

2. Baskı

# Terapatik Egzersiz Notları

Klinik Cep Rehberi

Carolyn Kisner, PT, MS

Lynn Allen Colby, PT, MS

Yayın Editörü: Vicky Humphrey, PT, MS

Çeviri Editörleri:

Nezire KÖSE

Naciye VARDAR YAĞLI

Hande GÜNEY DENİZ



© Hipokrat Yayınevi 2019

ISBN: 978-605-7874-14-6

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 kağıt 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 işletilmesinden veya ürünlerin yükümlülüğü, ihmali veya başka bir sebeple kişilerde veya mülkte oluşabilecek herhangi bir yaralanma ve/veya zarardan ötürü sorumluluk kabul etmez.

Ther Ex Notes Clinical Pocket Guide, 2nd Edition  
Copyright © 2018 by F.A. Davis Company, Inc. All rights reserved.

Orjinal Eser Adı: **Ther Ex Notes** Clinical Pocket Guide

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

Orjinal ISBN: **978-0-803-65851-6**

Editörler

**Carolyn Kisner, PT, MS**

**Lynn Allen Colby, PT, MS**

Edition Editor: **Vicky Humphrey, PT, MS**

Çeviri Eser Adı: **Terapatik Egzersiz Notları** Klinik Cep Rehberi

Çeviri Editörleri

**Prof. Dr. Nezire KÖSE**

**Doç. Dr. Naciye VARDAR YAĞLI**

**Doç. Dr. Hande GÜNEY DENİZ**

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](http://www.hipokratkitabevi.com)



### Klinik Cep Yoldaşın Başarı için Bilgiye Sahip Ol

Sınıfta, klinikte ve pratikte çalışırken bu kullanışlı rehberi kullanın. Böylece seçili ortopedik patolojiler ve ameliyatlar konusunda; mobilite, kas performansı, stabilite ve denge gibi işlemlerle ilgili ihtiyacınız olan bilgilere, tam renkli fotoğraflarla gösterilmiş şekliyle temel egzersiz kılavuzlarını parmaklarınızın ucunda bulacaksınız.



## Çeviri Editörlerinin Önsözü

Fizyoterapist Carolyn Kisner ve fizyoterapist Lynn Allen Colby'nin "*Therapeutic Exercise*" isimli kitabın bir özeti şeklinde hazırlanmış olan "*Davis'in Notları*" serisinin "*Terapatik Egzersiz Notları*" isimli bu kitap, vücut bölge-lerinin uygun oryantasyonu, seçilen ortopedik patolojiler ve cerrahi yöntemler için kısa ve öz egzersiz kılavuzları, mobilite-kas performansı-stabilite-denge-germe-sıçrama vb egzersizler ve eklem mobilizasyonlarını içermekte olup, olabildiğince özet ve bir o kadar da detaylı olarak hazırlanmıştır. Böyle değerli ve oldukça yararlı bilgilerle dolu olan bu kitabın, öğrencilerimiz, meslektaşlarımız ve bu alanda çalışan tüm profesyoneller için pratik, kullanışlı ve oldukça yararlı olacağını düşünmekteyiz. Dilimize çevirerek özenle hazırladığımız bu kitabı, fizyoterapi bilimine sunmaktan gurur ve mutluluk duyuyor, tüm okuyuculara yararlı ve yol gösterici olmasını dileyerek, yaşayan ve yaşamayan varlıklarıyla hep gurur duyduğumuz tüm sevdiklerimize ithaf ediyoruz.

Parlak geleceğiniz ve hayatınızdaki tüm başarılarınız için en iyi dileklerimizle, sevgi ve saygılarımızı sunuyoruz.

Prof. Dr. Nezire Köse

Doç. Dr. Naciye Vardar Yağlı

Doç. Dr. Hande Güney Deniz



## Çeviriye Katkıda Bulunanlar

### **Prof. Dr. Nezire KÖSE**

Hacettepe Üniversitesi  
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi

### **Doç. Dr. Naciye VARDARYAĞLI**

Hacettepe Üniversitesi  
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi

### **Doç. Dr. Hande GÜNEY DENİZ**

Hacettepe Üniversitesi  
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi





## İçindekiler

KISALTMALAR

1

GİRİŞ

5

OMURGA

33

OMUZ

69

DİRSEK, EL BİLEĞİ, EL

123

KALÇA

168

DİZ

198

BACAK, AYAK BİLEĞİ, AYAK

235

DENGE, PLİYOMETRİK EGZERSİZ

267

DİZİN

297

