

Spor Notları

Saha ve Klinik Muayene Rehberi

Dawn Gulick, PT, PhD, ATC, CSCS

Çeviri Editörleri:
Gül BALTACI
Gülcan HARPUR



© Hipokrat Yayınevi 2019

ISBN: 978-605-7874-11-5

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kayıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Çeviri Hipokrat Kitabevi'nin sorumluluğunda yapılmaktadır. Uygulayıcılar ve araştırmacılar, burada açıklanan her türlü bilgi, yöntem veya deneyin değerlendirilmesinde ve kullanımında her zaman kendi deneyim ve bilgilerine güvenmeleri gerekmektedir. Tıp ve fizyoterapi bilimindeki hızlı gelişmeler nedeni ile uygulamalardaki değişimler takip edilmelidir. Yasalar ölçüsünde F.A. Davis Company, yazarlar, editörler veya katkıda bulunanlar tercümeden veya burada yer alan herhangi bir yöntem, ürün, talimat veya fikirlerin kullanımı veya iletilmesinden veya ürünlerin yükümlülüğü, ihmali veya başka bir sebeple kişilerde veya mülkte oluşabilecek herhangi bir yaralanma ve/veya zarardan ötürü sorumluluk kabul etmez.

Sport Notes Field & Clinical Examination Guide
Copyright © 2008 by F.A. Davis Company, Inc. All rights reserved.

Orjinal Eser Adı: **Sport Notes** Field & Clinical Examination Guide

Orjinal Eser Yayıncısı: **F.A. Davis Company**

Orjinal ISBN: **978-0-803-61875-6**

Editör

Dawn Gulick, PT, PhD, ATC, CSCS

Çeviri Eser Adı: **Spor Notları** Saha ve Klinik Muayene Rehberi

Çeviri Editörleri

Prof. Dr. Gül BALTACI

Doç. Dr. Gülcan HARPUR

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Sözkesen Matbaacılık

İvedik Organize 1518. Sokak Matsit İş Merkezi No: 2/40

Tel: (0312) 395 21 10 - Yenimahalle / Ankara



Süleyman Sırrı Caddesi
No:16/2 Sıhhiye/ANKARA
Tel: (0312) 433 03 05 - 15
www.hipokratkitabevi.com



Önsöz

Bu “Spor Notları” el kitabını hayatımdaki en büyük ilham kaynağına, kızım Colleen, AKA Peanut’a adanmış istiyorum.

Hayatta gerçekten önemli olan şeylere değer vermeme yardımcı etti. Ebeveynliği inanılmaz bir maceraya dönüştürdü! Harika bir genç atlet, bilim adamı ve insan olarak, hayatında muhteşem şeyler elde etme kararlılığı ve tutkusu vardır. Tüm projelerim boyunca sevginiz ve desteğiniz için teşekkür ederim.

Seni seviyorum Fıstık!

Teşekkür

Yazar, bu el kitabının fotoğraflarında çok cömertçe kullanılan bant, bandaj ve çeşitli ortopedik aletleri için Mueller Spor Hekimliği’ne teşekkür ediyor. Onların işbirlikleri, spor tıbbında bantlama ve bandaj sarma işlemlerini sergilemek için renkli sanat eserinin oluşumunda etkili oldu.

Teşekkür ederim!

SPOR EL REHBERİ

Sporla uğraşan doktorlar, fizyoterapistler, sağlık çalışanları, antrenör, teknik direktör ve tabiki sporcular için bilgilendirme kitabı olarak kullanılabilecek bu mini cep kitabı takım veya bireysel sportlardaki yaklaşımları net ve anlaşılır şekilde özetlemektedir.

Engin tecrübeleri, konuyla olan yakınlıkları ile çeviriye katkıda bulunan Öğ. Gör. Dr. Gürhan Dönmez, Doç. Dr. Gürhan Kayıhan, Uzm. Fzt. Umut Şahin, Uzm. Fzt. Görkem Dizdar, Uzm. Fzt. Burak Ulusoy, Uz.Fzt. Seda Uluşahin, Uzm. Fzt. Gülşah Başandaç, Fzt. Damla Arslan' a gönülden teşekkürler, bununla birlikte spor hekimliği ve spor fizyoterapistliği alanındaki bilgeliklerini çevirileri ile birleştirerek sporcu hızlılığında bitirdiler.

Umarız spor hekimliği ve fizyoterapistliği alanında çalışan profesyonellerin ellerinin altında her zaman kolay ulaşılabilir olması ile her zaman rehber destekçileri olacaktır. Bilimi bu kadar yakından takip eden ve kanıta dayalı uygulamaların eşliğinde uzun yıllardır çalışan biri olarak bizi takip eden tüm sevdiklerimize ithaf ediyoruz.

Prof. Dr. Gül Baltacı
Fizyoterapist

Doç. Dr. Gülcan Harput
Fizyoterapist

Çeviriye Katkıda Bulunanlar

Uzm. Fzt. Burak Ulusoy

Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü

Fzt. Damla Arslan

Medika Sporcu Sağlığı Merkezi

Uzm. Fzt. Görkem Dizdar

Symra Dans Stüdyosu, İzmir

Doç. Dr. Gülcan Harput

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü
Sporcu Sağlığı Ünitesi, Ankara

Uzm. Fzt. Gülşah Başandaç

PT Akademi-Kurucu Müdür

Öğr. Gör. Dr. Gürhan Dönmez

Hacettepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi
Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara

Doç. Dr. Gürhan Kayıhan

Healthshare Oxfordshire, Oxford Health NHS Foundation
Trust, Wallingford Community Hospital, MSK Outpatient
Physiotherapy Department, Wallingford, Oxford-England

Uzm. Fzt. Seda Uluşahin

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakóltesi
Fizik Tedavi ve rehabilitasyon Bölümü

Öğr. Gör. Dr. Serkan Usgu

Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakóltesi
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Gaziantep

Uzm. Fzt. Umut şahin

Fenerbahçe Spor Klübü, Futbol Takım Fizyoterapisti

İçindekiler

TANILAMA	1
CİHAZ	18
ACİL	25
DERİ	74
ORTOPEDİ	90
PATOLOJİ	148
MODALİTELER	169
BANTLAMA VE BANDAJLAMA	189
KAYNAKLAR	218
DİZİN	233

