

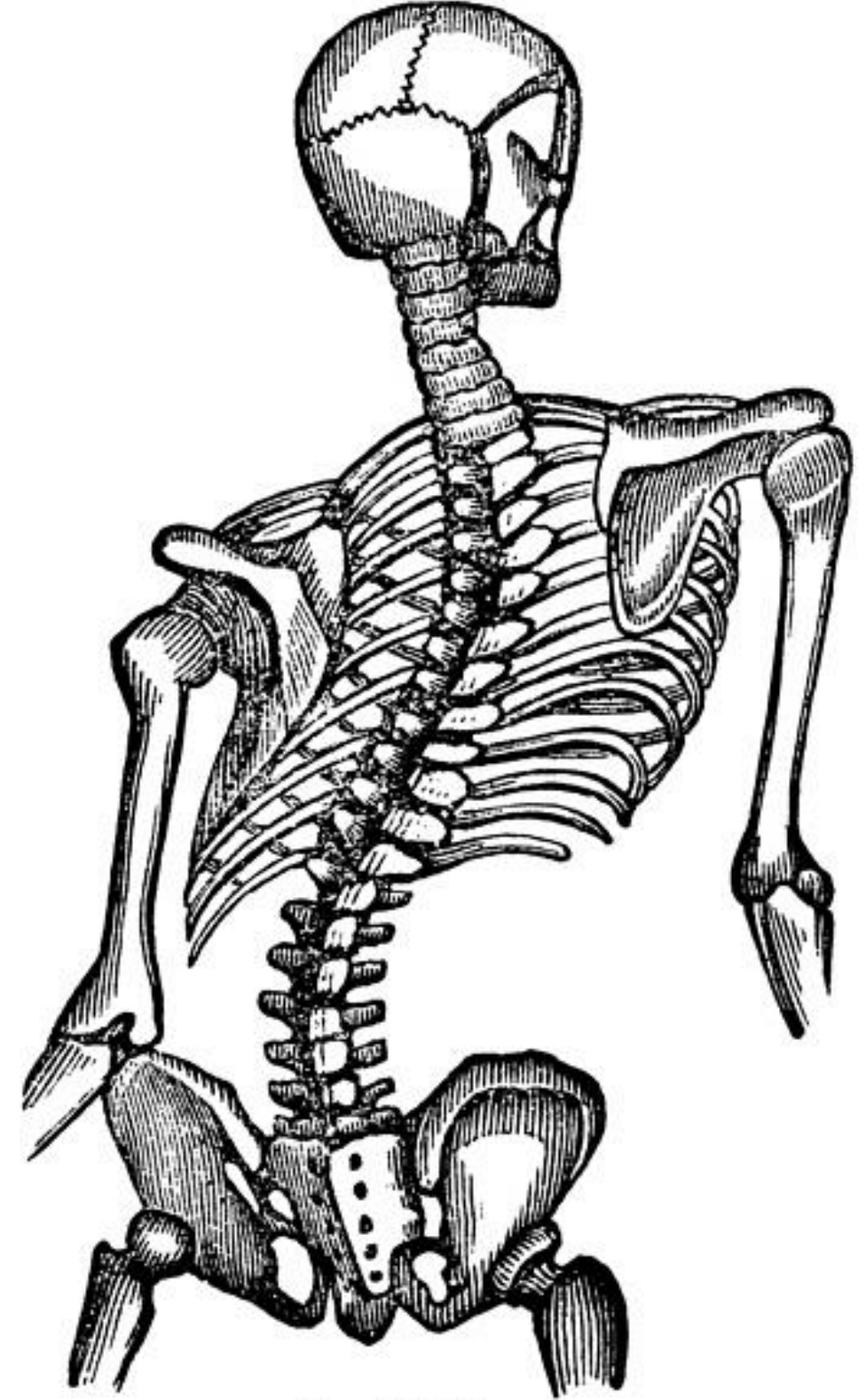
Uzm. Fzt. Fatih GÜLER
Nöroloji Fizyoterapisti







POSTÜR VE BOZUKLUKLARI



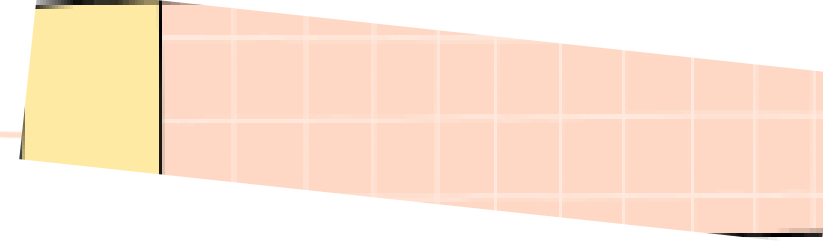
Copyright CSA Images

Postür (Duruş)



Postür Nedir?

Vücudun hareket veya dinlenme halindeyken aldığı doğal pozisyona postür denir.



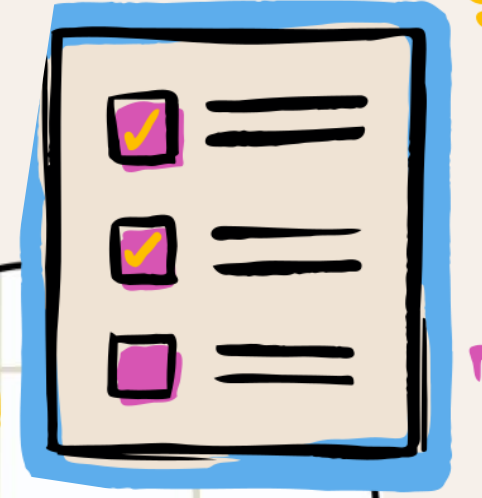
İyi Postür

Omurganın 3 fizyolojik kıvrımının normal pozisyonunu koruduğu; minimum enerji harcanarak omurlara, eklemlere, disklere ve bağlara en az yük binen pozisyonudur.

Kötü Postür

Yetersiz vücut duruşudur.

Postüre Bakış

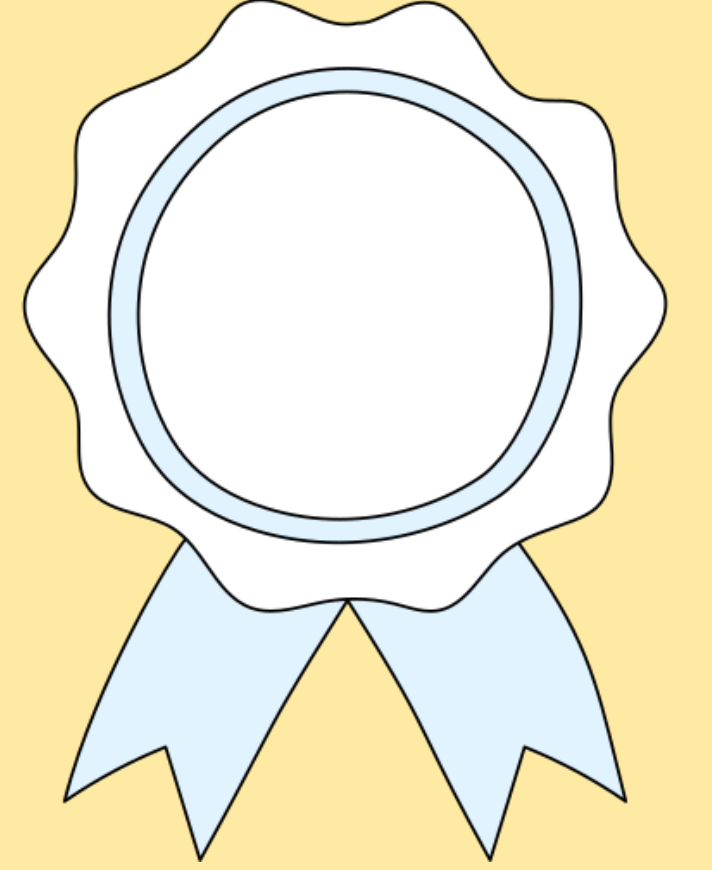
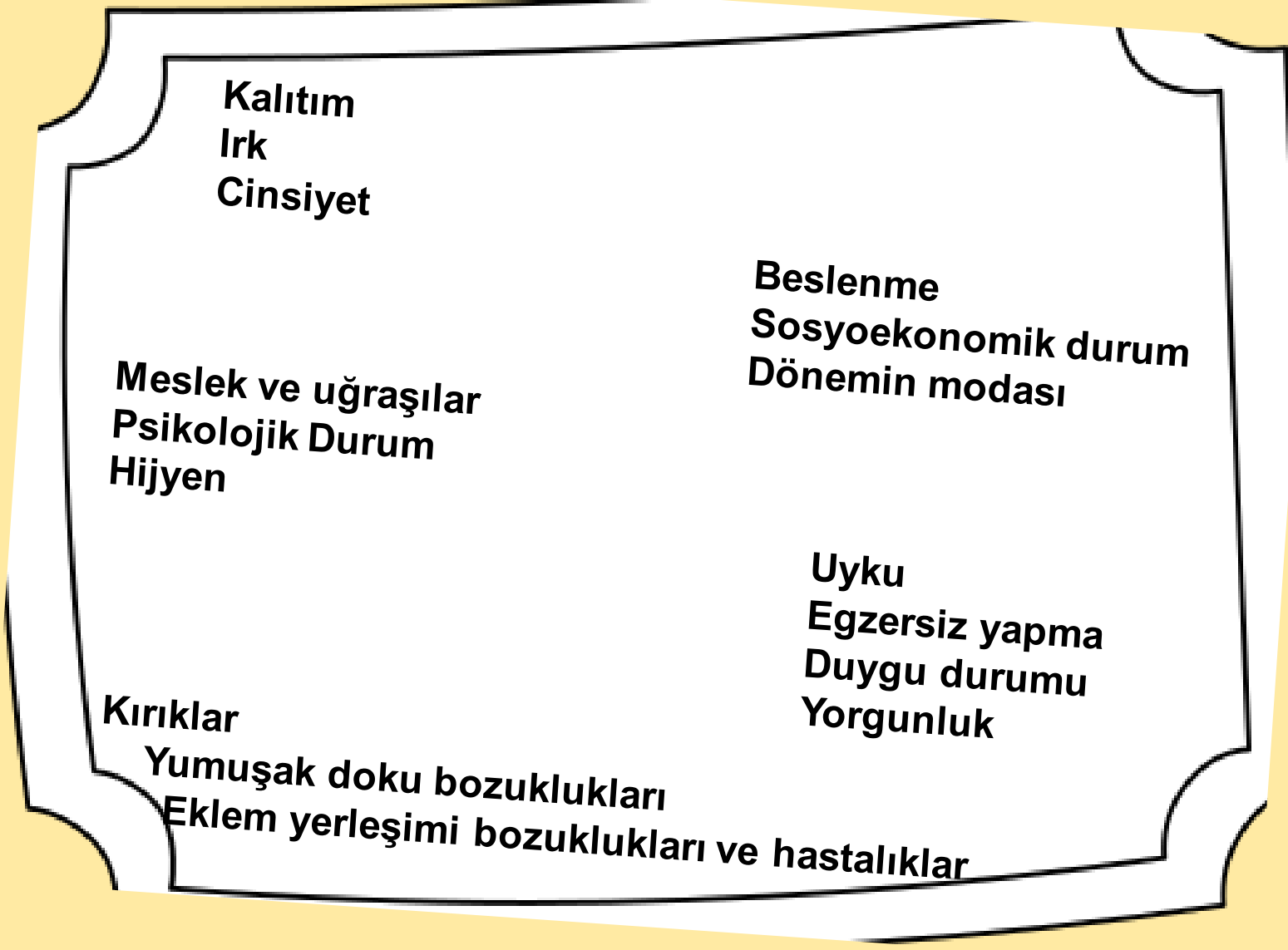


Statik Postür

Ayakta duruş
Oturma pozisyonu
Yatış pozisyonu

Dinamik Postür

Hareket halindeki duruş



Postüre Etki Eden Faktörler

Bölgelere Göre Postüral Bozukluklar

Ağaç yaş iken eğilir!



Boyun-Omuz Bölgesi

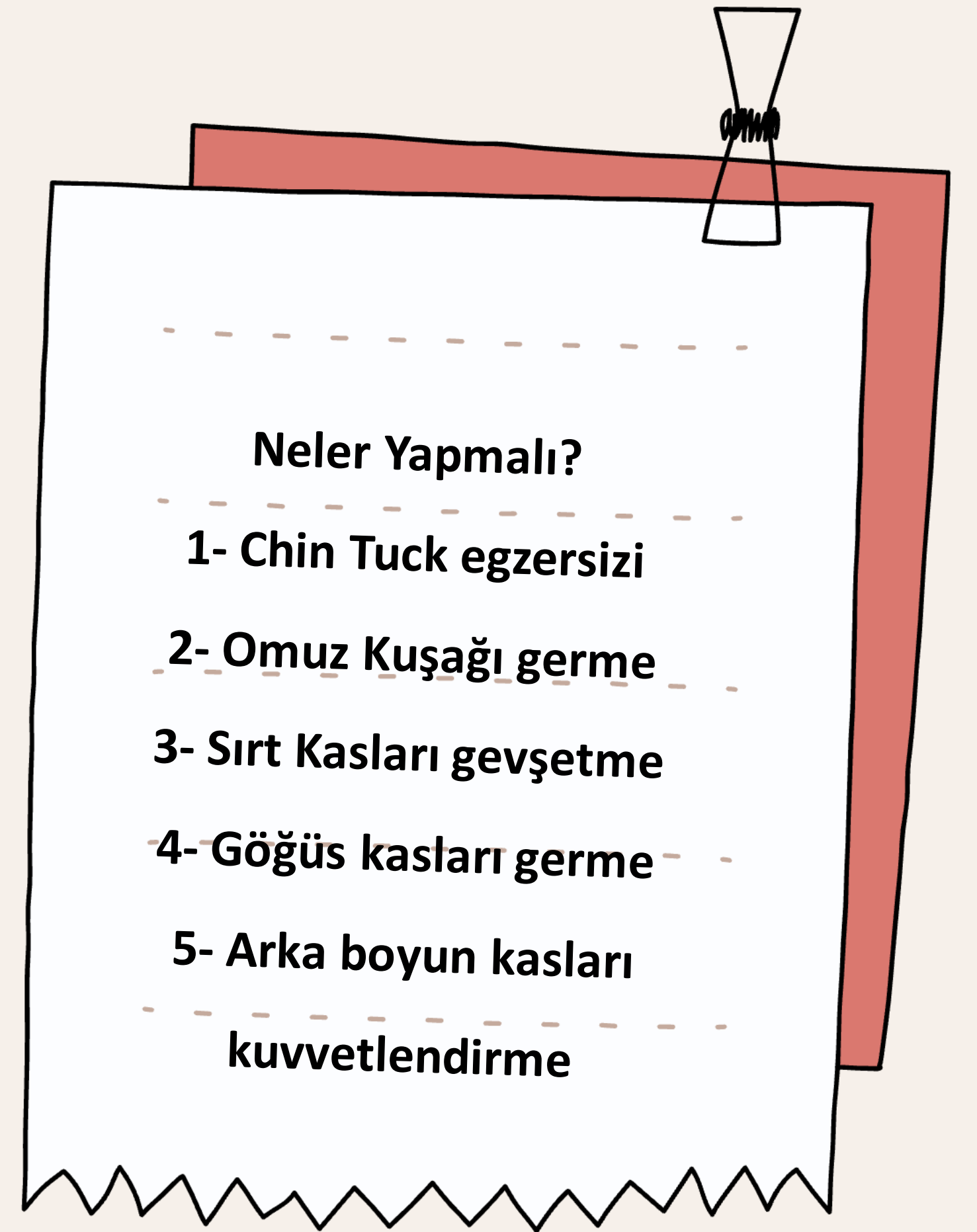


Kavramlar

Germe-Stretch
Ekstansiyon-Fleksiyon
Fıtık-Hernia

Tavsiye

Sık sık pozisyon değiştirerek
kasları rahatlatmak.



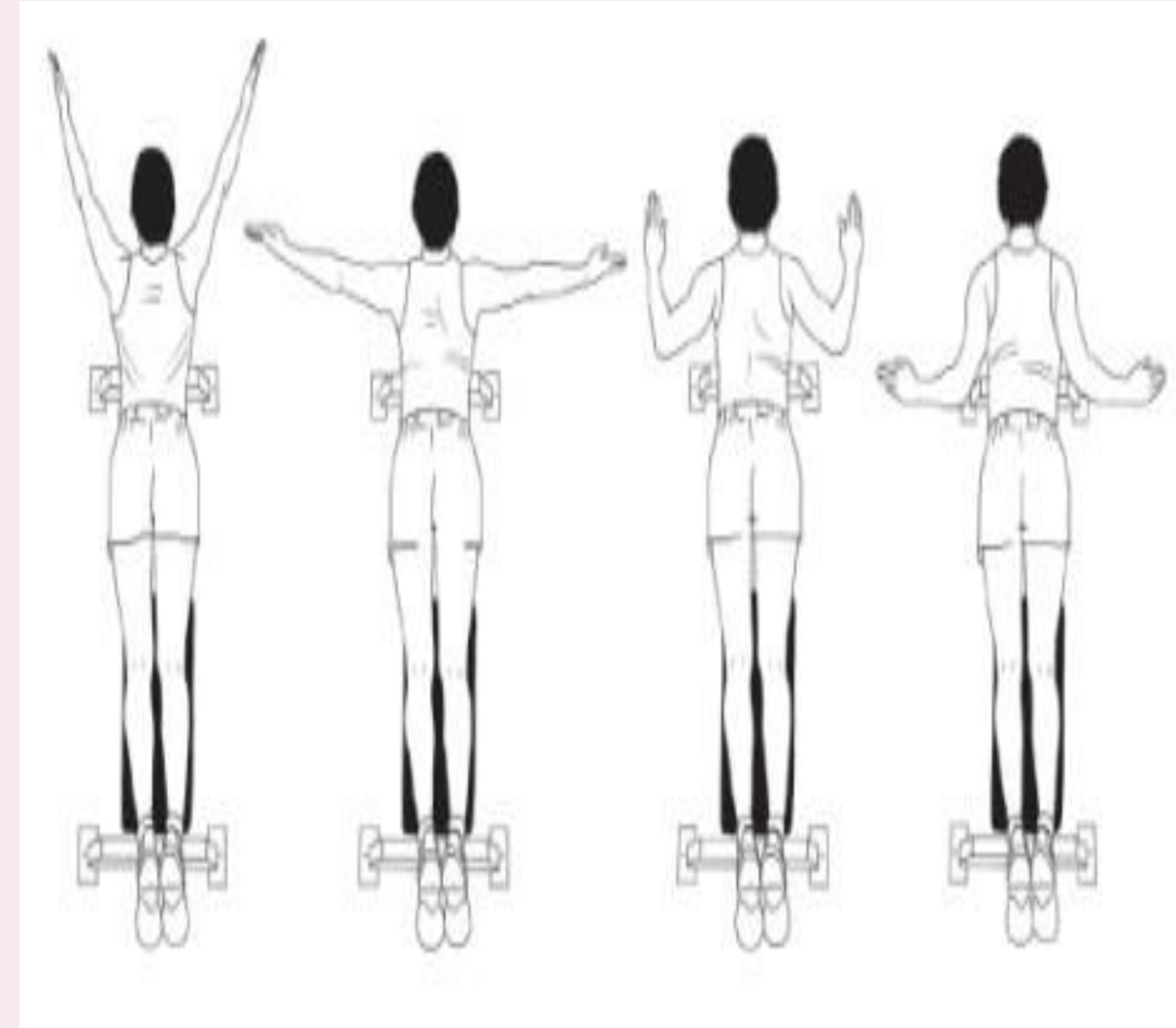
Chin Tucks



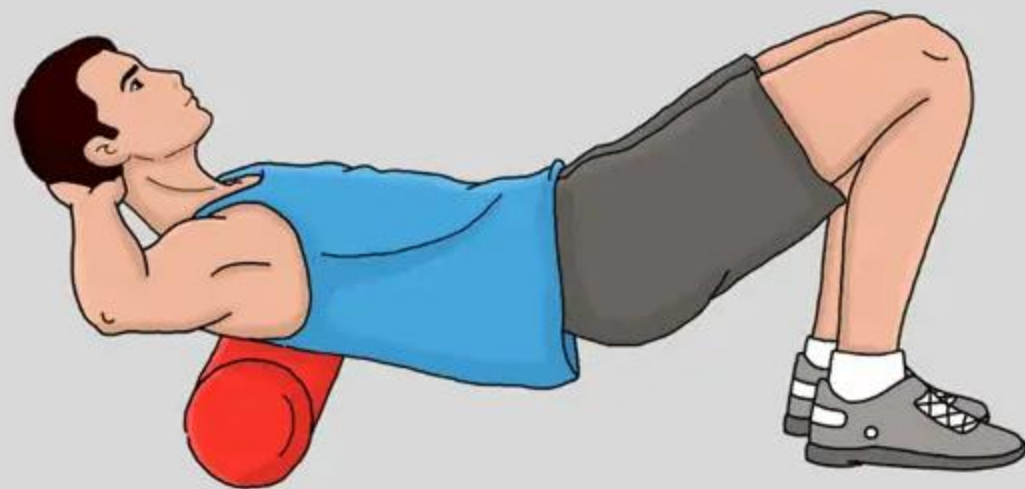
Upper Trapezius Stretch



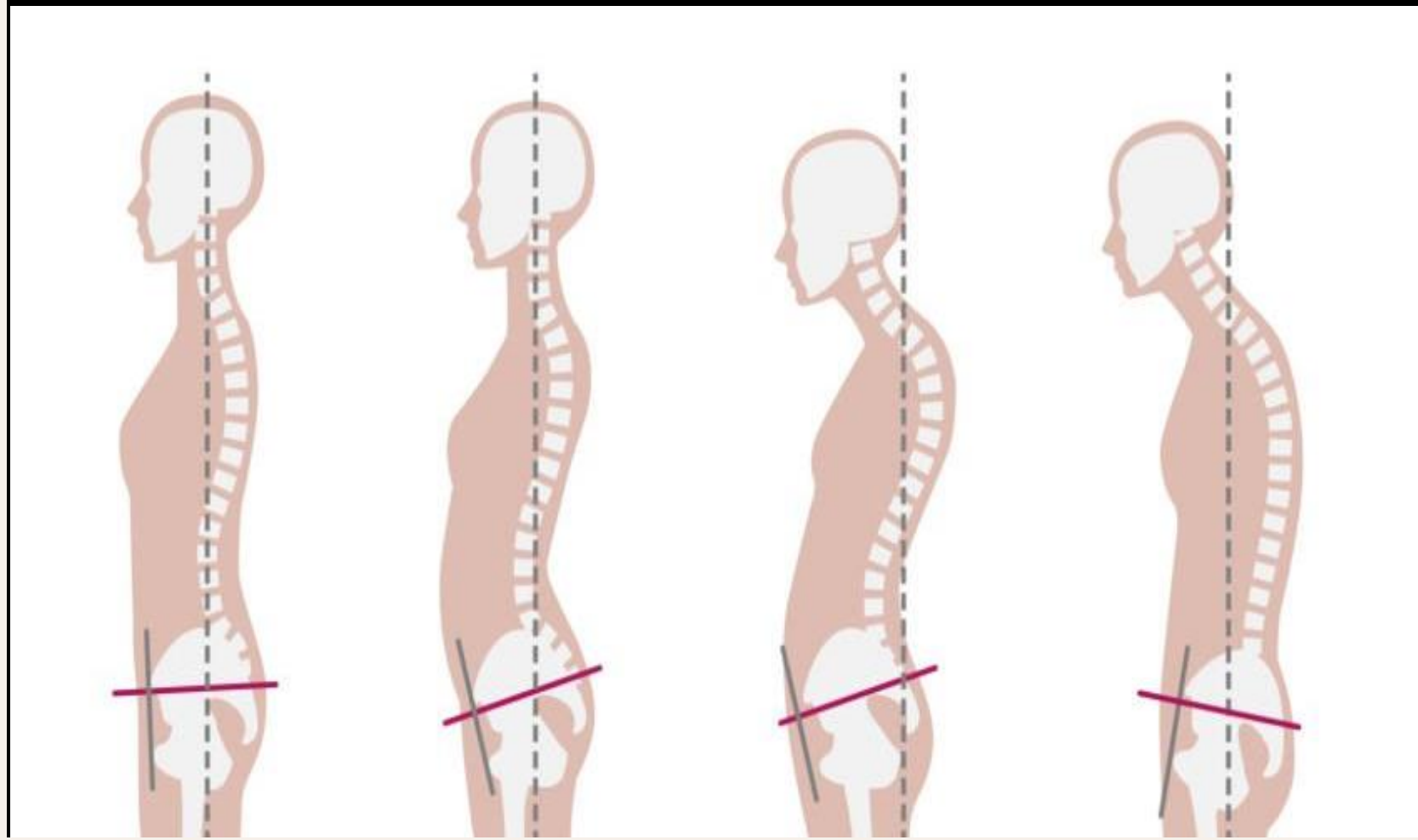
One Arm Chest Stretch



Foam Roll Upper Back



Sırt-Göğüs Bölgesi



Kavramlar

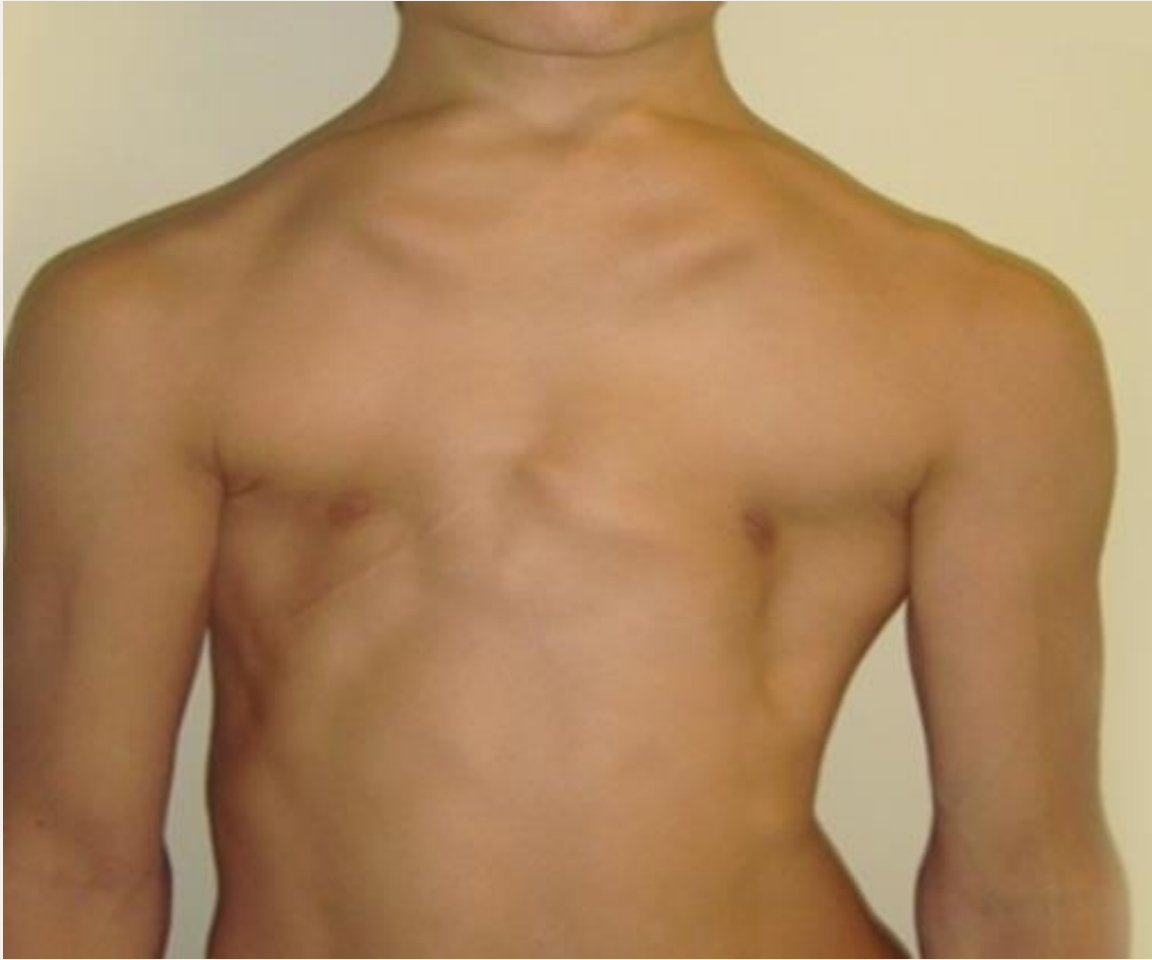
Kifoz-Kamburluk
Ekstansiyon-Fleksiyon
Fıtık-Hernia
Spinal-Omurğa
Mobilizasyon- Hareketlendirme

Postüral Problemler

Kifoz
Kunduracı Göğsü
Güvercin Göğüs
Arkuat Göğüs
Poland Sendromu
Jeune
Jarcho Levin
Sternum

Neler Yapmalı?

- 1- Göğüs kasları germe
- 2- Sırt kasları gevşetme
- 3- Spinal uzanma egzersizleri
- 4- Spinal mobilizasyon
- 5- Chin Tuck



Chin Tucks

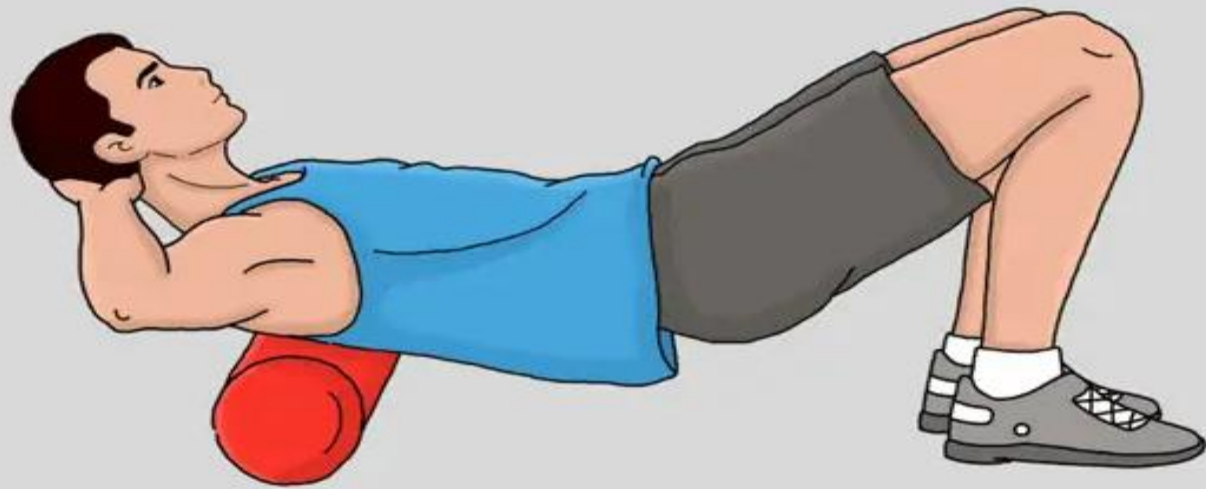
1



2

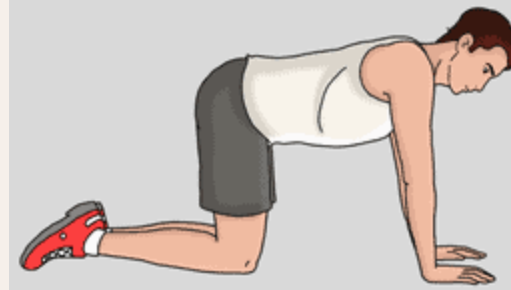


Foam Roll Upper Back



Bird Dog (Do both sides)

1



2



Self Mobilization on Foam Roller



Bel-Kalça-Omurga Bölgesi



Kavramlar

Lordoz - Çukurluk

Postüral Problemler

Lordoz
Kifolordoz
Skolyoz
Pelvik Tilt
Pelvik Shift
Sakral Promontoryum

Neler Yapmalı?

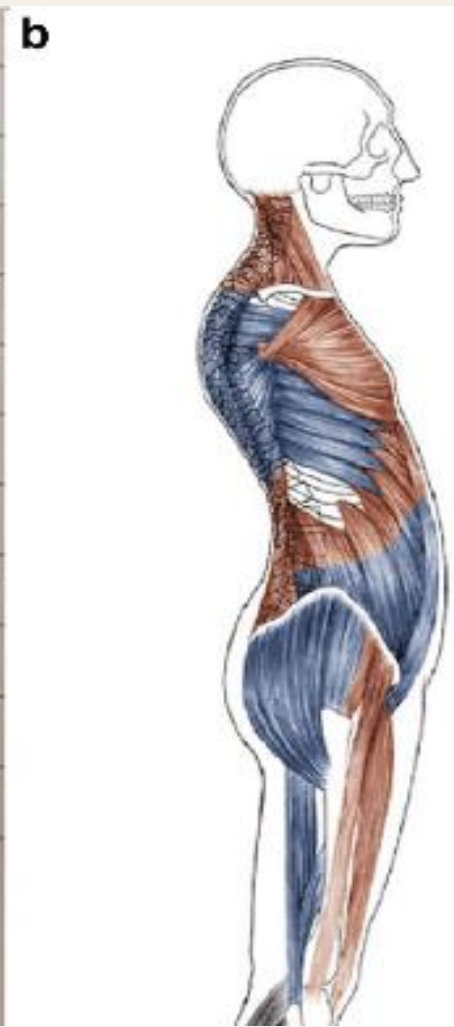
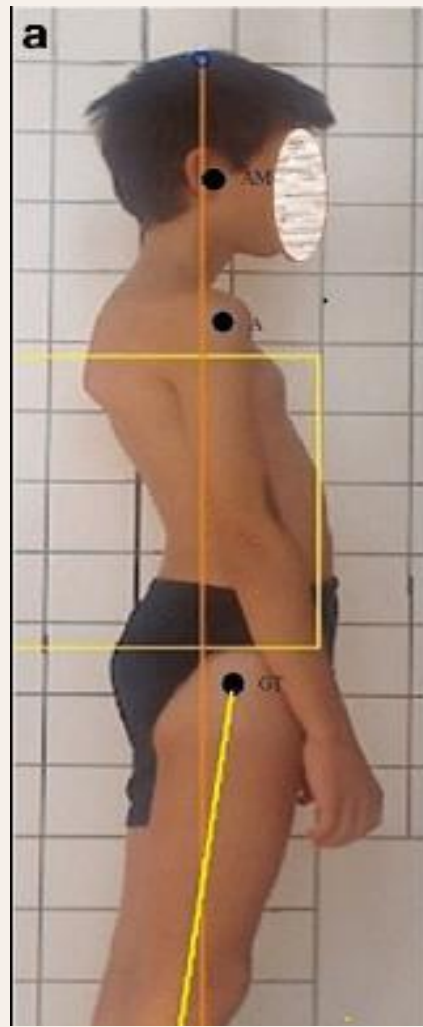
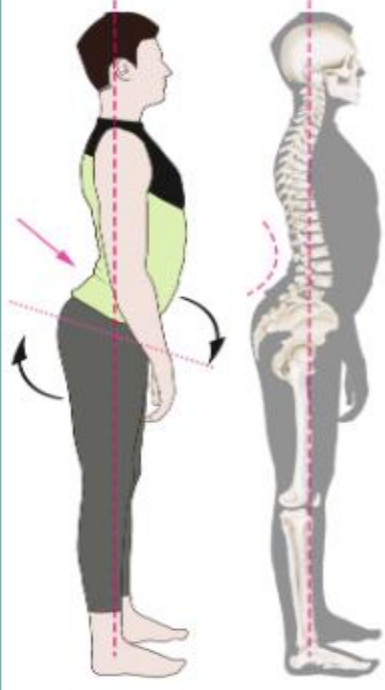
- 1- Bel mobilizasyonu
- 2- Kalça fleksör germe
- 3- Yan grup germe
- 4- Spinal germe
- 5- Core ve kalça kuşağı güçlendirme

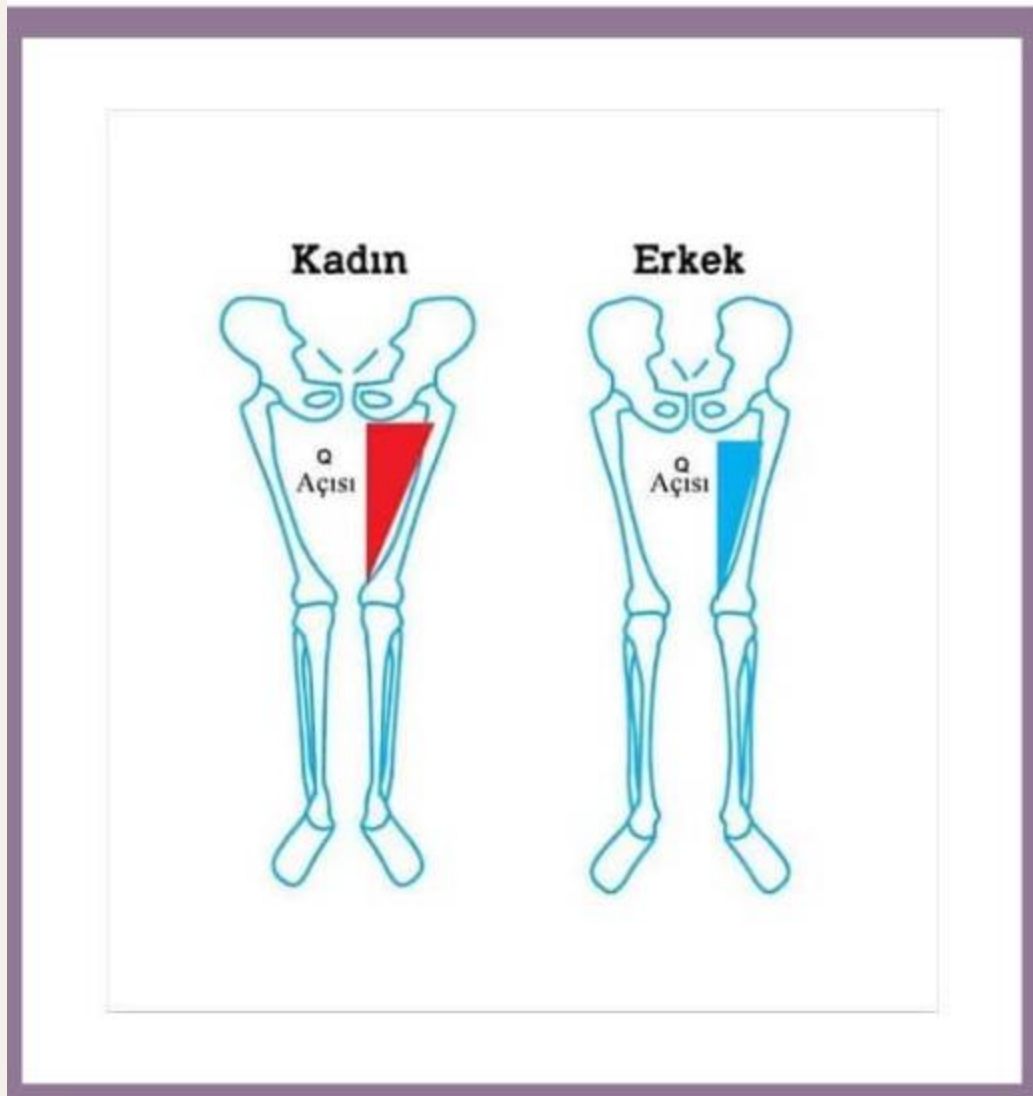
Lumbar lordosis

normal

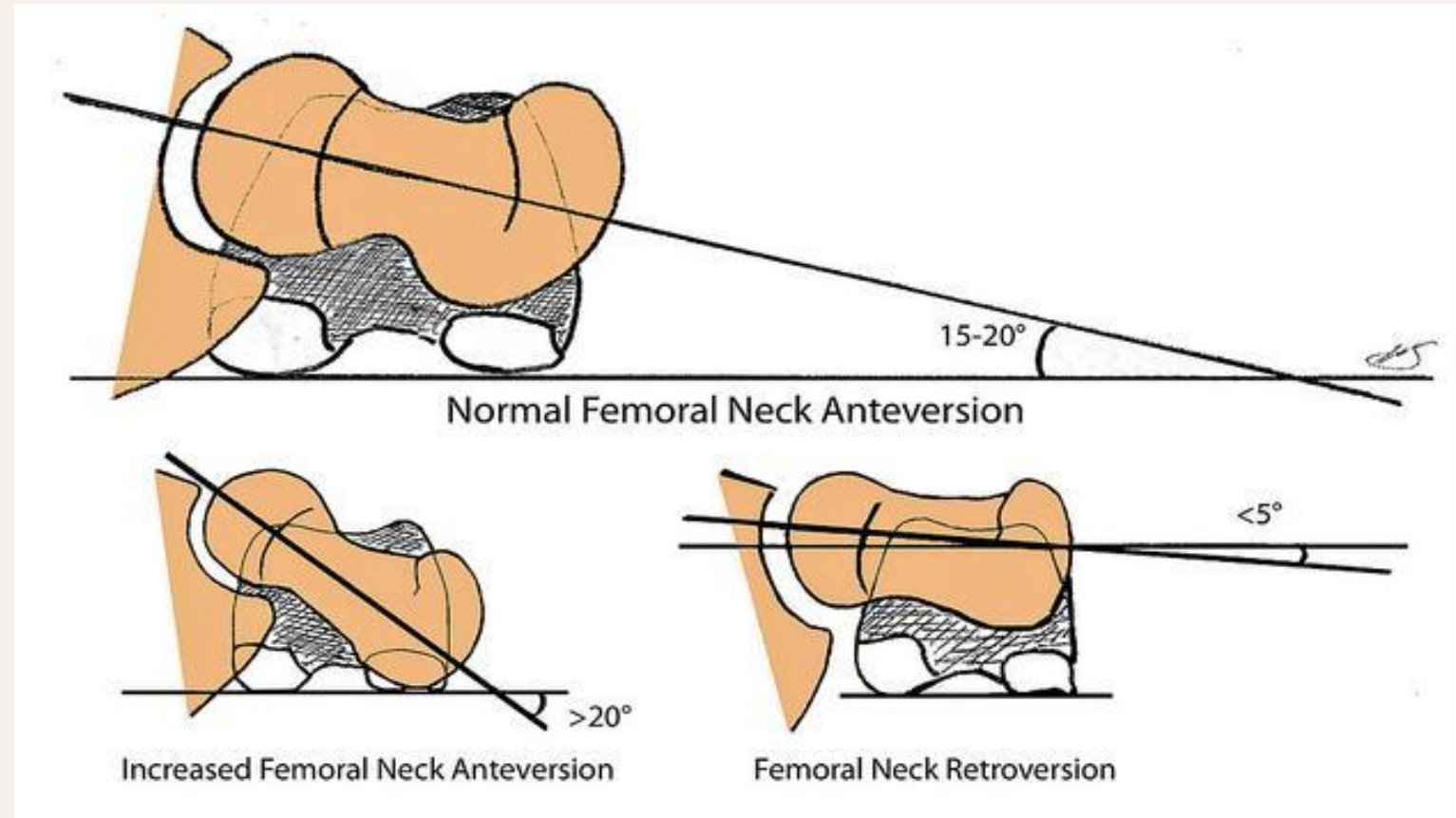
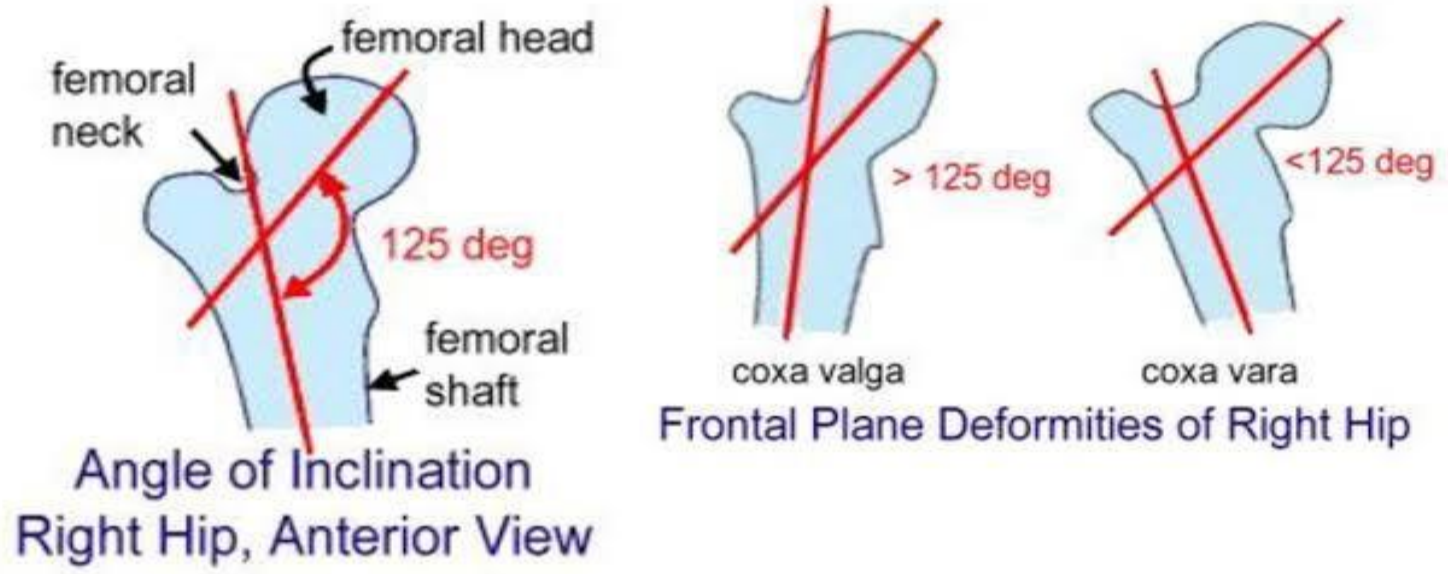


Lumbar lordosis





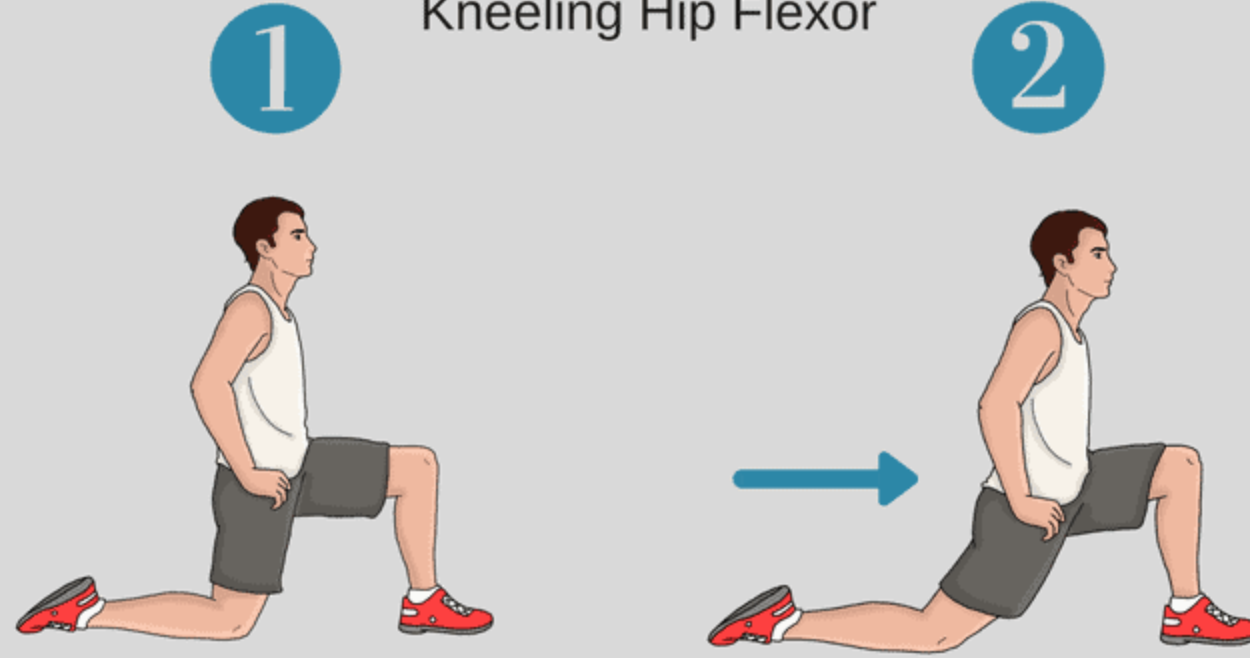
Femur inklınasyon açısı



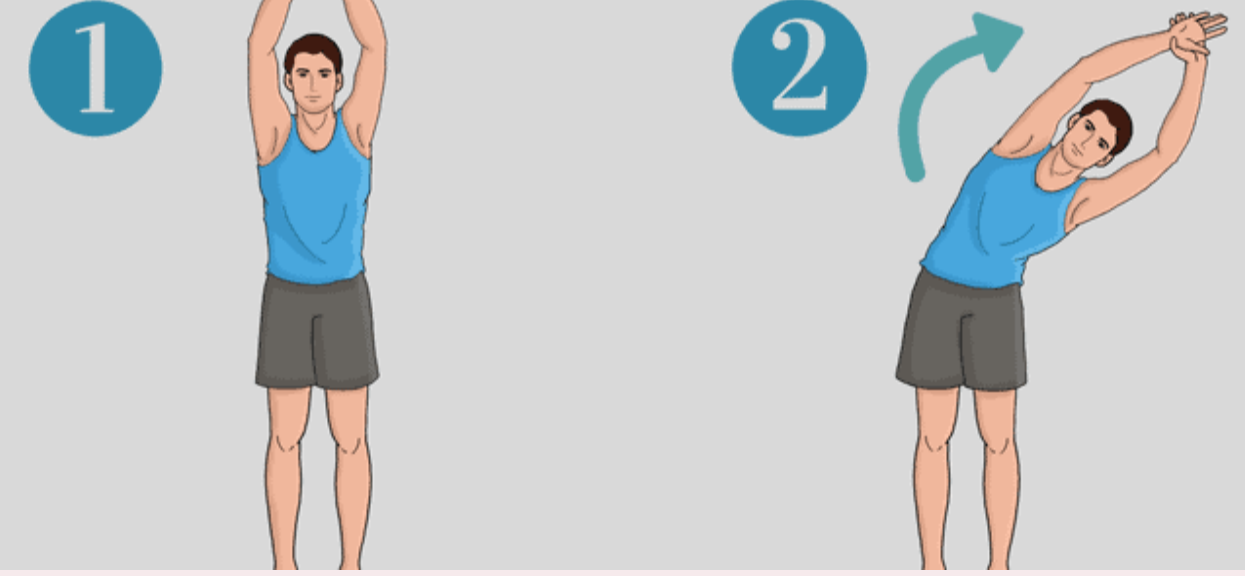
Low Back Self Massage



Kneeling Hip Flexor



Lat Stretch (Do both sides)



Knees To Chest Stretch



Plank



Side Plank



Glute Bridge



Diz-Ayak Bileđi-Ayak Bölgesi

Postüral Problemler

Genu varum

Genu valgum

Genu rekurvatum

Ekinovarus

Ekinovalgus

Kalkaneovarus

Kalkaneovalgus

Pes planus

Pes kavus

Hallux valgus

Halluks rigidus

Kavramlar

Genu-Diz

Pes- Ayak

Halluks-Ayak baş parmağı

Kalkaneus- Topuk kemiđi

Neler Yapmalı?

1- İyi bir muayene

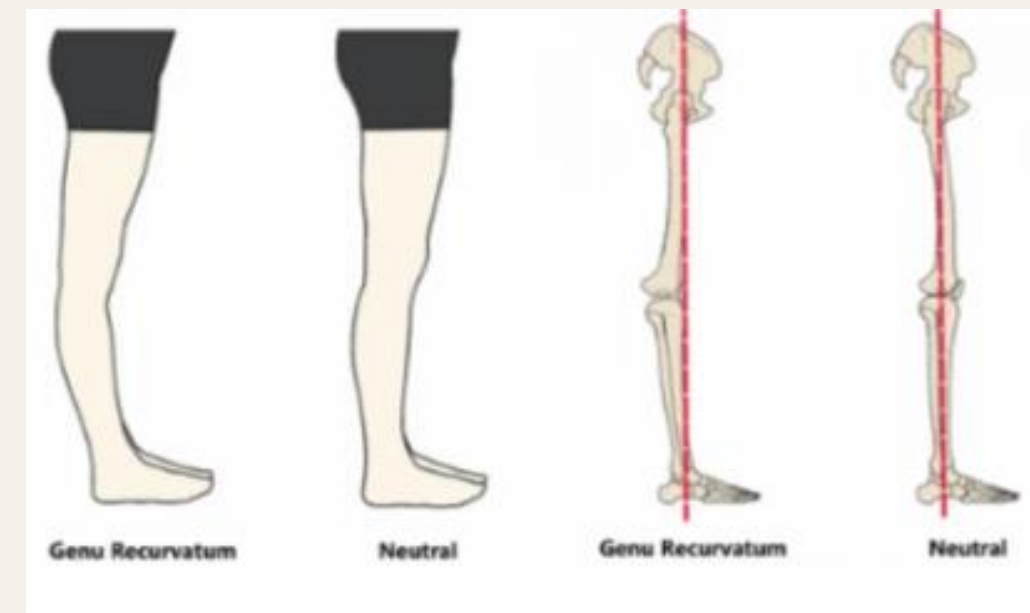
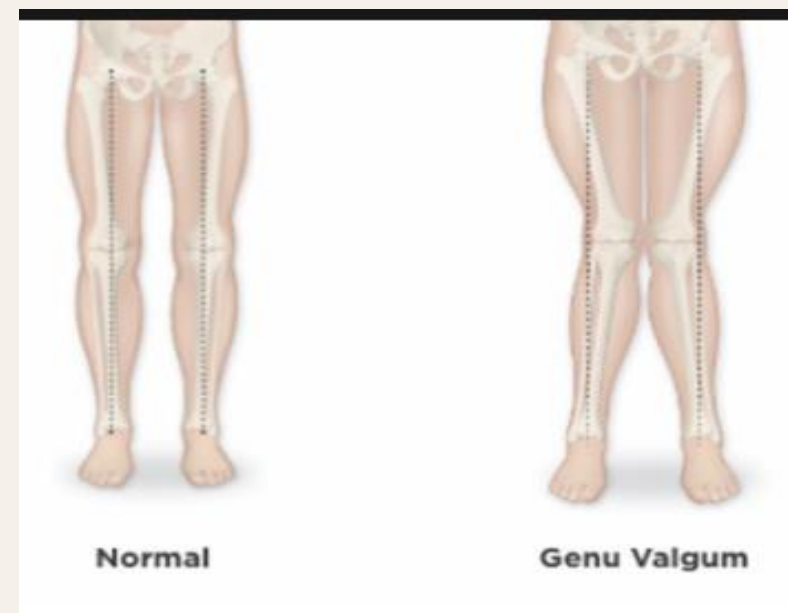
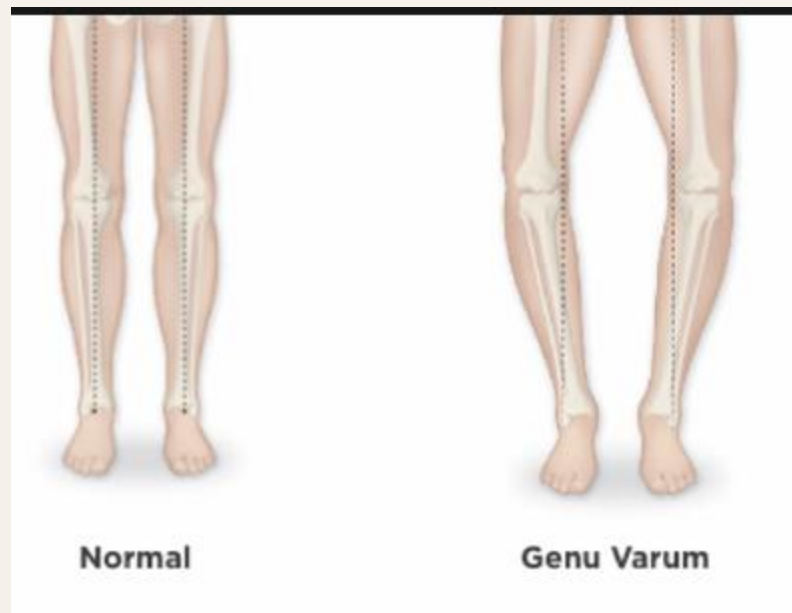
2- Bazı durumlarda egzersiz

3- Bazı durumlarda cerrahi

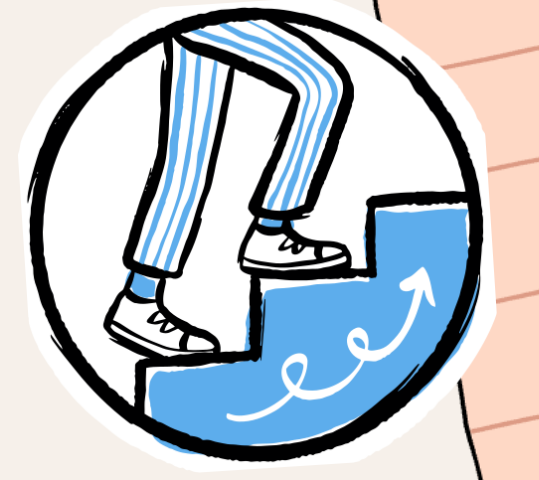
4- Splint-ateletabanlılık kullanımı

5- Durum stabilse ağırlık merkezi

dengeleme



Egzersizin Rolü



1

Güçsüzlük

2

Kısalan Kaslar

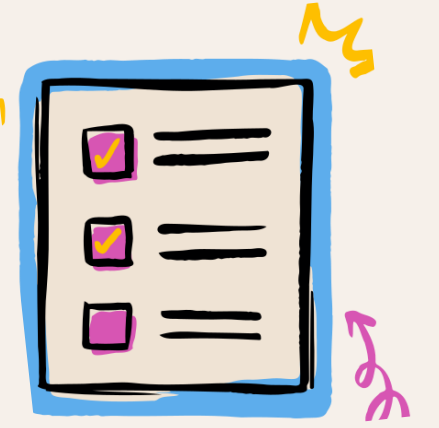
3

Vücut Farkındalığı





Yaşam Tarzı Değişiklikleri



1

Çanta

Çift askılı, ağırlığı fazla olmayacak şekilde.

Cüzdan

Pantolon arka cebinde taşınmamalı

Ayakkabı

Hafif, taban desteği iyi, hava alan yapıda olmalı. Topuklu ayakkabıya hayır!

2

Teknoloji

Cep telefonu, tablet, PC kullanımında duruşu ayarla

Uyku

Uyku saatleri ve pozisyonunu düzenle, iyi yastık seç

3

Ders Çalışma

Oturulan yer çok yumuşak veya sert olmamalı

Sırt tam desteklenmeli

Ayak tabanları yerde tam temasta olmalı
Bel ve boyun sık sık rahatlatılmalı

Giyim

Fazla ağırlık, yanlış ayakkabı, duruşu bozacak ekipmandan uzak dur.

Aktiviteler

Teknoloji, eğlence, dinlenme aktiviteleri sırasında kendini kontrol et

Ders Çalışma

İyi pozisyonda, iyi moral, iyi kas dengesi ile sistemli çalışma

Hedefler

Kilo kontrolü

Hem tonik hem fazik kasların
egzersizleri

(Kuvvetlendirme ve germe)

Sağlıklı beslenme

Sınava kadar teknolojik diyet

Vücudunu iyi tanıma ve uyarılara
kulak verme.

Sağlıklı
Yaşam

* tomorrow



Yüzme



Hafif tempo koşu



Hobi edin



Düzenli ol



Motive ol



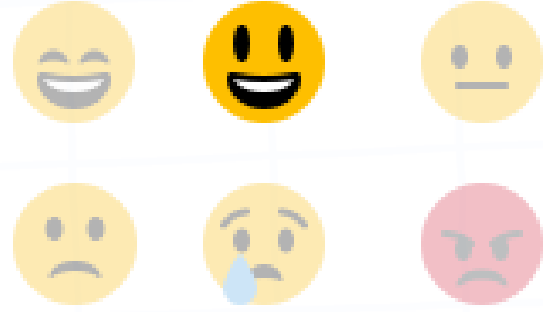


Hormonal Denge

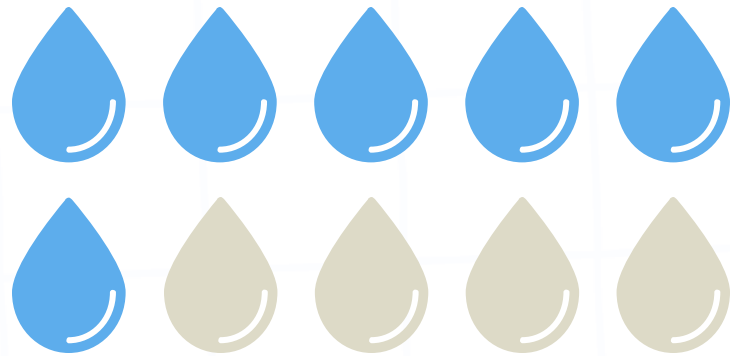


Bazı Hormonlar ve Etkileri

Dopamin



Water Intake



DO THIS



Nasıl Salgılanır

- İyi uyku
- Fiziksel aktivite ve egzersiz
-
- İyi beslenme
-
-

DON'T FORGET

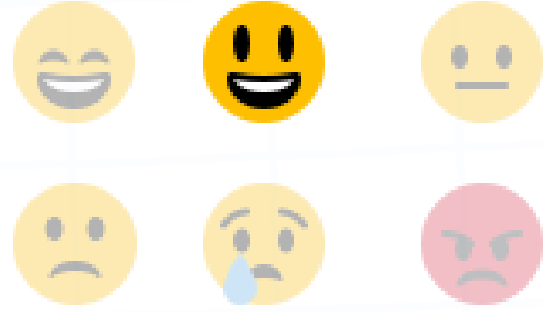
Ödül, Hafıza,
Hareketlilik,
Dikkati etkiler.



Eksikliğinde;
Uyuşukluk
Halsizlik
Endişe
Umutsuzluk

Bazı Hormonlar ve Etkileri

Serotonin



DO THIS



Nasıl Salgılanır

- Gün ışığı almak
- Fiziksel aktivite ve egzersiz
- Triptofan, B vitamini içeren besinler.
-
-
-

DON'T FORGET

Mutluluk, uyku durumu,bağırsak hareketliliği ve ruh hali durumlarında etkilidir.

Eksikliğinde;

Depresyon

Uyku sorunları

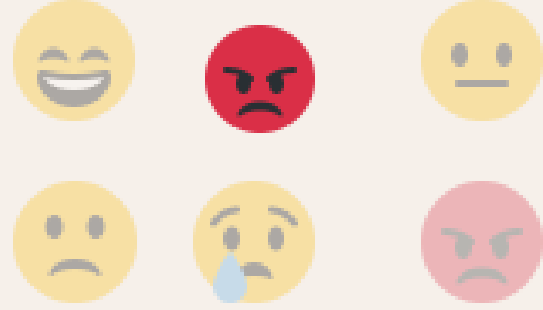
Sindirim problemi

Tatlı yeme isteği

Hafıza problemi

Bazı Hormonlar ve Etkileri

Kortizol



Nasıl Salgılanır	
<input checked="" type="checkbox"/>	Yoğun çalışma
<input checked="" type="checkbox"/>	Stresli yaşam tarzı
<input type="checkbox"/>	Ani vücut tepkisi
<input type="checkbox"/>	gerektiren tehlike, alarm durumları.
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Strese karşı verilen tepkiyi düzenler.
Hipofiz ve hipotalamus kontrol eder.
Böbreküstü korteksinden salgılanır.



Amaç kandaki glikozu arttırmak. Glikojen yerine yağ-protein yakarak enerji sağlar.

Kortizol

Yoğun kalp-beyin aktivitesi, yoğun tempo, stres dönemlerinde salgı artar.

Bağışıklığa etkisi; lenf sistemi ve bağışıklıkta görevli T-hücrelerini parçalar.

Kortizon

Kortizolün dışarıdan ilaç vs. şeklinde alınan sentetik formudur.

Bağışıklık hücrelerini parçaladığı için bağışıklık baskılanır, vücuttaki inflamasyon azalır, parçalanan ürünler glikoza çevrilir ve kan şekeri artar.

Stres>Kortikotropin (CRH)> Savaş-Kaç Modu>Hızlı yağ ve karbonhidrat yıkımı

Toparlamak için vücut: İştahı arttırıp uykuyu azaltır.



Teşekkürler



Develi RAM

(0352) 621 68 69

<https://develiram.meb.k12.tr>

"Gençler, cesaretimizi takviye ve idâme eden sizsiniz. Siz, almakta olduğunuz terbiye ve irfan ile insanlık meziyetlerinin, vatan muhabbetinin, fikir hürriyetinin en kıymetli timsâli olacaksınız."

M.Kemal ATATÜRK