

KAS DENGESİZLİĞİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ VE TEDAVİSİ



Janda Yaklaşımı

Phil Page, PT, ATC

Baton Rouge, LA

Clare C. Frank, DPT

Movement Links, Inc. and Kaiser Permanente Movement
Science Fellowship, Los Angeles, CA

Robert Lardner, PT

Chicago, IL

Çeviri Editörü

Pelin Pişirici



Human Kinetics

Hipokrat
Yayınçılık

© Hipokrat Yayınevi 2024

ISBN: 978-625-6429-52-9

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.

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 fizyoterapi 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.

Orjinal Eser Adı

Assessment and Treatment of Muscle Imbalance

Copyright © 2010 of the original **English** language edition by Human Kinetics, Original title: "**Assessment and Treatment of Muscle Imbalance**", by **Phil Page, Clare C. Frank, Robert Lardner**

Türkçe Basım: TURKISH Language Edition Published by Hipokrat Yayınevi, Copyright © 2024

Orjinal Eser Yayıncısı

Human Kinetics

Orjinal ISBN

978-0-7360-7400-1

Editörler

Phil Page, Clare C. Frank, Robert Lardner

Çeviri Eser Adı

Kas Dengesizliğinin Değerlendirilmesi ve Tedavisi

Çeviri Editörü

Pelin Pişirici

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Ankara Özgür Matbaacılık Basım Yayın Dağ. San. Tic. A.Ş.

1250 Cadde No: 25 Ostim OSB Yenimahalle / Ankara

Hipokrat
Yayıncılık

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



Bu kitabı, Vladimir Janda'nın anısına ve hastalarına yardım etme konusundaki harika yaklaşımı hakkında daha fazla bilgi edinmeye çalışan herkese adadık. O'nun bilgisi ve tutkusu, kendi klinik uygulamamızı dönüştürmeye yardımcı oldu ve bize öğretilerini başkalarıyla paylaşma yeteneği verdi. Bu kitap, aynı zamanda Janda'nın teorilerinin çoğunu kanıtlamaya karar veren araştırmacılara da adanmıştır.

Fizyoterapi, kayropraktik ve tıp dünyası arasındaki boşlukları doldurmayı umarak, bu kitabı farklı disiplinler arasında daha iyi bir anlayışı ve iş birliğini teşvik etmeye adanmış istiyoruz.

En önemlisi, bu kitabı saatlerce süren araştırma, yazma ve revizyonlarımıza katlanan ailelerimize ithaf ediyoruz.



Angela, Madison, Caitlin, Hannah ve Andrew Page'e anlayışınız ve desteğiniz için teşekkür ederim. Dünyanın en iyi karısı, en iyi arkadaşım Ange olmadan hiçbir şey yapamazdım.

Phil Page

Kirsten ve Lauren Frank'e, sabretmem için sürekli yaptığınız sevgi dolu hatırlatmalara teşekkür ederim. Sizler, bir annenin isteyebileceği en iyi kızlarsınız.

Clare Frank

Bu kitabı, O'nu ve harika çalışmasını tanıdığımdan beri bana ilham veren Profesör Karel Lewit'e alçakgönüllülükle adıyorum.

Robert Lardner

İÇİNDEKİLER

Önsöz	ix
Takdir	xi
Teşekkür	xiii
Çeviri Editör Önsözü	xv
Çeviriye Katkıda Bulunanlar	xvi

KISIM I Kas Dengesizliğinin Bilimsel Temeli 1

BÖLÜM 1	Kas Dengesizliğine Yapısal ve Fonksiyonel Yaklaşımlar 3
<u>Çevirenler</u> Demet TEKİN Şule OKUR	Intrinsik Fonksiyona Karşı Ekstrinsik Fonksiyon 4 Fonksiyonda ve Patolojide Kas Dengesi 5 Kas Dengesizliği Paradigmaları 7 Özet 11
BÖLÜM 2	Sensorimotor Sistem 13
<u>Çevirenler</u> Demet TEKİN Şule OKUR	Sensorimotor Donanım ve Yazılım 13 Postüral Stabilite ve Eklem Stabilizasyonunun Nöromüsküler Yönleri 19 Propriosepsiyonda Patoloji 22 Özet 25
BÖLÜM 3	Kinetik Zincir 27
<u>Çevirenler</u> Pelin Pişirici Aygül Köseoğlu	Eklem Zincirleri 28 Kas Zincirleri 30 Nörolojik Zincirler 37 Özet 42
BÖLÜM 4	Kas-İskelet Sistemi Ağrısı ve Kas Dengesizliğinin Patomekanizması 43
<u>Çevirenler</u> Pelin Pişirici Aygül Köseoğlu	Kas-İskelet Ağrılarının Patolojisi 43 Kas Dengesizliğinin Patomekanizması 46 Kas Gerginliğinin ve Zayıflığının Nedenleri 49 Janda'nın Kas Dengesizliği Paternlerinin Sınıflandırması 52 Özet 55

KISIM II Kas Dengesizliğinin Fonksiyonel Değerlendirmesi . . .57

BÖLÜM 5	Postür, Denge ve Yürüme Analizi59
<i>Çevirenler</i>	Ayakta Durma Postürünün Kas Analizi 59
Dilber Karagözoğlu	Denge Değerlendirmesi 71
Coşkunsu	Yürüme Değerlendirmesi 72
Elif Tuğçe	Özet 75
Çil Sertöz	
BÖLÜM 6	Hareket Paternlerinin Değerlendirilmesi.77
<i>Çevirenler</i>	Janda'nın Temel Hareket Paternleri 77
Dilber Karagözoğlu	Janda'nın Testlerini Tamamlayıcı Ek Hareket Testleri 86
Coşkunsu	Seçilmiş Manuel Kas Testleri 89
Defne Demirtunç	Özet 91
BÖLÜM 7	Kas Uzunluk Testi.93
<i>Çevirenler</i>	Kas Uzunluğu Değerlendirme Tekniği 94
Ayça Aytar	Alt Kadran Kasları 95
Aydan Aytar	Üst Kadran Kasları 105
	Hipermobilite 109
	Özet 110
BÖLÜM 8	Yumuşak Doku Değerlendirmesi. 111
<i>Çevirenler</i>	Tetik Nokta Özellikleri 112
Tansu Birinci	Tetik nokta veya Hassas Nokta Zincirlerinin Değerlendirmesi 116
Ebru Kaya Mutlu	Skarlar 123
	Miyofasya 123
	Özet 123

KISIM III Kas Dengesizliği Sendromlarının Tedavisi 125

BÖLÜM 9	Periferik Yapıların Normalleştirilmesi 127
<i>Çevirenler</i>	Dolaylı Etki Yaratan Merkezi Teknikler 128
Berkan Eren	Direkt Etki Yaratan Lokal Teknikler 130
Pehlivanoğlu	Özet 136
BÖLÜM 10	Kas Dengesizliğinin Restorasyonu. 137
<i>Çevirenler</i>	Kas Zayıflığına Katkıda Bulunan Faktörler 138
Melike Gizem	Kas Zayıflığı İçin Ek Tedavi Teknikleri 139
Kalaycı	Kas Gerginliğine Katkıda Bulunan Faktörler 146
	Kas Gerginliği İçin Ek Tedavi Teknikleri 147
	Özet 155

BÖLÜM 11	Sensorimotor Eğitim 157
<i>Çevirenler</i>	Janda'nın Tedavisinde Sensorimotor Eğitimin Rolü 158
Sevil Üzer	Sensörimotor Eğitim Komponentleri 160
	Sensorimotor Eğitimin Progresyonu 163
	Özet 172

KISIM IV Klinik Sendromlar. 173

BÖLÜM 12	Servikal Ağrı Sendromları. 175
<i>Çevirenler</i>	Bölgesel Önemlilikler 175
Hazal Genç	Ortak Patolojiler 176
	Vaka Analizi 189
	Özet 190

BÖLÜM 13	Üst Ekstremitte Ağrı Sendromları 191
<i>Çevirenler</i>	Bölgesel Önemlilikler 191
Çiçek Günday	Değerlendirme 195
	Yaygın Patolojiler 199
	Vaka Çalışması 210
	Özet 211

BÖLÜM 14	Lomber Ağrı Sendromları. 213
<i>Çevirenler</i>	Bölgesel Önemlilikler 213
Enes Çam	Yaygın Patolojiler 216
	Değerlendirme 218
	Bel Ağrısı Sendromlarının Yönetimi 221
	Vaka Çalışması 223
	Özet 226

BÖLÜM 15	Alt Ekstremitte Ağrı Sendromları 227
<i>Çevirenler</i>	Bölgesel Önemlilikler 227
Özlem Feyzioğlu	Değerlendirme 229
	Yaygın Patolojiler 232
	Vaka Çalışması 241
	Özet 245

Kaynaklar 247

Dizin 289

ÖNSÖZ

Vladimir Janda, sadece kendi ülkesi Prag’da değil, aynı zamanda dünya çapında iyi bilinen bir klinisyen, araştırmacı ve eğitimcidir. Kas dengesizliği hakkındaki teorileri, Avrupa’nın her tarafında hastaların tedavilerinde ve değerlendirme-lerinde temel olarak kullanılmaktadır. Bu sebeple, O’na *Fizyoterapinin Babası* unvanı verilmiştir. Janda, Amerika Birleşik Devletleri’nde ve dünyanın diğer bölgelerinde ders verirken, aynı zamanda fizyoterapistler, kayropratik uzmanları ve hekimler arasında disiplinler bir sistem geliştirmiştir.

Janda’nın yaklaşımı, birçok Batılı uygulayıcıya rehabilitasyon konusunda benzersiz bir bakış açısı sağlamıştır. Geleneksel rehabilitasyon görüşünün aksine, Janda, hareketi kontrol etmede ve kronik kas-iskelet sistemi ağrı sendromlarında sensorimotor sistemin önemini vurgulayarak daha fonksiyonel bir yaklaşım önermiştir. Teorileri o kadar devrimcidir ki çoğu zaman bilimin yıllarca ilerisinden gelmektedir.

Janda bir defasında, kas-iskelet sistemi ağrısına yaklaşımını Mendeleev ve periyodik tablo ile karşılaştırmıştır. Mendeleev, elementlerin özelliklerini tahmin etmenin sistematik bir yolu olduğunu bildiğinden, elementleri sınıflandırmak için bir sistem yaratmıştı. Mendeleev, tabloyu geliştirdiğinde var olması gerektiğini bildiği elementler için boş alanlar bırakmıştı. Çünkü bilimin henüz keşfedemediği şablonlar olduğunu düşünüyordu. Buna benzer bir felsefe kullanarak, Janda, bilim tarafından henüz tam olarak keşfedilmemiş kronik kas-iskelet sistemi ağrısı için sistematik ve öngörülebilir bir yaklaşım yaratmıştır.

Biz, 2002 yılındaki ölümünden önce, Janda ile hem Prag’da hem Amerika’da zaman geçirecek kadar şanslıydık. Janda’nın felsefeleri devrimciydi ve okulda öğretilen geleneksel teoriler ile Amerika’da her gün yapılan uygulamaları karşılaştırdı. O’nun yaklaşımını, klinik pratiğimizde uyguladıktan sonra pratikliğini ve sonuçlarını görmüş olduk. Fikirleri, çoğu zaman tedavi edilmesi en zor hastalar olan kronik ağrılı birçok hastayı tedavi etme yaklaşımımızda devrim yarattı. Biz, Amerika’daki klinisyenlere atölye çalışmalarıyla uygulamaları öğreterek, O’nun yaklaşımını ve mirasını sürdürmemiz gerektiğini biliyorduk.

Janda’nın yaklaşımı, çoğu zaman yazdığı bölümlerde olmak üzere birçok ders kitabında tartışılmıştır. Dünya çapındaki popüleritesine rağmen yaklaşımını kanıta dayalı uygulamaya entegre edecek bir metin bulunmamaktaydı. Mütevazı Janda’nın kendisine ve yöntemlerine adanmış bir ders kitabı yazması muhtemelen zordu. O, yaklaşımını öğretebilmek için her zaman başkalarına destek verirdi. Janda, yıllar önce İngilizce bir kas testi kitabı yayınladı ama kitabın şu an hiçbir baskısı bulunmamaktadır. Kas testi ile ilgili son metni de İngilizce olarak mevcut değildir. Janda’nın, İngilizce yazılmış birçok makalesi vardır, ancak bunlardan, klinik uygulamada istifade etmek genellikle zor olmuştur. Klinisyenlere rehberlik edecek kaynakların eksikliği bizi hayal kırıklığına uğrattı ve bu yüzden Janda’nın öğretilerini korumak ve pratik, kanıta dayalı bir yaklaşımla paylaşmak üzere bu ders kitabını yazdık.

Bu kitap, kas-iskelet sistemi şikâyetleri olan hastaları tedavi ederek sağlık hizmeti veren kişiler için yazılmıştır. Ayrıca, egzersiz uzmanları Janda’nın kas dengesizliği teorisini egzersiz programları geliştirmede değerli bulabilir. Bu kitabı yazma amacımız, Janda’nın teorilerini günlük klinik pratikte kullanmak için sistematik ve pratik bir yaklaşım sağlamaktır. Janda’nın, çoğu zaman mevcut kanıtlardan önce de var olan teorilerinin birçoğu için bilimsel bir temel oluşturduk.

Bölümler; çizimler, fotoğraflar ve adım adım talimatlarla beraber 4 bölüme ayrılmıştır. Birinci bölüm, Janda'nın kas dengesizliğine yaklaşımının bilimsel temelini anlatmaktadır. Dört bölüm, kas dengesizliğinin farklı paradigmasını gözden geçirir, fonksiyon ve fonksiyon kaybında sensorimotor sistemin rolünü tanımlar, vücuttaki farklı zincir reaksiyonlarını açıklar ve Janda'nın kas dengesizliği sınıflandırmasını tanıtır.

İkinci bölüm, Janda'nın adım adım değerlendirme sistemini özetleyen, kas dengesizliğinin fonksiyonel değerlendirmesini açıklamaktadır. Bu bölümler; postür, denge ve yürüyüş analizini, Janda'nın hareket paternlerinin değerlendirilmesini, kas kısalık testlerini ve yumuşak doku değerlendirmesini kapsamaktadır.

Üçüncü bölüm, Janda'nın kas iskelet sistemi sendromlarının tedavisine yaklaşımını ana hatlarıyla belirtmektedir. Bölümler; periferel yapıların normalleştirilmesi, kasın dengeli ve optimum fonksiyonunun geri kazanılması ve sensorimotor eğitime ilişkin ayrıntıları içerir. Her bölümde birçok fotoğraf, detaylı değerlendirme ve tedavi tekniklerinin tanımları bulunmaktadır.

Son olarak, dördüncü bölüm; Janda'nın yaklaşımını belirli vücut bölgelerine uygulamak için teorileri, kanıtları ve pratik uygulamaları bir araya getirmektedir. Klinisyenler, Janda'nın yaklaşımını; servikal, üst ekstremité, lomber ve alt ekstremité ağrı sendromlarını değerlendirirken ve tedavi ederken günlük uygulamalarında kolayca kullanabilirler. Her bölüm, Janda'nın 2. ve 3. bölümlerde belirtilen değerlendirme ve tedavi sisteminin pratik uygulamasını tanımlamaktadır. Klinikte sıklıkla görülen kronik boyun ve bel ağrısı, omuz sıkışma sendromu ve ön diz ağrısı gibi spesifik kas-iskelet sistemi hastalıkları da Janda yaklaşımının vurgusuyla tartışılmıştır. Her bölüm Janda'nın yaklaşımını geleneksel tedavi yaklaşımıyla karşılaştıran bir vaka incelemesiyle sona ermektedir.

Sonuç olarak, Janda'nın öğretilerini koruyan ve destekleyen bir yazı yazmak istedik. Bu kitap, her gün hasta değerlendiren ve tedavi eden profesyoneller için sadece bir araçtır; tüm kronik ağrı sendromlarını ve hatta tüm kas dengesizliği sendromlarını ele almaz. Bunun yerine, hemen uygulanabilen ve diğer klinik tekniklerle birlikte kullanılabilen sistematik bir yaklaşımda düzenlenmiş pratik, ilgili ve kanıta dayalı bilgiler sağlar.

TAKDİR

Vladimir Janda 1928'de doğdu. 15 yaşında polio geçirdi. Polio, kuadriplejik tutulum gösterdi ve 2 yıl kadar yürüyemedi. Sonunda yürüme fonksiyonu düzel-di, ancak geçirdiği postpolio sendromu sebebi ile yaşamını yitirdiği tarih olan 2002'ye kadar yürüteç kullanmak zorunda kaldı.

Bir doktor olarak, ilk önce polio sekeli olan hastalara odaklandı. İlk etkilendiği insan-lardan biri, Çekoslovakya'ya polio tedavisini ilk defa getiren Rahibe Kinney idi. Janda, 1947'de birinci sınıf bir tıp öğrencisi olarak Rahibe Kinney için tercümanlık yaptı ve tıp fakültesinden sonra fizyoterapiye ilgi duyduğuna karar verdi. Tıp fakültesinden mezun olduktan sonra, Kinney Fizyoterapist Sertifikası aldı. Fizyoterapi ve tıbbi, uygulamalı bir yaklaşımla birleştiren ve fiziksel tıp ve rehabilitasyon uygulayan ilk doktorlardan biriydi.

Lokomotor sistemin ağır sendromlarıyla daha fazla ilgilenmeye başladı. 1949'da 21 yaşında yayınlanan ilk kitabı, kas testi ve fonksiyonu üzerineydi ve Çekçe'de türünün ilk örneği idi. Üretken bir araştırmacı ve yazar olarak devam etti; ölümünden önce, kas fonksiyonu hakkında 16'dan fazla kitap ve 200'den fazla makale yayınladı.

Janda, 24 yaşında polio sekeli olan hastaların tedavi edildiği bir rehabilitasyon mer-kezinde çalışıyordu. O zamanlar, kas testi ders kitaplarındaki bilgileri test ediyordu. Elektromiyografiyi kullanarak, fizyoterapi öğrencilerinde kalça eklemine kas aktivitesini incelemeye başladı. Kasların primer hareketlerinin dışındaki aksesuar rollerine dikkat çekerek, aslında aktive olmaması gereken kasların aktive olduğunu gördü. Kalça ekstan-siyonu sırasında gluteus maksimus aktivitesi olmayan bireylerin, pelvik tiltlerini artırarak ekstansiyon hareketini yapabildiklerini gördü. Bu bulgu, polio döneminde yaygın olarak kullanmaya başladığı ve hayatı boyunca devam eden, bireysel kaslardan ziyade hareketi inceleme tutkusuna dönüştü. Kuvvetten ziyade, kas fonksiyonunu testlemenin önemini fark etti. Bu durum, kas fonksiyonu açısından lokal olarak değil, genel olarak düşünme-nin başlangıcıydı.

1960'larda Freeman ve Wyke, afferent girdi ve mekanoreseptörler hakkında birkaç makale yayınladılar. Kronik ayak bileği instabilitesinin tedavisinde, stabil olmayan yüzey (wobble board) kullanımını tarif ettiler. Janda, kronik ayak bileği instabilitesi ve kronik bel ağrısı arasında bir bağlantı olduğunu belirtmiştir: propriyosepsiyon. Bu, Janda'nın ba-sit egzersizler ve stabil olmayan yüzeyler kullanarak, progresif ilerleyen bir egzersiz prog-ramı olan sensorimotor eğitimi geliştirmesine yol açtı. Denge ve fonksiyon üzerine yo-ğunlaşarak, nadiren kuvvetlendirme egzersizleri önerdi. Bu durum, 60'lı ve 70'li yıllarda, kuvvet eğitimi vurgulayan, geleneksel rehabilitasyon yaklaşımıyla ters düşmekteydi.

Janda, 1964'te sakroiliak disfonksiyonu olan hastalarla ilgili tezini tamamladı, ağır ol-mayan bireylerde bile gluteus maksimusu zayıf ve inhibe buldu. Diğer bazı kasların zayıf-lığa eğilimli olduğunu fark etti. Janda, daha sonra hareketin kalitesini tahmin etmek için hareket modellerini tanımladı. Kas dengesizliğinin, sistematik ve öngörülebilir olduğunu ve tüm vücudu içerdiğini keşfetti.

1979'da çapraz sendromlarını tanımladı: üst çapraz (upper cross), alt çapraz (lower cross) ve katman (layer) sendromları. Daha sonra, çapraz sendromlarının tek keşfi oldu-ğunu belirtti; her zaman çalışmalarını için yaklaşımını etkileyen kişilerin kimler olduğunu belirtmiştir. Janda'nın kendisine kapsamlı bir bakış açısı sağlayan ve etkileyen birçok kişi vardı:

- Bir fizyoterapist olan **Berta Bobath** ve Londra’lı nörofizyolog kocası **Karel Bobath**, nörogelişimsel ilkelerde ve fizyoterapide tedavide liderdi.
- Avusturyalı bir doktor olan **Hans Kraus**, II. Dünya Savaşı’ndan önce, hareket eksikliği olarak tanımladığı hipokinetik hastalığı, ilk olarak bel ağrısında tanımlamıştır.
- Manuel terapi ve lokomotor sistem konusundaki uzmanlığını paylaşan bir meslektaş ve ömür boyu arkadaşı olan **Karel Lewit**. Prag’da Janda ile yıllarca çalışmıştır.
- Çek asıllı doktor **Vaclav Vojta**, insan hareketinde ve patolojide gelişimsel kinezolojinin etkisini tanımlamıştır.
- İsviçre’li bir nörolog olan **Alois Briigger**, kas dengesizliğinin nörolojik temelini tanımlamıştır.
- **Florence Kendall**, Janda’yı kas dengesizliği konsepti üzerinde ilk kez etkileyen kişidir.
- Kanadalı elektromiyografik analiz uzmanı **John Basmajian**, Janda’nın doktora sonrası çalışmalarını yönetmiştir.
- **David Simons**, tetik noktaları ve kas ağrısı konusunda uzmandır.

Janda, hevesli bir okuyucuydu ve kaslarla ilgili kitap ve araştırma koleksiyoncusuydu. Beş farklı dil konuşabilme yeteneği, tüm dünyada yapılan çalışmalarını okumasını ve öğrenmesini sağladı. Etkisi, 1960’larda ve 70’lerde, Dünya Sağlık Örgütü’ne danışmanlık yaptığında uluslararası yayılmaya devam etti.

Janda, rehabilitasyon tıbbi bölümünü kurdu ve 25 Kasım 2002’de ölümüne kadar çalışmaya devam ettiği, Prag’daki Charles Üniversitesi’nde fizyoterapi okulunu yönetti. Bu kitabın yazarları, Kuzey Amerika’ya son ziyaretinden 3 ay önce O’nunla birlikte olma fırsatı buldular. *Rehabilitasyonun Babası* birçok kişi tarafından özlenmeye devam edecektir. Janda’nın yaşamını ve katkılarını mükemmel bir şekilde gözden geçirmek için, Morris ve meslektaşları (2006), *Vladimir Janda, MD, DSc: Tribute to a Master of Rehabilitation (Spine 31 [9]: 1060-4)* isimli makaleyi okuyun.

TEŞEKKÜR

Human Kinetic'e, özellikle de bu kitaba olan ihtiyacı fark eden Loarn Robertson'a ve kitabın ilerlemesine yardımcı olan herkese teşekkür ederiz. Hepimizi bir arada tutan ve sürekli çok meşgul olan üç yazar için her şeyin üstesinden gelen Maggie Schwarzentraub'a özel teşekkürlerimizi sunarız.

Janda'nın yaklaşımının değerini anlayan ve bunu dünyayla paylaşma ihtiyacını hissettiğinden dolayı Hygenic Corporation'daki herkese teşekkür ederiz. Özellikle, Almanya'da Phil'i, Janda ile ilk kez tanıştıran (hemen yakın arkadaş olduğumuz) Ludwig Artzt'a teşekkür ederiz. Dünya çapında gerçekleştirdiğimiz birçok atölye çalışması ve konferansı, hem teşvik eden hem de destekleyen Herm Rottinghaus ve Mark Anderson'a teşekkür ederiz.

Brugger'in yaklaşımı, dinamik nöromüsküler stabilizasyon ve Vojta yaklaşımı da dahil olmak üzere Prag okulunun tamamı hakkında daha fazla bilgi edinmemize yardımcı olan birkaç kişiye daha teşekkür ederiz: Joanne Bullock-Saxton, Jurgen Foerester, Suzanne Lingitz, Pavel Kolar ve Dagmar Pavlu.

Janda'nın Amerika'daki yaklaşımını desteklemeye yardımcı oldukları için Craig Liebenson ve Craig Morris'e teşekkür ederiz. Ayrıca, meslektaşımız Andre Labbe'ye, gelişmelerin yayılmasına ve tüm önemli klinik perspektiflerin sağlanmasına yardımcı olduğu için teşekkür ederiz.

Ailelerimize, sadece bu kitabı yazarken değil, aynı zamanda daha fazla bilgi edinmek ve başkalarına öğretmek için seyahat ederken harcadığımız zamanlar için de özel teşekkürlerimizi sunarız.

ÇEVİRİ EDITÖR ÖNSÖZÜ

Değerli Okuyucular,

İnsan vücudunun anatomi derslerinde öğrendiğimizden daha komplike ve bütüncül bir yapı olduğunu, bir bölgede meydana gelen problemlerin vücudun başka kesimlerini nasıl etkileyebildiğini ve rehabilitasyon stratejilerimizi oluştururken tüm vücudun göz önünde bulundurulması gerektiğini anlatan bu kıymetli kitabın çevirisini tamamlayarak sizlere kazandırdığımız için çok mutluyuz.

2007 yılında İstanbul Üniversitesi'nden mezun olduktan sonra 12 sene kadar sadece klinikte çalışmış bir fizyoterapist olarak, kronikleşen her vakada çözümü bir üst segmente bakarak aradım. Zaman içinde sorunun kaynağının, problem olan bölgeden daha uzak bölgelerde olduğunu fark ederek hastalara bakış açımı değiştirdim. Bu kitabı ilk gördüğümde, kendi tecrübemin vücut bulmuş yazılı bir örneği olduğu için çok heyecanlandığımı hatırlıyorum. Sonrasında tüm fizyoterapi öğrencilerinin bu kitabın bakış açısını rehber edinmelerini arzu ettiğim için kitabı dilimize çevirmeyi amaç edindim.

Bu kitap; kitabın ana felsefesinin ve orijinal dilinin vermek istediği mesajı değişikliğe uğratmadan, en anlaşılır sadelikte ve her kelimenin her bölümde aynı şekilde kullanıldığından emin olarak çok uzun ve emek dolu bir süreç sonucu ortaya çıkmıştır. Çok emek ve dikkat ile hazırlanmış olsa da kitabımızın ilk baskısında, meydana gelmiş olan hata veya eksik var ise geribildirimler ve katkılar bana yol gösterici olacaktır.

Kitap bir bütün olarak fizyoterapistlerin ve fizyoterapi öğrencilerinin bakış açısını geliştireceğine inandığım bir kaynaktır. Yararlı olması dileği ile emeği geçen tüm meslektaşlarıma çok teşekkür ederim. Ayrıca özellikle bu süreçte bölümlerin editlenmesine yardımcı olan kıymetli meslektaşım Fzt. Dila Altınbaş Tümer'e ve bazı terminolojilerde kararsız kaldığımda bilgisine danıştığım Anatomist Uzm. Fzt. Seda Gözener Canbülbul'e teşekkür etmeyi bir borç bilirim.

Bu kitabın tasarımından baskıya hazır hale getirilmesine kadar olan süreçteki emek ve katkıları için Hipokrat Kitabevine çalışanlarına ve şahsında Sn. Ali Çelik'e ve tasarımcı Sn. Hüseyin Çağlıkasap'a canı gönülden teşekkür ederim.

Son olarak, bu süreçte her zaman desteklerini hissettiğim Annem'e ve Babam'a en derin şükranlarımı sunuyorum.

Dr. Öğr. Üyesi Pelin Pişirici

ÇEVİRİYE KATKIDA BULUNANLAR

Çeviri Editörü

Pelin PİŞİRİCİ, Dr. Öğr. Üyesi

Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul

Çeviriye Katkıda Bulunan Yazarlar

Ayça AYTAR, Doç. Dr.

Başkent Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu
Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Fizyoterapi programı

Aydan AYTAR, Prof. Dr.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi
Ortopedik Fizyoterapi ve Rehabilitasyon AD., Ankara

Aygül KÖSEOĞLU KURT, Uzm. Fzt.

Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Doktora Programı, İstanbul

Berkay Eren PEHLİVANOĞLU, Dr. Öğr. Üyesi

Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul

Çiçek GÜNDAY, Öğr. Gör.

İstinye Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul

Defne DEMİRTUNÇ SEVİM, Uzm. Fzt.

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Ortopedik Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı, Ankara

Demet TEKİN, Doç. Dr.

Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul

Dilber KARAGÖZOĞLU COŞKUNSU, Doç. Dr.

Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul

Ebru KAYA MUTLU, Prof. Dr.

Bandırma Onyediy Eylöl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Faköltesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Balıkesir

Elif Tuğçe ÇİL, Dr. Öğr. Üyesi

Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Faköltesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul

Enes ÇAM, Fzt.

Fulya Sportomed Kliniği, İstanbul

Hazal GENÇ, Dr. Öğr. Üyesi

Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Faköltesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul

Melike Gizem KALAYCI, Dr. Öğr. Üyesi

Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Faköltesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul

Özlem FEYZİOĞLU, Dr. Öğr. Üyesi

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Faköltesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul

Pelin PİŞİRİCİ, Dr. Öğr. Üyesi

Bahçeşehir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Faköltesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul

Sevil ÜZER, Dr. Fzt.

Çocuk Nörolojisi ve Sosyal Pediatri Merkezi,
Kinderzentrum Maulbronn, Maulbronn, Almanya

Şule OKUR, Dr. Öğr. Üyesi

Yeni Yüzyıl Üniversitesi Sağlık Bilimleri Faköltesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul

Tansu BİRİNCİ, Dr. Öğr. Üyesi

İstanbul Medeniyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Faköltesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul