**FTR 276 Tedavi Hareketleri Prensipleri**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| KONU | ÜST DÜZEY KAZANIM (YETERLİLİK) | ORTA DÜZEY KAZANIM  (ALT YETERLİLİK) | DÜŞÜK DÜZEY KAZANIM  (ÖĞRENİM HEDEFİ) |
| Egzersiz Programı Planlama  (hafta 1) | Kişiye özel egzersiz programı planlayabilmeyi kavrar. | Yaş, cinsiyet, klinik değerlendirme sonuçlarına uygun egzersiz programı planlayabilmeyi öğrenir. | Kişiye özel egzersiz programının önemini anlar.  Kas iskelet sistemi değerlendirmesinde kullanılan değerlendirme sonuçlarına göre uygun egzersiz programı oluşturmayı öğrenir.  Egzersiz planı oluştururken dikkat edilmesi gerek faktörleri bilir.  Planı uygulama, yeniden değerlendirme ve değişiklik yapmak gibi yaklaşımları kavrar. |
| Egzersiz Sınıflandırması ve Planlanan Egzersiz Programı  (hafta 2) | Egzersiz programı planlayabilir. | Egzersiz çeşitleri, uygulama prensiplerini bilir ve kişinin ihtiyaçlarına göre egzersiz programını yapılandırmayı öğrenir. | Hareket tipi, kas kontraksiyon tipi ve genel egzersiz prensiplerini bilir.  Egzersizin önemini kavrar.  Tedavi edici egzersizlerin sınıflandırılmasını bilir.  Egzersiz programının kişinin gereksinimlerine göre nasıl biçimlendirileceğini öğrenir. |
| Eklem Hareket Açıklığı  (hafta 3) | Eklem hareket açıklığı egzersiz prensiplerini bilir ve uygular. | Eklem hareket açıklığı egzersizlerini uygulamayı öğrenir. | Eklem hareket açıklığının etkilendiği durumları ve fizyolojik süreçleri öğrenir.  Eklem hareket açıklığı egzersiz tiplerini öğrenir.  Üst ve alt ekstremitelere pasif ve aktif yardımlı eklem açıklığı egzersizlerinin nasıl uygulanacağını öğrenir.  Kişinin kendi kendine yapabileceği eklem hareket açıklığı egzersizlerini öğrenir.  Wand, Kodman ve parmak merdiveni gibi çeşitli araçlar yardımı ile eklem açıklığı egzersizi vermeyi bilir. |
| Dirençli Egzersizler, İzometrik Egzersizler  Mekanik Dirençli, Aşamalı Direnç Egzersizleri  (hafta 4-5) | Hastaya özel dirençli egzersiz programı oluşturabilir. | Dirençli egzersizlerin nasıl uygulanacağı, nelere dikkat edilmesi gerektiğini bilir. | Egzersizlerin etki mekanizmasını ve kas kontraksiyonunun fizyolojik süreçlerini kavrar.  İzotonik, izometrik, izokinetik egzersizler arasındaki farkı bilir.  Kas kuvvetlendirmek için kullanılan yöntemleri öğrenir.  Hastaya dirençli egzersiz yaptırırken el tutuşları, hastanın pozisyonu ve fizyoterapistin uygulama pozisyonunun nasıl olacağını bilir ve doğru şekilde uygulayabilir. |
| Germe Egzersizi  (hafta 6) | Germe egzersizlerini hastaya uygulamayı öğrenir. | Germe egzersizlerinin etki mekanizmasını ve uygulama süresini, hasta üzerindeki etkisini bilir. | Germe egzersizi endikasyonlarını öğrenir.  Germe şekillerini kavrar.  Hastanın kendi kendine yapabileceği germe egzersizlerini öğrenir.  Germe egzersizleri sırasında dikkat edilmesi gerek hususları bilir.  Germe egzersizi için hastaya verilecek pozisyonları ve fizyoterapistin el tutuşlarının nasıl olması gerektiğini öğrenir. |
| Postür egzersizleri  (hafta 7-8) | Postür egzersiz prensiplerine uygun biçimde postür egzersizleri verebilir. | Postür değerlendirmesi sonucuna göre gerekli egzersizleri seçmeyi ve bir program kapsamında tedavi oluşturmayı öğrenir. | Postüral düzgünlük kavramını, hangi kasların zayıflığında postür bozuklukları görüldüğünü bilir.  Postür değerlendirmesinde tespit edilen deformitelere uygun egzersizleri seçmeyi öğrenir.  Tedavi hedeflerine uygun plan yapmayı ve kötü postürden kaynaklı sorunları gidermeyi bilir.  Williams egzersizlerini öğrenir.  Torakal, lumbal ve diğer vücut segmentlerine postür egzersizlerini uygulamayı öğrenir. |
| Skolyoz egzersizleri  (hafta 9) | Skolyoz egzersizlerini uygulayabilir. | Skolyoz egzersizlerinin uygulanma biçimini ve dikkat edilmesi gereken noktaları öğrenir. | Skolyoz egzersiz prensiplerini kavrar.  Fonksiyonel ve yapısal skolyoz arasındaki farkı bilir.  Skolyoz egzersizlerini bilir.  Üç boyutlu skolyoz egzersizlerinde kullanılan metodu bilir. |
| Spinal Stabilizasyon  (hafta 10) | Hastanın gereksinimlerine uygun seviyede spinal stabilizasyon eğitimi verebilir. | Spinal stabilizasyon egzersiz endikasyonlarını, kişiye uygun zorluk seviyesinde egzersiz programı planlayabilir. | Spinal stabilizasyon egzersizlerinin prensiplerini kavrar.  Spinal stabilizör olarak görev alan kasları bilir.  Spinal stabilizasyon eğitim aşamalarını öğrenir.  Spinal stabilizasyonu sırasında hastanın yapabileceği kompanzasyonları bilir.  Farklı zorluk seviyelerinde hastaya uygun program oluşturmayı öğrenir. |
| Tai chi  (hafta 11) | Tai Chi felsefesini bilir ve uygun şekilde egzersiz yaptırabilir. | Tai Chi felsefesini ve hangi tip hastalara uygun egzersizler içerdiğini bilir.  Hastaya uygun sayı ve egzersizleri içeren protokolü seçmeyi bilir. | Tai Chi felsefesini, tedavi aracı olarak tercih edilme özelliklerini öğrenir.  Hangi hasta popülasyonunda kaç tekrar, hangi protokolü seçilerek uygulanacağını bilir.  Solunum egzersizlerinin Tai Chi egzersizlerindeki yerini öğrenir.  Egzersiz sırasında gövde ve ekstremite geçişlerini bilir, doğru hareket paternlerini ve geçişleri seçmenin önemini kavrar. |
| Grup egzersizleri  (hafta 12) | Grup egzersizleri anlatabilir, grup üyelerine hakimiyet oluşturarak eğitim verebilir. | Grup egzersizi için uygun kişileri dahil edebilmeyi öğrenir.  Grup egzersizleri sırasında fizyoterapistin dikkat etmesi gerekenleri bilir. | Grup egzersizlerinin amacını ve grup üyelerini belirlerken dikkat edilmesi gereken kriterleri bilir.  Grup egzersizleri sırasında salon hakimiyeti kurabilmeyi kavrar.  Grup için en uygun egzersiz protokolünü oluşturabilmeyi ve tekrarlı çalışmalarda dikkat edilmesi gerekenleri bilir. |
| Gevşeme Egzersizleri  (hafta 13) | Hastaya gevşeme eğitimi verebilir. | Gevşeme egzersizi prensiplerini, endikasyonu olan durumları öğrenir.  Gevşeme eğitimi sırasında dikkat edilmesi gereken düzenlemeleri bilir. | Gevşeme egzersizlerinin fizyolojik yönlerini, endikasyonları bilir.  Gevşeme eğitimi prensiplerini ve dikkat edilmesi gereken noktaları kavrar.  Gevşeme egzersiz protokolüne göre hastaya nasıl komut vermesi gerektiğini, hangi kasları kasıp gevşetmesi gerektiğini kavrar.  Gevşeme eğitiminde nefes egzersizlerinin nasıl kullanıldığını öğrenir.  Farklı pozisyonlarda gevşeme eğitimi vermeyi uygular. |
| Traksiyon  (hafta 14) | Traksiyon uygulamasını gerçekleştirebilir. | Traksiyon uygulamasının etki mekanizmasını ve nasıl uygulanacağını bilir. | Traksiyon etki mekanizmasını öğrenir.  Kontraendikasyon ve endikasyonları öğrenir.  Traksiyon çeşitlerini bilir.  Cihaz ile uygulanacak traksiyonda, dikkat edilmesi gereken pozisyonel ve cihaz ayarlamalarını bilir. |

​