

Rehabilitasyon için Pilates

Rehabilitasyon için Pilates

Samantha Wood

Çeviri Editörü
Gl Baltacı



HUMAN KINETICS

Hipokrat
Yayıncılık

© Hipokrat Yayınevi 2020

ISBN: 978-605-7874-57-3

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 tek 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 sağlık bilimindeki bilimindeki hızlı gelişmeler nedeni ile uygulamalardaki değişimler takip edilmelidir. Yasalar ölçüsünde Human Kinetics, 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.

Orijinal Eser Adı

Pilates for Rehabilitation

Copyright © 2019 of the original **English** language edition by Human Kinetics, Original title: **"Pilates for Rehabilitation", by Samantha Wood**

Türkçe Basım: TURKISH Language Edition Published by Hipokrat Yayınevi, Copyright © 2020

Orijinal Eser Yayıncısı

Human Kinetics

Orijinal ISBN

978-1-4925-5649-7

Editör

Samantha Wood

Çeviri Eser Adı

Rehabilitasyon için Pilates

Çeviri Editörü

Prof. Dr. Gül Baltacı

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Sözkesen Matbaacılık

İvedik Organize 1518. Sokak Matsit İş Merkezi

No: 2/40 - Yenimahalle / Ankara

Tel: (0312) 395 21 10

Hipokrat
Yayıncılık

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



İTHAF

Bu kitabı annem Joni Gray'e adadım. Aklınıza ne koyarsanız her zaman her şeyi yapabileceğinize inandı. Cesaret, güç ve sevginin canlı bir örneğiydi. Her zaman en büyük hayranım, herkese kızının bir kitap yazdığını söylemek için çok heyecanlıydı! Bitmiş ürünü görmek için burada olmadığı için kalbimi kırdı. Umarım gururla bakıyordur.

Aynı zamanda bu kitabı öğretmenim, akıl hocam ve en önemlisi de arkadaşım olan Rael Isacowitz'e ithaf etmek istiyorum. Öğretileri, cesareti ve sürekli desteği olmasaydı, bu kitap asla olmazdı. Rael'in Pilates yöntemine olan bağlılığı ve dersleri ve kitapları aracılığıyla bilgi ve deneyimini cömertçe paylaşması gerçek bir ilham kaynağıdır. Uygulamama ve bu kitaba orijinal alıştırmalarını ve güzel sözlerini eklememe izin verdiği için minnettarım. Onun altında çalışmak ve onun yanında çalışmak bir onurdu. Yolculuğumuzu sürdürmeyi dört gözle bekliyorum.

İÇİNDEKİLER

Önsöz	ix
Teşekkür	xiii
Giriş	xiv
Çeviri Editör Önsözü	xvii
Çeviriye Katkıda Bulunanlar	xix

Giriş Sayfaları Çevirisi: Gül Baltacı

KISIM I PİLATES İÇİN OLGU

1	Rehabilitasyon için Pilatesin Arkasındaki Bilim	2
	Pilatesin yaralanma rehabilitasyonu için nasıl etkili bir araç olabileceğini gösteren son çalışmaları keşfedin.	
	<i>Çeviren: Gül Baltacı</i>	
2	Pilatesin Yol Gösterici İlkeleri	14
	Pilatesin temelini zihin ve beden için eşsiz bir antrenman şekli olarak keşfedin.	
	<i>Çeviren: Gül Baltacı</i>	
3	Pilatesi Rehabilitasyon ile Birleştirmek	22
	Pilates ile omurga düzgünlüğünü optimize ederek ve doğru hareket modelleri oluşturarak hastaları fizyoterapinin ilk aşamalarından uzun süreli antrenmanlara yönlendirin.	
	<i>Çeviren: Görkem Dizdar</i>	
4	Etkili Uygulama için Gerekli Metodoloji ve Cihazlar	36
	Pilates yöntemlerinin, terapötik kavramların ve çeşitli ekipman seçeneklerinin kullanım kombinasyonunun nasıl maksimum hareket potansiyeline yol açtığını anlayın.	
	<i>Çeviren: Aydan Aytar</i>	

KISIM II EGZERSİZLER

- 5 Mat Egzersizleri** **56**
Temel mat egzersizlerini uygun teknik ve omurganın düzgünlüğü ile öğrenin.
Çeviren: Elif Uzun
- 6 Reformer Egzersizleri** **87**
Çok yönlü reformeri kuvvetlendirmek ve germek için çeşitli hareketler ekleyin.
Çeviren: Ayça Aracı
- 7 Cadillac Egzersizleri** **165**
Sabit bir *Cadillac* ile birçok hareket düzleminde vücudunuza meydan okuyun.
Çeviren: Zeynep Baş
- 8 Wunda Chair Egzersizleri** **195**
Fonksiyonel hareketlerle dengeyi ve propriyosepsiyonu geliştirmek için çok yönlü, hafif *Wunda Chair* kullanın.
Çeviren: Zeynep Baş

SIK GÖRÜLEN YARALANMALAR VE PATOLOJİLER İÇİN PİLATES

- 9 Servikal ve Torasik Omurga** **222**
İyi postür ve kasın uzamasına önem veren egzersizlerle boyun yaralanmalarını iyileştirin ve boyun ağrısını hafifletin.
Çeviren: Gamze Şenbursa
- 10 Lumbal Omurga** **229**
Osteoartrit ve siyatik gibi durumlardan kaynaklanan bel ağrısı ve yaralanma oranının yüksek insidansını azaltın.
Çeviren: Gamze Şenbursa
- 11 Omuz** **238**
Skapular stabilite sağlayın ve güçlü, sağlıklı omuzlar için kassal koordinasyonu oluşturun.
Çeviren: Gamze Şenbursa
- 12 Kalça** **243**
Çok düzlemlili ve açık-ve-kapalı zincir egzersizi ile kalça eklemi hareketliliğini ve kuvvetini artırın.
Çeviren: Gamze Şenbursa
- 13 Diz** **252**
Fonksiyonel ve nöromüsküler eğitimle dinamik stabiliteyi ve kontrolü geliştirin.
Çeviren: Gamze Şenbursa
- 14 Ayak ve Ayak Bileği** **260**
Sprainler, tendinopatiler ve plantar fasiit gibi kronik rahatsızlıkların rehabilitasyonunda stabilite, kontrol ve kuvvete önem verin.
Çeviren: Gamze Şenbursa

Kaynaklar 267

Dizin 273

Yazar Hakkında 279

ÖNSÖZ

1970'lerin sonunda Pilates'e girmeye başladım. Birkaç yıldır olmayan bu sistemin öncüsü olduğumu söyleyemem. Buna karşın; Pilates yönteminde çok büyük bir değer gördüm. Küçük yaşlardan beri atletizm ve hareket peşinde koştum. Bunlar arasında yarışmacı olarak yüzmek, yoga yapmak ve dans okumak yer alıyordu. Her zaman doğaya ve dış mekana derin bir sevgim oldu, bu yüzden sörf, rüzgar sörfü, dağ bisikleti, kayak, *snowboard* ve son zamanlarda *kiteboard* ve *stand-up* kürekleri her zaman değer verdiklerimdi. Lisans derecem egzersiz fizyolojisi ve biyomekaniğe büyük ilgilimle beden eğitimi (Wingate Institute, İsrail) idi. Daha sonra birkaç yıl boyunca Wingate'deki fakülteye katıldım. İnsan hareketi bilimine karşı güçlü bir hayranlık duydum ve bu da çalışmalarına beni iten gücüydü. Yine de dansa ve hareket sanatına ilgilim giderek arttı. Bu, dansçı olarak uzun bir kariyere ve dans çalışmalarında yüksek lisansımı tamamlamama yol açtı (University of Surrey, İngiltere). 1980'lerin ortalarında Pilates'in çok çeşitli popülasyonlar için sahip olabileceği muazzam ve benzersiz değerini fark etmeye başladım. Yeni yüzyılın başlarında Pilates'in astronomik büyümesine tanık olarak, hayal gücümü ve muhtemelen diğerlerinin çoğu bu farklılığı ve çeşitliliği yakaladı.

1989'da İngiltere'den Avustralya'ya taşındım; neredeyse sadece dansçılarla çalıştıktan sonra, diğer disiplinlerin en üst düzey sporcularıyla da çok yakın çalışmaya başladım. Kaçınılmaz olarak, yolum dansçıları ve sporcuları tedavi eden fizyoterapistler, doktorlar, osteopatlar, kayropraktörler ve diğerleriyle birleşti. Pilates, tüm bu mesleklerin sonunda özlem duyduğu toplantı alanı, ortak payda, kapsamlı egzersiz programı oldu. Özellikle fizyoterapistler ile çok yakın bir çalışma ilişkisi ve bağ kurdum.

1991'de Amerika Birleşik Devletleri'ne bir ortopedi cerrahının davetiyle geldikten sonra, sağlık hali için bu heyecan verici çok yönlü yaklaşımı sürdürmeye çalıştım. Ancak ilginç ve biraz rahatsız edici bir eğilime tanık oluyordum. Fizyoterapistler Pilates'i benimsiyor ve uygulamalarına entegre ediyorlardı. (Giderek artan popülaritesi ile, bunu karşılayamazlardı.) Henüz, onlar sistemin kendisini kucaklayamıyorlardı. Aparat parçalarını seçip alıyorlardı, geniş repertuvardan izole edilmiş bazı egzersizleri seçiyorlardı ve Pilates öğretmeyi iddia ediyorlardı. Hatta bazıları bu "eşsiz" Pilates türünü incelemek ve uygulamak için nitelikli bir fizyoterapist olmanız gerektiğini bile söylüyordu. Bu yöntemin mucidi Joseph Pilates bir fizyoterapist *değildi*. Aynı zamanda, birlikte çalışmaktan büyük zevk ve onur duyduğum çok yetenekli birinci nesil öğretmenler de değildi.

Pilates uygulayıcıları ve fizyoterapistler arasında iki yönlü bir köprü oluşturmak için çok yetenekli ve eğitilmiş bir fizyoterapist ile işbirliği yapmayı özledim. Pilates'in popülaritesi artmaya devam ettikçe, Pilates uygulayıcıları daha fazla yaralanma ve patoloji bilgisine ihtiyaç duydu. Yüzlerce egzersizin nasıl kullanılacağı ve belirli ihtiyaçlar için etkili programların nasıl oluşturulacağı konusun-

da rehberliğe ihtiyaç duyuyorlardı. Öte yandan, fizyoterapistlerin sadece sistemin parçalarını seçmekle kalmayıp, bu geniş sistemi incelemeleri gerekiyordu. Pilatesi parçalama süreci, ilk etapta fizyoterapistler ve sağlık profesyonelleri için bu kadar çekici kılan şeyin kaybedilmesine yol açtı - karşılaştırmalı doğası.

1990'ların ortalarında eşim tarafından Samantha (Sam) Wood ile tanıştığım için şanslıydım. Sam'in çok zeki, yetenekli ve son derece iyi eğitilmiş olması, ortaya çıkmam uzun sürmedi. Yine de beni en başından itibaren en çok etkileyen şey Sam'in Pilates'i baştan aşağı inceleme yönündeydi; fizyoterapist olduğu için Pilates'i zaten biliyordu. Sam'in yoga çalışarak hareket deneyimini genişletmek için yıllar geçirmiş olması, bize ortak bir zemin sağladı ve Joseph H. Pilates'in istediği gibi BASI (Body Arts and Science International) yaklaşımı ile ilişkiliydi: Pilates'e, beden, zihin ve ruhun bütünleşmesine bütünsel bir bakış. Vücudun gücü sonludur, ancak zihnin içinde yatan güç sınır tanımamaktadır.

Sam ve ben uzun süredir paylaşılan vizyonumuz haline gelen vizyonumu tartıştık. Titiz ve zorlu bir program olan BASI kapsamlı eğitimine dalmaktan ve tamamlamaktan çekinmedi. Daha sonra BASI öğretmen eğitiminin Eski Programını tamamladı. Sam, fizik tedavi becerileriyle yaptığı gibi Pilates becerilerini geliştirmeye yıllar ayırdı. Daha sonra, ikisini bugüne kadar tanık olduğum en mükemmel birleştirme yöntemiyle tek disiplin haline getirdi. Sonuçlar ortada.

Vizyonumuzun bir parçası olarak Sam, (rehberliğimle ve girdilerimle) Yaralanmalar ve Patolojiler başlıklı ileri bir çalışma kurdu. Sam bu kursu dünya çapında ezici bir tepki ve övgü dolu bir başarı ile öğretmiştir. Bu derste sunulan egzersizler, hem klasik Pilates egzersizlerini hem de kendimin birçoğunu içeren programlarımızda öğretilen geniş çalışma kitlesinden uyarlanmıştır. Sam, repertuarını, hatta en üst seviye repertuarını, ele aldığı seçilmiş popülasyonun ihtiyaçlarına göre ustaca uyarladı.

Bu yüzden, iki kitabımın yayıncısı olan Human Kinetics, *Pilates ve Pilates Anatomy* (Karen Clippinger ile birlikte), yaralanma ve patolojilerle çalışmaya yönelik bir Pilates kitabı için potansiyel bir yazarın önerileri ile bana yaklaştığında, arkadaşım ve meslektaşım Samantha Wood'u tavsiye etmem uzun sürmedi.

BASI, Joseph ve Clara Pilates tarafından bize verilen, birçok hayata dokunan ve değişen bir fiziksel ve zihinsel kondüsyon yöntemi olan olağanüstü bir sisteme çağdaş, kanıta dayalı bir yaklaşımdır. Nasıl çalıştığı sorulduğunda, sadece "Çalışıyor. Nedenini bilmiyoruz ve nasıl olduğunu bilmemize gerek yok; sadece yap, sonuçları göreceksin!" Ancak gerçek şu ki, anlamak için çaba göstermemiz gerekiyor. Araştırmalardan ve son teknoloji ürünü çalışan terapistlerden bilgi almaya ihtiyaç duyarız. Uygulayıcıların yüzlerce yıllık deneyimini, dünyanın dört bir yanındaki üniversitelerden mezun olan genç, parlak beyinlerin akademik bilgisi ile bir araya getirmemiz gerekiyor.

Pilates iyi olma halini elde etme hedefi olan kapsamlı bir yöntemdir. İlginç bir şekilde, Joseph Pilates nadiren, eğer varsa, *sadece* egzersizden bahsetti. Egzersizler, fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlık ve uyumun son hedefine yönelik araçlardır. Bu bütünsel görüşü göz ardı etmek, Pilates'in temelini ve ilkelerini göz ardı etmektir. Samantha, fizik tedavi ve insan bilimi alanındaki engin bilgileri konusundaki uzun yıllara dayanan deneyimini birleştirirken bu görüşü onurlandıran bir kitap yarattı. İster fizyoterapist, ister Pilates uygulayıcısı, Pilates meraklısı veya sporcu olun, ya da Pilates'i terapi dünyasına başarıyla entegre etmeyi öğrenmekle ilgileniyorsanız, şüphesiz bu önemli ve derin kitaptan yararlanacaksınız.

—Rael Isacowitz

TEŞEKKÜR

Bu kitaba yardım eden Human Kinetics ekibindeki herkese teşekkür etmek istiyorum. Satış editörüm Michelle Maloney'e sabırlılığı, hevesli cesareti ve değerli eleştirileri için teşekkür ederim. Hayal edemediğim en nazik biri. Ve yönetici editörüm Ann Gindes'e bu kitaba olan inancından ve dizgi sırasındaki yardımlarından dolayı teşekkür ediyorum.

Harika ve yetenekli modellerim Alonzo Cannon, Ena Kirima, Sheri Long ve Jeff Roziç'e çok teşekkür ederim. Bu kitabın bir parçası olma becerileri, zamanları ve hevesleri çok takdir edilmektedir.

Mükemmel fotoğrafı için Kirk Fitzik'e minnettarlığımı ifade etmek istiyorum. Pilates öğretmenleriyle çalışma konusundaki geniş deneyimi çok değerliydi. Fotoğraf çekimi profesyonelliği, sanatsal gözü ve yardımcı önerileri sayesinde sorunsuz bir şekilde yaptı.

BASI Pilates Uluslararası Merkezini, güzel stüdyolarını ve şaşırtıcı BASI Systems Pilates ekipmanlarını kullanmamıza izin verdikleri için teşekkür ederim. Stella Hull-Lampkin'in lojistiği koordine etmedeki yardımı ile büyük beğeni topladı. Bu kitaptaki egzersizleri doğrulamaya ve incelemeye yardımcı olan birçok kişiye de teşekkür etmek istiyorum: Pilates ile yaralanmaları rehabilite etmeye izin veren hastalar ve yıllar boyunca kurslar ve atölye çalışmalarına katılan Pilates öğretmenlerine ve rehabilitasyon uzmanlarına. Hepsiyle çalışmak ve onlardan öğrenmek bir ayrıcalıktı - bu kitabın ilham kaynağı onlar!

İş ortağım ve arkadaşım Rachel Clark'a, sağlık merkezimizden bu proje üzerinde çalışmaya zaman ayırmamı sağladıkları için özel teşekkür ederim. Sabrı, nezaketi, desteği ve teşviki için çok minnettarım. Ve bilgisini paylaşmaya istekli olduğunu ve sağladığı geliştirme için değerli önerilerini takdir ederim.

Sonunda, bu süreç boyunca beni akli başında tutan destek ekibime büyük bir teşekkür: Jeff ve Kai. Her gün gösterdikleri sabır ve sevgileri için çok minnettarım.

GİRİŞ

Pilates-temelli rehabilitasyon konusunda uzmanlaşmış bir fizyoterapist olarak, tipik olarak amacı uygun olan hastalarla çalışmıyorum. Hastalarım, aktivitelerini sınırlayan spesifik bir yaralanma veya patoloji nedeniyle gelir. California, Pacific Palisades'deki sağlık merkezimde Pilates'i 16 yılı aşkın süredir hasta tedavilerine mükemmel sonuçlar ile entegre ediyoruz. Pilates'in uygun şekilde kullanıldığında terapötik amaçlar için oldukça etkili bir araç olabileceğine ilk elden tanık oldum ve araştırmalar bu bulguları destekliyor. Pilates egzersizleri ve prensipleri, hastaların yaralanmalardan ve ameliyattan kurtulmasına yardımcı olurken, kronik rahatsızlıklara sahip hastalarda fonksiyonları optimize edebilir. Pilates yöntemi, özellikle geleneksel fizik tedavi veya diğer rehabilitasyon teknikleri ile birleştirildiğinde birçok hastanın yaşadığı ağrı ve fonksiyon bozukluğunun yönetilmesine yardımcı olur.

Bu neden? Pilates sadece fiziksel bir süreç değildir; zihin-beden eğitim şeklidir. Zihinsel eğitim motor öğrenme ve nöromüsküler re-edükasyon süreci birleştirildiğinde yıllar boyunca birçok hastanın çok daha fazla potansiyele ulaştığını gördüm. Pilates sadece egzersiz değildir; insan hareketini optimize etmek için bütüncül bir yaklaşımdır (Isacowitz 2014). Pilates çok yönlü ve uyarlanabilir, bu nedenle hemen hemen her hasta veya üye için uygundur. Hareketlilik ve zindelik spektrumundaki bireylere, osteoporozlu ve total kalça artroplastili 93 yaşındaki bir kadından ACL rekonstrüksiyonu olan profesyonel sporcuya bir çözüm sunar. Kadınlar kadar erkekler için de motive edicidir ve doğru kullanıldığında her yaş için güvenlidir.

Pilates nedir? Joseph Pilates adında bir adamın çalışmasına dayanan bir egzersiz yöntemidir. Cihazın ve hareketlerin yaratılmasında yol gösterici felsefesi, sağlığın sağlanması için bütünün uygulanması gerektiği idi. Her bir aparat parçasında temel seviyeden usta seviyeye doğru geniş bir hareket repertuarı vardır. Aşamalı direnç oluşturan yaylar ve makaralar kullanan ekipman, fonksiyonel kas hareketini simüle eden hem konsantrik hem de eksentrik kas kasılmalarının üretilmesine yardımcı olur. Aynı zamanda, stabilize edici kas gruplarının doğru pozisyonlamayı ve hizalamayı sürdürmek için izometrik olarak çalışmasını teşvik eder.

Avustralya Fizyoterapi ve Pilates Enstitüsü'nün kurucusu Glenn Withers, Joseph Pilates'in yaralanmaların vücuttaki dengesizliklerden ve alışılmış hareket biçimlerinden kaynaklandığına inandığını; bir kişinin zayıflığı veya düzensizliği bozuk olan bir bölge olduğunda, istenen fonksiyonel hareketi sağlamak için başka bir alanın aşırı kompensasyonu veya aşırı gelişimi meydana gelmiştir. Joseph, bozuk hizalamayı düzeltmenin ve yeniden oluşumunu önlemek için vücudu yeniden eğitmenin önemli olduğunu düşündü. 50 yıl sonra bu kas dengesizliği teorisi fizyoterapi alanında yaygın olarak kabul edilmektedir (Withers ve Bryant 2011).

Joseph Pilates, zamanının ötesinde bir adamdı. Almanya'nın Düsseldorf kentinde 1883'te doğdu, çocukken raşitizm, astım ve romatizmal ateşi vardı. Bu

rahatsızlıkların üstesinden gelmek için fiziksel uygunluğun çeşitli tiplerini aldı: vücut geliştirme, jimnastik, dalış, dövüş sanatları ve yoga. I.Dünya Savaşı sırasında Man Adası'ndaki bir POW kampında staj yaptı. Oradayken fiziksel uygunluk programını öğretti ve uyguladı. Bu kampta, engellilerin ve hastaların rehabilitasyonuna yardımcı olmak için cihaz geliştirmeye başladı.

Savaşın sonra Joseph tekneyle Amerika'ya gitti. Yolculukta daha sonra karısı olan Clara ile tanıştı. 1926'da Joseph ve Clara Pilates New York'ta ilk Pilates stüdyosunu kurdular. Kariyeri boyunca, Joseph Pilates icat ettiği çeşitli cihaz parçaları için 600'den fazla egzersiz geliştirdi. Ekipmanı, vücudun hizalanmasını ve dengesini düzelteren pozisyonları ve hareketleri kullanarak tüm vücudu eğitmek için tasarladı. Joseph (*kontrolöji* olarak adlandırdığı) yönteminin her okulda öğretilmesini istedi ve tıp mesleği çalışmalarının fiziksel ve zihinsel faydalarını kucaklaması gerektiğini hissetti (Isacowitz 2014). Ne yazık ki, yöntemi iyi tanınmadan ve yaygın olarak kabul edilmeden önce 1967'de öldü.

On yıllar sonra, rehabilitasyonda Pilates kullanımını savunan tıp dergilerinde çok sayıda makale yayınlandı. Sıklıkla bahsedilen iki temel fayda, iç *core'un* gelişmiş nöromüsküler kontrolü ve performans artışıdır. Fizyoterapistler olarak, her zaman hastaları rehabilitasyonun erken aşamalarından eğitilmiş, verimli çalışan bir vücudun uzun vadeli hedefine götürebilecek bir sistem arıyoruz. Pilates bu sistem! Diğer rehabilitasyon uzmanları bana Pilates yöntemine neden bu kadar inanmış olduğumu soruyor. Bölüm 3 bu konuda daha ayrıntılı olarak açıklanmaktadır, ancak aşağıda yöntemin satış noktalarının bir özeti verilmiştir:

- Pilates *core* kaslara odaklanır (*güçmerkezi* olarak da bilinir).
- Pilates egzersizleri hem stabilite hem de mobiliteyi vurgular.
- Pilates hem kapalı kinetik zinciri hem de açık kinetik zincir egzersizlerini içerir.
- Pilates egzersizleri hem konsentrik hem de eksentrik kas kasılmalarını vurgulayarak kasları statik ve dinamik olarak çalıştırır.
- Pilates egzersizleri fonksiyoneldir.
- Pilates uygun şekilde nefes almaya önem vermektedir.
- Pilates zihin-beden eğitim biçimidir.
- Pilates birçok farklı hasta popülasyonuna uyarlanabilir.
- Pilates ekipmanı güvenli ve kullanımı kolaydır (uygun eğitim ile).
- Pilates, sağlık hizmetlerini genişletmek isteyen herkes için akıllı bir iş seçimidir.

Yöntemde henüz bilgili değilseniz, ancak daha klasik Pilates egzersizlerinden bazılarını gördüyseniz, bunların yaralanmanın rehabilitasyonu için uygun olabileceğinden şüphe edebilirsiniz. Gerçekten de, egzersizlerin çoğu rehabilitasyon amacıyla değiştirilmelidir - bazı vakalarda ciddi şekilde. Hastalarla yaklaşımım şöyledir: Egzersizler, çalışmanın bütüncül yaklaşımını korumaya çalışırken, hastanın özel ihtiyaçlarına göre seçilir ve sıralanır. Egzersizler kişinin alışık olabileceği hareketlere uyum sağlamak için değiştirilmez; bunun yerine, birey öğretilen düzeltmelere ve olumlu hareket modellerine uyum sağlar. Amaç daha

sonra bireyde optimal duruş, fonksiyonel güç ve dengeyi sağlamak ve yaralanmayı rehabilite etmek olur.

Bu kitabın amacı ortopedik rehabilitasyon profesyonellerini Pilates felsefesine alıştırmak ve onlara Pilates'i belirli hasta popülasyonları ile terapötik egzersiz olarak nasıl kullanacağını öğretmektir. İster fitness tutkunları, ister seçkin sporcular, hafta sonu sporcuları, masa jokeyleri veya geriatri ile kullanılsın, Pilates tüm hastalara ve müşterilere fayda sağlayabilir. Evet, yaraları rehabilite etmek ve iyileştirmek için kullanılabilir, ancak aynı zamanda genel uygunluk seviyesini artırabilir, performansı artırabilir ve sezon dışında güvenli ve etkili çapraz eğitim sağlayabilir.

Bu kitaptaki metodoloji ve felsefi yaklaşımın yanı sıra sunulan çalışmaların çoğunluğu, Rael Isacowitz ve Body Arts and Science International (BASI) Pilates kurslarından alınmıştır. İlk Pilates eğitim kursumu Rael ile 1999'da aldım; o zamandan beri, Mentor, Master I ve Master II kurslarını içeren Rael'in Legacy Programı dahil tüm BASI'nın programlarını tamamladım. Bu kitap için seçilen egzersizlerin bazıları klasik Pilates'e dayanıyor, ancak birçoğu, daha sonra yaralanma rehabilitasyonunun amacı için uygun olacak şekilde değiştirdiğim Rael'in egzersizleridir.

Bölüm I'de rehabilitasyon için Pilates'in ardındaki gerekçe ve bunun geleceksel Pilates pratiğinden nasıl farklı olduğu açıklanmaktadır. Bu bölüm, yol gösterici ilkeleri gözden geçirir, Pilates'in ilkelerini inceler ve Pilates'in rehabilitasyon profesyonellerinin alet kutularında bulunması için neden ve nasıl paha biçilmez bir araç olabileceğini belirler.

Bölüm II, Pilates egzersizlerinin fiziksel hareketlerini sunar. Sadece klasik Pilates'te 600'den fazla egzersiz var, bu yüzden sadece yaygın ortopedik yaralanmaların rehabilitasyonu için en yararlı olduğunu düşündüğüm egzersizleri seçtim. Buna göre, her egzersize göre patolojik endikasyonlar ve kontraendikasyonlar, kas odağı, biyomekanik ve nöromüsküler hususlar ele alınmaktadır. Hareketler ayrıntılı talimatlarla açıklanır ve değişiklikler ve ilerlemeler uygun şekilde sunulur.

Bölüm III hepsini bir araya getirir. Spesifik yaralanmalar ve patolojiler için kullanılacak egzersiz programları sunulmaktadır. İçerik anatomik bölgeye göre düzenlenir: servikal omurga ve torasik omurga, lumbal omurga, omuz, kalça, diz ve ayak ve ayak bileği.

Pilates for Rehabilitation fizyoterapistler, fizik tedavi asistanları, kayropraktörler, antrenörler, kişisel antrenörler ve Pilates öğretmenleri için Pilates kaynağı sağlar. Saygın bir okuldan kapsamlı bir Pilates eğitimine yatırım yapmanızı şiddetle tavsiye etsem de, bu kitabı bitirdiğinizde Pilates'i tüm hastalarınız ve üyeleriniz için tedavi planlarına etkili bir şekilde entegre etmeye başlayacak araçlara sahip olacaksınız.

ÇEVİRİ EDITÖR ÖNSÖZÜ

1986 yılında Hacettepe Üniversitesinden mezun olduktan sonra sporcu sağlığı, egzersiz fizyolojisi ve hastalara-sağlıklı popülasyona önerilecek egzersiz programlarının reçetelendirilmesi alanında çalışmayı hedeflemiştım. Akademik alandaki ilerleyişim sporcu sağlığı ve egzersiz fizyolojisi alanlarına beni sürükledi. Uzun yıllar akademik ve klinik tecrübelerimle birleşen egzersizin her türü bilgilerimi, bildiklerimi, öğrendiklerimi paylaşmaya yöneltti. Sonuçta sağlıklı bir kişiye önerilecek kuvvetlendirme programından ÖÇB rekonstrüksiyonu olan bir kayak sporcusuna fonksiyonel egzersiz, Bankart ameliyatı geçirmiş bir Olimpiyat sporcusuna veya skolyoz hastasına önerilecek reformer veya mat Pilates egzersizleri bütüncül bir yaklaşımla her zaman herkesin kullanabileceği tip ve sıklıkta bir Pilates içeriği altında egzersiz programına katılabileceğidir.

Birçok hekim arkadaşım hala Pilatesi bir spor olarak görüp egzersiz programından uzak ve zor bir kavram gibi düşünerek hastalarına önermekte zorlanıyorlar. Halbuki biz FİZYOTERAPİSTLER uzun süren egzersiz ve anatomi eğitimimizi birleştiren kinezyoloji altında birçok egzersizin reçetesini çizebilme özgürlüğüne sahibiz. Bugün dünyanın birçok yerinde Fizyoterapistler kendi egzersiz veya Pilates stüdyolarında hastalarına sadece egzersiz programları ile tedavilerine destek vermektedirler. Dünya Sağlık Örgütü'nün dediği egzersiz ucuz, kolay sonuç alınabilen, kas-iskelet sistemini kuvvetlendiren, diğer sistemleri geliştiren ve güçlendiren, beden-ruh ve akılı doğru nefes ile birleştiren dinamik bir ilaçtır. Buradan yola çıkarak her yazdığım egzersiz kitabı hastalarımızın kuvvetini ve esnekliğini artıracak düzeyde okuyuculara sunulmuştur. Geweniger ve Bohlander'in Pilates: Önleme ve Rehabilitasyon için Mat ve Cihazlarla Egzersiz kitabının çevirisini yine Hipokrat Yayınevi altından okuyucuya sunduk.

Samantha Wood'un dediği gibi Rehabilitasyon için Pilates birçok hastalık modeline kolayca uyarlanabilen, stabilite ve mobilitayı artıran ve güvenli bir egzersiz modalitesi olması yanısıra *core* güçmerkezine çeviren özel bir bilgi-beceri yumağıdır. Dolayısıyla bu yumağı elimizdeki modellere ister reformer ister Cadillac ister *Wunda chair* ya da mat egzersizleri altında örebiliriz. Pilatesin ilkelerini doğru akış içerisinde uyumla nefesi iyi kullanarak hizalamayı öğrettiğimizde her zaman öncelik abdominaller, TrA ve multifidus kaslarına verilecektir.

Bu ve bunun gibi rehabilitasyon içerisindeki modellemeleri hasta ve sağlıklı üzerinde gösteren egzersizleri bizlerde öğrencilere verdiğimiz eğitimlerde kullanılmaktadır. Bu kitap, eğitimler için kullanacağımız bir rehber kitap olmasının yanı sıra her fizyoterapistin elinin altında kullanabileceği Pilates egzersiz kitabıdır.

Bu kitabın çevirisinde emeği geçen çok değerli meslektaşlarım var özel teşekkür etmek isterim. Tümü de Pilates ve Yoga uzmanı ve eğitmeni olmalarının yanı sıra başarılı FİZYOTERAPİSTLERdir. Sevgili Doç.Dr. Aydan Aytar titizliği ve çalışkanlığı ile çeviriyi ilk sırada tamamlamanın yanı sıra bilgisini de katmıştır. Fzt. Zeynep Baş çok özel bir fizyoterapist olması ile birlikte Pilatesi ve Yogayı su gibi hastalarına ilaç olarak sunan ve terminolojiye çok hakim bir meslektaşımıdır. Dr. Fzt. Gamze Şenbursa Pilatesi her daim hayatına yerleştirmiş hem kendi hem de hastalarına uygulayan bir fizyoterapisttir. Sevgili Uz. Fzt. Görkem Dizdar sadece Pilates ve Yoga değil Tangoyuda hayatının içine katmış gerek kendisini eğitirken gerekse hastalarını tedavi ederken eğlendirme yolları olarak seçmesi sırasında fonksiyonel anatomiye kullanması ile meşhur meslektaşımıdır. Dr. Fzt. Ayça Aracı ve Uz.Fzt. Elif Uzun sabahdan başlayarak Pilatesi hayatlarının her anlarında kullanan özelleştiren ve kliniklerinde bizzat hastalarına uygulayan özel fizyoterapistlerdir.

Çevirisi için tüm destekleri sağlayan Hipokrat Yayınevine, her zamanki hızlılığı ve çalışkanlığı ile imdadımıza yetişen ve dizgiyi yine mükemmel sunan Sayın Hüseyin Çağlıkasap'a teşekkürlerimi sunmak istiyorum.

Pilatese gönül veren ve tüm hastalarınızın işine yarayacak bu özel kitabı fizyoterapistlere ve Pilates hocalarına titizlikle okumalarını öneriyorum. Aynı zamanda hastalarınıza yararlı olması dileğiyle sağlıklı ve bol Pilatesli günler diliyorum.

ÇEVİRİYE KATKIDA BULUNANLAR

AYÇA ARACI

Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Alanya-Antalya

AYDAN AYTAR

Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

ELİF UZUN

e-life Physiotherapy, İzmir

GAMZE ŞENBURSA

Anima Rapha Manuel Terapi ve Refleksoloji Merkezi, Ankara

GÖRKEM DİZDAR

Smyrna Dans & Hareket Stüdyo, İzmir

GÜL BALTACI

Özel Ankara Güven Hastanesi,
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

ZEYNEP BAŞ

Before&After Pilates Stüdyo, Ankara

