

K-Taping

Birgit Kumbrink

K-Taping

Resimli Anlatım

- Temel Prensipler
- Teknikler
- Endikasyonlar

2. Baskı

460 renkli şekil

Çeviri Editörü:

Gökmen YAPALI

 Springer



© Hipokrat Yayınevi 2017

ISBN: 978-605-9160-62-9

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.

Orjinal Eser Adı

K-Taping

Orjinal Eser Yayıncısı

Springer

Orjinal ISBN

978-3-662-43572-4

Editör

Birgit Kumbrink

Çeviri Eser Adı

K-Taping

Çeviri Editörü

Gökmen YAPALI

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.hipokratkitavevi.com



Önsöz

Değerli okuyucular,

Bu kitap, K-Taping eğitimi almış kişiler için bir referans kaynak ve uygulayıcılar için her zaman başvurulabilecekleri kullanışlı bir kaynak olması için hazırlanmıştır. Kitapta çok fazla sayıda endikasyon ve 10 yıllık tecrübe dayalı bilgiler ve tavsiyeler yer almaktadır.

K-Taping, çok çeşitli ve sıradan olmayan tedavileri destekler ayrıca bu metodu bilen fizyoterapistler ve doktorlar için etkili bir araç sunar. ilaç ya da diğer farmasötik ajanları kullanmak istemeyen uygulayıcılar optimal sonuç alabilmek için doğru teknik ile uygun K-Tape kullanarak kolayca uygulama yapabilirler. Geçtiğimiz 12 yıl boyunca Almanya “German K-Taping Academy” (Alman K-Taping Akademisi) neredeyse 40 ülkede faaliyet göstermiştir. Bu süre içerisinde K-Taping sürekli gelişim gösterirken aynı zamanda “K-Taping Academy” Charité Berlin gibi önemli araştırma merkezinin de dahil olduğu araştırma kurumları ile başarılı bilimsel araştırmalar gerçekleştirmiştir, metodun pek çok yönü araştırmalara ve deneylere devam etmenin önemini ortaya koymaktadır.

K-Taping, tıp eğitimi alanında bir trend olarak yer alması oldukça zor olmuştur fakat uluslararası alanda sağlam bir zeminde yer edinmesi “K-Taping Academy”nin yıllar süren sıkı çalışması ve profesyonel araştırmaları sonucu başarılmıştır. Uluslararası tanınabilirlik statüsü, akademi tarafından verilen eğitimin yekpare ve iyi planlanmış bir eğitim programına sahip olmasının sonucudur.

Bunun sonucu olarak, K-Taping yaklaşımı ve akademi eğitimi yıllardır Almanya, Avusturya ve İsviçre’de tanınmaktadır ayrıca Avustralya, Fransa, Hırvatistan, Kanada ve Amerika Birleşik Devletleri gibi ülkelerin meslek dernekleri tarafından da tanınmaktadır. Dahası bu eğitimlere katılan kişiler, mesleki gelişimleri için gerekli olan sürekli eğitim puanı almaya hak kazanmaktadırlar, katılımcılar eğitime katılmak için burs, destek gibi imkanlardan da yararlanmaktadırlar.

Bu kitap, K-Taping’in temellerini ve çok yönlü uygulamalarını detaylı olarak açıklamaktadır ve ağırlıklı olarak K-Taping eğitimi almış kişilere yöneliktir. Bu değerli ve etkili tedavi metodunu öğrenmek ve kullanmak isteyen kişilerin akademi eğitimi almaları tavsiye edilir, kendi kendine öğrenme çok tavsiye edilmemektedir. Elastik K-Taping ile özel tekniklerin nasıl uygulanacağı, tedavi edilecek kişinin ve tedaviyi yapacak kişinin hangi pozisyonda olmaları gerektiği ancak gözlemlenmiş pratik uygulamalar ile mümkündür. Böylece hem doktorlar hem de fizyoterapistler için elastik bant, tedavileri desteleyecek eşsiz ve etkili bir enstrümana dönüşebilir.

Birgit Kumbrink

K-Taping Academy

Dortmund

2014

Çeviri Editörü Önsözü

Bantlamanın tamamlayıcı tedavi olarak ortopedik problemlerin medikal tedavisinde kullanımı 1890'lı yıllara kadar dayanmaktadır. 1940'a kadar devam eden bu süreçte bantlama ortopedik problemlerde (özellikle ayak bileği yaralanmalarında) ya da spor müsabakalarından önce koruyucu amaçla kullanılmıştır. Bu dönemde bantlama uygulamasının temel amacı hareketi sınırlandırmak olmuştur. Bantlama ile ilgili bilimsel araştırmalar ise 1980'li yıllarda yapılmaya başlanmıştır. Rijit bantlama olarak adlandırılan bu bantlama tekniği 21. yy'ın başlarına kadar devam etmiştir. Bu tarihten sonra ise eklem hareketine izin veren, ortopedik problemlerin dışında birçok medikal problemin tedavisinde de tamamlayıcı olarak kullanılmıştır.

Bantlama genel olarak iki başlık altında incelenebilir. Bunlar; rijit ve esnek bantlamadır. Esnek bantlama yani diğer adıyla kinezyolojik bantlama elastik özelliğinden dolayı eklem hareketini kısıtlamakta ve buna bağlı olarak rijit bantlamaya göre hem farklı hem de daha üstün etkiler oluşturmaktadır. Bu nedenle elastik bantlamanın kullanımı oldukça yaygınlaşmıştır ve artarak devam etmektedir.

Klinikte uzun süredir kullandığım bu bantlama yöntemi hakkında doktora tez çalışmamda daha da derinlemesine bilgi sahibi oldum. Tez çalışmam esnasında karşılaştığım bu kitabı gördüğüm anda Türkçe'ye kazandırabilir miyim diye bir düşünce oluştu ve çok geçmeden girişimlerde bulunarak Hipokrat Tıp Kitabevi'nin desteğiyle bu kitabı Türkçe'ye kazandırmış olduk.

Bu kitabın Türkçe'ye kazandırılması benim için önemliydi çünkü fizyoterapistler tarafından çok yaygın olarak kullanılan bu bantlama tekniği ile ilgili

Türkçe bir kaynak yoktu. Ayrıca daha çok mezuniyet sonrası eğitim programları ile öğretilen bu bantlama tekniğinin bir uygulama kitabı ile de desteklenmesinin yararlı olacağını düşündüm.

Bu kitabın Türkçe'ye kazandırılmasını istememin bir diğer ve en önemli nedeni ise fizyoterapistler tarafından çok sık ve çok fazla sayıda endikasyon için kullanılan bu bantlama tekniğinin lisans eğitim-öğretim müfredatında yer almasını sağlamaktır. Böylece bilimsel eğitimin verildiği üniversitelerde bu bantlama tekniği eğitiminin verilmesi; bilimsel araştırma sonuçlarının da göz önünde bulundurularak etkili bir şekilde öğretilmesine imkân sağlayacaktır.

Kitabın Türkçe'ye kazandırılmasında büyük pay sahibi olan ve alanlarında uzun yıllar boyunca çalışmış olmanın kazandırdığı bilgi ve tecrübe ile kısa sürede çevirinin tamamlanmasını sağlayan değerli hocalarımızdan oluşan çeviri ekibine huzurlarınızda teşekkür etmek istiyorum.

Ayrıca çevirinin birçok aşamasında verdikleri destekten ötürü lisans öğrencilerim Evru DOĞRU, Merve TUZCU ve Sümeyye TÜRKMEN'e teşekkür ederim.

Bu kitabın fizyoterapi öğrencileri için bir ders kitabı, fizyoterapistler için de önemli bir kaynak olmasını temenni ederim.

Saygılarımla

Gökmen Yapalı

Konya

2017

Yazar



Birgit Kumbrink

Almanya, Dortmund'da yer alan Uluslararası "K-Taping Academy"nin kurucusu ve medikal direktörüdür, yıllardır K-Taping eğitmenliği yapmaktadır ve uluslararası alanda bu bantlama yönteminin en tecrübeli uygulayıcıları ve eğitimcilerinden biridir. Birgit Kumbrink tıp dergilerinde K-Taping ile ilgili çok sayıda makale yazmıştır ve Alman medyasında çok çeşitli sağlık programlarında yer almıştır. Çok yeni sayılabilecek elastik bantlarla tedavi metodunu Asya kıtasından alarak K-Taping terapi metodu olarak Almanya ve diğer Avrupa ülkelerine taşıyarak geliştirmiştir. Son 15 yılda bu terapi metodu; fizyoterapi, medikal uygulamalar ve spor hekimliğinde önemli ve etkili bir tedavi metodu olarak önem kazanmıştır. Birgit Kumbrink, K-Taping'inme-kanseri gibi hastalık sonrası tedavi konseptinin içinde yer almasını da sağlamıştır. Bunların dışında K-Taping tekniklerinin ve uygulamalarının geliştirilmesi için itici güç olarak görev almakta, klinikler ve terapist dernekleri işbirliğiyle ulusal ve uluslararası bilimsel çalışmalar için rehberlik yapmaktadır.

Mesleki Eğitim

- 1990: Balneoterapi ve masaj eğitimi
- 1993: Fizyoterapi bölümü mezunu
- 2000: "K-Taping Academy" Direktörü

İleri Mesleki Eğitim

- Manuel terapi
- Manuel lenfatik drenaj
- PNF (Propriyoseptif Nöromusküler Fasilitasyon)
- APM (Akupunktur masaj terapisi) eğitimi

Çeviri Editörü



Yrd. Doç. Dr. Gökmen YAPALI

1982 yılında Yapalı'da doğmuştur. İlk, orta ve lise eğitimini Konya'da tamamlamıştır. 2004 yılında Başkent Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nden Şeref derecesi ile mezun olmuştur. 2008 yılında Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon programından yüksek lisans derecesi ve 2016 yılında ise doktora derecesi ile mezun olmuştur. Necmettin Erbakan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü'nde öğretim üyesi kadrosunda görevine devam etmektedir.

Çeviri Ekibi

Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Prof. Dr. Yeşim BAKAR

Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Kemal Demir Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu

Doç. Dr. Serap KAYA

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Doç. Dr. Gizem İrem KINIKLI

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Doç. Dr. Betül TAŞPINAR

Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya Sağlık Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Doç. Dr. Ferruh TAŞPINAR

Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya Sağlık Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Serdar ARSLAN

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Tomris DUYMAZ

İstanbul Bilgi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Meltem İŞINTAŞ ARIK

Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya Sağlık Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Bahar KÜLÜNKOĞLU

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Yrd. Doç. Dr. G. Bilen KÜRKLÜ

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Meram Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği Anabilim Dalı

Yrd. Doç. Dr. Günseli USGU

Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Serkan USGU

Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Gökmen YAPALI

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Dr. Fzt. Cihan Caner AKSOY

Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya Sağlık Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Uzm. Fzt. Alper TUĞRAL

Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Kemal Demir Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu

İçindekiler

1	K-Taping Metodu	1
	<i>Birgit Kumbrink</i>	
	<i>Yrd. Doç. Dr. Tomris DUYMAZ, Yrd. Doç. Dr. Gökmen YAPALI</i>	
1.1	Teoriden Terapatik Metodolojiye.....	2
1.2	Elastik Gerilimli K-Tape	3
1.2.1	Bandın Yetersiz Kalitede Olduğunun Belirtileri	4
1.2.2	Farmasötik Olarak Aktif Madde İçeren Bant	5
1.3	Kullanım ve Uygulama Alanları.....	6
1.4	Terapistler için K-Taping Eğitimi.....	6
1.5	CROSSTAPE®	6
1.6	K-Taping'in Temel Fonksiyonları ve Etkileri	6
1.6.1	Kas Fonksiyonunda Gelişme	7
1.6.2	Dolaşimsal Bozuklukların Eliminasyonu	7
1.6.3	Ağrıda Azalma	7
1.6.4	Eklem Fonksiyonu Desteği.....	9
1.7	Bandın Uygulanması ve Çıkarılması	9
1.8	Kontraendikasyonlar.....	11
1.9	Renk Teorisi	11
1.10	Tanı	11
	Kaynaklar	11
2	Dört Uygulama Tekniği	13
	<i>Birgit Kumbrink</i>	
	<i>Doç. Dr. Betül TAŞPINAR, Doç. Dr. Ferruh TAŞPINAR</i>	
2.1	Kas Uygulamaları	14
2.1.1	Kas Fonksiyonu	14
2.1.2	K-Taping'in Etki Şekli.....	14
2.1.3	Uygulamanın Yapılışı.....	14
2.2	Ligament Uygulamaları	16
2.2.1	Ligament Uygulamaları.....	17
2.2.2	Tendonlar için Ligament Uygulamaları	21
2.2.3	Alan Bandı.....	23
2.3	Düzeltilici Uygulamalar	25
2.3.1	Fonksiyonel Düzeltme.....	25
2.3.2	Fasya Düzeltmesi	27
2.4	Lenfatik Uygulamalar	28
2.4.1	Lenfostazın Nedenleri.....	28
2.4.2	Lenfatik Uygulamaların Etki Şekli	31
	Kaynaklar	33
3	Kas Uygulamaları	35
	<i>Birgit Kumbrink</i>	
	<i>Yrd. Doç. Dr. Meltem İŞINTAŞ ARIK</i>	
3.1	Üst Ekstremité için Kas Uygulamaları	37
3.1.1	Trapez	37

3.1.2	Deltoid.....	39
3.1.3	Biceps Braki.....	41
3.1.4	Triceps Braki.....	43
3.1.5	İnfraspinatus	45
3.1.6	Ekstansör Karpi Radialis Longus	47
	<i>Dr. Fzt. Caner Cihan AKSOY</i>	
3.2	Gövde için Kas Uygulamaları	49
3.2.1	Pektoralis Minor	49
3.2.2	Pektoralis Major	51
3.2.3	Rektus Abdominis.....	53
3.2.4	Eksternal Abdominal Oblik	55
3.2.5	İnternal abdominal oblik	57
3.2.6	İliakus.....	59
3.2.7	İntrinsik Sırt Kasları (Erektör Spinalar), Lumbal Bölge için Uygulama	61
	<i>Yrd. Doç. Dr. Bahar KÜLÜNKOĞLU</i>	
3.3	Alt Ekstremitte için Kas Uygulamaları	63
3.3.1	Addüktör Longus.....	63
3.3.2	Rektus Femoris	65
3.3.3	Biceps Femoris.....	67
3.3.4	Semimembranosus.....	69
3.3.5	Gluteus Maksimus.....	71
3.3.6	Tibialis Anterior	73
3.3.7	Ekstansör Hallusis Longus.....	75
	Kaynaklar.....	75
4	Ligament Uygulamaları.....	77
	<i>Birgit Kumbrink</i>	
	<i>Yrd. Doç. Dr. Serdar ARSLAN</i>	
4.1	Ligamentler ve Tendonlar	79
4.1.1	Dizin Kollateral Ligamentleri.....	79
4.1.2	Patellar Ligament	81
4.1.3	Aşil Tendonu.....	83
4.1.4	Ayak Bileği Eklemi Lateral Kollateral Ligamentleri	85
4.2	Özel Ligament Uygulamaları: Alan Bandı	87
4.2.1	Alan Bandı Ağrı Noktası	87
4.2.2	Alan Bandı Tetik Nokta	89
	Kaynaklar.....	89
5	Düzeltilici Uygulamalar	91
	<i>Birgit Kumbrink</i>	
	<i>Yrd. Doç. Dr. Bilen KÜRKLÜ</i>	
5.1	Fonksiyonel Düzeltme	93
5.1.1	Patella Düzeltme.....	93
5.1.2	Skolyoz.....	95
5.1.3	Spinöz Çıkıntı Düzeltme	97
5.2	Fasya Düzeltme	99
5.2.1	İliotibial Bant Fasyası Düzeltme	99
5.2.2	Yüzeyel Pes Anserinus İnflamasyonu	101
5.2.3	Frontal Baş Ağrısı.....	103
5.2.4	Anterior Omuz İnstabilitesi.....	105
5.2.5	Halluks Valgus.....	107

6	Spesifik Endikasyonlar için Uygulamalar	109
	<i>Birgit Kumbrink</i>	
	<i>Yrd. Doç. Dr. Günseli USGU, Yrd. Doç. Dr. Serkan USGU</i>	
6.1	Baş	111
6.1.1	Tinnitus	111
6.1.2	Migren	113
6.1.3	Kamçı Yaralanması (Whiplash).....	115
6.1.4	Temporomandibular Eklem.....	117
6.2	Gövde	119
6.2.1	Torasik Outlet Sendromu (TOS).....	119
6.2.2	Astım.....	121
6.2.3	Skolyoz	123
6.2.4	Lumbal Vertebral Sendrom (LVS).....	125
6.2.5	İşeme Bozuklukları.....	127
6.2.6	Menstrüel Problemler	129
6.2.7	Uterus Prolapsı	131
6.2.8	Skar Bandı	133
6.3	Üst ekstremit	135
6.3.1	İmpingement Sendromu.....	135
6.3.2	Biseps Tendiniti	137
6.3.3	Epikondilit.....	139
6.3.4	Karpal Tünel Sendromu.....	141
6.3.5	El Bileği Stabilizasyonu	143
6.3.6	Parmak Kontüzyonu.....	145
6.4	Alt ekstremit	147
6.4.1	Kalça Problemleri	147
6.4.2	Kas Lifi Yırtıkları	149
6.4.3	Diz Eklemi Osteoartriti.....	151
6.4.4	Aşilodini	153
6.4.5	Ayak Bileği Eklemi Distorsiyonu.....	155
6.4.6	Ark düşüklüğü, Düztaban, Taraklı Ayak	
7	Lenfatik Uygulamalar	159
	<i>Birgit Kumbrink</i>	
	<i>Prof. Dr. Yeşim BAKAR, Uzm.Fzt.Alper TUĞRAL</i>	
7.1	Üst Ekstremit	161
7.1.1	Üst Kol Medial Drenajı	161
7.1.2	Üst Kol Lateral Drenajı	163
7.1.3	Ön Kol/Kol Drenajı	165
7.1.4	Üst Kol Drenajı- Medial ve Lateral	167
7.1.5	El Drenajı	169
7.1.6	Elde Protein Fibrozisi (Stemmer İşareti)	171
7.1.7	Kol Spiral Bandı Kullanarak Drenaj.....	173
7.2	Alt Ekstremit	175
7.2.1	Uyluk Drenajı	175
7.2.2	Baldır/ Tüm Bacak Drenajı	177
7.2.3	Tüm Bacak Rrenajı.....	179
7.2.4	Ayak Drenajı	181
7.2.5	Ayakta Stemmer İşareti	183
7.2.6	Bacak Spiral Bandı Kullanarak Drenaj	185

7.3	Gövde	187
7.3.1	Üst Gövde Kadranı Drenajı.....	187
7.3.2	Alt Gövde Kadran I Drenajı.....	189
7.3.3	Alt Gövde Kadran II Drenajı	191
7.3.4	Karın Drenajı	193
7.4	Ek Lenfatik Uygulamalar	195
7.4.1	Yüz Drenajı.....	195
7.4.2	Omuz Eklemi Drenajı	197
7.4.3	Diz Eklemi Drenajı.....	199
7.4.4	Fibrozis/Hematom	201
8	Nörolojik Uygulamalar	203
	<i>Birgit Kumbrink</i>	
	<i>Doç. Dr. Gizem İrem KINIKLİ</i>	
8.1	Median Sinir	205
8.2	Radial Sinir	207
8.3	Ulnar Sinir.....	209
8.4	Siyatik Sinir	211
8.5	Trigeminal Sinir	213
8.6	Yüz Felci	215
8.7	Parmağın Ekstansiyonu	217
8.8	Elin Ekstansiyonu.....	219
8.9	Kolun Rotasyonu.....	221
8.10	Kolon Desteği	223
8.11	Abdominal Spiral	225
8.12	Fekal İnkontinans.....	227
	Kaynaklar.....	227
9	Jinekolojik Uygulamalar	229
	<i>Birgit Kumbrink</i>	
	<i>Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK, Doç. Dr. Serap KAYA</i>	
9.1	Abdominal Destek	231
9.2	CROSSTAPE® Antenatal Hazırlık.....	233
9.3	Meme Angorjmanı.....	235
9.4	Mastitis.....	237
9.5	Transvers Kaslar (Postnatal)	239
9.6	Lenf Uygulaması "Meme"	241
9.7	Postüral Düzeltme	243
	Dizin.....	246