

KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ

Ders Adı:	FTR2008 EGZERSİZ TEDAVİSİ VE UYGULAMA PRENSİPLERİ
Öğretim Elemanı:	Dr. Öğr. Üyesi Elif SAKIZLI ERDAL
Ders Saati Teorik ve Uygulama (AKTS):	3T+2U (5)
Ders Devamsızlık Saati:	13 Teorik (%30), 6 Uygulama (%20)
Ders Amacı:	<ul style="list-style-type: none">• Öğrencilere çeşitli bozukluklarda tedavi edici egzersizler konusunda temel teorik ve pratik bilgileri vermek• Öğrencinin hasta ve sağlıklı kişiler için uygun egzersizi seçebilmesi ve egzersiz tedavi programını planlayabilmesini sağlamak
Ders Kaynakları:	1. Saadet Otman Egzersiz tedavisinde temel prensipler ve yöntemler Ankara 2006. 2. Kisner C, Colby LA. Therapeutic Exercises Foundations and Techniques. 2nd. Ed. FA Davis, Philadelphia.1990.
Dönem sonunda elde edeceğiniz kazanımlar	
<ul style="list-style-type: none">• ÖÇ1 Egzersiz tedavisinin temel prensiplerini kavrar• ÖÇ2 Sağlıklı kişilerde koruyucu egzersizleri planlama ve uygulama becerisi kazanır• ÖÇ3 Farklı hastalıklarda temel egzersiz planlamalarını yapabilmesi yanında uygun dozda ve doğru egzersizleri hastasına öğretebilir.• ÖÇ4 Hasta, ailesi ve tedavi ekibi ile işbirliği yapabilir.	
Haftalık Ders Planı	
1. Hafta	Tedavi Hareketlerine Giriş
2. Hafta	Egzersizin sınıflandırılması ve egzersiz programlama
3. Hafta	Normal eklem hareketi egzersizleri
4. Hafta	Normal eklem hareketi egzersizleri
5. Hafta	Dirençli egzersizler
6. Hafta	Dirençli egzersizler
7. Hafta	Germe egzersizleri
8. Hafta	Vize Haftası
9. Hafta	Germe egzersizleri
10. Hafta	Gevşeme egzersizleri
11. Hafta	Postür egzersizleri
12. Hafta	Postür egzersizleri
13. Hafta	Spinal Stabilizasyon egzersizleri, farklı egzersiz yaklaşımları
14. Hafta	Grup egzersizleri, Traksiyon