

Podkowieńska Wyższa Szkoła Medyczna im. Z. i J. Łyko

Syllabus przedmiotowy 2016/17 - 2018/19 r.

Wydział	Fizjoterapii
Kierunek studiów	Fizjoterapia
Specjalność	-----
Forma studiów	Stacjonarne / Niestacjonarne
Stopień studiów	I
Profil kształcenia	Praktyczny
Okres kształcenia	3 lata / 6 sem.

1. Przedmiot

Nazwa przedmiotu	Metody fizjoterapeutyczne - PNF
Kategoria przedmiotu	Fakultatywny
Liczba punktów ECTS	3
Język wykładowy	Polski
Rok studiów/ semestr	III rok, V semestr

2. Forma zajęć, liczba godzin w planie studiów

Wykład	Ćwiczenia	Konwersatorium	Lektorat	Seminarium	Praktyka
15	45	-	-	-	-

3. Cele przedmiotu

C 1	Przedstawienie studentom podstawowych pojęć z zakresu metody PNF.
C 2	Ukazanie anatomiczno-fizjologicznych założeń metody reedukacji nerwowo-mięśniowej.
C 3	Wyjaśnienie filozofii i głównych założeń metody PNF, przedstawienie zasad stosowania metody PNF,
C 4	Przygotowanie studenta do samodzielnej, odpowiedzialnej i świadomej pracy zawodowej, w której będzie stosować metodę PNF adekwatnie do indywidualnej sytuacji zdrowotnej pacjenta.

4. Wymagania wstępne

1	Posiadanie wstępnej wiedzy oraz podstawowych umiejętności z zakresu fizjoterapii
---	--

2	<i>Patofizjologia – podstawowe procesy patologiczne, w zakresie wskazań i przeciwwskazań do masażu.</i>
3	<i>Teoria masażu - w zakresie metodyki stosowania masażu, określenia wskazań i przeciwwskazań.</i>
4	<i>Pracownia masażu ćwiczenia – umiejętność stosowania masażu klasycznego</i>

5. Przedmiotowe efekty kształcenia

PW1	Student zna konieczność stosowania procedur dotyczących szeroko rozumianego bezpieczeństwa
PW2	Student zna współczesny program szkolenia wg IPNFA,
PW3	Student zna wskazania i przeciwwskazania do stosowania metody PNF,
PW4	Student zna techniki PNF wg koncepcji M. Knott,
PW5	Student potrafi sklasyfikować schematy i wzorce ruchowe metody PNF,
PW6	Student potrafi przedstawić zastosowanie kliniczne metody PNF.
PU1	Student umie przeprowadzić badanie funkcjonalne pacjenta dla potrzeb metody PNF.
PU2	Student umie przedstawić praktycznie wszystkie schematy i wzorce ruchowe metody PNF.
PU3	Student umie wykonać zgodnie z zasadami techniki PNF w poszczególnych wzorcach ruchowych.
PU4	Student umie wykorzystać techniki stabilizacji do utrzymania prawidłowej postawy ciała.
PU5	Student umie przedstawić techniki relaksacji mięśni do uzyskania prawidłowego zakresu ruchu.
PU6	Student umie dokonać nauki zmian pozycji wg faz rozwojowych.
PU7	Student umie przeprowadzić naukę lokomocji wg metody PNF.

PU8	Student umie przedstawić sposoby pobudzenia wentylacji i czynności wegetatywnych.
PK1	Student wykazuje aktywną postawę w zakresie doskonalenia wiedzy i umiejętności zawodowych.
PK2	Student samodzielnie wykonuje powierzone mu zadania, organizuje swoją pracę zależnie od powierzonej mu roli i zakresu obowiązków.

6. Treści programowe

Lp	Tematyka zajęć – Wykłady – 15 godz.	L.g.
Wd1.	Omówienie programu nauczania, PSO, formy i warunki zaliczenia przedmiotu.	1
Wd2.	Wiadomości wstępne: rys historyczny i główne założenia metody Kabatha.	2
Wd3.	Program szkolenia metody PNF w Europie według IPNFA.	2
Wd4.	Wskazania i przeciwwskazania do stosowania metody PNF.	2
Wd5.	Neurofizjologiczne podstawy reedukacji nerwowo-mięśniowej.	2
Wd6.	Zasady wykonywania ćwiczeń metodą PNF.	2
Wd7.	Techniki ćwiczeń stosowane w metodzie PNF.	2
Wd8.	Zastosowanie kliniczne metody PNF w rehabilitacji.	2
Tematyka ćwiczeń – 45 godz.		
Ćw1.	Omówienie zasad i warunków korzystania z pracowni masażu BHP w pracowni . Forma i warunki zaliczenia przedmiotu, PSO,	1
Ćw2.	Badanie funkcjonalne pacjenta dla potrzeb metody PNF.	1
Ćw3.	Wzorce ruchowe łopatki.	1
Ćw4.	Wzorce ruchowe miednicy.	1
Ćw5.	Kombinacje wzorców ruchowych łopatki i miednicy.	1
Ćw.6.	Wzorce ruchowe kończyny górnej w schemacie odwiedzenie – przywiedzenie.	1
Ćw.7.	Wzorce ruchowe kończyny górnej w schemacie przywiedzenie – odwiedzenie.	1
Ćw.8.	Wzorce ruchowe kończyny dolnej w schemacie odwiedzenie – przywiedzenie.	1
Ćw.9.	Wzorce ruchowe kończyny dolnej w schemacie przywiedzenie – odwiedzenie.	1
Ćw.10.	Kombinacje wzorców ruchowych kończyn.	1
Ćw.11.	Wzorce ruchowe górnej części tułowia, obu kończyn górnych i głowy.	1
Ćw.12.	Wzorce ruchowe dolnej części tułowia i obu kończyn dolnych.	1
Ćw.13.	Techniki stabilizacji postawy tułowia i głowy i relaksacji mięśni.	1
Ćw.14.	Metodyka ćwiczenia zmian pozycji wg sekwencji rozwojowych.	1
Ćw.15.	Metodyka ćwiczenia lokomocji wg metody PNF.	1
Ćw.16.	Metodyka ćwiczenia wentylacji i innych czynności wegetatywnych.	1

Ćw.17.	Główne założenia metody PNF – filozofia PNF. Nastawienie funkcjonalne – funkcjonalny cel ćwiczeń, globalna obserwacja pacjenta. Mobilizacja pacjenta – uaktywnianie możliwości i rezerw, pozytywne rozpoczęcie zabiegu. Terapia bezbolesna – rozluźnienie napięć, ukrwienie, lód.	4
Ćw.18.	Irradiacja i wzmocnienie – przeniesienie napięcia, synergia. Diagonalne płaszczyzny ruchu – schematy ruchu w płaszczyznach skośnych. Wzorce ruchowe kończyn i tułowia – złożone, globalne ruchy całych części ciała.	3
Ćw.19.	Wszechstronne bodźcowanie – sumowanie bodźców z receptorów na trzech poziomach CUN. Praca w różnych pozycjach – leżenie, klęk, siad, stanie. Intensywny plan ćwiczeń, zadania domowe dla pacjenta. Stała kontrola efektów ćwiczeń – testy funkcjonalne przed i po ćwiczeniach.	3
Ćw.20.	Zasady stosowania metody PNF – metody ćwiczeń PNF. Kontakt manualny – chwyt lumbrikalny bezpośrednio na skórę. Kontakt werbalny – mobilizacja słowna, odpowiedzi pacjenta. Kontakt wizualny – kontrola ruchu obustronna, reakcje pacjenta. Opór optymalny – dostosowany do możliwości, bezbolesny. Elongacja mięśni – rozciągnięcie mięśni do skrajnych pozycji. Stretch mięśni – krótkie, szybkie, mocne rozciągnięcie.	3
Ćw.21.	Trakcja stawów – rozciągnięcie biernego aparatu ruchu w trakcie ruchu. Kompresja stawów – dociśnięcie powierzchni stawowych w trakcie ruchu. Kolejność ruchu – od części dystalnych do proksymalnych. Praca ciała terapeuty – ruch ciała razem z ruchem pacjenta we wzorcu i schemacie.	3
Ćw.22.	Sposoby stymulacji w metodzie PNF – techniki PNF Rytmiczne pobudzenie ruchu – nauka ruchu, zakres ruchu: faza biernego ruchu w dwóch kierunkach, faza ruchu wspomaganego w dwóch kierunkach, faza ruchu czynnego z oporem w jednym kierunku, faza ruchu czynnego wolnego w dwóch kierunkach.	2
Ćw.23.	Kombinacja skurczów izotonicznych – wzmocnienie ruchu, praca mięśniowa przeciw oporowi. Naprzemienna praca koncentryczna i ekscentryczna jednej grupy mięśniowej z optymalnym oporem bez przerwy.	2
Ćw.24.	Dynamiczna zwrotność ciągła – nauka koordynacji ruchów, przerzut napięcia. Naprzemienna praca koncentryczna antagonistycznych grup mięśniowych z optymalnym oporem bez przerwy.	2
Ćw.25.	Stabilizacja zwrotna i rytmiczna – nauka stabilizacji ciała lub jego części. Utrzymanie pozycji poprzez skurcz izometryczny wszystkich grup mięśniowych przeciw oporowi zewnętrznemu.	2
Ćw.26.	Relaksacja poizometryczna mięśni – rozluźnienie i rozciągnięcie mięśni: trzymaj – rozluźnij (hold – relax), napnij – rozluźnij (contract – relax). Napięcie izometryczne przeciw oporowi, rozluźnienie, rozciągnięcie bierne. Utrwalamy technikę nr (b) dla grup antagonistycznych.	2
Ćw.27	Zastosowanie kliniczne metody PNF – wskazania i przeciwwskazania	2

	<p>Wskazania:</p> <p>zaburzenie koordynacji nerwowo-mięśniowej, wzmożone napięcie i spastyczność mięśni, niedowłady i porażenia mięśni – neurologia, osłabienia i zaniki mięśniowe – ortopedia, ograniczenia ruchomości, przykurcze mięśni, niestabilność stawów, hipermobilność, bolesność aparatu ruchu – stawów, mięśni, zaburzenia rozwoju psychoruchowego dzieci, zaburzenia wentylacji typu restrykcyjnego, zaburzenia funkcjonalne lokomocji i samoobsługi.</p>	
Ćw.28.	<p>Przeciwwskazania:</p> <p>brak kontaktu z pacjentem np.: nieprzytomny, niewydolność oddechowa obturacyjna, astma, gorączka – temperatura powyżej 38°C, ostry stan zapalny stawów, mięśni, krwotoki i krwawienia, tętniaki, świeże urazy – złamania, zwichnięcia, rany, choroby skóry uniemożliwiające chwyt, zaawansowane artrozy, osteoporoza, zaawansowane niedokrwienie odwodowe.</p>	2

7. Literatura

Lp	Obowiązkowa
1.	Adler S.: <i>PNF in practis</i> , Wyd. Springer
	Uzupełniająca
1.	Magiera L. Walaszek R.: <i>Masaż sportowy z elementami odnowy biologicznej</i> , Kraków 2003.
2.	Podgórski T.: <i>Masaż w rehabilitacji i w sporcie</i> . AWF Warszawa 1996.
3.	Storck U.: <i>Masaż leczniczy</i> . PZWL, Warszawa 1996.
4.	Biriukow A. <i>Masaż sportowy</i> , Warszawa Sport i turystyka 1974
5.	Szczotka P.: <i>Współczesny masaż, terapia, profilaktyka, relaksacja</i> . BODY WORK Poznań, 1998.

6.	Myers T. W. <i>The Anatomy trains: myofascial meridians for manual and movement Therapies</i> . Edinburgh, Churchill Livingstone, 2001.
7.	Lewandowski G. <i>Masaż leczniczy Łudź: Annał 2005</i> .

8. Metody dydaktyczne

Metoda dydaktyczna	Symbol realizowanego tematu
Wykład informacyjny	Wd1.
Wykład problemowy	Wd2 - Wd8
Prezentacje multimedialne	Wd1 – Wd8
Pokaz	Ćw1- Ćw28
Metoda realizacji zadania	Ćw1- Ćw28

9. Obciążenie pracą studenta

Forma aktywności	Liczba godzin
Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim	66
Liczba godzin w planie studiów	60
Konsultacje	2
Egzamin, zaliczenie	4
Samodzielna praca studenta	30
Przygotowanie do zajęć, w tym studiowanie literatury	15
Przygotowanie referatu, projektu, prezentacji i innych	5
Przygotowanie się do egzaminu, zaliczenia, sprawdzianu	10
Całkowity nakład pracy studenta w godzinach	96
Liczba punktów ECTS dla przedmiotu	3

10. Warunki dopuszczenia do zaliczenia przedmiotu

1	<p>Zaliczenie części teoretycznej – Formy sprawdzania wiadomości:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pisemna praca w formie testu pojedynczego lub wielokrotnego wyboru, obejmującego partię materiału. • Pisemna praca w formie wypowiedzi na zadane pytania. • Odpowiedź ustna. <p>Skala ocen w odniesieniu do prac pisemnych i odpowiedzi ustnych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ocena bardzo dobry (5,0): 95 – 100% - ocena dobry plus (4,5): 90 – 94% - ocena dobry (4,0): 81 – 89% - ocena dostateczny plus (3,5): 70 – 80% - ocena dostateczny (3,0): 60 – 69 %
---	--

	<p>- ocena niedostateczny (2,0): 0 – 59 %</p> <p>W przypadku wypowiedzi pisemnej i odpowiedzi ustnej, oceniane są: wartość merytoryczna wypowiedzi w zakresie treści i haseł kluczowych dla danego zagadnienia, posługiwanie się językiem fachowym i poprawność językowa, kompozycja wypowiedzi i samodzielność w opracowaniu zagadnienia.</p>
2	<p>Zaliczenie części praktycznej</p> <p>Obecność na zajęciach: 90% obecności na ćwiczeniach. Wykonanie minimum w 75% poprawnie masażu. Formy weryfikacji efektów kształcenia i w zakresie umiejętności i kompetencji: Zaliczenie semestru jest wynikiem pozytywnego zaliczenia wszystkich zadań praktycznych (Oceny cząstkowe z poszczególnych partii materiału). Pozytywna ocena ze wszystkich sprawdzianów praktycznych obejmujących kolejne partie materiału. Nieobecność na sprawdzianie i nie zaliczenie go w ciągu dwóch tygodni od daty zaliczenia jest równoznaczne z oceną niedostateczną z danej partii materiału. <i>Formy weryfikacji efektów kształcenia i w zakresie umiejętności i kompetencji: Zaliczenie przedmiotu na podstawie ocen cząstkowych, wynikających z oceny zadań praktycznych realizowanych na ćwiczeniach i zajęciach praktycznych.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zaliczenie zadania praktycznego na podstawie: wykonanie pracy zaliczeniowej: przygotowanie projektu lub prezentacji/ przeprowadzenie badań i prezentacja ich wyników (pisemna, ustna) 2. Zaliczenie zadania praktycznego na podstawie: wykonanie określonego zadania praktycznego,(wykonanie zabiegu masażu). 3. Zaliczenie przedmiotu powinno uwzględniać frekwencję na zajęciach <p>Skala ocen w odniesieniu do prac pisemnych i odpowiedzi ustnych i zadań praktycznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ocena bardzo dobry (5,0): 95 – 100% - ocena dobry plus (4,5): 90 – 94% - ocena dobry (4,0): 85 – 89% - ocena dostateczny plus (3,5): 70 – 80% - ocena dostateczny (3,0): 60 – 69 % - ocena niedostateczny (2,0): 0 – 59 % <p>W przypadku odpowiedzi ustnej oraz oceniane są: wartość merytoryczna wypowiedzi w zakresie treści i haseł kluczowych dla danego zagadnienia, posługiwanie się językiem fachowym i poprawność językowa, kompozycja wypowiedzi i samodzielność w opracowaniu zagadnienia. W przypadku zadań praktycznych oceniane są: oceniane, poprawność wykonania zabiegu uwzględniając kryteria wynikające z karty zaliczenia zabiegu. <i>Egzamin końcowy w formie wykonania samodzielnie różnego rodzaju masaży, wynikających z programu realizowanego na zajęciach</i></p>

11. Metody weryfikacji przedmiotowych efektów kształcenia

Metoda weryfikacji efektów kształcenia	Symbol efektu przedmiotowego
Zaliczenie pisemne – test – pytania otwarte	PW1, PW2, PW3, PW4, PW5, PW6.

Zaliczenie praktyczne – wykonanie zabiegu	PU1, PU2, PU3, PU4, PU5, PU6, PU7, PU8.
---	--

Efekty dotyczące kompetencji PK1 i PK2 zostaną zweryfikowane podczas praktyki zawodowej.

12. Kryteria oceny

Na ocenę 5,0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posiada wiadomości teoretyczne i praktyczne wykraczające poza ramy przedmiotu. Wykorzystuje i umiejętnie je stosuje w w zakresie przedstawionego zadania. 2. Prawidłowo przygotowuje stanowisko pracy. Przedstawia plan wykonywanych czynności, Zadanie wykonuje w sposób zorganizowany, zaplanowany z uwzględnieniem prawidłowej kolejności działań. 3. Prawidłowo dobiera techniki lub sposób wykonywania czynności związanych z zadaniem, wyjaśnia celowość ich stosowania, reaguje w sposób celowy przy zmieniających się warunkach wykonywania zadania, stosuje działania alternatywne w celu prawidłowego wykonania czynności związanych z zadaniem. 4. Zadanie wykonuje bezbłędnie i w pełni samodzielnie, wykazuje inicjatywę w doborze sposobu wykonania zadania. Uwzględnia jakość i estetykę wykonywania, prezentuje wykonane zadanie, wyciąga i interpretuje prawidłowe wnioski. Tworzy, umiejętnie i przejrzyście prowadzi dokumentację wykonywanych działań. 5. Zadanie wykonuje przestrzegając w pełni obowiązujących standardów i przepisów. Jest zaangażowany, zdyscyplinowany, wykazuje własną p
Na ocenę 4,5	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posiada wiadomości teoretyczne i praktyczne, związane z przedmiotem. Wykorzystuje i umiejętnie je stosuje w w zakresie przedstawionego zadania. 2. Prawidłowo przygotowuje stanowisko pracy. Planuje swoje działania w planie uwzględnia prawidłową kolejność wykonywanych działań, według planu realizuje zadanie. 3. Prawidłowo dobiera techniki lub sposób wykonywania czynności związanych z zadaniem, wyjaśnia celowość ich stosowania. Uwzględnia w trakcie zadania zmieniające się warunki wykonywania 4. Zadanie wykonuje prawidłowo i w pełni samodzielnie. Uwzględnia jakość i estetykę wykonania. Umie zaprezentować wykonane zadanie, wyciągając prawidłowe wnioski, Umiejętnie prowadzi dokumentację wykonywanych działań. 5. Zadanie wykonuje przestrzegając obowiązujących standardów i przepisów. Wykazuje zaangażowanie i zdyscyplinowanie
Na ocenę 4,0	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posiada wiadomości teoretyczne i praktyczne, związane z realizowanym zadaniem. Wykorzystuje je w w zakresie przedstawionego zadania. 2. Umie przygotować stanowisko pracy, umie opracować plan swoich działań, i według planu go poprowadzić 3. Umie dobrać techniki lub sposób wykonania , stosuje je w trakcie wykonywania 4. Zadania wykonuje prawidłowo i potrafi je zaprezentować. Według wzorca prowadzi dokumentację wykonywanych czynności. 5. W trakcie wykonywanych działań stosuje standardy i przepisy właściwe dla wykonywanego zadania. Wykazuje racjonalne zaangażowanie w wykonywane zadanie.
Na ocenę 3,5	<ol style="list-style-type: none"> 1. W zakresie podstawowym posiada wiadomości teoretyczne i praktyczne właściwe dla danego zadania w ograniczony sposób wykorzystuje je w trakcie realizacji. 2. Potrafi zorganizować stanowisko pracy, w zakresie podstawowym planuje zadanie, w trakcie wykonywania zauważalne błędy organizacyjne. 3. Zna techniki lub czynności związane z wykonywanym zadaniem. Wykonuje je w sposób niepewny nie zawsze zgodnie z ich przeznaczeniem

	<p>4. Zadanie wykonuje nie pewnie, nie zawsze dokładnie, wymagane są pewne poprawki w jego realizacji. W ograniczonym stopniu dokumentuje wykonywaną pracę. Ma problemy z zaprezentowaniem wyników działań.</p> <p>5. Nie w pełni posługuje się standardami i przepisami właściwymi dla danego zadania nie zawsze je stosuje.</p>
Na ocenę 3,0	<p>1. Posiada niepełne i nieusystematyzowane wiadomości teoretyczne i praktyczne związane z wykonywanym zadaniem, ma trudności z ich zastosowaniem w trakcie realizacji.</p> <p>2. W sposób niepełny planuje wykonywane zadanie występują braki w organizacji. Panuje chaos na stanowisku pracy.</p> <p>3. Nie w pełni zna techniki lub czynności związane z wykonywanym zadaniem nie zawsze prawidłowo je dobiera, Występują pomyłki w czasie ich wykonywania wymagające konsultacji i poprawek w trakcie ich realizacji.</p> <p>4. Zadanie wykonywane jest wolno niepewnie i nie dokładnie wymaga poprawek. W ograniczonym stopniu jest w stanie zaprezentować swoją pracę. Występuje brak inicjatywy pewności i samodzielności w wykonaniu. Występują braki w dokumentowaniu wykonywanego zadania.</p> <p>5. Zadanie wykonywane nie estetycznie nie zawsze zgodnie z standardem i przepisami, wymaga ciągłej korekcji ze strony oceniającego, występuje brak zaangażowania.</p>
Na ocenę 2,0	<p>1. Nie posiada wiedzy teoretycznej i praktycznej w zakresie wykonywanego zadania.</p> <p>2. Nie potrafi zaplanować i zorganizować pracy, przygotować stanowiska.</p> <p>3. Nie zna technik lub czynności związanych z wykonywanym zadaniem, lub stosuje je błędnie.</p> <p>4. Nie wykonuje zadaniu lub wykonuje je w sposób nieprawidłowy-błędny, niesamodzielny. Nie potrafi udokumentować i zaprezentować swoich działań</p> <p>5. Nie stosuje przepisów i standardów właściwych dla danego zadania, jego działania stwarzają zagrożenie.</p>

13. Macierz realizacji przedmiotu

Treści kształcenia zgodnie z symbolami	Przedmiotowe efekty kształcenia	Odniesienie do kierunkowych efektów kształcenia	Nasylenie realizacji efektu kierunkowego
Wd1, Ćw1	PW1	FZ1P_W15; FZ1P_16; FZ1P_W24.	+
Wd2 – Wd4.	PW2, PW3	FZ1P_W03; FZ1P_W04 FZ1P_W06; FZ1P_W08 FZ1P_W23	++
Wd5 – Wd6,	PW4, PW5	FZ1P_W22;	+
Wd7 – Wd8,	PW6	FZ1P_W10; FZ1P_W11; FZ1P_W23	++
Wd2 – Wd9,	PU1	FZ1P_U12; FZ1P_W10	++
Ćw.27 – Ćw. 28,	PU3	FZ1P_U02;	
Ćw.18, Ćw.19, Ćw2 – Ćw26	PU2, PU4, PU5	FZ1P_U02; FZ1P_U10; FZ1P_U12; FZ1P_U27	+++
Ćw11. – Ćw.15	PU6 - PU8	FZ1P_U07,; FZ1P_U21;	

14. Prowadzący przedmiot

Osoba odpowiedzialna za przedmiot	mgr Piotr Chyliński
Osoba prowadząca wykład	mgr Piotr Chyliński
Osoba prowadząca ćwiczenia	mgr Piotr Chyliński

Podpisy prowadzących i osoby odpowiedzialnej za przedmiot:

1.
2.