

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				
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, fasilitasyon 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 Kazanımları			Öğretim Yöntemleri	Ölçme Yöntemleri	
Proprioseptif Nöromüsküler Fasilitasiyon tekniklerini uygular			16, 9	A, D	
PNF tekniklerinin kas kuvveti üzerindeki etki mekanizmalarını açıklar			16, 9	A, D	
Ortopedik ve nörolojik rehabilitasyonda kullanılan PNF tekniklerini uygular.			16, 9	A, D	
Üst ekstremitte PNF uygulamalarını tanımlar			16, 9	A, D	
Alt ekstremitte PNF uygulamalarını açıklar.			16, 9	A, D	
Baş, boyun ve gövde PNF paternlerini tanımlar			16, 9	A, D	
Öğretim Yöntemleri	16: Soru - Cevap Tekniği , 9: Anlatım Yöntemi				
Ölçme Yöntemleri	A: Klasik Yazılı Sınav, D: Sözlü Sınav				
Ders Akışı					
Sıra	Konular	Ön Hazırlık			
1	Dersin tanıtımı, amacı, içeriği; Proprioseptif Nöromüsküler Fasilitasiyon (PNF) tekniklerinin temel prensipleri, fasilitasyon 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			
Değerlendirme Yöntemleri		Sınava Katkısı			
Ara Sınav		40			
Genel Sınav		60			

Kaynaklar

- Mebis Notu1. Proprioseptif Nöromüsküler Fasilitasiyon Teknikleri . A.Livanelioğlu, Z. Erden, M. Kerem Günel. H.Ü. Sağlık Bilimleri Fakültesi FTR Bölümü, III. baskı, 2011 Ankara.
- Adler SS, Beckers D, Buck M. PNF in Practice, III. ed. Springer Medizin Verlag Heidelberg 2008.
- Robert E. McAtee, Jeff Charland.Facilitated Stretching, Human Kinetics, US 2007. 2005