

توصیف دوره آموزشی ماساژ، کشش و تکنیک های دستی اندام ها

نام دوره: ماساژ، کشش و تکنیک های دستی اندام ها

زمان برگزاری کلاس: روز شنبه ساعت: ۱۵-۱۳

مکان برگزاری: ساختمان آموزش

مسئول درس: دکتر زهرا مصصلی نژاد (کل تئوری) + (عملی خانم ها)

دکتر نورالدین کریمی (عملی آقایان)

تعداد ساعت / واحد آموزشی: ۲ واحد (۱ واحد: نظری و ۱ واحد: عملی)

جمعیت هدف: دانشجویان مقطع کارشناسی فیزیوتراپی

پیامدهای یادگیری پایان دوره :

۱. یادگیری تعریف دقیق، تاریخچه و اصول ماساژ و سایر تکنیک های دستی
۲. آشنا شدن دانشجویان با انواع تکنیک های ماساژ بصورت تئوری و عملی و کسب مهارت اجرای تکنیک های موثر و هدفمند برای بیماران و مراجعین فیزیوتراپی
۳. یادگیری تعریف دقیق، تاریخچه و اصول کشش میوفاشیال
۴. آشنا شدن دانشجویان با انواع تکنیک های کشش میوفاشیال بصورت تئوری و عملی و کسب مهارت اجرای تکنیک های موثر و هدفمند برای بیماران و مراجعین فیزیوتراپی

محتوای آموزشی دوره:

a. سرفصلهای آموزشی دوره:

- ❖ معرفی انواع تکنیک های ماساژ
- ❖ مقایسه ی اثربخشی و زمینه کاربردانواع تکنیک های ماساژ و تبیین مکانیسم اثر تکنیک های مختلف.
- ❖ تبیین موارد کاربرد و عدم کاربرد انواع تکنیک های ماساژ.
- ❖ تشریح شرایط، پوزیشن های صحیح و عواملی که پیش نیاز اجرای صحیح تکنیک ها می باشند.
- ❖ آموزش تکنیک های ماساژ برای اندام ها، سر و صورت.
- ❖ معرفی انواع تکنیک های کشش میوفاشیال
- ❖ مقایسه ی اثربخشی انواع تکنیک های کشش میوفاشیال و تبیین مکانیسم اثر تکنیک های مختلف.
- ❖ تبیین موارد کاربرد و عدم کاربرد کشش میوفاشیال.
- ❖ تشریح شرایط، پوزیشن های صحیح و عواملی که پیش نیاز اجرای صحیح تکنیک ها می باشند.
- ❖ آموزش تکنیک های کشش برای عضلات مختلف
- ❖

b. رفرنسهای آموزشی دوره:

Basic Clinical Massage Therapy Integrating Anatomy and Treatment
Orthopedic Massage: Theory and Technique Mosby's Massage Therapy Review

متدهای آموزشی دوره:

- سخنرانی برنامه ریزی شده، همراه با پخش فیلم و اسلاید،
پرسش و پاسخ، آموزش عملی ، بحث گروهی، یادگیری مبتنی بر حل مسئله(PBL)
یادگیری مبتنی بر فعالیت تیمی(TBL)

جایگاههای آموزشی دوره: به عنوان یکی از واحدهای اختصاصی در کسب مهارت های دستی و کاربردی برای دانشجویان فیزیوتراپی مطرح می باشد.

ارزشیابی های دوره: آزمونهای چند گزینه ای، تشریحی، صحیح غلط، نقطه چین و یا جور کردنی و تفسیر عملی تصاویر

طرح درس

نام درس: ماساژ، کشش میوفاشیال

سطوح یادگیری: حیطه های شناختی، عاطفی-نگرشی و روانی - حرکتی

اهداف پایان درس:

اهداف شناختی: دانشجویان با تعاریف و نحوه اجرای انواع تکنیک های ماساژ، کشش میوفاشیال آشنا می شوند. همچنین دانشجویان با فیلد های مورد نیاز برای اجرای درمان های فیزیوتراپی، و نقشی که فیزیوتراپیست می تواند با کاربرد تکنیک های ماساژ، کشش میوفاشیال در بیماریها و شرایط مختلف می تواند داشته باشد، از جمله: ارتوپدی، قلب و عروق و تنفسی، نورولوژی، روماتیسمی، جراحی، ورزش، سوختگی، حرکات اصلاحی، معلولیت ها و ... ایفا کند، آشنا می شوند.

اهداف عاطفی: تبیین اصول و پیش نیاز های مراعات اخلاق حرفه ای در انجام درمان های فیزیوتراپی و بویژه بکارگیری تکنیک های ماساژ، کشش میوفاشیال در بیماریها و شرایط مختلف

اهداف نگرشی: تعریف و تبیین چگونگی ایفای نقشی که فیزیوتراپیست می تواند با کاربرد تکنیک های ماساژ، کشش و تکنیک های دستی در رابطه با تحقق اهداف درمانی فیزیوتراپی، شامل: کاهش درد و التهاب، افزایش دامنه حرکتی، بر طرف کردن کوتاهی ها و کانترکچرهای عضلانی و مفصلی، افزایش تحمل و قدرت عضلانی، بهبود عملکرد تنفسی، بهبود عملکرد قلبی- عروقی، افزایش بهبود حسی و حرکتی، بهبود عملکرد بیماران، بهبود فعالیت عملکردی روزانه، مستقل کردن بیمار در انجام فعالیت های عملکردی روزانه، و ... ایفا کند.

اهداف روانی - حرکتی: دانشجویان توانایی و مهارت اجرای انواع تکنیک های ماساژ، کشش عضلات و سایر تکنیک های دستی را به دست آورند. همچنین راهنمایی می شوند تا سیستم اسکلتی-عضلانی و هماهنگی سیستم عصبی و روانی برای اجرای تکنیک ها را در خود تقویت کنند.

اهداف یادگیری	سرفصلهای آموزشی	روشهای آموزشی	فعالیتهای یادگیرنده	جایگاه و زمان مورد نیاز	زمان و نحوه ارزشیابی یادگیرنده	منابع
اهداف شناختی: دانشجویان با تعاریف و نحوه اجرای انواع تکنیک های ماساژ، کشش عضلات و سایر تکنیک های دستی آشنا می شوند. همچنین دانشجویان با فیلد های مورد نیاز برای اجرای درمان های فیزیوتراپی، و نقشی که فیزیوتراپیست می تواند	۱. تعریف تکنیک ماساژ و سایر تکنیک های دستی معرفی انواع ماساژ بصورت دستی یا با استفاده از دستگاه ها	سخنرانی برنامه ریزی شده، همراه با پخش فیلم و اسلاید، پرسش و پاسخ، آموزش عملی،	مشارکت در بحث گروهی و پاسخ به سوالات استاد	۱ جلسه یک ساعته	کوئیز و پرسش در طول ترم	Basic Clinical Massage Therapy Integrating Anatomy and Treatment Orthopedic Massage: Theory and Technique
	۲. مقایسه ی اثربخشی انواع تکنیک های ماساژ و تبیین مکانیسم اثر تکنیک های مختلف.			۱ جلسه یک ساعته	آزمون میان ترم آزمون پایان ترم	

Mosby's Massage Therapy Review	ارزیابی مهارت دانشجو در ارائه کنفرانس های کوتاه مرتبط	۱ جلسه یک ساعته	ارائه کنفرانس های کوتاه مرتبط با موضوع درس	بحث گروهی، یادگیری مبتنی بر حل مسئله (PBL)	۳. تبیین موارد کاربرد و عدم کاربرد ماساژ. ۴. تشریح شرایط، پوزیشن های صحیح و عواملی که پیش نیاز اجرای صحیح تکنیک ها می باشند.	با کاربرد تکنیک های ماساژ، کشش و تکنیک های دستی در بیماریها و شرایط مختلف می تواند داشته باشد، از جمله: ارتوپدی، قلب و عروق و تنفسی، نورولوژی، روماتیسمی، جراحی، ورزش، سوختگی، حرکات اصلاحی، معلولیت ها و ... ایفا کند، آشنا می شوند.
Principles of Manual Medicine (Greenman)	ارزیابی دانشجو در اجرای مهارت آموزش داده شده	۱ جلسه یک ساعته	تمرین مهارت های عملی	یادگیری مبتنی بر فعالیت تیمی (TBL)	۵. آموزش تکنیک های ماساژ برای اندام ها، سر و صورت. ۶. معرفی انواع تکنیک های کشش میوفاشیال	اهداف عاطفی: تبیین اصول و پیش نیاز های مراعات اخلاق حرفه ای در انجام درمان های فیزیوتراپی و بویژه بکارگیری تکنیک های ماساژ، کشش و تکنیک های دستی در بیماریها و شرایط مختلف
Theraputic Exercise (Kisner)	نظم و ترتیب و حضور فعال در کلاس	۱ جلسه یک ساعته			۷. مقایسه ی اثر بخشی انواع تکنیک های کشش میوفاشیال و تبیین مکانیسم اثر تکنیک های مختلف.	اهداف نگرشی: تعریف و تبیین چگونگی ایفای نقشی که فیزیوتراپیست می تواند با کاربرد تکنیک های ماساژ، کشش و تکنیک های دستی در رابطه با تحقق اهداف درمانی فیزیوتراپی، شامل: کاهش درد و التهاب، افزایش دامنه حرکتی، بر طرف کردن کوتاهی ها و کانترکچرهای عضلانی و مفصلی، افزایش تحمل و قدرت عضلانی، بهبود عملکرد تنفسی، بهبود عملکرد قلبی- عروقی، افزایش بهبود حسی و حرکتی، بهبود عملکرد بیماران،
Physical Therapy (Rosmary)	انجام تکالیف محول شده	۱ جلسه یک ساعته			۸. تبیین موارد کاربرد و عدم کاربرد کشش میوفاشیال. ۹. تشریح شرایط، پوزیشن های صحیح و عواملی که پیش نیاز اجرای صحیح تکنیک ها می باشند. ۱۰. آموزش تکنیک های کشش برای عضلات مختلف	

		۱ جلسه دو ساعته				بهبود فعالیت عملکردی روزانه، مستقل کردن بیمار در انجام فعالیت های عملکردی روزانه، و ... ایفا کند. اهداف روانی - حرکتی: دانشجویان توانایی ومهارت اجرای انواع تکنیک های ماساژ، کشش عضلات و سایر تکنیک های دستی رابه دست آورند. همچنین راهنمایی می شوند تا سیستم اسکلتی - عضلانی و هماهنگی سیستم عصبی و روانی برای اجرای تکنیک ها رادر خود تقویت کنند.
		۱ جلسه دو ساعته				
		۱ جلسه دو ساعته				
		۱ جلسه یک ساعته				
		۱ جلسه یک ساعته				

		۱ جلسه یک ساعته جای مورد نیاز: کلاس مناسب برای ارائه مطالب تئوری مجهز به ویدیو پرژکتور و مجهز به تخت و مولاژ و حوله و ملحفه و بالش به تعداد کافی				
--	--	---	--	--	--	--

آموزش قسمت عملی

نحوه ارزشیابی	تکالیف دانشجو	جایگاه و زمان مورد نیاز	تعداد جلسات مورد نیاز	مواد و وسایل آموزشی	روش یاددهی یادگیری	سطوح یادگیری	اهداف ویژه (بر اساس سه حیطه اهداف آموزشی شناختی، عاطفی و روان حرکتی) در پایان هر جلسه دانشجو باید بتواند	اهداف میانی (رئوس مطالب)
------------------	------------------	-------------------------------	--------------------------------	------------------------	--------------------------	-----------------	--	-----------------------------

آزمون عملی	فرا گیری، تمرین روی یکدیگر، اجرای تکنیک ها بطور صحیح و شرکت در آزمون ها		۳ جلسه دو ساعته	فضای کافی، پروژکتور و یا سیستم پخش اسلاید، تخت های مناسب به تعداد کافی، مولاژ های مرتبط، مواد لوبریکنت و سایر مواد و روغن های معطر	عملی روی مولاژ و مدل و پخش فیلم و اسلاید	حیطه های شناختی، عاطفی و روانی- حرکتی	دانشجو باید بتواند انواع ماساژ های مربوطه مانند : Kneading, wringing, skin rolling and pick- up-and-squeeze finger pad kneading, palmar kneading, knuckle kneading, Reinforced kneading, thumb pad kneading را اجرا کند.	آموزش مهارت انجام انواع تکنیک های ماساژ Petrissage
			۳ جلسه دو ساعته				دانشجو باید بتواند انواع ماساژ های مربوطه مانند : Pounding, Hacking, Beating, clapping را اجرا کند.	آموزش مهارت انجام انواع تکنیک های ماساژ percussive manipulation
			۲ جلسه دو ساعته				دانشجو باید بتواند انواع ماساژ های مربوطه مانند : Sweeping Cross Fiber, Compression Broadening, Friction, Deep Longitudinal Stripping Deep Tissue Massage را اجرا کند.	آموزش مهارت انجام انواع تکنیک های ماساژ ارتوپدیک
			۲ جلسه دو ساعته				دانشجو باید بتواند تکنیک های کشش را برای عضلات مختلف و بافت نرم اعمال کند.	تکنیک های کشش میوفاشیال

			جلسه ۳ دو ساعته				تکنیک های تکنیک های دستی برای اندام فوقانی	دانشجو باید بتواند انواع تکنیک های دستی را برای اندام فوقانی بکار برد.
			جلسه ۳ دو ساعته				تکنیک های تکنیک های دستی برای اندام تحتانی	دانشجو باید بتواند انواع تکنیک های دستی را برای اندام تحتانی بکار برد.
			جلسه ۲ دو ساعته				نحوه اجرای سایر تکنیک های دستی برای بافت های اطراف ستون فقرات	دانشجو باید اجرای سایر تکنیک های دستی برای بافت های اطراف ستون فقرات را یاد گرفته باشد.

کار / تجربه های عملی : تمرین عملی و مشاهده اسلاید ها و فیلم ها ی مرتبط

وظایف و تکالیف دانشجو:

- ✓ مطالعه درس هر جلسه پیش از ورود به کلاس از روی منابع معرفی شده
- ✓ مشارکت در بحث گروهی و پاسخ به سوالات استاد
- ✓ دریافت فایل های مربوط به ارائه درس
- ✓ کسب اجازه از استاد برای ضبط صوت و تصویر
- ✓ کسب آمادگی شرکت در کوئیز و امتحانات مربوطه
- ✓ ارائه مبحثی مرتبط با درس با استفاده از پخش اسلاید و فیلم، جهت فهم بیشتر مطالب درسی بصورت کاربردی

وسایل کمک آموزشی:

وایت برد پروژکتور و یا سیستم پخش اسلاید
سایر موارد: فضای کافی، تخت های مناسب به تعداد، مولاژ های مرتبط، مواد لوپریکنت و سایر مواد و روغن های معطر

نحوه ارزشیابی و درصد نمره: (از نمره کل)

آزمون تئوری و عملی پایان ترم ۷۰درصد نمره امتحان عملی
شرکت فعال در کلاس و ارائه مطالب مرتبط با درس ۱۵درصد نمره
سایر موارد: درصدی از نمره به نظم و ترتیب و حضور فعال در کلاس اختصاص دارد و غیبت غیر موجه موجب کسر نمره می گردد.

نوع آزمون

تشریحی پاسخ کوتاه چندگزینه ای جور کردنی صحیح- غلط
امتحان عملی سایر موارد از جمله اجرای پروژه