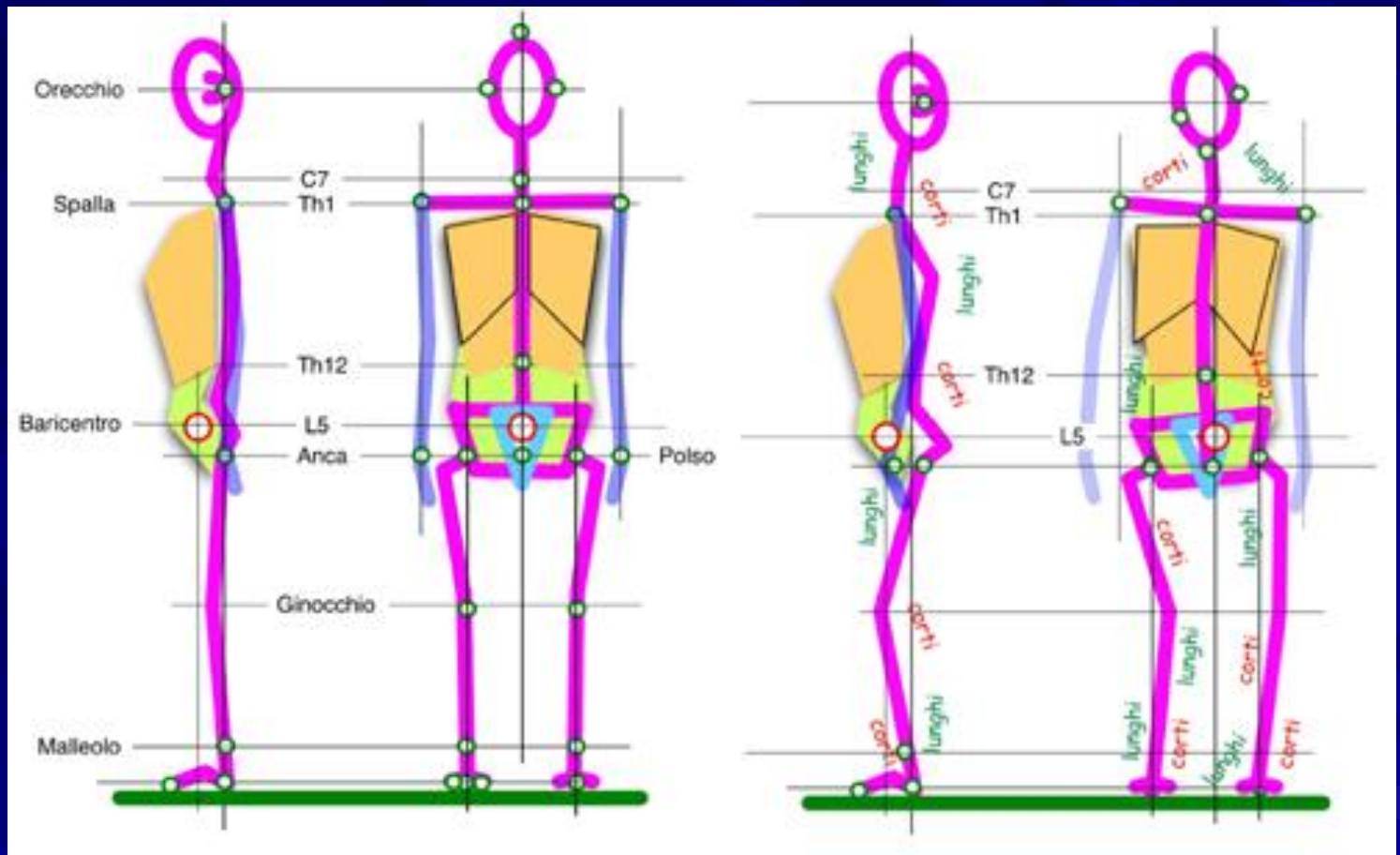


POSTÜR

Postür, vücudun her kısmının, kendisine bitişik segmente ve bütün ve vücuda oranla en uygun pozisyonda yerleştirilmesidir. Bir başka deyişle, vücudun her hareketinde eklemlerin aldığı pozisyonların birleşimi de postür olarak tanımlanmaktadır. Vücut kas aktivitesi sırasında bağların desteği ile stabilite sağlamak veya bir harekete temel teşkil etmek için bir çok kasın uyumlu çalışması sonucunda düzgün bir duruş elde eder.



STATİK POSTÜR:

DİNAMİK POSTÜR:

POSTÜRAL MEKANİZMA

Statik ve dinamik postürlerin oluşması için gerekli olan kas kuvveti, postürün tipine ve kişinin fiziki özelliklerine göre değişir.

POSTÜRAL REFLEKS

Refleks, afferent bir impulsa verilen, efferent bir cevaptır. Postürde efferent cevap, motor cevap olup,antigravite kasları esas effektör

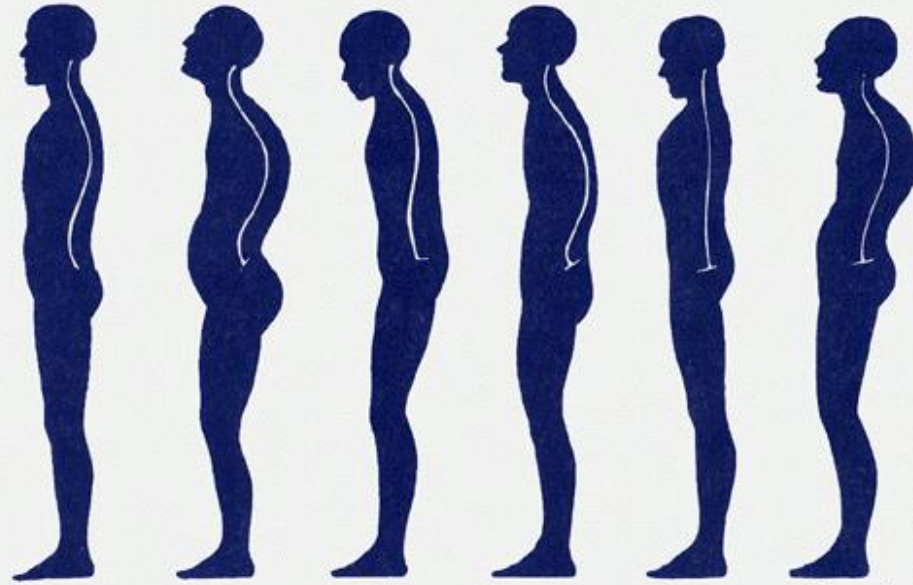
İYİ POSTÜR (STANDART POSTÜR)

Fizyolojik ve biomekanik yönden iyi postür, minimum çaba ile, vücutta maksimum yeterliliği sağlayan duruştur.

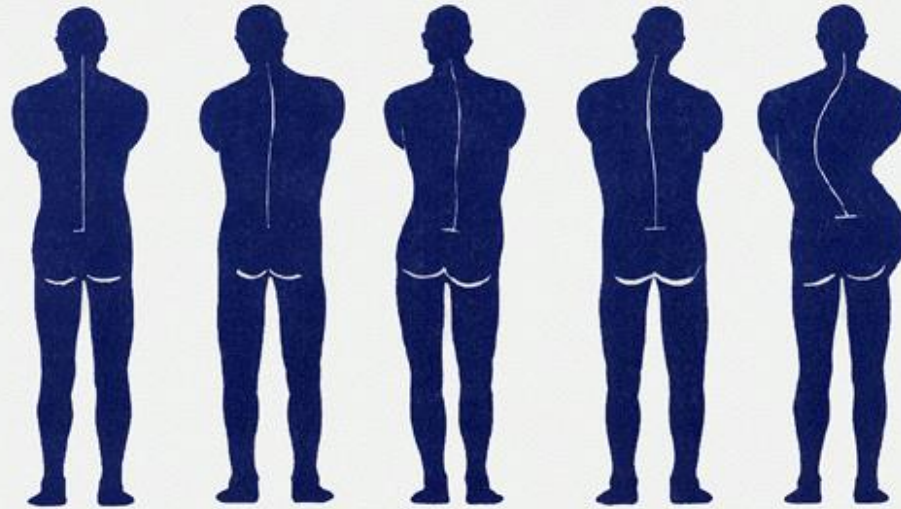
KÖTÜ POSTÜR

Kişiler için yetersiz bir postürdür. Amaca tam olarak hizmet etmez. Ayrıca kasların gereksiz miktarda kasılmasına neden olur.

LOOK AT YOUR POSTURE... OTHERS DO



Correct Posture Hollow Back Flat Pelvis Slumping Posture Military Posture Round Shoulders



Correct High Shoulder High Hip Head Tilt Severe Scoliosis

Lateralde sarkacın geçmesi gereken yerler:

- Ayak bileği ekleminin 3-3.5 cm önünden**
- Diz eklemi ekseninin hafifçe önden,**
- kalça eklem ekseninin hafifçe arkasından,**
- Lumbal vertablaraların merkezinin arkasından,**
- Torako_Lumbal birleşme noktasının üzerinden**
- Toraks vertebraların merkezinin önünden**
- Semiko_Torak birleşme noktasının üzerinden**
- Servikal vertebraların merkezinin hafifçe arkasından geçerek**
- Mastoid çıkıntı üzerinde sonlanır.**

Lateral Postür Analizinde Yerçekimi Çizgisinin Geçtiği Referans Noktalarına Göre 4
Tip Postür ile Karşılaşılmaktadır:

Standart Postür

Kifo-lordotik Postür

Düz Sırt Postürü

Gevşek (Yuvarlak Sırt) Postür



STANDART POSTÜR:

Baş: Nötral pozisyonda (öne ve arkaya eğilim yoktur)

Servikal Vertebralar: Normalde hafifçe anterior konveksitesi vardır.

Skapula: Üst sırta göre düz pozisyonda

Torakal Vertebralar: Posteriyora doğru hafifçe konveks.

Lumbal Vertebralar: Anteriyora doğru hafifçe konveks.

Pelvis: Nötral pozisyonda olup spina ile anterior-süperiyorlar simfisiz pubis ile aynı vertikal düzlemde

Kalça Eklemi: Nötral pozisyonda (Flexiyon-extensiyon yok)

Ayak Bileği: Nötral pozisyondadır.

KİFO-LORDOTİK POSTÜR:

Baş: Öne doğru çıkık

Servikal Vertebralar: Hiperextansiyonda

Skapula: Abduksiyonda

Toprakal Vertebralar: Flexiyonu artmış (kifoz)

Lumbal Vertebralar: Hiperextansiyonda (lordoz)

Pelvis: Anteriyor pelvik eğimde

Kalça Eklem: Flexiyonda

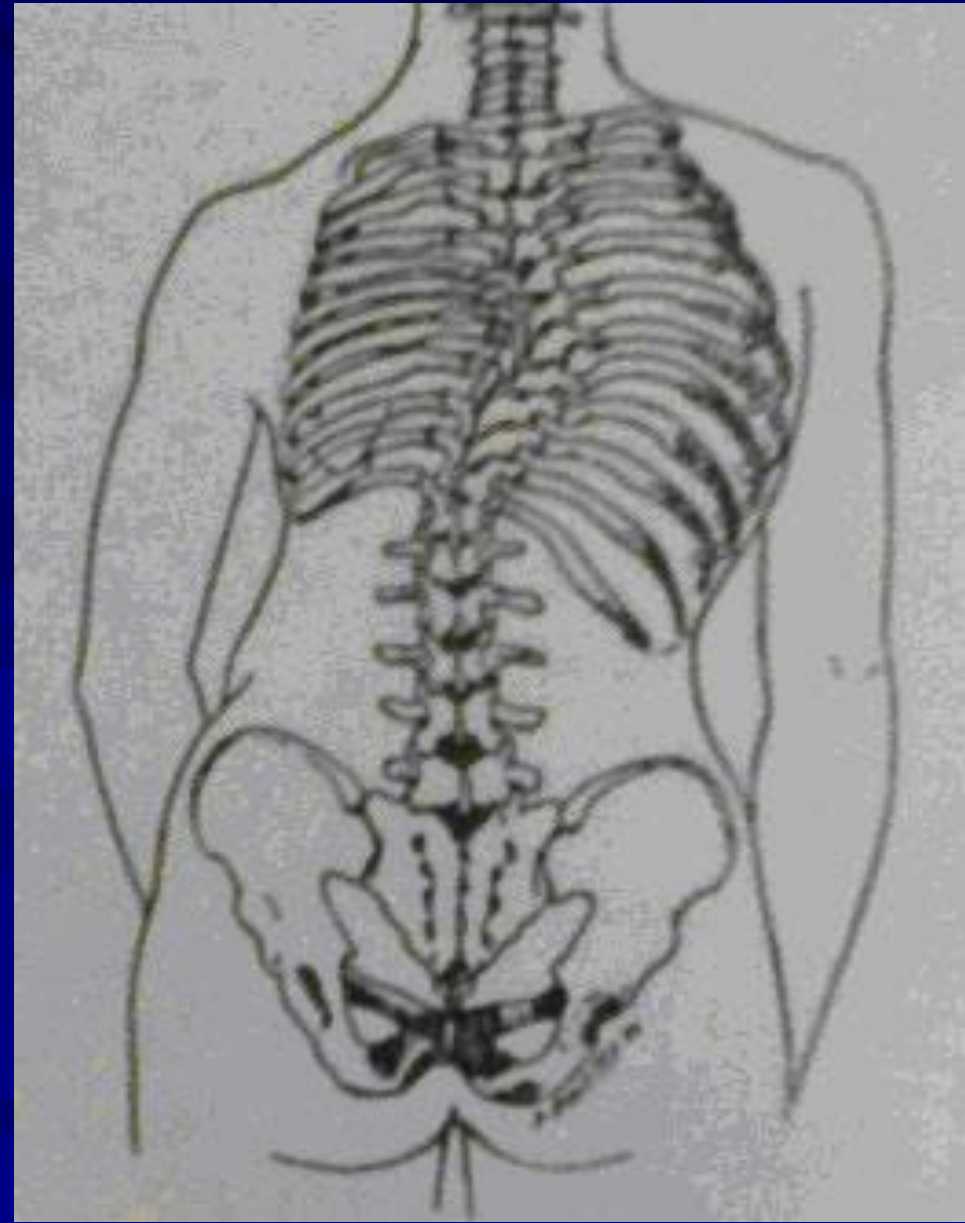
Diz Eklem: Hafifçe hiperextansiyonda

Ayak Bileği: Ayağın arkaya doğru inklınasyonu nedeniyle hafifçe plantar flexiyondadır



KIF0Z

©MMG 2002



DÜZ SIRT POSTÜRÜ:

Baş: Öne doğru çıkık

Servikal Vertebraalar: Hafifçe extansiyonda

