

SYLABUS PRZEDMIOTU

Kinezyterapia

Liczba punktów ECTS: 7

Kod Przedmiotu: C03

Kategoria przedmiotu/modułu: Podstawy fizjoterapii

Kierunek studiów:	Fizjoterapia
Forma studiów:	Stacjonarne
Poziom studiów:	Jednolite studia magisterskie
Profil studiów	Praktyczny
Jednostka prowadząca:	Wydział Nauk o Zdrowiu
Język wykładowy:	Polski
Koordynator przedmiotu:	

1. Sumaryczna liczba godzin

Forma kształcenia		Łączna liczba godzin
Bezpośredni kontakt z nauczycielem akademickim	Wykład	35
	Laboratoria	-
	Ćwiczenia laboratoryjne	110
	Seminaria	-
	Konsultacje	-
Godziny studenta		40
SUMA GODZIN		185

2. Formy zaliczenia przedmiotu

Forma zajęć	Liczba godzin	Semestr	Rok studiów	Forma zaliczenia przedmiotu (E, Z/O, Z)
Wykład	35	II, III, IV	I,II	Z, Z, E
Seminaria	-	-	-	-
Ćwiczenia laboratoryjne	110	II, III, IV	I,II	Z/O, Z/O, Z

3. Cel przedmiotu

- C1.** Przekazanie studentom podstawowej wiedzy teoretycznej i praktycznej z zakresu kinezyterapii.
C2. Kształcenie umiejętności opisu i interpretacji zaburzeń narządu ruchu.
C3. Kształcenie umiejętności badania pacjenta oraz doboru ćwiczeń leczniczych do dysfunkcji.

4. Wymagania wstępne w zakresie wiedzy, umiejętności i postaw

1. Umiejętność pracy samodzielnej
2. Umiejętność pracy zespołowej
3. Wiedza z anatomii

5. Oczekiwane efekty uczenia się

Nr efektu	Szczegółowe efekty uczenia się (wg. STANDARDU KSZTAŁCENIA PRZYGOTOWUJĄCEGO DO WYKONYWANIA ZAWODU FIZJOTERAPEUTY Dz. U. 2019 poz. 1573)	Metody weryfikacji efektów uczenia się (egzamin, kolokwium, prezentacja, praca samokształceniowa, dyskusja, dziennik, obserwacja pracy studenta, analiza przypadku,)			
		Praca samokształceni owa	Zaliczenie	Obserwacja pracy studenta	Egzamin
Wiedza W zakresie wiedzy absolwent zna i rozumie:					
C.W1.	pojęcia z zakresu rehabilitacji medycznej, fizjoterapii oraz niepełnosprawności		+		+
C.W2.	mechanizmy zaburzeń strukturalnych i funkcjonalnych wywołanych chorobą lub urazem		+		+
C.W3.	mechanizmy oddziaływania oraz możliwe skutki uboczne środków i zabiegów z zakresu fizjoterapii		+		+
C.W7.	teoretyczne, metodyczne i praktyczne podstawy kinezyterapii, terapii manualnej i masażu oraz specjalnych metod fizjoterapii		+		+
C.W8.	wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń stosowanych w kinezyterapii, terapii manualnej i masażu oraz specjalnych metod fizjoterapii		+		+
Umiejętności W zakresie umiejętności absolwent potrafi					
C.U1.	przeprowadzić badanie podmiotowe, badanie przedmiotowe oraz wykonywać podstawowe badania czynnościowe i testy funkcjonalne właściwe dla fizjoterapii, w tym pomiary długości i obwodu kończyn, zakresu ruchomości w stawach oraz siły mięśniowej		+	+	
C.U2.	wypełniać dokumentację stanu zdrowia pacjenta i programu zabiegów fizjoterapeutycznych		+	+	
C.U3.	dobierać i prowadzić kinezyterapię ukierunkowaną na kształtowanie poszczególnych zdolności motorycznych u osób zdrowych oraz osób z różnymi dysfunkcjami, przeprowadzić zajęcia ruchowe o określonym celu, prowadzić reedukację chodu i ćwiczenia z zakresu edukacji i reedukacji posturalnej oraz reedukacji funkcji kończyn górnych		+	+	

C.U4.	instruować pacjenta w zakresie wykonywania ćwiczeń ruchowych w domu, sposobu posługiwania się wyrobami medycznymi oraz wykorzystywania przedmiotów użytku codziennego w celach terapeutycznych, instruować opiekuna w zakresie sprawowania opieki nad osobą ze specjalnymi potrzebami oraz nad dzieckiem – w celu stymulowania prawidłowego rozwoju		+	+	
C.U5.	konstruować trening medyczny, w tym różnorodne ćwiczenia, dostosowywać poszczególne ćwiczenia do potrzeb ćwiczących, dobrać odpowiednie przyrządy i przybory do ćwiczeń ruchowych oraz stopniować trudność wykonywanych ćwiczeń		+	+	
C.U6.	dobierać poszczególne ćwiczenia dla osób z różnymi zaburzeniami i możliwościami funkcjonalnymi oraz metodycznie uczyć ich wykonywania, stopniując natężenie trudności oraz wysiłku fizycznego		+	+	
C.U7.	wykazać umiejętności ruchowe konieczne do demonstracji i zapewnienia bezpieczeństwa podczas wykonywania poszczególnych ćwiczeń		+	+	
C.U8.	zaplanować, dobrać i wykonać zabiegi z zakresu kinezyterapii, terapii manualnej i masażu oraz specjalnych metod fizjoterapii		+	+	
C.U9.	obsługiwać i stosować urządzenia z zakresu kinezyterapii, fizykoterapii, masażu i terapii manualnej oraz specjalnych metod fizjoterapii		+	+	
C.U10.	wykazać zaawansowane umiejętności manualne pozwalające na zastosowanie właściwej techniki z zakresu kinezyterapii, masażu i terapii manualnej oraz specjalnych metod fizjoterapii		+	+	

6. Kryteria oceny efektów uczenia się

na ocenę 2.0	na ocenę 3.0	na ocenę 3.5	na ocenę 4.0	na ocenę 4.5	na ocenę 5
Student nie opanował zakładanych efektów uczenia się	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 55-64%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 65-74%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 75-84%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 85-94%	Student opanował zakładane efekty uczenia się w zakresie 95-100%

7. Treści programowe

L.p.	Tematyka
	Wykłady I
1.	Systematyka ćwiczeń leczniczych.
2.	Ćwiczenia bierne, czynno – bierne i samowspomagane. Wskazania, przeciwwskazania, metodyka.
3.	Ćwiczenia czynne w odciążeniu oraz czynne.

	Wskazania, przeciwwskazania, metodyka.
4.	Ćwiczenia rozciągające, redresyjne oraz wyciągi. Wskazania, przeciwwskazania, metodyka.
5.	Ćwiczenia równoważne, pionizacja. Wskazania, przeciwwskazania, metodyka.
6.	Ćwiczenia oddechowe, synergistyczne, izometryczne oraz koordynacyjne. Wskazania, przeciwwskazania, metodyka.
7.	Chód: chód fizjologiczny – determinanty chodu. Chód patologiczny. Rodzaje chodu o kulach. Nauka chodu o kulach.
	Ćwiczenia laboratoryjne I
1.	Technika wykonywania ćwiczeń biernych i czynno-biernych kończyn dolnych, górnych, obręczy barkowej, kręgosłupa. Cel, wskazania, przeciwwskazania, metodyka.
2.	Technika wykonywania ćwiczeń czynnych w odciążeniu dla kończyn górnych i dolnych, podwieszenie całkowite. Cel, wskazania, przeciwwskazania, metodyka. Rodzaje odciążenia: osiowe, pozaosiowe.
3.	Technika wykonywania ćwiczeń czynnych z oporem dla kończyn górnych i dolnych. Cel, wskazania i przeciwwskazania, sposoby dawkowania oporu. Trening oporowy siły i wytrzymałości siłowej mięśni.
4.	Ćwiczenia zwiększające zakres ruchomości stawów. Redresje, pozycje ułożeniowe, ćwiczenia rozciągające. Poizometryczna relaksacja mięśni.
5.	Ćwiczenia zwiększające zakres ruchomości stawów. Ćwiczenia samowspomagane. Wyciągi redresyjne, odciążające. Wyciągi kręgosłupa – grawitacyjny, Pershla, pętla Glissona.
6.	Ćwiczenia oddechowe – cel, wskazania, przeciwwskazania, podziały, metodyka.
7.	Ćwiczenia rozluźniające – ogólnie i miejscowo, ćwiczenia relaksacyjne trening relaksacyjny Shulza, Jacobsona.
8.	Technika wykonywania ćwiczeń czynnych wolnych, ćwiczeń zespołowych. Ćwiczenia ogólnokondycyjne – cel, wskazania, przeciwwskazania, metodyka wykonania, tok lekcyjny. Ćwiczenia poranne – metodyka wykonania.
9.	Technika wykonywania ćwiczeń izometrycznych i synergistycznych (ipsilateralne i kontralateralne), ćwiczenia koordynacyjne. Cel, wskazania, metodyka wykonania.
10.	Ćwiczenia równoważne – podział, metodyka wykonania, pionizacja: rodzaje, etapy i zasady pionizacji.
11.	Chód. Determinanty chodu. Chód patologiczny. Rodzaje chodu o kulach. Nauka chodu o kulach. Nauka padania i wstawania.
12.	Zaliczenie przedmiotu.
	Wykłady II
1.	Badanie podmiotowe – schemat wywiadu; ból – rodzaje, okresy, topografia, wpływ czynności ruchowej.
2.	Badanie przedmiotowe – zasady badania. Orientacyjna ocena zewnętrzna. Badanie linijne. Badanie narządu ruchu: palpacyjne, ruchomości stawów orientacyjne.
3.	Badanie goniometryczne – zasady badania.

	Zapis wyników metodą SFTR. Pomiar ruchomości kkd i kkd.
4.	Badanie ruchomości kręgosłupa. Testy funkcjonalne - objaw szczytowy, test trakcyjny, test Bertranda, Menarda, Lasequea. Ocena orientacyjna. Pomiar ruchomości.
5.	Badanie miednicy i stawów krzyżowo – biodrowych: - ocena statyki miednicy, - miednica skośna, skręcona, wyboczona-skoliotyczna, - ocena przodopochylenia miednicy, - badanie stawów krzyżowo-biodrowych: objawy wyprzedzania, test Derbolowskiego, test kolców.
6.	Testy długości mięśni – zasady badania. Mięśnie toniczne i fazowe – podział, charakterystyka. Pojęcie równowagi czynnościowej. Niedowład funkcjonalny. Wpływ przykurczów mięśni na ustawienie stawów – przykurcz zgięciowy, wyprostny, odwiedzeniowy, przywiedzeniowy.
7.	Ocena siły mięśni – test Loveta, test zespołów dynamicznych według Zembatego. Skala oceny siły mięśni. Dobór pozycji.
	Ćwiczenia laboratoryjne II
1.	Orientacyjna ocena zewnętrzna postawy ciała: - badanie z tyłu, z przodu i boku, - wyszukiwanie punktów kostnych.
2.	Badanie linijne kończyn dolnych: - ocena orientacyjna długości kończyn dolnych, - pomiar długości względnej i bezwzględnej kkd, - pomiar obwodów kkd.
3.	Badanie linijne kończyn górnych: - ocena orientacyjna długości kończyn górnych, - pomiar długości względnej i bezwzględnej kkg, - pomiar obwodów kkg.
4.	Badanie przykurczów mięśniowych: - kończyny dolnej: test Thomasa, test Menella, test palce podłoga, przykurcz odwiedzeniowy, przykurcz przywiedzeniowy, test pięta-pośladek, test Obera, test Lasequa, test m. gruszkowatego, - kończyny górnej: test ścienny, test m. piersiowego, test m. podłopatkowego, test m. podgrzebieniowego, test m. nadrzebieniowego, test m. dwugłowego ramienia, test mm. zginaczy nadgarstka i mm. zginaczy palców.
5.	Badanie ruchomości w stawach kończyn dolnych: - bierny i czynny zakres ruchu, - dokumentacja – zapis metodą SFTR.
6.	Badanie ruchomości w stawach kończyny górnej: - bierny i czynny zakres ruchu, - dokumentacja – zapis metodą SFTR.
7.	Badanie kręgosłupa: - badanie orientacyjne ruchomości kręgosłupa, - testy funkcjonalne: objaw szczytowy, test trakcyjny, test Bertranda, Menarda, Lasequea, - lokalizacja i zaznaczanie punktów kostnych, - pomiary zakresów ruchomości, - dokumentacja – zapis metodą SFTR, - pomiary obwodów klatki piersiowej,

	- pomiar ruchomości oddechowej klatki piersiowej.
8.	Badanie miednicy i stawów krzyżowo-biodrowych: - ocena statyki miednicy, - miednica skośna, skręcona, wyboczona-skoliotyczna, - ocena przodopochylenia miednicy, - badanie stawów krzyżowo-biodrowych: objawy wyprzedzania, test Derbolowskiego, test kolców.
9.	Ocena siły mięśni – kończyna dolna i obręcz biodrowa: - przyczepy oraz funkcje mięśni, - test siły mięśni według Loveta.
10.	Ocena siły mięśni – kręgosłup i głowa. - przyczepy oraz funkcje mięśni, - test siły mięśni według Loveta.
11.	Testowanie dynamicznych zespołów mięśniowych według Zembatego.
12.	Zaliczenie przedmiotu.
Wykłady III	
1.	Postawa ciała – definicje, anatomia, biomechanika. Cechy postawy prawidłowej, wadliwej i patologicznej. Rozwój ontogenetyczny postawy ciała. Czynniki zewnętrzne i wewnętrzne decydujące o postawie ciała. Zrównoważenie postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej.
2.	Wady w płaszczyźnie strzałkowej: plecy wklęsłe i okrągło-wklęsłe, okrągłe i płaskie. Etiologia i patomechanizm, dobór ćwiczeń w zależności od wady ciała.
3.	Proces korygowania wad postawy ciała. Pozycje korekcyjne i hiperkorekcyjne. Rodzaje ćwiczeń i formy prowadzenia zajęć korekcyjnych. Fazy reedukacji posturalnej.
4.	Boczne skrzywienia kręgosłupa. Podział skolioz etiologiczny, chronologiczny, lokalizacyjny, kątowy. Patomechanika powstania i rozwoju skoliozy. Objawy skoliotyczne I, II i III rzędu. Ocena radiologiczna skolioz: metodą Cobba, Fergussona, test Rissera. Profilaktyka skolioz.
5.	Wady kończyn dolnych. Kończyny dolne w rozwoju ontogenetycznym. Dysplazja stawu biodrowego – etiologia, objawy, leczenie. Kolana koślawe i szpotawe – etiologia, patomechanika. Wady stóp – stopa płaska strukturalnie i funkcjonalnie, stopa płaska podłużnie, poprzecznie i płasko-koślawą. Etiologia i patomechanika wad stóp. Etapy rozwoju płaskostopia.
Ćwiczenia laboratoryjne III	
1.	Postawa ciała: - cechy postawy prawidłowej, wadliwej i patologicznej, - rozwój ontogenetyczny postawy ciała, - czynniki zewnętrzne i wewnętrzne decydujące o postawie ciała, - zrównoważenie postawy ciała w płaszczyźnie strzałkowej i czołowej. Uproszczone badanie ortopedyczne: ocena wzrokowa, testy długości mięśni, test Mathiasa, test Krausa – Webera, ocena postawy ciała metodą sylwetkową według Wolańskiego.
2.	Wady w płaszczyźnie strzałkowej: plecy wklęsłe i okrągło-wklęsłe, okrągłe i płaskie.

	Sprawdzenie wiadomości z wykładów: - etiologia i patomechanizm, - dobór ćwiczeń w zależności od wady ciała, - pozycje korekcyjne i hiperkorekcyjne, - rodzaje ćwiczeń i formy prowadzenia zajęć korekcyjnych. Fazy reedukacji posturalnej.
3.	Planowanie zajęć korekcyjnych na podstawie przygotowanych konspektów – wady postawy ciała – plecy wklęsłe i okrągło-wklęsłe.
4.	Planowanie zajęć korekcyjnych na podstawie przygotowanych konspektów – wady postawy ciała – plecy okrągłe i płaskie.
5.	Boczne skrzywienia kręgosłupa. Sprawdzenie wiadomości z wykładów: - podział skolioz etiologiczny, chronologiczny, lokalizacyjny, kątowy, - patomechanika powstania i rozwoju skoliozy, - objawy skoliotyczne I, II i III rzędu. - ocena radiologiczna skolioz: metodą Cobba, Fergussona, test Rissera, - profilaktyka skolioz.
6.	Badanie kliniczne skolioz, metody terapii skolioz w zależności od wielkości skrzywienia i rodzaju skolioz – metoda Klappa, metoda Karskiego, metoda Majocha, metoda PNF, metoda Zaleszczuka-Łęczyńskiego.
7.	Planowanie zajęć korekcyjnych na podstawie przygotowanych konspektów – skoliozy funkcjonalne I stopnia, skoliozy strukturalne idiopatyczne I, II stopnia.
8.	Wady kończyn dolnych. Sprawdzenie wiadomości z wykładów: - kończyny dolne w rozwoju ontogenetycznym, - dysplazja stawu biodrowego – etiologia, objawy, leczenie, - kolana koślawe i szpotawe – etiologia, patomechanika, Ocena i dobór ćwiczeń.
9.	Prowadzenie zajęć korekcyjnych na podstawie przygotowanych konspektów – kolana koślawe i szpotawe.
10.	Wady stóp – stopa płaska strukturalnie i funkcjonalnie, stopa płaska podłużnie, poprzecznie i płasko-koślawą. Sprawdzenie wiadomości z wykładów: - etiologia i patomechanika wad stóp, - etapy rozwoju płaskostopia. Praktyka: ocena kliniczna stóp oraz metody oceny wysklepienia na własnych odciskach stóp – kąt Clarka, metoda Weisfloga, współczynnik „ky”.
11.	Prowadzenie zajęć korekcyjnych na podstawie przygotowanych konspektów – stopa płaska podłużnie, poprzecznie i płasko-koślawą.
12.	Zaliczenie przedmiotu.

8. Narzędzia dydaktyczne

(prezentacja multimedialna, programy komputerowe, filmy, plansze, sprzęt specjalistyczny, narzędzia, odczynniki)

Rzutnik multimedialny, przyrządy diagnostyczne m.in. goniometr, młotek neurologiczny, plansze edukacyjne, stoły rehabilitacyjne, materace, drabinki, szkielet człowieka, UGUL

9. Literatura podstawowa i uzupełniająca

Literatura podstawowa:

1. Zembaty A.: Kinezyterapia. Kasper, Kraków, 2002, tom I, II
2. Roślawski A., Skolimowski T.: Badania czynnościowe w kinezyterapii. AWF, Wrocław, 2012
3. Buckup K.: Testy kliniczne w badaniu kości stawów i mięśni. PZWL, W-wa, 2020
4. Dega W.: Ortopedia i rehabilitacja. PZWL, W-wa, 2023

5. Ignasiak Z. Żurek G.: Anatomia na żywym człowieku. Urban i Partner, W-w, 2022
6. Rosławski A., Skolimowski T.: Technika ćwiczeń leczniczych. AWF, Wrocław, 2024
7. Weiss M. Zembaty A.: Fizjoterapia. PZWL, W-wa,
8. Nowotny J.: Podstawy Fizjoterapii. AWF, Katowice, 1998
9. Jarritsma Wim. (red. Ignasiak, Żurek): Anatomia na żywym człowieku. Urban&Partner, Wrocław, 2004
10. Kutzner-Kozińska M.: Proces korygowania wad postawy ciała. AWF, W-wa, 2008
11. Kasperczyk T.: Wady postawy ciała. Wyd. Kasper, Kraków, 1994
12. Tylman D.: Patomechanika bocznych skrzywień kręgosłupa. Wyd. SEVERUS, 1995

Literatura uzupełniająca:

1. Owczarek St.: Atlas ćwiczeń korekcyjnych, KORSO, 2016
2. Nowotny, Saulicz E.: Niektóre zaburzenia statyki ciała i ich korekcja, Katowice, 1993
3. Wilczyński J.: Korekcja wad postawy człowieka. Antropos, 2001
4. Kempf D.: Szkoła pleców. Wyd. Sic, W-wa, 2002.

Sylabus obowiązuje dla naboru od: 1 października 2024 r.