

TEDAVİ EDİCİ HAREKETLER

EGZERSİZE GİRİŞ

KAS KASILMA ÇEŞİTLERİ

İZOMETRİK KASILMA: Uzunluđu sabit kalan bir kasta, tonus (gerilim) atmasıyla oluşan statik bir kasılma şeklidir.

İZOTONİK KASILMA: Basit olarak kasılma esnasında kas kısalması olarak tanımlanır. Konsentrik kasılmada kas boyu kısalır, ekzentrik kasılmada kas boyu uzar.

İZOKİNETİK

KASILMA: Tüm hareket açıklığı içinde sabit açısal hızda değişken kuvvete karşı olan kasılma tipidir.



EGZERSİZİN KARDİYOVASKÜLER ETKİLERİ

	AKUT	KRONİK
Kalp Hızı	Artar	Azalıır
Atım Hacmi	Artar	Artar
Kalp Debisi	Artar	Değişmez
Solunum Frekansı	Artar	Akuta göre azalır
Solunum Derinliği	Azalıır	Akuta göre artar

EHA EGZERSİZLERİ

AKTİF:Hasta kendisi hareketi yapabilir.

AKTİF YARDIMLI:Hasta hareketi yardımcı yapabilir.

PASİF:Hasta hareketi yardımcı kişi tarafından yapabilir.

GERME EGZERSİZLERİ

Germe, konnektif dokuyu mobilize eden ve kas fibrillerini uzatan aktivitelerin yapılmasıdır. Germe, kas esnekliğini ya da EHA'yı artırmak için eksternal ve internal güçle uygulanan hareket olarak tanımlanmıştır. Uzun süreli immobilizasyona bağlı eklem hareket açıklığı kayıpları, kas kısılıklarına bağlı limitasyonlar ve çeşitli nörolojik problemlerin neden olduğu hareket kayıplarında germe egzersizleri fizyoterapistler tarafından uygulanır.



KUVVETLENDİRME EGZERSİZLERİ

İZOMETRİK EGZERSİZLER: İzometrik egzersiz; kasın boyunda değişim yaratmadan esneklik sağlar. Bu tür egzersizlerde eklemden hareket meydana gelmez fakat kasın gerilimi artar.

İZOTONİK EGZERSİZLER: İzotonik bir egzersiz, kasları bir dizi hareket boyunca statik bir ağırlık taşımaya zorlar.

İZOKİNETİK EGZERSİZLER: Hareketin her açısında maksimum güçte kasılma olur ve bu kasılma tüm hareket boyunca devam ettirilir.

AEROBİK EGZERSİZ

Aerobik egzersiz tipi kasların uzatılmış zaman aralıklarıyla orta düzeyli zorlanmasından başlayan ve yüksek kalp atım oranının korunduğu egzersizleri içermektedir.

Ritmik,devamlı,en az 20-30 dakika haftada en az 3 gün 6-8 hafta yapılmalıdır.

YAŞLILARDA EGZERSİZ

- **Dayanıklılık Egzersizleri**
- **Kuvvet Egzersizleri**
- **Esneklik Egzersizleri**
- **Denge Egzersizleri**

DENGE VE KOORDİNASYON EGZERSİZLERİ

NÖROFİZYOLOJİK EGZERSİZLER

Amaç hastanın günlük yaşam aktivitelerini bağımsız olarak yapabilir hale gelmelerini sağlamaktır. Bu egzersizde sık tekrar önemlidir.

Egzersizlerde İzlenecek Yol

1. Statik-gözler açık
2. Statik-gözler kapalı
3. Dinamik-gözler açık
4. Dinamik-gözler kapalı

Amacı; kolaylaştırma, inhibisyon, güçlendirme, gevşeme yoluyla fonksiyonel hareketi iyileştirmek, EHA arttırmak ve kas güçlendirmektir.

Nörofizyolojik Yaklaşımlar

- PNF
- Bobath
- Brunstorm

BÖLGESEL EGZERSİZLER-OMURGA EGZERSİZLERİ

FONKSİYONEL: Geri dönüşlü olan lateral eğrilik. **SİMETRİK EGZERSİZ**

STRÜKTÜEL: Geri dönüşsüz lateral eğrilik. **ASİMETRİK EGZERSİZ**

TEDAVİ

- Lokal mobilizasyon
- Kas reedukasyonu
- Omurga desteklenmesi
- Aktivitelerin sınırlandırılması

KAYNAKÇA

- <http://sporis.net/spor-bilgi-bank-detay/kas-kasilma-tipleri.aspx>
- <http://www.fztozdemir.com/germe-nedir/>
- https://www.sabah.com.tr/yazarlar/gunaydin/oz/2009/03/01/izometrik_egzersiz_nedir
- <https://www.kelimenu.com/izotonik-egzersiz-nedir/>
- <http://zehirlenme.blogspot.com/2008/09/izokinetik-nedir-izokinetik-egzersiz.html?m=1>
- https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/67913/mod_resource/content/0/Denge%20ve%20Koordinasyon%20Egzersizleri.pptx
- <https://www.kaganyucel.com/ders-notlari/>