

**Sağlık Bilimleri Fakültesi / Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı**  
**2021 - 2022 Eğitim Öğretim Yılı**  
**TERAPATİK EGZERSİZ**  
**Ders Tasarımı (Syllabus)**

| <b>Dersin Tanımı</b>   |   |   |                 |              |             |
|--|---|---|-----------------|--------------|-------------|
| <b>Adı</b>   | <b>Kodu</b>   | <b>Yarıyıl</b>  | <b>T+U Saat</b> | <b>Kredi</b> | <b>AKTS</b> |
| TERAPATİK EGZERSİZ   | FTR2219800  | Bahar Dönemi  | 1+4             | 3            | 3           |
| <b>Ön Koşul Dersleri</b>   |   |   |                 |              |             |
| <b>Önerilen Seçmeli Dersler</b>  |   |   |                 |              |             |
| <b>Dersin Dili</b>   | Türkçe  |   |                 |              |             |
| <b>Dersin Seviyesi</b>   | Lisans  |   |                 |              |             |
| <b>Dersin Türü</b>   | Zorunlu   |   |                 |              |             |
| <b>Dersin Koordinatörü</b>   | Öğr.Gör. BURAK MENEK  |   |                 |              |             |
| <b>Dersi Verenler</b>  | Öğr.Gör. BURAK MENEK, Öğr.Gör. Dilanur ÖZKARAOĞLU, Öğr.Gör. Gizem BOZTAŞ ELVERİŞLİ  |   |                 |              |             |
| <b>Dersin Yardımcıları</b>   |   |   |                 |              |             |
| <b>Dersin Amacı</b>  | Fizyoterapi ve rehabilitasyonda uygulanan egzersizlerin planlamaktır.   |   |                 |              |             |
| <b>Dersin İçeriği</b>  | Bu ders; Egzersizin genel prensipleri,Aktif egzersizler, Pasif egzersizler,Yardımlı ve diğer yöntemler,Wand,Codman, alternatif yöntemler,İzometrik egzersizler,Dirençli egzersizler ve diğer yöntemler,Genel Tekrar, Dirençli egzersizler ve diğer rezistif yöntemler,Germe ve gevşeme egzersizleri,Postür egzersizleri, Postür egzersizleri,Skolyoz egzersizleri,Skolyoz Egzersizleri,Spinal stabilizasyon; konularını içermektedir. |   |                 |              |             |
| <b>Dersin Öğrenme Çıktıları</b>  | <b>Öğretim Yöntemleri</b>   | <b>Ölçme Yöntemleri</b>   |                 |              |             |
| Egzersize genel bakışı tartışabilmesi  | 1, 12   | A   |                 |              |             |
| Wand,Codman ve Williams egzersizlerini tartışabilmesi  | 1, 10, 11, 12   | A, B, C, D, F   |                 |              |             |
| İzometrik, izotonik ve izokinetik egzersizleri tartışabilmesi  | 1, 10, 11, 12   | A, B  |                 |              |             |
| Dirençli egzersizleri tartışabilmesi   | 1, 10, 11, 12   | A, B  |                 |              |             |
| Germe ve gevşeme egzersizlerini değerlendirebilecektir.  | 1, 10, 11, 12   | A, B  |                 |              |             |
| Farklı postür bozuklarında egzersiz uygulayabilmesi  | 1, 10, 11, 12   | A, B  |                 |              |             |
| Skolyoz egzersizlerini tanımlayabilmesi  | 1, 10, 11, 12   | A, B  |                 |              |             |
| <b>Öğretim Yöntemleri</b>  | 1: Anlatım, 10: Beyin Fırtınası, 11: Seminer, 12: Örnek Olay  |   |                 |              |             |
| <b>Ölçme Yöntemleri</b>  | A: Yazılı sınav, B: Sözlü Sınav, C: Ödev, D: Proje / Tasarım, F: Performans Görevi  |   |                 |              |             |
| <b>Ders Akışı</b>  |   |   |                 |              |             |
| <b>Sıra</b>  | <b>Konular</b>  | <b>Ön Hazırlık</b>  |                 |              |             |
| 1  | Egzersizin genel prensipleri  | 1. kaynak sf 1-7  |                 |              |             |
| 2  | Aktif egzersizler   | 1. kaynak sf 10-16  |                 |              |             |
| 3  | Pasif egzersizler,Yardımlı ve diğer yöntemler   | 1. kaynak sf 21-32  |                 |              |             |
| 4  | Wand,Codman, alternatif yöntemler   | 1. kaynak sf 33-51  |                 |              |             |
| 5  | İzometrik egzersizler   | 1. kaynak sf 83-87  |                 |              |             |
| 6  | Dirençli egzersizler ve diğer yöntemler   | 1. kaynak sf 56-89  |                 |              |             |
| 7  | Genel Tekrar  | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=UrAWAWQm634">https://www.youtube.com/watch?v=UrAWAWQm634</a> |                 |              |             |
| 8  | Dirençli egzersizler ve diğer rezistif yöntemler  | 1. kaynak sf 80-89  |                 |              |             |
| 9  | Germe ve gevşeme egzersizleri   | 1. kaynak sf 93-123   |                 |              |             |
| 10   | Postür egzersizleri   | 1. kaynak sf 127-148  |                 |              |             |
| 11   | Postür egzersizleri   | 1. kaynak sf 148-206  |                 |              |             |
| 12   | Skolyoz egzersizleri  | 1. kaynak sf 160-176  |                 |              |             |
| 13   | Skolyoz Egzersizleri  | 1. kaynak sf 176-190  |                 |              |             |
| 14   | Spinal stabilizasyon  | 1. kaynak sf 212-238  |                 |              |             |
| <b>Kaynaklar</b>   |   |   |                 |              |             |
| Öğrencilere ders notu verilecektir.  |   |   |                 |              |             |
| 1-Egzersiz Tedavisinde Temel Prensipler ve Yöntemler, Saadet Otman.2014, Ankara                                    |   |   |                 |              |             |
| 2- John Gormly, Julliette Hussey, Exercise therapy prevention and treatment of disease, 2004, Blackwell publishing |   |   |                 |              |             |
| 3-Lori thein Brady,Carrie M. Hall,Therapeutic Exercise moving toward function,2011, Lippincott williams&Wilkins    |   |   |                 |              |             |