

Sakroiliak Eklem Disfonksiyonu ve Piriformis Sendromu

Fizyoterapistler için Eksiksiz Kılavuz

Paula Clayton

Çeviri Editörleri

Prof. Dr. Necmiye Ün Yıldırım

Dr. Öğr. Üyesi Çağlar Soylu



North Atlantic Books

Hipokrat
Yayıncılık

© Hipokrat Yayınevi 2024

ISBN: 978-625-6169-01-2

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. Bölümler içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu o bölümün yazar(lar)ına aittir.

Orijinal Eser Adı

Sacroiliac Joint Dysfunction and Piriformis Syndrome

Copyright © 2016 of the original **English** language edition by Lotus Publishing and North Atlantic Books,

Original title: "**Sacroiliac Joint Dysfunction and Piriformis Syndrome**", by **Paula Clayton**

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

Orijinal Eser Yayıncısı

Lotus Publishing

North Atlantic Books

Orijinal ISBN

ISBN 978 1 905367 64 1 (Lotus Publishing)

ISBN 978 1 623170 85 1 (North Atlantic Books)

Editör

Paula Clayton

Çeviri Eser Adı

Sakroiliak Eklem Disfonksiyonu ve Piriformis Sendromu

Çeviri Editörleri

Prof. Dr. Necmiye Ün Yıldırım

Dr. Öğr. Üyesi Çağlar Soylu

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Mehmet Kındır - MK Repro Matbaacılık

Saray Mah. 123. Cad. No: 2/1 Kazan / Ankara

Sertifika No: 77127

Hipokrat
Yayıncılık

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



İçindekiler

Dr. Gerry Ramogida'nın Önsözü.....	5
Neil Black'in Önsözü	6
Önsöz	7
Bu Kitap Nasıl Kullanılır.	9
Teşekkür.	11

1

Anatomik Terminoloji

Çeviri: Seren UC

Pozisyon ve Yönü Tanımlamak için Terimler	17
Sözlük	18
Kaynaklar.	26

2

Fasya

Çeviri: Betül KUZ

Fasyanın Bileşenleri.....	27
Gerginlik	31
Anatomi Trenleri.....	31
Bunkie Testi	32
Pelvis.....	33
Tedavi Hakkında Düşünceler.....	34
Germe.....	35
Kaynaklar.	36

3

Kuru İgneleme

Çeviri: Buse BİRBİR

Kaynaklar.	39
-----------------	----

4

Dinamik Bantlama

Çeviri: Merve SOMUNCU

Dinamik Bantlamanın Amaçları	43
Dinamik Bantın Özellikleri®	44
Biyomekanik Prensipler.....	44
Dinamik Bantlamanın Temelleri.....	45
Mekanik Mekanizmalar	46
Fizyolojik Mekanizmalar	48
Dinamik Bant Kullanımı®	49
Kaynaklar.	53

5

Sakroiliak Eklem Disfonksiyonu-Değerlendirme

Çeviri: Mehmet DÖNMEZ

Tedavi Öncesi Değerlendirmeler	55
Palpasyon.	56
Bacak Uzunluğu Değerlendirmesi	56
SIE Değerlendirme Öncesi - Gözlem ve Değerlendirme.	56
Nörodinamik Testleme.....	59

Baş üstü Squat Değerlendirme.....	59
Ely's Test.....	60
Kas Askıları.....	61
Tedaviye Başlamadan Önce Dikkat Edilmesi Gereken Diğer Hususlar	63
Pelvis Değerlendirmesi	63
SIE Anatomisi	66
Ağrı Değerlendirmesi.....	67
Fonksiyon Kaybı Değerlendirmesi	68
Ek SIE Fonksiyon Testleri	70
Kaynaklar.	72

6

Sakroiliak Eklem Disfonksiyonu-Tedavi

Çeviri: Ceren Şevval KARATAŞ, Sena ADANIR

Posterior Oblik Askı.....	73
Posterior Pelvik Ligamentler	101
Anterior Oblik Askı.....	115
SIE Fonksiyonunu Etkileyen Ek Yapılar	129
SIE Mobilizasyonu.....	158
SIE Ev Tavsiyeleri	161
Kaynaklar	168

7

Piriformis Sendromu

Çeviri: Süleyman Furkan HANGÜN, Ayşegül DÜLGER

Palpasyon	172
Testler	173
Tedavi.....	175
Manuel Terapi	175
Kaynaklar	186

Ekler

Alet Destekli Yumuşak Doku Mobilizasyonu (ADYDM)

Çeviri: Buse BİRBİR

ADYDM Nedir?.....	187
ADYDM'nin Tarihi.....	187
Kinnektif ADYDM	187
İşe Yarıyor mu?	187
3-Rep Kuraltı.....	188
Terminoloji.....	188
Morarma Nedir?.....	188
Araştırma.....	189
ADYDM Nasıl Çalışır?.....	190
ADYDM Kullanımı için Dikkat Edilmesi Gerekenler	190
Kaynaklar.	192

Dizin.....	193
------------	-----

Dr. Gerry Ramogida'nın Önsözü

Yumuşak doku terapisi uygulamaları son on yılda önemli ölçüde artmıştır. Belki de en büyük büyüme alanı spor ve sporcuların bakımı etrafında olmuştur. Çoklu yumuşak doku manipülatif (aktif gevşetme teknikleri, yumuşak doku gevşetme, miyofasiyal gevşetme) ve iğneleme (akupunktur, kas içi stimülasyon ve kuru iğneleme dahil) teknikleri ister sporunun iyileşmesine ister performansın artırılmasına veya yaralanmanın önlenmesine yardımcı olmak için olsun, terapistin "alet kutusunda" ana araçlar haline gelmiştir.

Yumuşak doku terapisindeki bu büyüme, yumuşak doku sağlığının sporcu başarısını belirlemedeki etkisi göz önüne alındığında şaşırtıcı olmamalıdır. Belki de bunun nedeni, yumuşak dokuların, merkezi sinir sisteminin hareketleri koordine etmek ve herhangi bir beceri veya eylemin özel talepleri için gereken kuvvetleri üretmek için bağımlı olduğu duyuşsal organların ve sistemlerin çoğunu (Golgi tendon organları, kas içicikleri ve kapsüller mekanoreseptörler bunlardan birkaçıdır) barındırmasıdır.

Yumuşak dokular optimum şekilde hareket etmez, gerilmez, kasılmaz ve "hissetmezse", optimum motor kontrol, koordinasyon ve çıktı beklememeliyiz ve dolayısıyla optimum performans beklememeliyiz. Optimum motor ünite aktivasyonu ve kuvvet üretimi için sağlıklı yumuşak doku gerektiğinden, en iyi rehabilitasyon programları zayıf yumuşak doku kalitesini telafi edemez. Carla ve Antonio Stecco, Tom Meyers ve H. van der Wall gibi kişilerin çalışmaları sayesinde agonist, sinerjist, antagonist kaslar ve miyofasiyal gruplardan oluşan fonksiyonel zincirlerin retinakula, intermusküler septa, interosseöz membranlar ve miyofasiyal genişlemeler yoluyla doğrudan bağlantılı olduğunu biliyoruz. Aslında, Stecco'ların araştırması, kaslardan gelen muskulotendinöz dokunun %40'ından fazlasının kemik insersiyonunda bitmediğini, ancak daha önce bahsedilen yumuşak doku yapılarına karıştığını göstermiştir. Bu gerçekler göz önüne alındığında, doğru değerlendirme ve teşhis ve ardından uygun yumuşak doku tedavisi müdahalesinin seçimi, spor ortamında sporcularımızın ihtiyaçlarını karşılamada büyük önem taşımaktadır.

Paula Clayton, önce yumuşak doku terapisti ve son zamanlarda da fizyoterapist olarak tüm kariyeri boyunca performans alanında çalışmıştır. Yumuşak doku terapisti olarak elde ettiği başarılar göz önünde bulundurulduğunda (İngiliz Atletizminin temel dayanaklarından biri olarak birçok sporunun Olimpiyat ve Dünya Şampiyonası podyumlarına ulaşmasına yardımcı olmuş, ayrıca yıllarca Premiership futbol ve rugby'de yer almıştır), yeminli fizyoterapist olmak

için okula döndüğünde şaşırmıştım. Paula'nın uzun yıllar boyunca tartışılmaz bir beceri kazanmak için harcadığı kadar zaman ve çaba harcasaydım ve pek çok kişinin kendi sporlarının zirvesine ulaşmasına yardımcı olsaydım, yeni bir tam zamanlı akademik görev üstlenmeyi hayal bile edemezdim. Ancak Paula her zaman olduğu gibi bunu da üstlendi ve başarılı oldu. Kapsamlı akademik bilgisi ve eşsiz deneyimiyle bu kitap, spor ortamında çalışan bir terapistin ihtiyaç duyacağı her şeyi bir araya getiriyor.

Sakroiliak Eklem Disfonksiyonu ve Piriformis Sendromu: Fizyoterapistler için Eksiksiz Kılavuz "nasıl" sorusuna yanıt veriyor ama daha da önemlisi "neden" sorusuna yanıt vererek nasıl bir yaklaşım izlenebileceğini gösteriyor. Ders verirken sık sık şunu söylerim: Tedaviye başlarken neden sorusuna yanıt veremiyorsanız, yanıt alana kadar hiçbir şey yapmamalısınız.

Londra 2012 Yaz Olimpiyat Oyunları'na giden üç yıl boyunca British Athletics'te Paula ile yan yana çalıştık ve burada bir araya gelen ekibimiz sakatlık sıklığının %30'lardan (sakatlık nedeniyle herhangi bir zamanda yarışmaya katılmayan sporcuların oranı) tek haneli rakamlara düştüğünü gördü. Bu düşüş, oyunlara kadar geçen üç yıl boyunca takımın büyük yarışmalarda istikrarlı bir şekilde artan madalya toplamı kadar etkileyiciydi. Bu sonuçlar tesadüfen ortaya çıkmadı. Bunların büyük bir kısmı Paula gibi bireylerin İngiliz Atletizmine kazandırdığı sıkı çalışma ve uzmanlık sayesinde gerçekleşti.

Sizi bu kitabı becerilerinizi geliştirmenize ve nihayetinde daha iyi bir terapist olmanıza yardımcı olacak bir rehber olarak kullanmaya davet ediyorum. Ne kadar becerikli olursak, sonuçlarımız o kadar iyi olur ve doğru fırsat verildiğinde becerilerimizin ister toplu temelli bir takımda ister Olimpiyat Oyunlarında bir federasyonun parçası olarak olsun, sporcuların hedeflerini gerçekleştirmelerine yardımcı olmadıkça küçük bir rol oynaması daha olasıdır. Arkanıza yaslanın ve sporcuların büyük işler başarmasına defalarca yardımcı olmuş birinden öğrenmeye açık olun, çünkü gerçek başarı bir kez gerçekleşmez, sürdürülür ve tekrarlanır-ustalığın gerçek işareti budur. Paula Clayton bu tür bir ustalığı başarmıştır.

Dr. Gerry Ramogida, birçok Kanada milli takımında görev yapmış, uluslararası alanda tanınan bir kayropraktör ve performans terapistidir. Kendisi 2012 Londra Olimpiyatları için İngiliz Atletizminin "Lider" Performans Terapistiydi. Dr. Ramogida şu anda Vancouver, BC'deki Fortius Sport and Health'te Kayropratik Hizmetleri Direktörü olarak çalışmakta ve aynı zamanda Dünya Atletizm Merkezi (WAC) ve WAC Kanada'nın tıbbi direktörü olarak hizmet vermektedir.

Neil Black'in Önsözü

İngiliz Spor Enstitüsü (EIS) ve British Athletics bünyesinde on bir yıl boyunca (2003'ten itibaren) Paula ile çok yakın çalışmış biri olarak, multidisipliner ekibin tüm üyelerine karşı böylesine net bir anlayışa ve tam bir saygıya sahip bir uygulayıcıya nadiren rastlanabileceğini gördüm. Paula, ne zaman hiçbir şey yapmayacağını bilme anlayışına ve güvenine sahip olma gibi çok nadir bir beceri de dahil olmak üzere çok benzersiz bir beceri setine sahiptir. Son derece başarılı ölçme ve değerlendirme becerileri sergileyerek, çalışma tanılarına ve tedavi planlarına güçlü bir katkıda bulunmasını sağlar. İşlevsel ve etkinliğe özgü teknik hareket kalıpları konusunda gerçek bir anlayışa sahiptir, böylece performans geliştirmeye çok yönlü bir katkı yapmasına olanak tanır. Örnek bir profesyonel olarak Paula, multidisipliner ekipteki meslektaşları, antrenörler ve sporcular tarafından büyük saygı görmektedir; kişisel ve profesyonel becerileri, bağlılığı ve dürüstlüğünün yanı sıra her zaman dinlemesi ve destekleyici olmasıyla da büyük değer görmektedir. Paula, son üç Olimpiyat döneminde (Olimpiyat ve Dünya Şampiyonaları dahil) en üst düzey kamplara ve yarışmalara katılan tıbbi ekibin kilit bir üyesi olmuş ve her düzeyde genel ve bireysel olarak büyük katkılarda bulunmuştur.

Şu anda piyasada bulunan birçok kitap tek bir tekniği göstermektedir, ancak Paula yaralanma, fonksiyon bozukluğu ve iyileşmeyi ele almak için kullanılacak "kutusundaki tüm araçları" paylaşmaya çalışmıştır. Güncel literatürün dikkatli kullanımı ve değerlendirme ve tedavi tekniklerinin ayrıntılı açıklamalarıyla bu kitap hem öğrenciler hem yeni kalifiye olanlar hem de deneyimli uygulayıcılar için satın alınacak bir kitap haline gelecektir.

Bu kitabın okuyucusu, burada açıklanan tekniklerin sadece klinik olarak uygun ve etkili olduğunu değil, aynı zamanda temel prensiplerinin güncel araştırmalarla desteklendiğini bilerek tamamen bilgilendirilmiş bir konumda olacaktır. Bu kitabı bugün elinize aldığınızda hem genel halk hem de atletik popülasyon için fizik tedavi teknikleriyle performansa etki eden sonuçlar elde etme yolunda ilerlemiş olacaksınız.

Neil Black, British Athletics'te Performans Direktörü olarak görev yapmaktadır. Daha önce Kasım 2004'ten itibaren British Athletics'in Baş Fizyoterapisti ve Aralık 2007'den bu yana Spor Hekimliği ve Bilim Lideri olarak görev yapıyordu. Neil, 1992 Paralimpik Oyunlarından bu yana Britanya ulusal yönetim organı ve çoğu şampiyonaya katılan atletlerle birlikte çalışmıştır.

Önsöz

Bu kitabı sizinle paylaşma ayrıcalığını bana verdiğiniz için teşekkür ederim. Başarılı bir sonuç elde etmek için ihtiyaç duyacağınızı düşündüğüm her şeyi, umarım çok kapsamlı olmadan dahil etmeye çalıştım. İnsanlara yardım etme hem benim hem de sporcularımın ve özel hastalarımın aradığı sonuçları elde etmek ve değerlendirme sürecinde kararlaştırdığımız hedeflere ulaşmak için yumuşak doku tekniklerini kullanma konusunda tutkulum.

Premiership ve Championship futbolunda dört yıl ve İngiliz Spor Enstitüsü ve İngiliz Atletizmde kıdemli performans terapisti olarak yaklaşık on iki yıl dahil olmak üzere uzun yıllardır performansını etkileyen yumuşak doku terapisi alanında çalışıyorum. Bu süre zarfında İngiliz Dalışı ile bir İngiliz Milletler Topluluğu Oyununa ve İngiliz Atletizmi ile üç Olimpiyat Oyununa (Atina, Pekin, Londra) ve GB atletizm tıbbi ekibinin bir parçası olarak sayısız Dünya ve Avrupa Şampiyonasına dünyayı dolaşma gibi inanılmaz bir fırsatım oldu.

Elit spora katılımımın yanı sıra, eşim Rick ile birlikte Shropshire'daki Cleobury Mortimer'ın kalbinde çok başarılı bir spor yaralanmaları muayenehanesi işletiyorum. Birmingham Üniversitesi'nde 2013'ten 2015'e kadar başka bir muayenehane işlettim (kısa süre önce Worcestershire'a taşındı) ve Harrogate'de yeni bir muayenehane açtım.

İki spor terapisi lisans programında ders verdim, yüksek lisans öğrencilerine oturumlar düzenledim ve bir dizi dergi makalesi yazdım.

Futbol Federasyonu (FA) Yaralanmaların Tedavisi ve Yönetimi Diploması, Spor Yaralanmaları Yönetimi Yüksek Lisansı ve Fizyoterapi Yüksek Lisansına ek olarak çok sayıda yumuşak doku terapisi yeterliliğine sahibim. Ayrıca Premiership ve Championship futbol kulüpleri ve ulusal yönetim organlarındaki kıdemli fizyoterapistlere ve yumuşak doku terapistlerine ve şirketim www.stt4performance.com aracılığıyla ulusal ve uluslararası yumuşak doku terapistlerine yumuşak doku ustalık sınıfları veriyorum.

Aynı zamanda yöneticisi ve yönetim kurulu üyesi olduğum Spor Masajı Derneği'nde (SMA; yumuşak doku terapistleri derneği) beşinci seviye (Altın) üyeliğe sahibim. Chartered Society of Physiotherapy, Health Care Professions Council ve Association of Chartered Physiotherapists in Sports and Exercise Medicine üyesiyim.

Çalışırken düzenli olarak bana ulaştılar ve kullandığım teknikleri öğretmeye hazır olup olmadığını sordular. Ben de bir dizi kurs geliştirdim ve bunlar şu anda şirketim STT4Performance aracılığıyla veriliyor. Kurslar, spor ulusal yönetim organları (NGB'ler), futbol (İngiltere Premier Ligi dahil) içindeki terapistler ve ulusal olarak nitelikli terapistler içindir. Ayrıca, tanıtılan teknikleri adım adım anlatan bir kitap yazmakla ilgilenip ilgilenmeyeceğim soruldu ve işte karşınızda. Birçok farklı nedenden dolayı bu noktaya gelmek uzun zaman aldı, ancak sonunda "tek durak noktası" olan bir kitap hazırladığım için çok gururluyum. Umarım ilk teknikten son tekniğe kadar sonuçları görmeye başlarsınız.

İlerleyen sayfalarda değerlendirmeleri, terapi tekniklerini ve süreçleri detaylandırırken düzenli olarak "sporcuya" atıfta bulunacağım, ancak bu teknikler genel halkla çalışırken de inanılmaz derecede etkilidir.

Kanıtı dayalı uygulama için çabalayan terapistler için ilgili araştırmalardan alıntı yapmaya çalıştım; ancak aşağıdaki alıntıyı sizlerle paylaşmak istiyorum:

"Eksternal klinik kanıtlar bireysel uzmanlığı bilgilendirebilir ancak asla onun yerini alamaz ve harici kanıtların hasta için geçerli olup olmadığına ve eğer geçerliyse klinik bir karara nasıl entegre edilmesi gerektiğine karar veren de bu uzmandır."

(Sackett ve diğerler., 1996)

Yüksek kaliteli ampirik kanıtların sistematik bir şekilde derlenmesi, sentezlenmesi ve uygulanması sayesinde çok fazla ilerleme kaydedilmiş ve hayatlar kurtarılmış olsa da, son zamanlarda klinik bakımın odağının sinsice hastadan nüfus alt grubuna kaydığı ve "kanıta dayalı kuyruğun klinik köpeği salladığı" yönünde işaretler görülmektedir (Greenhalgh ve ark., 2014).

Gerçek kanıtı dayalı tıp, "Bu hasta için, bu koşullarda, hastalığının veya durumunun bu noktasında en iyi hareket tarzı nedir?" diye sorarak, bireysel hastaların bakımını birinci önceliği olarak görür. (Huntley vd., 2012; Greenhalgh vd., 2014).

Yetenekli bireysel terapistler her zaman belirli bir tedavi türünün sınırlarını aşma potansiyeline sahiptir. Sonuç veren terapi tekniğinin kendisi değil, terapistin becerisidir.

Umudum, bu kitabın bir şekilde başkalarına yardımcı olması ve teknikleri günlük pratiğinize uygun bulmanızdır. Lütfen bu tekniklerin, sonuçlar norm haline gelene kadar yıllar ve yıllar boyunca denenerek ve test edilerek geliştiğini unutmayın. Bununla birlikte, bunlar yalnızca tekniktir- anatomik ve fonksiyonel bilginizin kullanmak üzere olduğunuz teknikleri destekleyebilmesi ve sürekli olarak değerlendirmeniz, müdahaleyi eklemeniz ve yeniden değerlendirmeniz zorunludur, böylece başarılı bir tekniği yeniden üretmenizi veya çok başarılı olmayan bir tekniği uyarlamanızı sağlayacak bazı sonuç ölçütlerine sahip olursunuz.

Günümüzün fasiyal araştırmacılarına sınırsız saygı duyuyorum ve diğerlerinin yanı sıra Andry Vleeming, Robert Schleip, Carla Stecco ve Tom Myers'in çalışmalarından güçlü bir şekilde etkilendiğimi göreceksiniz.

Bu kitapta yer alan tedavi önerilerine geçmeden önce, lütfen bir an durup bir yapı ağrıya ve hareket veya yürüyüş aralığının değişmesine neden olacak kadar işlevsiz olduğunda vücutta neler olduğunu gerçekten düşünün ve vücudun yükü yayararak ve daha fazla işlev bozukluğuna/ağrıya neden olarak bu işlev bozukluğuna nasıl uyum sağladığını kendinize hatırlatın. Kendinize şu soruyu sorun: "SIE veya piriformis nasıl bu hale geldi?" Biyomekanik bir anormallik, yürüyüşün değiştiği yeni bir antrenman artışı, yeni bir ayak bileği burkulması, pelvik veya bel ağrısı, omuz veya torasik disfonksiyon vb. gibi bir şeyi takiben birincil veya ikincil bir adaptasyon muydu?

Yumuşak doku teknikleri terapistten terapistte değişir. Sizinle paylaşmak üzere olduğum teknikler, benim en etkili bulduklarımdır. Diğer teknikleri küçümsemeye ya da bir kenara koymaya çalışmak ya da sizi mevcut uygulamanızı değiştirmeye teşvik etmek gibi bir niyetim yok; bunlar sadece sürekli büyüyen alet kutunuz için ek araçlar olarak sunuluyor- istediğiniz sonuçları alamıyorsanız göz önünde bulundurmak isteyebileceğiniz fikirler.

Bu Kitap Nasıl Kullanılır?

1. Renkli kutuların tümü ayrıntılı anatomi veya araştırma bilgileri gibi ek bilgiler içermektedir. Bu bölümlerin okunması zorunlu olmamakla birlikte, bazı sorularınıza yanıt olabilecek bilgiler içerdiklerinden, bir gün bir fincan kahve eşliğinde oturup bunları okumanızı şiddetle tavsiye ederim.
2. Tüm tedavilerden önce lütfen kapsamlı bir değerlendirme yaptığınızdan emin olun:
 - Öznel değerlendirmelerinize kırmızı ve sarı bayrakları dahil edin.
 - Kırmızı (daha ciddi patolojiye işaret eder)
 - (1) Sürekli ve aralıksız ağrı
 - (2) Gece ağrısı
 - (3) Ani ve açıklanamayan kilo kaybı
 - (4) THREADOC¹
 - Sarı (psikososyal)
 - Hangi eylemin yapılması gerektiğine karar vermek için klinik muhakemenizi kullanın.
 - Değerlendirmeden bir sonuç ölçütü seçin.
 - Tedavinizi veya tedavilerinizi uygulayın.
 - Yeniden değerlendirin.
3. Tüm tedaviler, daha derin dokulara daha kolay erişim sağlamak, yüzeysel tetik noktalarını azaltmaya veya ortadan kaldırmaya yardımcı olmak ve üzerinde çalıştığınız alanlardan etkilenen küresel dokulara erişmeye başlamak için fasyal tekniklerle başlar. Bu şekilde çalışmak, etki yaratmaya başlamak için geçen süreyi kısaltır.
 - Bu teknikler temiz ve kuru ellerinizden başka bir şey kullanmadan yapılır.
 - Hastalar vücut losyonu kullandıysa, başlamadan önce bunu çıkarmanız gerekecektir; ben genellikle Zoff kullanıyorum.
4. Bu kitaptaki tekniklerin aşağıdakilerin bir kombinasyonu olduğunu göreceksiniz:
 - Birçok farklı ismi olan miyofasyal gevşetme (MFR)
 - Alet destekli yumuşak doku mobilizasyonu (ADYDM)
 - Tetik nokta akupresürü (tetik nokta ağrısının VAS² 6/10'dan 2/10'a düşmesini bekleme)
 - Yumuşak doku gevşetme (STR)-pin ve germe kilitleri:
 - Transvers
 - Proksimal
 - Distal
 - Aktif doku gevşetme pini ve hareketi kolaylaştırma
5. Kas enerji teknikleri (KET)
 - Propriyoseptif nöromusküler fasilitasyon (PNF) germesine benzer, ancak gerçek PNF'e benzemez.
 - Kuru iğneleme (sadece kalifiye olanlar için)
 - Dinamik bantlama
5. Bu tekniklerin hepsine ihtiyaç duymayacaksınız; yalnızca yeniden değerlendirmeniz bir değişiklik yaratmazsa ek tekniklere başvurmanız gerekecektir. Sürekli büyüyen "alet kutunuz" için çok sayıda farklı teknik ekledim.
6. Bir kez değişiklik yaptıktan sonra sürekli olarak aynı bölgeye geri dönmeniz gerektiğinden emin olun- aşırı tedavi benim en nefret ettiğim şeydir ve birçok sporcunun antrenman ve yarışmaya kötü hazırlanmasına neden olmuştur.
7. Acıya neden olmak zorunda değilsiniz- acıdan kaçınmak, dokuların fiziksel olarak girişi reddetmesine (bkz. Bölüm 2: Fasya), sporcunun acı içinde kaidenin kenarını kavramasına veya kaçmak için kıvrınmasına neden olmadan derinlemesine çalışmanızı sağlar!
 - Dokulara yüklenirken, sporcudan rahatsızlık seviyesinin 6/10'a (VAS) ulaştığında size söylemesini isteyin.
 - Sporcu size rahatsızlığın "azaldığını" veya 2/10 (VAS) eşdeğerine ulaştığını söyleyene kadar bu pozisyonda kalın.
 - Uygunsa hareketi ekleyin; hareket sırasında rahatsızlık seviyesi 6/10'a yükselirse pozisyonu tekrar tutun, ardından rahatsızlık azaldığında harekete devam edin.
 - Bu, germe veya kolaylaştırmayı etkinleştirmeden önce yüzeysel ve bazen daha derin tetik noktalarını hedef alacaktır.
 - Bu doku ele alındıktan sonra, orijinal noktaya yakın bir noktaya gidin ve bölgedeki (veya eklem çevresindeki) tüm dokular ele alınana kadar tekrarlayın.
8. ADYDM'yi "kuru" fasyal ve yumuşak doku tekniklerimi takiben, özellikle eklemler ve ulaşılması zor yerler etrafında, ancak aynı zamanda daha genel bir yanıt aradığımda da kullanıyorum.
 - KinnectiveTM enstrümanını kullanıyorum çünkü birçok teknik için aynı enstrümanı kullanabiliyorum ve elimde harika bir his veriyor.
 - Ayrıca Kinesiotech yumuşatıcı kullanıyorum, çünkü pek çok yumuşatıcı denedim ve en az dağınık olanı bu ve harika kokuyor.

1. T, tiroid; H, Kalp; R, romatoid artrit; E, epilepsi; A, astım; D, diabet; O, osteoartrit; C, Kanser

2. Ağrı için görsel analog skalası.

9. Kalifiye ve uygun şekilde sigortalı olanlar için kuru iğneleme (Kİ) tekniklerini ekledim; daha fazlası da var, ancak bu kitaptakiler benim düzenli olarak kullandıklarım. Kİ'ye başvurma eğilimindeyim:
 - Tüm yumuşak doku çalışmaları tamamlandığında ve yeniden değerlendirmem bu müdahaleyi gerektirdiğinde
 - Doğrudan manuel teknikler için bölge çok ağrılı olduğunda (tetikleyici noktalar nedeniyle)
 - Bölge özellikle inatçı olduğunda, aşırı tedaviden ve dokulara zarar vermekten kaçınmak için
10. Kuru iğneleme yaparken, aralarında geçiş yapıyorum:
 - Piston tipi çalışma (rahatsız edici tetik noktalarını arama)
 - Fasyal sargı (küresel ağrı etkileyen)
 - Hızlı giriş ve çıkış (Gunn yöntemine benzer)
 - Elektroakupunktur (hipertonik yapılarda gevşemeyi kolaylaştırma)
11. Hedeflenen yumuşak doku çalışmasını takiben kas enerjisi tekniklerini ve ek doku genişletilebilirliğini kolaylaştırmak ve eklem hareket aralığını etkilemek için yardımcı olarak Kİ'yi kullanıyorum.
12. Dynamic Tape® kullanıyorum çünkü çok yönlülük ve elastik geri tepme açısından piyasanın en iyisi-sonuçlar hem benim hem de tedavi ettiğim sporcular için elle tutulur ve gözle görülür:
 - Tedavi seansınıza ADYDM'yi dahil ettiyseniz, yumuşatıcıyı çıkarmak için bir şey bulundurmanız gerekecektir.
13. Kitabın sonunda, bir ev egzersiz programına (EEP) koyabileceğiniz ve hastalarınıza verebileceğiniz mobilizasyon, germe ve güçlendirme tavsiyeleri bulacaksınız. Bu bölüm kapsamlı değildir, çünkü bunları çok daha ayrıntılı olarak ele alan birçok kitap ve YouTube klibi bulunmaktadır.
 - Rehabmypatient adlı bir programı düzenli olarak kullanıyorum çünkü bu program, birlikte yaptığımız çalışmaları kolaylaştırmak için hastalarımın yapmasını istediğim egzersizlerin fotoğraflı çizimlerini ve videolarını e-posta ile göndermemi sağlıyor.

Teşekkür

İlk kez düzenlenen TherapyExpo'da (2013) bana yaklaşip bu kitabı yazmaya hazır olup olmadığımı sorduğu için Jon Hutchings'e ve orada durup beni kabul etmeye teşvik ettiği için John Gibbons'a teşekkür ederim.

Her zaman yanımda olan ve aşırı başarılı bir eşin timsali olan bir eşi "yönetme" yeteneğine sahip olan kocam Rick'e teşekkür ederim. Bir kez olsun yaptığım şeyleri neden yaptığımı sormadı. Her zaman, her zaman, "Tamam, peki bunu nasıl yapmak istiyorsun?" sorusuyla karşılaştım. Hayat ve yeni fikirler beni heyecanlandırıyor ve o da her zaman benimle birlikte bunları gerçekleştiriyor. Teşekkürler Rick, seni kelimelerin anlatamayacağı kadar çok seviyorum.

"Overachiever" Tanımı

Hırslı, azimli ve en iyisini yapmak (ve olmak) için motive olan, beyni aşırı hızda tutan benzersiz bir zihniyete ve onu bir adım önde tutan bir iş ahlakına sahip biri. Yüksek beklentilere ve odaklanmış yoğunluğa sahip olmak.

Aşırı başarılı kişiler yüksek beklentilere sahiptir ve "büyük hayaller" kurmayı severler. Tabaklarında her zaman çok şey vardır- yapılacaklar listeleri doludur ve gelecekteki kitaplar, işler, projeler ve iyileştirmeler için bol miktarda fikirleri vardır. Her anı değerli bir çabaya yatırım yapmak için değerli bir fırsat olarak görürler.

Bir takımla ya da başka bir takımla dünyayı dolaşmak için düzenli olarak ayrılan bir anneyi her zaman destekleyen üç çocuğuma (Scott, Adam ve Britt) teşekkür ederim. Doğum günlerini ve özel günleri kaçırdım ama hiçbir zaman suçluluk duygusuna kapılmadım; beni yorulmak bilmeden desteklediler. Özellikle çok seyahat ettiğim ve Britt'in sadece beş ya da altı yaşında olduğu zamanlarda, yalpaladığım ve suçluluk duygusuna kapıldığım zamanlar oldu; bu zamanlara her zaman cesaretlendirici sarılmalar ve "iyi olacağız, sadece birkaç hafta" eşlik etti. Muhteşem olduğunuz için teşekkür ederim, hepinizle gurur duyuyorum.

Ailem Heather ve Ray Stott'a kendim olmama izin verdikleri ve hayallerime ulaşmam için beni cesaretlendirdikleri için teşekkür ederim. On dokuz yaşındayken hayallerimin erkeğiyle tanışmak için Kanarya Adaları'na taşınmamı sağladığınız için teşekkür ederim.

Benim için her zaman gerçek bir ağabey olan sevgili ağabeyim Steve Stott'a teşekkür ederim. Sinirlendiğimde ve anlamadığımda öfke nöbetlerime rağmen bana pek çok şey öğrettiğin için teşekkür ederim. Yolculuğumuz sırasında Thistlegorm kazasında sıkışıp kaldığımda beni kurtardığın için teşekkür ederim. Thresher köpekbalığı ile karşılaşmamızın o muhteşem fotoğrafını çektiğin için teşekkür ederim.

Dynamic Tape® ile ilgili bölümü yazdığı için Ryan Kendrick'e teşekkür ederiz.

Ekleri derlememe yardımcı olan Donna Strachan'a teşekkür ederim: Alet Destekli Yumuşak Doku Mobilizasyonu.

Fotoğraflar için modelim olmayı kabul eden Sophie Cook'a ve fotoğrafları çeken Liz Vanegas de Quickenden'e teşekkür ederim.

Son olarak, yıllar boyunca bana ilham veren veya destek olan pek çok kişiye teşekkür etmek istiyorum- saymakla bitmeyecek kadar çok, ancak bazılarının adını anmadan geçemeyeceğim (belirli bir sırayla): Alison Rose (oda), Rone Thompson (oda), Pierre McCourt, Angela McNaughton, Neil Black, Dr. Bruce Hamilton, Dr. Paul Dykstra, Dr. Robin Chakraverty, Dr. Gerry Ramogida, Denise Plimmer ve Amanda Stott.

Kaynaklar

- Greenhalgh T, Howick J, and Maskrey N (2014) Evidence-based medicine: a movement in crisis? British Medical Journal 348(4): 3725–3725
- Huntley AL, Johnson R, Purdy S, Valderas JM, and Salisbury C (2012) Measures of mulitmorbidty and morbidity burden for use in primary care and community settings: a systematic review and guide. Annals of Family Medicine 10(2): 134–141
- Sackett DL, Rosenberg WMC, Gray JAM, Haynes RB, and Richardson WS (1996) Evidence-based medicine: what it is and what it isn't. British Medical Journal 312: 71–72

Çeviri Editör Önsözü

Sakroiliak eklem, insan hareket sisteminin temel taşlarından biridir. Üst ve alt ekstremiteler arasında geçiş sağlayarak, hareketin akıcı ve dengeli bir şekilde devamlılığını sağlar. Bu eklem sadece bir anatomik yapı değil, aynı zamanda tüm vücut dengesi ve biyomekaniği üzerinde büyük etkisi olan bir anahtardır. Sağlıklı bir sakroiliak eklem, bedenün farklı bölgeleri arasında uyumlu bir bağlantı sunarken; bu eklemdaki fonksiyon bozuklukları, birçok klinik problemin kaynağı olabilir.

Fizyoterapi alanında, sakroiliak eklemin değerlendirilmesi ve tedavisi, bütüncül bir yaklaşımın ayrılmaz parçasıdır. Fasyal bağlantıları, yumuşak doku dengesi, eklem mobilizasyonu ve egzersiz uygulamaları bir arada ele alındığında, bu eklem üzerindeki etkiler daha kalıcı ve işlevsel hale gelir. Bu bağlamda, vücudun anahtarı olan sakroiliak eklem üzerine yoğunlaşan bu kitap, tüm fizyoterapistlere yol gösterici bir rehber olarak dilimize çevrilerek Siz değerli meslektaşlarımızın kullanımına sunulmuştur.

Bu kitabın amacı, yalnızca sakroiliak eklem tedavisine yönelik teknik bilgileri sunmak değil; aynı zamanda okuyuculara, hastanın tüm bedenini bir bütün olarak ele almanın önemini aktarmaktır. Kas-iskelet sistemi rahatsızlıklarının çözümünde sadece bir bölgeye odaklanmak yetersiz kalabilir. Sakroiliak eklemin optimal fonksiyonunu sağlamak, daha geniş bir perspektiften bedenün uyumunu göz önünde bulundurmayı gerektirir.

Bu kitabın her sayfasında, bilimsel bilgi ve klinik deneyimin harmanlandığı çok yönlü bir yaklaşım bulacaksınız. Tedavi planlamasında kullanılacak stratejiler, eklem stabilitesi ve mobilitesinin sağlanması için adım adım ele alınmış; hastaların yaşam kalitesini artıracak pratik uygulamalar sunulmuştur.

Fizyoterapistlerin ve sağlık profesyonellerinin, bireylerin hareket sağlığını geliştirme yolunda sakroiliak eklemeye daha bilinçli ve odaklı bir şekilde yaklaşması gerektiğine inanıyorum. Unutulmalıdır ki beden, bir bütün olarak iyileşir ve her bir parçanın uyum içinde olması, tedavinin başarısındaki en kritik unsurdur.

Sahada ve klinikteki deneyimlerini kanıta dayalı bilgilerle harmanlayıp biz meslektaşlarına sunan Değerli meslektaşımız Fizyoterapist Paula Clayton'a çok teşekkür ederiz. Bu değerli eserin, meslektaşlarımıza yeni perspektifler kazandıracağına ve karşılaştıkları klinik problemlerin yönetiminde faydalı bir rehber olacağına inanıyorum. Bu değerli eseri ekibimizle birlikte duygularımızı katarak dilimize kazandırmaktan onur duyuyoruz.

*Birbirinin engeli değil şans olan
tüm meslektaşlarımıza ithaf ediyoruz...*

Saygılarımızla
Prof. Dr. Necmiye Ün Yıldırım
Dr. Öğr. Üyesi Çağlar Soylu

Çeviriye Katkıda Bulunanlar

Çeviri Editörleri

Necmiye ÜN YILDIRIM, Fzt.

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

Çağlar SOYLU, Dr. Öğr. Üyesi

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

Çeviriler

Ayşegül DÜLGER, Fzt.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Betül KUZ, Uzm. Fzt.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Buse BİRBİR, Araş. Gör.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi, Pediatrik Rehabilitasyon AD

Ceren Şevval KARATAŞ, Fzt.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Mehmet DÖNMEZ, Uzm. Fzt.

Ankara Bilkent Şehir Hastanesi

Merve SOMUNCU, Öğretim Görevlisi

Yüksek İhtisas Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Elektronörofizyoloji Program

Sena ADANIR, Fzt.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Seren UC, Öğretim Görevlisi

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Süleyman Furkan HANGÜN, Araş. Gör.

Gülhane Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi, Nörolojik Fizyoterapi ve Rehabilitasyon AD

