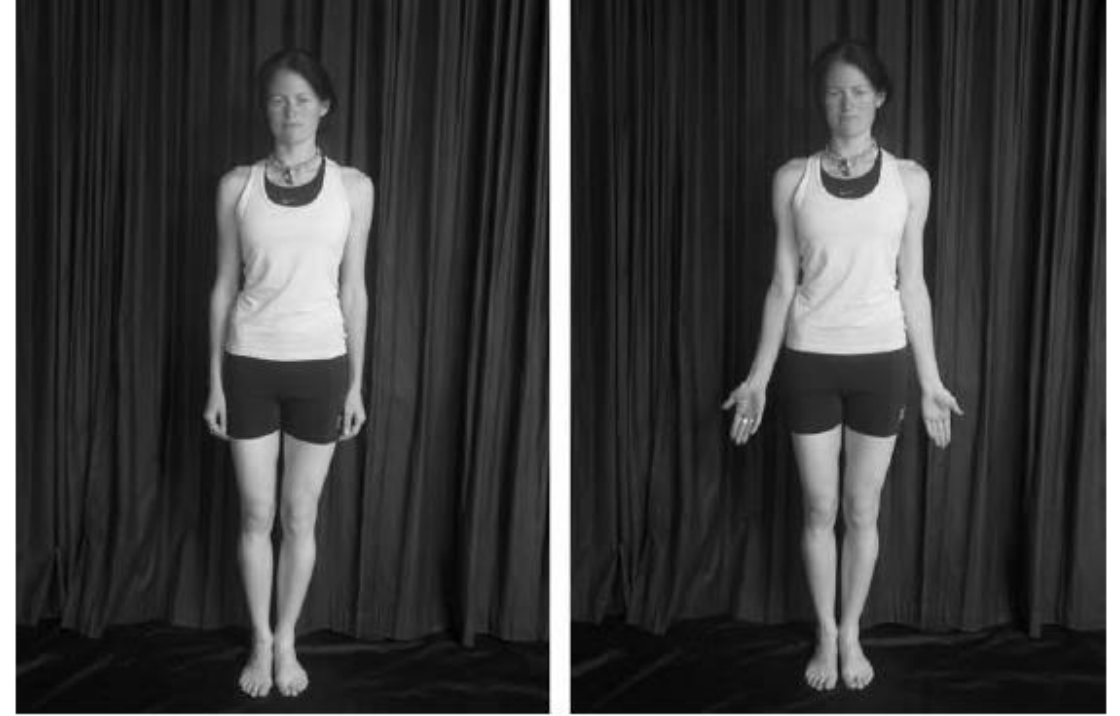


# Anatomik Terimler ve Kavramlar

- **Anatomik Pozisyon:** Vücutun dik, yüz karşıya dönük, kolların iki yanda sarkık, avuç içlerini karşıya gösterdiği, ayakların paralel ve topuklardan bitişik olduğu pozisyon olarak açıklanmaktadır.

Figure 1.2 Reference postures (positions): (a) fundamental and (b) anatomical.

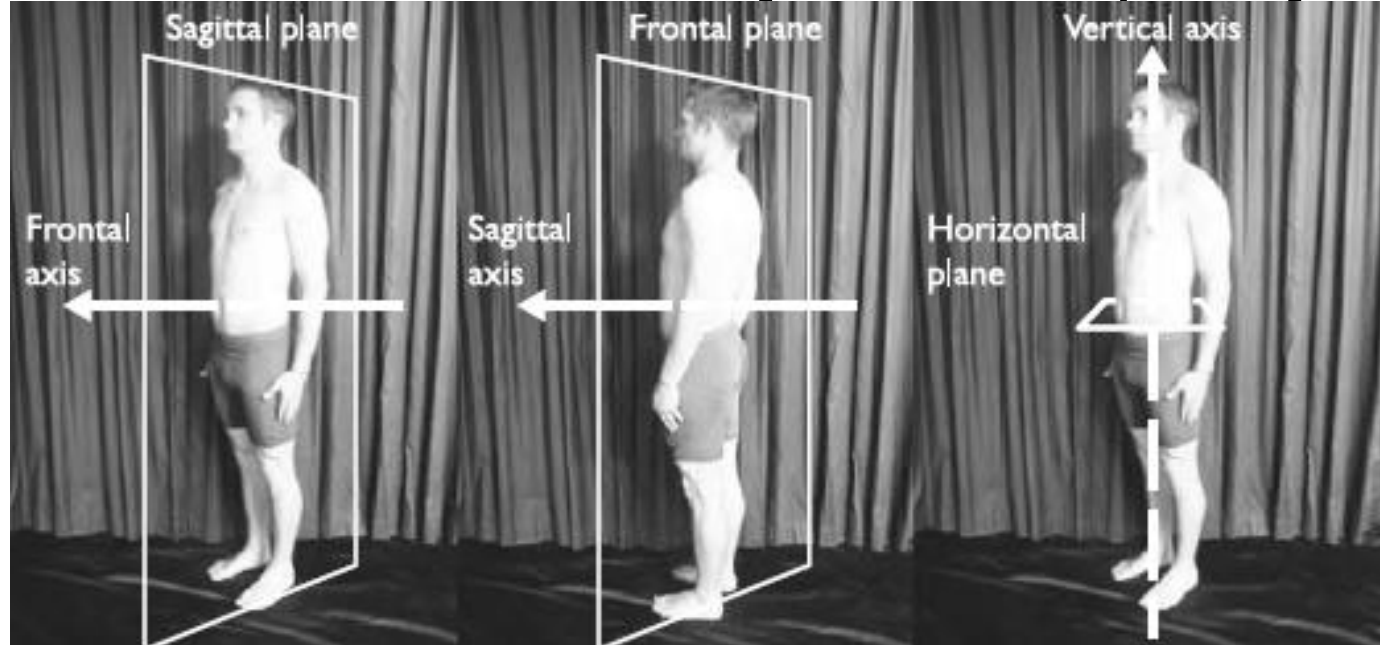


(a)

(b)

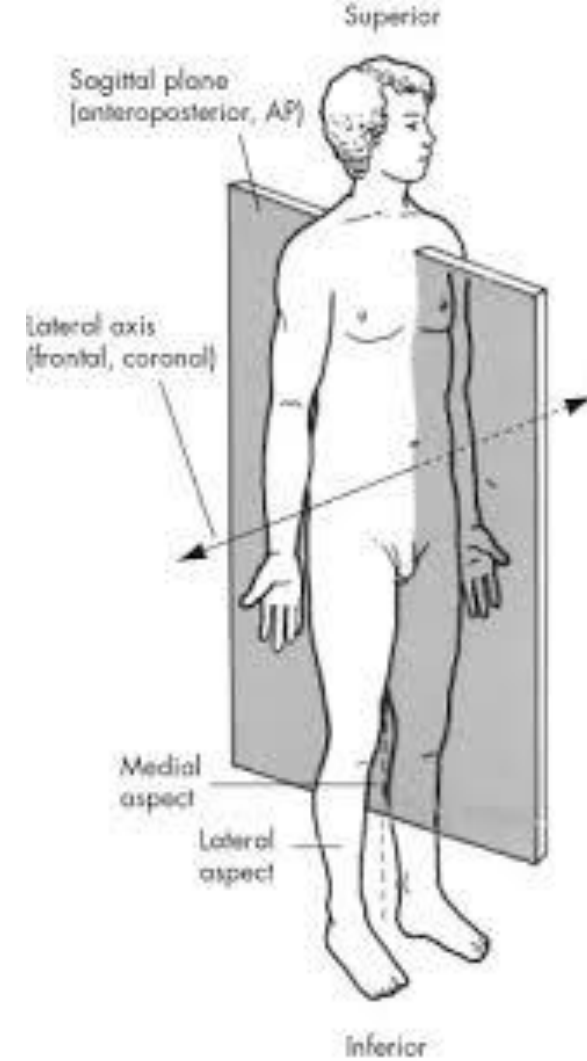
# Anatomik Düzlemler

- **Düzlem:** İki boyutlu ve 3 noktadan oluşan bir şekildir. Tüm hareketler bir düzlem üzerinde oluşur.
- Vücudumuzda temel olarak üç düzleme ayrılmıştır.



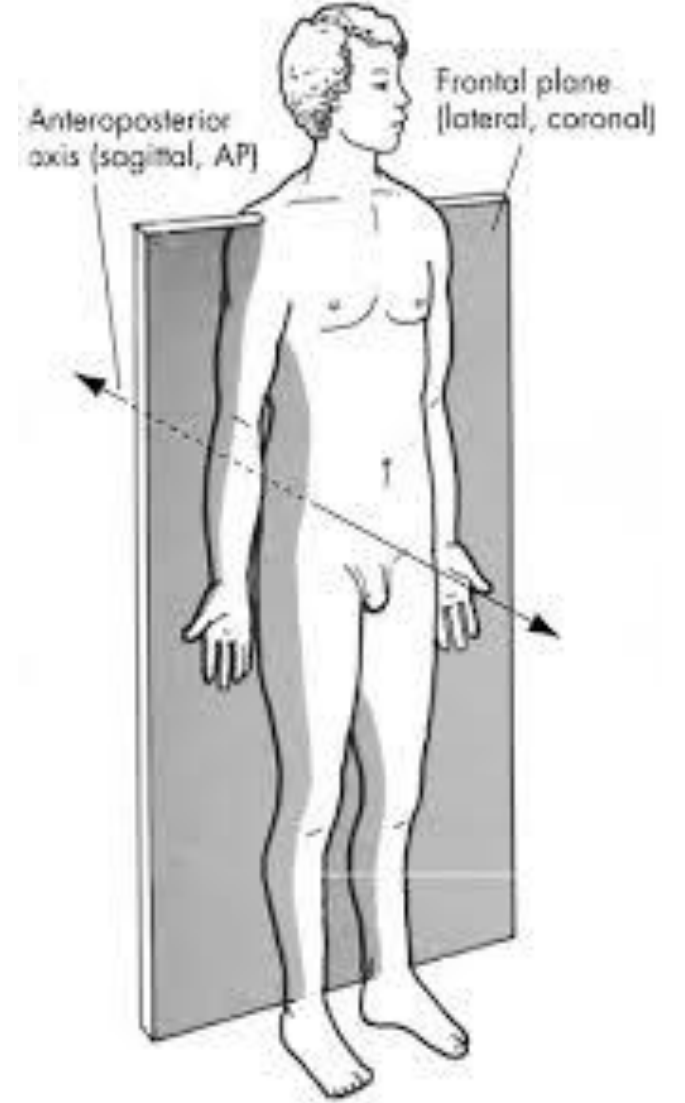
# Anatomik Düzlemler

- **Sagital düzlem:** vücudun herhangi bir noktasından önden arkaya ya da arkadan öne doğru vücudu iki parçaya ayıran düzlemdir.
- Anteroposterior eksen olarak ta bilinir.
- Bu düzlemde ekstansiyon ve fleksiyon hareketleri gerçekleşir.
- Bir çok spor hareketi (koşma uzun atlama) 2 boyutludur



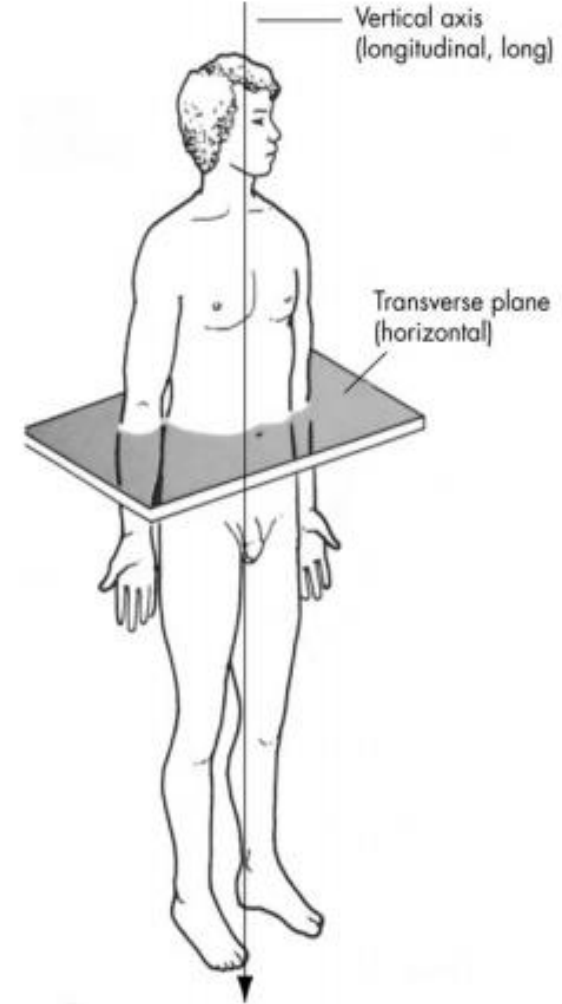
# Anatomik Düzlemler

- **Frontal (Koronal) Düzlem:** Anatomik pozisyondaki bireyi ve soldan sağa doğru geçer vücudu ön(anterior) ve arka(posterior) olarak ayırır.
- Abdüksiyon ve addüksiyon hareketleri gerçekleşir
- Bu düzlem ayrıca coronal ya da mediolateral düzlem olarak ta bilinir.

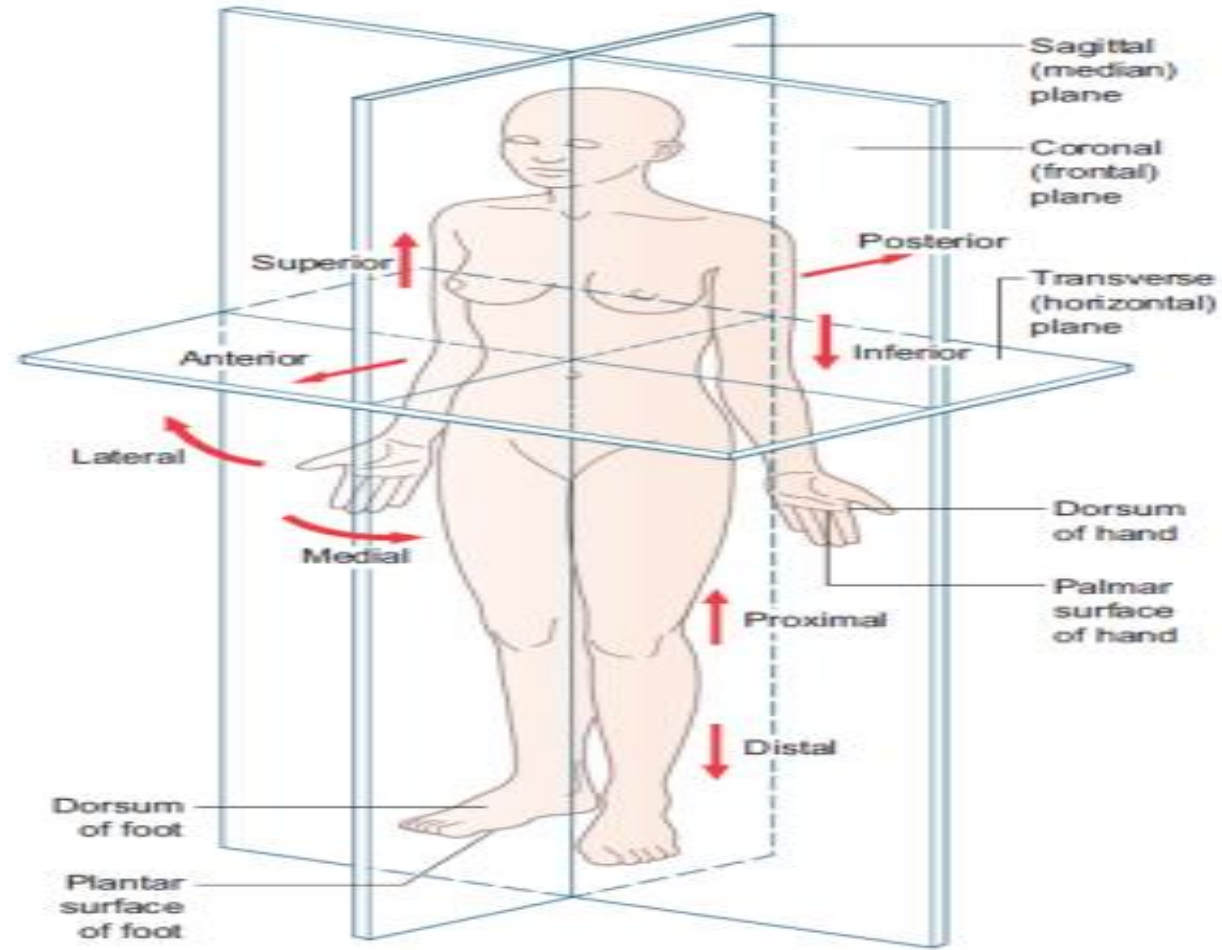


# Anatomik Düzlemler

- **Transver (horizontal) düzlem:** anatomik pozisyonundaki bireyi vücudu üst (superior) ve alt (inferior) olarak iki parçaya ayırdığı varsayılan düzlemdir.
- Transver düzlemde rotasyon hareketi gerçekleşir.

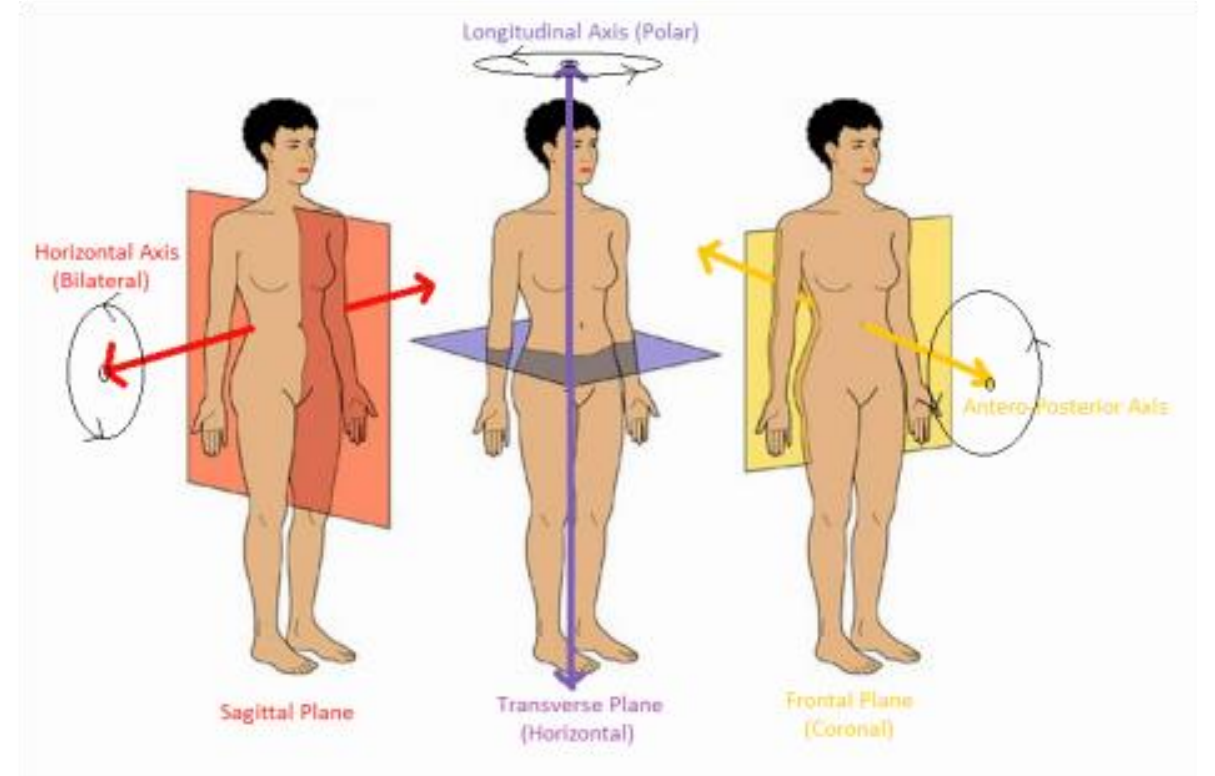


Modified from Booher JM, Thibodeau GA: *Athletic*



# Anatomik Eksenler

- Bir düzlemi dikey olarak kesen bir çizgidir.
- Tüm hareketler bir eksen etrafında oluşur.



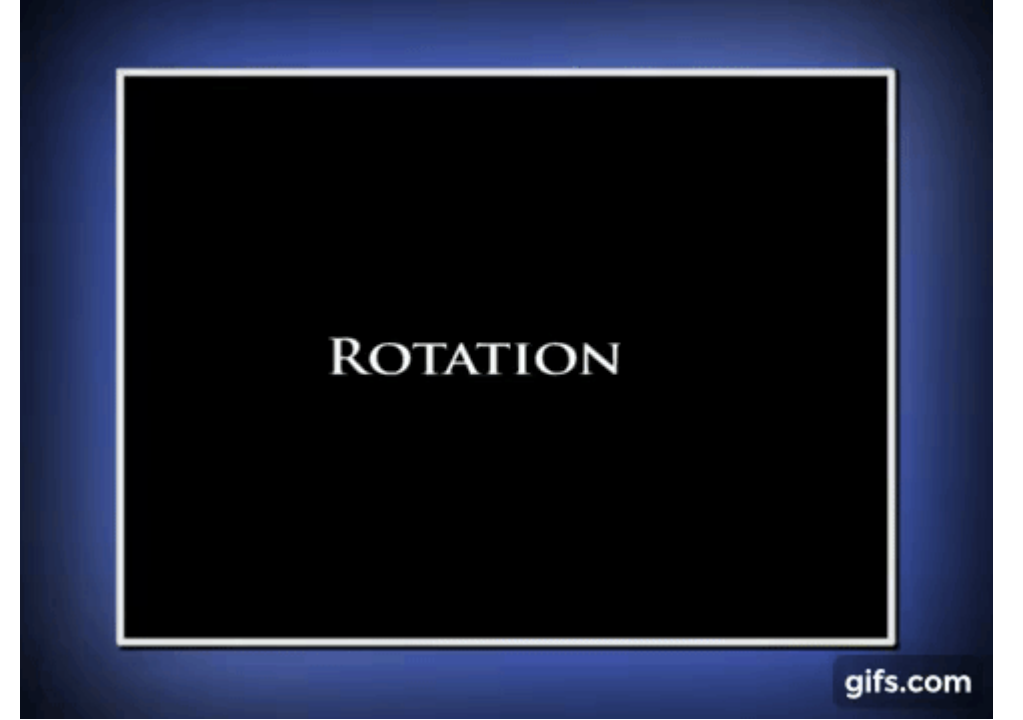
# Anatomik Eksenler

- Bir düzlemi dikey olarak kesen bir çizgidir. Tüm hareketler bir eksen etrafında oluşur.
- **Vertical Eksen:** Yukarıdan aşağıya doğru inen doğru parçasıdır. Hareket eksenlerin etrafında gerçekleşir. Vertikal eksende rotasyon hareketi gerçekleşir. (vertebra akılda kalması için)
- **Transvers Eksen:** vücudun sağından soluna geçen doğru parçasıdır. Transver eksende fleksiyon ve ekstansiyon hareketi gerçekleşir.
- **Sagital Eksen :** önden arkaya doğru giden eksendir. Sagital eksende abdüksiyon ve addüksiyon hareket gerçekleşir.

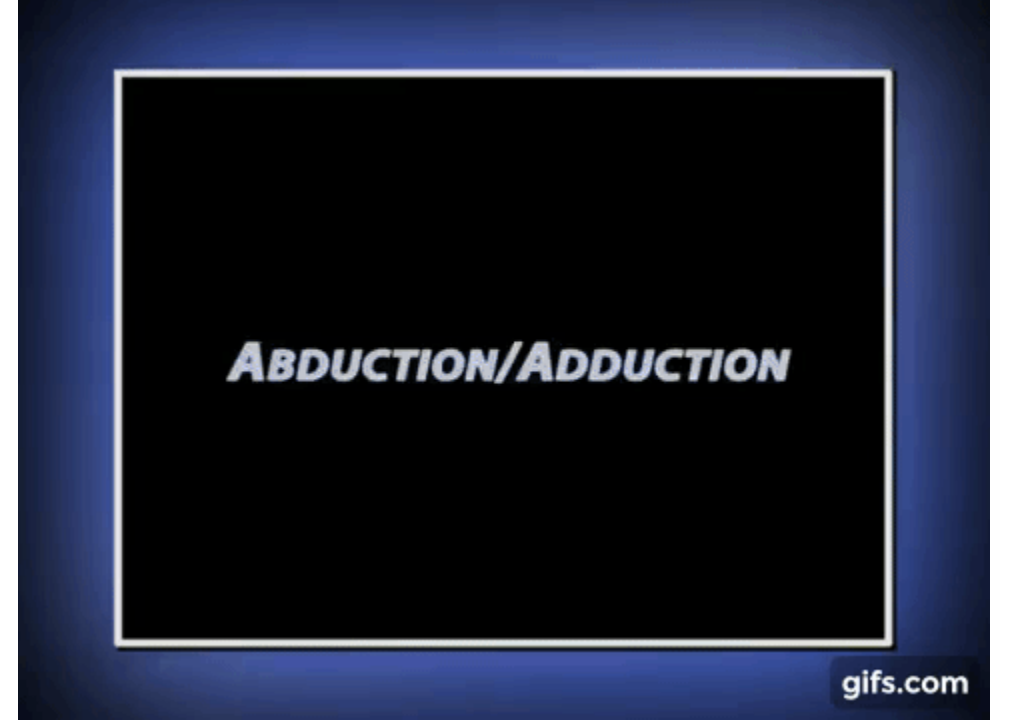


# Anatomik Eksenler

- **Vertical Eksen:** Yukarıdan aşağıya doğru inen doğru parçasıdır. Hareket eksenlerin etrafında gerçekleşir. Vertikal ekseninde rotasyon hareketi gerçekleşir.



- **Sagital Eksen:** Vücutun önünden arakasına doğru geçen doğru parçasına sagital eksen adı verilir. Abdüksiyon ve addüksiyon hareketi sagital eksen ve frontal düzlemde gerçekleşir.



- **Transvers Eksen:** vücudun sağından soluna geçen doğru parçasıdır. Transver ekseninde fleksiyon ve ekstansiyon hareketi gerçekleşir.





# Anatomik Eksenler

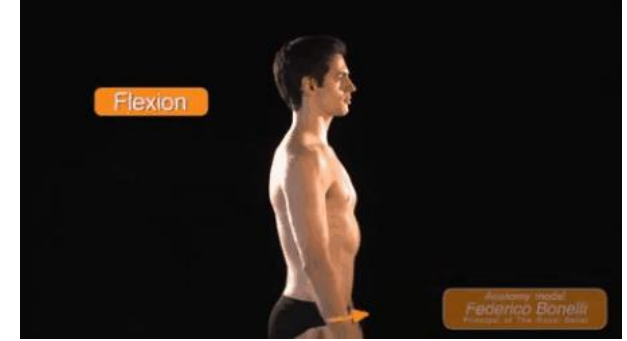
- **1) Transvers eksen (X) === Flexion, Extension**
  - 2) Vertical eksen (Y) === Rotasyon**
  - 3) Sagittal eksen (Z) === Abdüksiyon, Addüksiyon**
-

# Anatomik Düzlem ve Eksenler

Hareket	Düzlem	Eksen
<b>Fleksiyon Ekstansiyon</b>	<b>Sagital Düzlem</b>	<b>Transvers EKsen</b>
Abdüksiyon / Addüksiyon	Frontal Düzlem	Sagital Eksen
<b>Rotasyon</b>	<b>Transvers Düzlem</b>	<b>Vertikal Eksen</b>

# Hareket Bildiren Anatomik Terimler

- **Fleksiyon:** Bükülme anlamında kullanılır. Eklem yapan bölgelerin bükülmesi ya da eklem açısının daralması gibi Örneğin dirsek ekleminde fleksiyon gerçekleşir
- **Ekstansiyon:** Eklem açısının büyüdüğü, fleksiyonun tam tersi yöndeki hareket için kullanılır. Bükülü olan eklem eski haline dönmesi.



# Plantar Fleksiyon

---

- **Plantar fleksiyon:** ayak bileğinin vücuttan uzaklaşacak şekilde hareket etmesi. Parmak uçlarının ileri doğru uzatılması



# Dorsal Fleksiyon

---

- **Dorsi(dorsal) Fleksiyon:** ayak bileğinin zemin yönünde fleksiyonunu ifade eder. Parmak ucunda vücuda doğru çekilmesi, Topuk üstünde yürüme.





# Abdüksiyon Addüksiyon

- **Abdüksiyon:** Orta hatttan(merkezden) uzaklaşma anlamında kullanılır
- **Addüksiyon:** Orta hatta(merkeze) yaklaşma anlamında kullanılır



# Ulnar ve Radial Deviasyon



# Rotasyon

- **Rotasyon:** Bir eklemin kendi etrafında yaptığı dönme hareketidir. Baş ve boyun bölgesindeki rotasyona, hareketin yönüne göre sağa ya da sola rotasyon ismi verilir.
- **Medial Rotasyon(iç rotasyon):** eğer dönme hareketi içe doğru oluyorsa kullanılır
- **Lateral Rotasyon(Dış rotasyon):** eğer dönme hareketi dışa doğru oluyorsa kullanılır.



# Süpinasyon Pronasyon

- **Süpinasyon:**ön kolun dışa doğru yaptığı rotasyona denir.
- **Pronasyon**ön kolun içe doğru yaptığı rotasyona denir

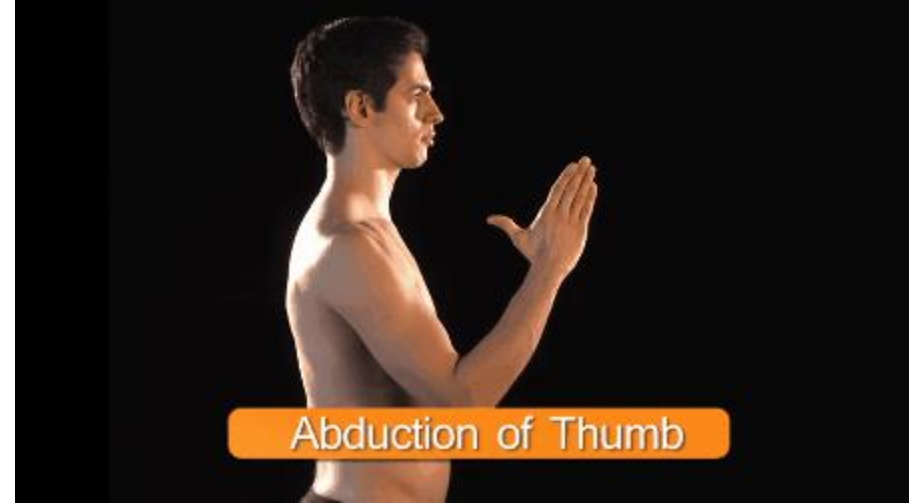


# Oppozisyon Repozisyon

- **Oppozisyon:** El başparmağının diğer parmaklara yaptığı yaklaşma hareketidir.
- **Repozisyon:** el başparmağının diğer parmaklardan uzaklaşma hareketidir.



# Parmakların Hareketleri



# İnversiyon Eversiyon

- **İnversiyon:** Ayak taban yüzeyini aşağı ve içeri döndüren küçük parmak tarafına yatma hareketidir. Ayak tabanı mediale doğru hareket yapar.
- **Eversiyon:** Ayak taban yüzeyinin yukarı ve dışa döndüren başparmak üzerine yatma hareketidir.



- **Elevasyon:** Omuzun yukarı doğru kaldırılması, omuz silkme hareketidir.
- **Depresyon:** Omuzun aşağı doğru indirilmesi





# Sirkümdiksiyon

- **Sirkümdiksiyon:** Eklemlerin dairesel hareketini anlatır. Bu hareket, fleksiyon, ekstansiyon, abdüksiyon ve addüksiyon hareketlerinin birleşimidir. Omuz ve kalça ekleminin tek bir nokta etrafında dönmesi gibi



# Hiper Ekstansiyon

- **Hiperekstansiyon:** Aşırı germe anlamında kullanılır. Anatomik pozisyona göre daha fazla ekstansiyon yapılması durumunda ortaya çıkar.



# Protraksiyon / Retraksiyon

- **Protraksiyon:** Omzun ya da başın öne hareketine denir.
- **Retraksiyon:** Omzun ya da başın arkaya hareketine denir

