİM ELEMANI YER, ODA VE TELEFON NO	Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü SBF 232, 0392 630 39 13
DERSİN AMACI	Bu ders kapsamında, sağlıklı kişiler ve farklı hastalıklarda fizyoterapiye özel egzersiz yöntemlerinin öğretilmesi amaçlanır.
DERSİN ÖĞRENİM ÇIKTILARI	<ol style="list-style-type: none">1. Sağlıklı kişiler ve farklı hastalıklarda fizyoterapi kapsamında egzersiz yöntemlerinin önemini vurgular.2. Kişiye, yaşa ve hastalığa özgü olarak seçilmesi gereken egzersiz yöntemlerini tanıtır.3. Egzersiz yöntemlerinin pratik olarak uygulanabilmesine yönelik temel eğitimi verir.
DERSİN İÇERİĞİ	Egzersizin amaçları, sınıflandırılması ve egzersiz programının planlanmasının öğretilmesi, normal eklem hareket açıklığının korunması, esnekliğin geliştirilmesi, kas kuvvetinin artırılması, germe, gevşeme, postür bozukluklarını içeren, temel değerlendirme ve ölçme yöntemleri doğrultusunda belirlenen farklı bozukluklarda problem çözme ve egzersiz programını oluşturma becerisinin geliştirilmesini içerir.
DERS KAYNAKLARI	<ul style="list-style-type: none">• Egzersiz Tedavisinde Temel Prensipler ve Yöntemler Yazar(lar): <u>A. Saadet Otman</u>, Yayınevi: Pelikan Yayıncılık Basım tarihi: 2014 / 4. Baskı• Terapatik Egzersiz: Güncel Yaklaşımlar Yazar(lar): Nihal Gelecek, Yayınevi: O'tıp Kitabevi ISBN: 9786059259101

		Basım tarihi: 2016	
		Ders sunumları da kaynak olarak öğrencilere verilecektir.	
Haftalara Göre İşlenecek Konular			
1. Hafta		Bilgilendirme	
2. Hafta		Terapatik Egzersiz Reçetesi ve Temel Prensipler	
3. Hafta		Eklem Hareket Açıklığı Egzersizleri	
4. Hafta		Dirençli Egzersizler	
5. Hafta		Proprioseptif Egzersizler	
6. Hafta		Germe (Stretching) Egzersizleri	
7. Hafta		Ara Sınav	
8. Hafta		Farkındalık ve Postüral Egzersizler	
9. Hafta		Pelvik taban egzersizleri	
10. Hafta		Aerobik Egzersizler	
11. Hafta		Denge Eğitimi	
12. Hafta		Kalistenik Egzersizler	
13. Hafta		Çeviklik ve Plyometrik Egzersizler	
14. Hafta		Grup Egzersizleri ve Su İçi Egzersizler	
15. Hafta		Egzersiz yöntemlerinin vakaya özgü olarak seçilmesi ve biraya getirilerek egzersiz programının oluşturulması	
16. Hafta		Final Sınavı	
DEĞERLENDİRME SİSTEMİ			
<p>Öğrencinin dersten başarılı olabilmesi için %80 oranında devam etmesi (hastalık veya mazeret izinleri %20'lik kısma dahil edilmektedir) ve geçer not alması gerekmektedir. Öğrencilerin değerlendirmeye katılan performans ölçülerinden elde ettikleri puanların ortalaması harf notuna çevrilecektir.</p> <p>Öğrencilerin dersle ilgili başarı değerlendirmesinde temel alınacak performans ölçeleri ve yüzdeler aşağıdaki gibidir:</p> <p>Ara sınav (yazılı ve pratik) : % 50</p> <p>Final sınavı (yazılı ve pratik) : % 50</p>			
AKTS (Öğrenci İş Yüğü) Tablosu			
Etkinlikler	Sayısı	Süresi	Toplam İş Yüğü
Ders Süresi	14	2	28
Laboratuvar	0	0	0
Uygulama	14	3	42
Derse özgü staj (varsa)	0	0	0
Alan Çalışması	0	0	0
Sınıf Dışı Ders Çalışma Süresi (Ön Çalışma, pekiştirme, vb)	14	4	56

Sunum / Seminer Hazırlama	0	0	0		
Proje	0	0	0		
Ödevler	0	0	0		
Ara sınavlara hazırlanma süresi	1	12	12		
Genel sınava hazırlanma süresi	1	12	12		
Toplam İş yükü (saat)			150		
AKTS (150/30=5) (30 saatlik iş yükü 1 AKTS olarak hesaplanmıştır.			5		
Dersin Öğrenim Çıktılarının Program Yeterliliklerine Katkısı					
Program Yeterliliği	Katkı Düzeyi*				
	1	2	3	4	5
1. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ile ilişkili temel bilimlerin kavram ve prensiplerini bilir.					x
2. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanına özgü değerlendirmeleri yapar, kanıta dayalı fizyoterapi programını açıklar ve uygular.					x
3. Fizyoterapi ve rehabilitasyon uygulamalarında bireyi esas alarak uyguladığı tedavi programına gerektiğinde yön verir.					x
4. Fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında kullanılan donanım, yazılım veya ürünü anlama, kullanma, yorumlama becerisine sahip olur ve ilgili sorunları güncel yaklaşımlarla çözer.			x		
5. Koruyucu fizyoterapi uygulamaları çerçevesinde, toplum sağlığını geliştirmeye yönelik eğitim ve uygulamalarda yer alır.				x	
6. Disiplin içi ve disiplinler arası çalışma ortamında etik ilkeler ve yasal düzenlemeler çerçevesinde çalışma prensibine sahiptir.				x	
7. Eğitim programında alan dışı ve yabancı dil dersleri olarak bilgi ve becerilerini geliştirir.					

8. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanında hizmet kalitesinin geliştirilmesi için kayıt tutar, analiz yapar ve rapor hazırlar.				x	
9. Toplumsal sağlığı geliştirici araştırma ve projelerde aktif olarak rol alır ve sağlık politikalarının oluşturulmasına katkı sağlar.					x

*1:çok düşük, 2:düşük, 3:orta, 4:yüksek, 5:çok yüksek