

| Dersin Tanımı | | | | | |
|--|--|---|----------|-------|------|
| Adı | Kodu | Yarıyıl | T+U Saat | Kredi | AKTS |
| FİZYOTERAPİ I | FTR3119900 | Güz Dönemi | 2+2 | 3 | 4 |
| Ön Koşul Dersleri | | | | | |
| Önerilen Seçmeli Dersler | | | | | |
| Dersin Dili | Türkçe | | | | |
| Dersin Seviyesi | Lisans | | | | |
| Dersin Türü | Zorunlu | | | | |
| Dersin Koordinatörü | Doç.Dr. Esra ATILGAN | | | | |
| Dersi Verenler | Doç.Dr. Esra ATILGAN, Öğr.Gör. Mehmet Salih TAN | | | | |
| Dersin Yardımcıları | | | | | |
| Dersin Amacı | Proprioseptif Nöromüsküler Fasilitasiyon (PNF) tekniklerinin tanımını, temel prensiplerini, tedavi ve rehabilitasyon uygulamalarını değerlendirmektir. | | | | |
| Dersin İçeriği | Bu ders; Dersin tanıtımı, amacı, içeriği; Proprioseptif Nöromüsküler Fasilitasiyon (PNF) tekniklerinin temel prensipleri, fasilitasiyon ve inhibisyon tekniklerinin teorik temeli; PNF tekniklerinde temel hareket paternleri,PNF tekniklerinde temel işlemler; el temasları, vücut mekanikleri, sözel emirler ve hastayla iletişim, germe, traksiyon ve aproksimasyon teknikleri; PNF’te zamanlama ve kuvvet yayılımı kavramları.,PNF’te özel teknikler: Fasilitasiyon teknikleri, inhibisyon teknikleri, özel tekniklerin patern içinde uygulanması ve el temaslarının geliştirilmesi.,Skapula ve pelvis paternleri, temel özellikleri ve uygulama teknikleri.,Üst ekstremitte PNF paternlerinin bilateral uygulamaları.,Genel uygulama, Üst ekstremitte PNF paternlerinin ortopedik ve nörolojik rehabilitasyonda uygulama örnekleri.,Alt ekstremitte PNF paternleri., Baş, boyun ve gövde PNF paternleri.,Minder egzersizlerinde PNF uygulamaları.,Yürüme, Yüz için PNF uygulamaları.,PNF tekniklerinin farklı kullanımları.; konularını içermektedir. | | | | |
| Dersin Öğrenme Çıktıları | Öğretim Yöntemleri | Ölçme Yöntemleri | | | |
| Proprioseptif Nöromüsküler Fasilitasiyon tekniklerini uygulayabilmesi | 1, 10, 11, 12 | C, D | | | |
| PNF tekniklerinin kas kuvveti üzerindeki etki mekanizmalarını açıklayabilmesi | 1, 10, 11, 12 | C, D | | | |
| Ortopedik ve nörolojik rehabilitasyonda kullanılan PNF tekniklerini uygulayabilmesi | 1, 10, 11, 12 | C, D | | | |
| Üst ekstremitte PNF uygulamalarını tanımlayabilmesi | 1, 10, 11, 12 | C, D | | | |
| Alt ekstremitte PNF uygulamalarını açıklayabilmesi | 1, 10, 11, 12 | C, D | | | |
| Baş, boyun ve gövde PNF paternlerini tanımlayabilmesi | 1, 10, 11, 12 | C, D | | | |
| Öğretim Yöntemleri | 1: Anlatım, 10: Beyin Fırtınası, 11: Seminer, 12: Örnek Olay | | | | |
| Ölçme Yöntemleri | C: Ödev, D: Proje / Tasarım | | | | |
| Ders Akışı | | | | | |
| Sıra | Konular | Ön Hazırlık | | | |
| 1 | Dersin tanıtımı, amacı, içeriği; Proprioseptif Nöromüsküler Fasilitasiyon (PNF) tekniklerinin temel prensipleri, fasilitasiyon ve inhibisyon tekniklerinin teorik temeli; PNF tekniklerinde temel hareket paternleri. | 1. Kaynak sf 11-15 | | | |
| 2 | PNF tekniklerinde temel işlemler; el temasları, vücut mekanikleri, sözel emirler ve hastayla iletişim, germe, traksiyon ve aproksimasyon teknikleri; PNF’te zamanlama ve kuvvet yayılımı kavramları. | 1. Kaynak sf 16-23 | | | |
| 3 | PNF’te özel teknikler: Fasilitasiyon teknikleri, inhibisyon teknikleri, özel tekniklerin patern içinde uygulanması ve el temaslarının geliştirilmesi. | 1. kaynak sf 24-31 | | | |
| 4 | Skapula ve pelvis paternleri, temel özellikleri ve uygulama teknikleri. | 1. kaynak sf 34-42 | | | |
| 5 | Üst ekstremitte paternleri. | 1. Kaynak sf 42-55 | | | |
| 6 | Üst ekstremitte PNF paternlerinin bilateral uygulamaları. | 1. kaynak sf 50-55 | | | |
| 7 | Genel uygulama | https://www.youtube.com/watch?v=V35cp36Qass | | | |
| 8 | Üst ekstremitte PNF paternlerinin ortopedik ve nörolojik rehabilitasyonda uygulama örnekleri. | 2. kaynak | | | |
| 9 | Alt ekstremitte PNF paternleri. | 1. kaynak sf 56-70 | | | |
| 10 | Baş, boyun ve gövde PNF paternleri. | 1. kaynak sf 70-78 | | | |
| 11 | Minder egzersizlerinde PNF uygulamaları. | 1. kaynak sf 79-98 | | | |
| 12 | Yürüme | 1. kaynak sf 99-101 | | | |
| 13 | Yüz için PNF uygulamaları. | 1. kaynak sf 109-115 | | | |
| 14 | PNF tekniklerinin farklı kullanımları. | 1. kaynak sf 117-122 | | | |
| Kaynaklar | | | | | |
| Öğrencilere ders notu verilecektir.1. Proprioseptif Nöromüsküler Fasilitasiyon Teknikleri . A.Livanelioğlu, Z. Erden, M. Kerem Günel. H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi FTR Bölümü, III. baskı, 2011 Ankara. 2. Adler SS, Beckers D, Buck M. PNF in Practice, III. ed. Springer Medizin Verlag Heidelberg 2008. 3. Robert E. McAtee, Jeff Charland.Facilitated Stretching, Human Kinetics, US 2007. 2005 | | | | | |