Egzersiz ve Egzersiz Reçeteleme

KURS KOORDİNATÖRÜ: Dr. Işık Akgöl

EĞİTMENLER: Dr. Işıkcan Nehir Taşkan

SÜRE: 26 – 27 Kasım **KATILIM SAYISI:** 50 Kursiyer

KURSUN AMACI:

Bu iki günlük uygulamalı kurs, fiziksel tıp ve rehabilitasyon hekimlerinin egzersizi gerekçesini bilerek, kişiye ve hastalığa göre reçeteleyebilmesini amaçlıyor.

Birinci gün postür, bozulmuş postür, omurga ve omurganın sık görülen hastalıkları ele alınıyor. İkinci gün kalça, diz, omuz ve omuz kuşağı egzersizleri işleniyor.

Katılımcılar 90 kadar egzerisizi "gör–yap–yaptır" yöntemiyle öğrenecek.

Her egzersizin hareket analizi yapılacak; hangi kas grubunu çalıştırdığı, biyomekanik varyasyonları, modifikasyonları ve hangi durumlarda sakıncalı olduğu tartışılacak.

Her günün sonunda bu bilgiler endikasyona göre kombine edilecek ve olgu temelli egzersiz reçeteleri yazılacak.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ:

Kursu tamamlayan katılımcılar,

1. Postürü değerlendirebilecek, sık görülen postür bozukluklarını tanıyabilecek ve bunlara yönelik egzersiz verebilecek.
2. Omurga, kalça, diz, omuz ve omuz kuşağı için temel egzersizleri doğru teknikle uygulayabilecek ve hastaya öğretebilecek.
3. Her egzersizin hareket analizini yapabilecek: Hedef kas gruplarını, eklem yüklenmesini ve olası kompansasyonları tanımlayabilecek.
4. Bir egzersizi hastanın düzeyine ve kliniğine göre kolaylaştırabilecek, zorlaştırabilecek veya değiştirebilecek.
5. Belirli hastalık ve klinik tablolarda hangi egzersizlerin kontrendike ya da sakıncalı olduğunu belirleyebilecek.
6. Endikasyona yönelik egzersiz kombinasyonları oluşturabilecek ve yazılı bir egzersiz reçetesi hazırlayabilecek.