

TEDAVİ HAREKETLERİNDE TEMEL DEĞERLENDİRME PRENSİPLERİ

Prof. Dr. A. Saadet OTMAN
Fizyoterapist

Prof. Dr. Nezire KÖSE
Fizyoterapist

Güncellenmiş
11. Baskı

Hipokrat
Yayıncılık

© 2019 TEDAVİ HAREKETLERİNDE TEMEL DEĞERLENDİRME PRENSİPLERİ

ISBN: 978-605-6305-87-0

1. Baskı 1995

11. Baskı 2019

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.

Editörler

Prof. Dr. A. Saadet OTMAN

Prof. Dr. Nezire KÖSE

Yayıncı

Hipokrat Yayınevi

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



Tedavi hareketleri; “Herhangi bir bozukluğu düzeltmek, kas-iskelet fonksiyonunu geliştirmek veya en uygun durumu devam ettirmek için tıbbi yöntemlerle yapılan vücut hareketleri” olarak tanımlanabilir. Bu hareketler, vücudun çeşitli kısımları veya belirli kas grupları için dikkatle seçilen özel egzersizlerden, hastayı en yüksek fizik kondüsyonda tutmak amacıyla yapılan genel egzersizlere kadar geniş bir sınır içerisinde yer alır.

Tedavi hareketlerinin vücut fizyolojisine lokal ve genel etkileri nedeniyle, egzersiz verilmeden önce hastanın tam bir tıbbi muayene ve değerlendirilmeden geçmesi gerekir. Kapsamlı bir değerlendirme yapılmadan verilecek egzersizler, yarar yerine zarar verebilir.

Tedavi hareketlerinde değerlendirme ile ilgili kaynaklar, ders notlarımız ve uygulamalı çalışmalarımızdan yararlanarak hazırladığımız bu kitap. Sağlık Bilimleri Fakülteleri Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü öğrencilerine, temel değerlendirme prensiplerini öğretmeyi amaçlamaktadır.

Hacettepe Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulunda, “Tedavi Hareketleri Prensipleri” dersinin ilk bilgilerini oluşturan, çalışmaları ile okulumuza önemli katkıları bulunan değerli hocamız Doç. Dr. Cenani Çaęlar’a, kitabın üçüncü baskısı için hazırlanan resimlerin çekilmesinde emeği geçen Prof. Dr. Mehmet G. Karakaya ve Doç. Dr. Sevil Çuvalcı Bilgin’e teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Prof. Dr. A. Saadet OTMAN

Ankara, 2019

İçindekiler

Sunu	iii
-------------------	-----

Bölüm 1

Hasta Hikayesi ve Değerlendirme

Ana Şikayet veya Yakınma.....	1
Hastalığın Hikayesi (Semptomlar).....	1
Fonksiyonel Hikaye	2
Özgeçmiş - Soygeçmiş	2
Vücut Sistemlerinin Gözden Geçirilmesi	2
Sosyal Hikayesi	2
Uğraşı Hikayesi	2
Psikolojik ve Psikiyatrik Hikayesi	2
Kardiyak-Vasküler ve Hastalığa Ait Risk Faktörleri.....	2
Aldığı İlaçlar	2
Değerlendirme.....	2
Nörolojik Değerlendirme.....	3
Kas - İskelet Sistemi, Yumuşak Doku ve Eklem Değerlendirmesi	3
Kardiyak ve Pulmoner Sistemin Değerlendirilmesi	3
Deri	3
Mesane ve Bağırsak Fonksiyonu	4
Ağrı	4
Fonksiyonel Değerlendirme	4
Günlük Yaşam Aktivitelerinin Değerlendirilmesi.....	4

Bölüm 2

Hareketin Temel Prensipleri

Anatomik Pozisyon, Eksenler ve Düzlemler	5
Sagittal Eksen	5
Frontal - Transvers Eksen	6
Vertikal-Longitudinal Eksen.....	6
Kontraksiyon Tipleri.....	7
Kas Kontraksiyonunun Etkili Bir Şekilde Kullanılmasına Etki Eden Faktörler	7

Bölüm 3

Postür ve Postür Analizi

Postüral Mekanizma	11
Postüral Refleks	11
İyi Postür (Standart Postür)	12
Kötü Postür	12
Standart Ayakta Duruş Postürü	12
Pelvis ve Alt Sirt (Bel)	14
Kalça ve Diz Eklemleri	15
Ayak Bileği	16
Ayaklar	16
Baş ve Boyun	16
Torakal Vertebralar	17
Omuz Eklemi ve Omuz Kuşağı	17
Çocuklarda Postür	20
Postür Analizinde Hastanın Pozisyonu	20
Vücut Düzgünlüğünün (Postür) Analizi	20
Statik Gözlem	21
Skolyozda Değerlendirme	30
Fiziksel Değerlendirme	30
Grafik Kağıdı Kullanılarak Statik Gözlem	34
Bölgelere Göre Özel Testler	34
Dinamik Gözlem	34
Dirençli Hareketler	35

Bölüm 4

Kısalık Testleri

Lumbal Ekstansörler, Hamstringler ve Gastrosoleus Kasları İçin Kısalık Testleri	39
Hamstring Kasları İçin Düz Bacak Kaldırma Testi	40
M. Tensor Fasciae Latae (T.F.L.) için Kısalık Testi (Modifiye Ober Testi)	41
Kalça Fleksör Kaslarına Kısalık Testi	43
Quadriceps Femoris Kası İçin Kısalık Testi	43
Omuz Adduktör ve İnternal Rotatörleri için Kısalık Testleri	43

Bölüm 5

Esneklik ve Değerlendirmesi

Gövde Fleksiyonu ve Hamstring Uzunluğu (Şekil 5.2)	48
Gövde Hiperekstansiyonu (Şekil 5.4A,B)	48
Gövde Lateral Fleksiyonu (Şekil 5.5)	49
Gövde Rotasyonu (Şekil 5.6A,B)	49
Kolların Horizontal Hareketi (Şekil 5.7)	50
Hamstring Uzunluğu	50

Kalça Hiperekstansiyonu (Şekil 5.10-11).....	50
Ayak Bileği Dorsi ve Plantar Fleksiyonu (Şekil 5.12).....	51
Kalça Abduksiyonu (Şekil 5.14).....	51
M.Quadriceps Femoris ve Kalça Fleksörleri (Şekil 5.15).....	52

Bölüm 6

Antropometrik Ölçümler

Çevre Ölçümleri.....	53
Uzunluk Ölçümleri.....	57
Çap Ölçümleri.....	60
Yağ Dokusu Ölçümleri	62

Bölüm 7

Normal Eklem Hareketlerinin Değerlendirilmesi

Üst Ekstremité.....	71
Alt Ekstremité.....	79
Kolumna Vertebralis.....	85
Normal Eklem Hareketlerinin Değerlendirilmesinde Kullanılan Diğer Gonyometreler	88
Bazı Eklem İçin Alternatif Ölçüm Yöntemleri	89
Fonksiyonel Normal Eklem Hareketleri	102
Ekler A	111

Bölüm 8

Kas Kuvveti Değerlendirme Yöntemleri

Kas Kuvvetinin Değerlendirilmesi	117
Gövde Kasları.....	123
Sırt Ekstansörleri	123
M. Multifidus Değerlendirmesi	125
Lateral Gövde Fleksörleri.....	125
Anteriyör Gövde Fleksörleri.....	126
Pelvik Elevasyon	130
Ekstremité Testlerinde Temel Prensipler.....	132
Kalça Fleksiyonu.....	132
Kalça Hiperekstansiyonu	133
Kalça Abduksiyonu.....	135
Kalça Adduksiyonu.....	136
Kalça Eksternal Rotasyonu	136
Kalça İnternal Rotasyonu.....	138
Kalça Fleksiyonda Abduksiyon.....	139

Diz Fleksiyonu ile Kalçanın Fleksiyon - Abduksiyon ve Eksternal Rotasyonu	140
Diz Fleksiyonu	141
Diz Ekstansiyonu	143
Ayak Bileği Plantar Fleksiyonu	144
Ayak Dorsi Fleksiyon ve İnversiyonu	146
Ayak Plantar Fleksiyon ve İnversiyon.....	147
Ayak Eversiyonu.....	148
Ayak Parmaklarının Metatarsofalangeal Eklem Fleksiyonu	149
Ayak Parmaklarının İnterfalangeal Eklem Fleksiyonu	149
Parmakların Metatarsofalangeal ve İnterfalangeal Eklem Ekstansiyonu	149
Ayak Parmaklarının Abduksiyonu	150
Ayak Parmaklarının Adduksiyonu	150
Boyun Fleksiyonu	150
Boyun Ekstansiyonu.....	152
Skapular Abduksiyon ve Yukarı Doğru Rotasyon	153
Skapular Elevasyon	155
Skapular Adduksiyon	156
Skapular Depresyon ve Adduksiyon	157
Skapular Adduksiyon ve Aşağı Doğru Rotasyon	158
90° Omuz Fleksiyonu.....	159
Omuz Hiperekstansiyonu	160
90° Omuz Abduksiyonu	161
Omuz Horizontal Abduksiyonu	162
Omuz Horizontal Adduksiyon.....	163
Omuz Eksternal Rotasyonu	164
Omuz İnternal Rotasyonu.....	165
Dirsek Fleksiyonu	166
Dirsek Ekstansiyonu.....	168
Ön Kol Supinasyon	170
Ön Kol Pronasyonu	171
El Bileği Fleksiyonu	172
El Bileği Ekstansiyonu	173
El Parmaklarının Metakarpofalangeal Eklem Fleksiyonu.....	174
Proksimal ve Distal İnterfalangeal Eklem Fleksiyonları.....	175
Proksimal İnterfalangeal Eklem Fleksiyonu.....	175

Distal İnterfalangeal Eklem Fleksiyonu	175
Metakarpofalangeal Eklemlerin Ekstansiyonu	176
Parmakların Abduksiyonu	177
Parmakların Adduksiyonu	178
Baş Parmağın Metakarpofalangeal ve İnterfalangeal Fleksiyonu	179
Metakarpofalangeal Eklem Fleksiyonu	179
İnterfalangeal Eklem Fleksiyonu	179
Baş Parmağın Metakarpofalangeal ve İnterfalangeal Ekstansiyonu	180
Metakarpofalangeal Eklem Ekstansiyonu	180
İnterfalangeal Eklem Ekstansiyonu	180
Baş Parmak Abduksiyonu	181
Baş Parmak Adduksiyonu	181
Baş Parmak ve Beşinci Parmağın Oppozisyonu	182
Başın Ön Kısmı ve Burunda Yer Alan Kaslar	183
Göz Çevresi ve Göz Kasları	184
Ağız Çevresinde Yer Alan Kaslar	186
Çiğneme Kasları	188
Manuel Kas Testinin Geçerliliği ve Güvenirliği	189
Kas Kuvvetinin Kaba (Gros) Değerlendirmesi	190
Dizin	195

