

VÜCUT MEKANIĞI VE POZİSYONLAR

İçerik

- VÜCUT MEKANİĞİ
- VÜCUT MEKANİĞİ İLKE VE KURALLARI
- HASTANIN HAREKET ETTİRİLMESİ VE TAŞINMASI
- POZİSYONLAR

TANIMI

Hareketliliđi sağlayan bu makineye, vücutta birçok sistemlerle işbirliği halinde ve ahenkli bir şekilde çalışmasını öğreten bilime **vücut mekaniği** denir.

VÜCUT MEKANİĞİİLKE VE KURALLARI

- Eklemlerin Doğru Olarak Kullanımı
- Kasların Doğru Kullanımı
- Dengenin Sağlanması

Eklemlerin Doğru Olarak Kullanımı

- Eklemlerin şekline,
- Ligamentlerin gevşek veya sık oluşuna,
- Koruyucu kasların koordinasyonuna bağlıdır.

Kasların Doğru Kullanımı

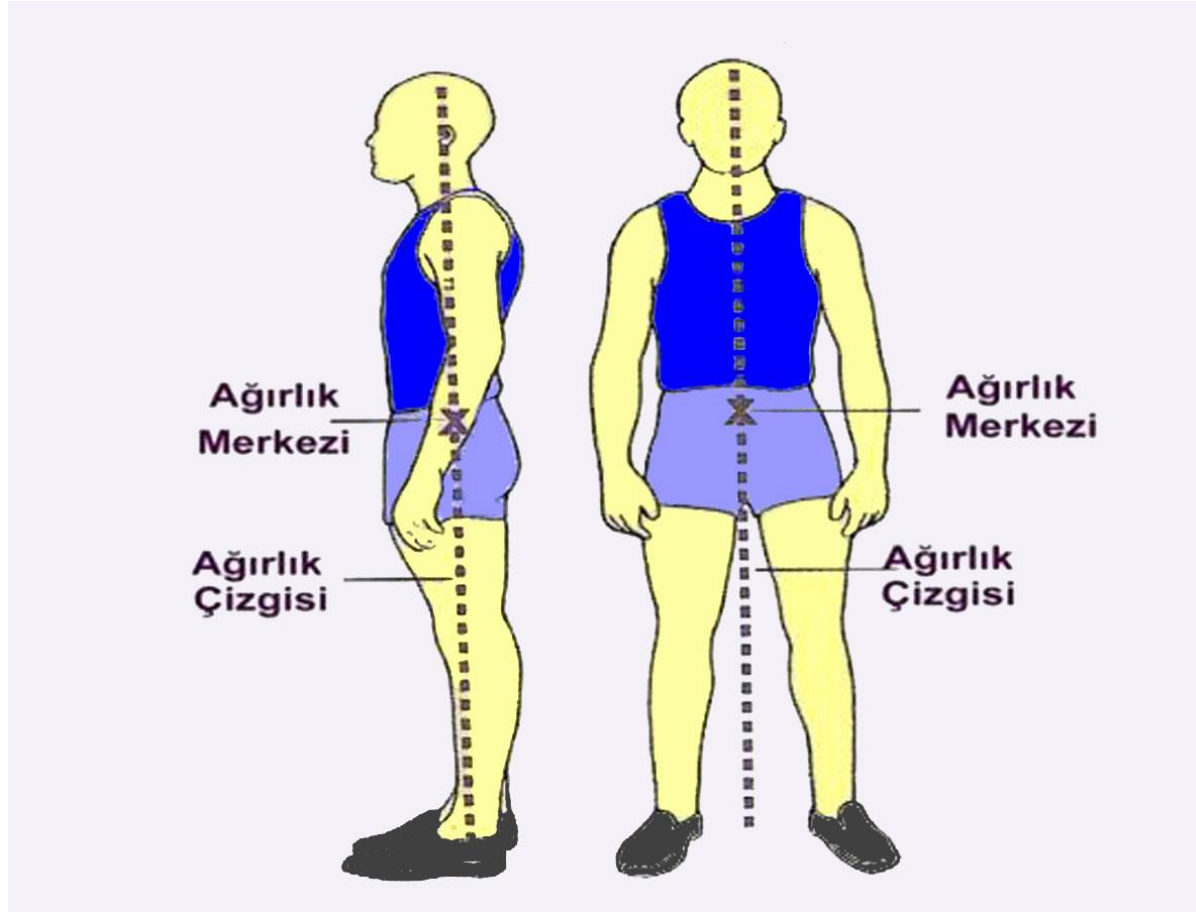
- Atoni
- Kontraktür
- Kas Tonusü

Dengenin Sağlanması

Bir cismin hareketinde dengenin sağlanması için uyulması gereken kurallar:

- Taban yüzeyinin genişletilmesi,
- Ağırılık çizgisinin taban düzleminde olması,
- Ağırılık merkezinin taban yüzeyine yakın olması,
- Hareketin yer çekimine uygun olmasıdır.

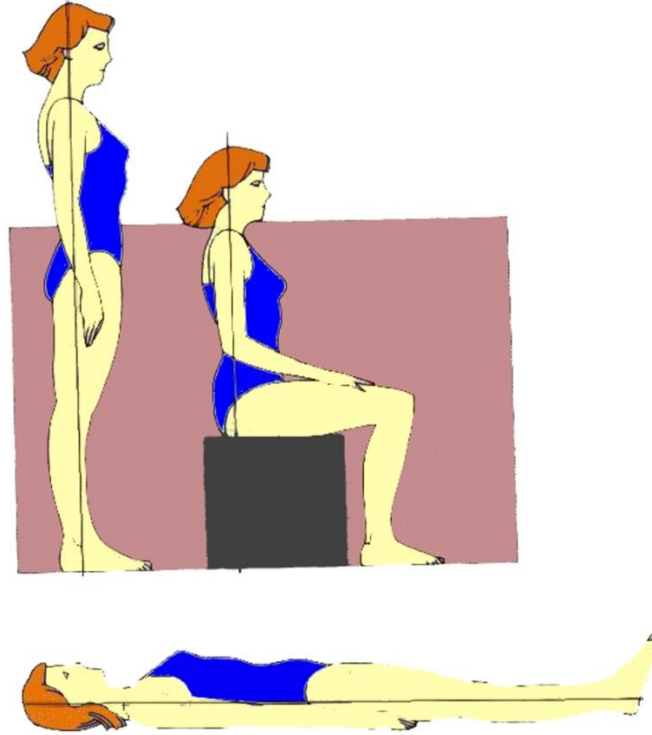
Ağırlık Çizgisi ve Ağırlık Merkezi



Vücut Mekanığıne Uygun Oturma



Vücut Mekanikğine Uygun Duruş, Oturma ve Yatma



Ayakta Vücut Mekanîği

- Baş ileride, omuzlar dik, torasik vertebrada hafif bir eğim sağlayacak şekilde,, vertebra maksimum uzunluğunu verecek şekil geriye doğru, kalça kasları kasılmış, lumbal vertebra hafif bir eğim oluşturmuştur. Karı kasları da karın iç organlarını destekleyecek şekilde kısmen gergindir.

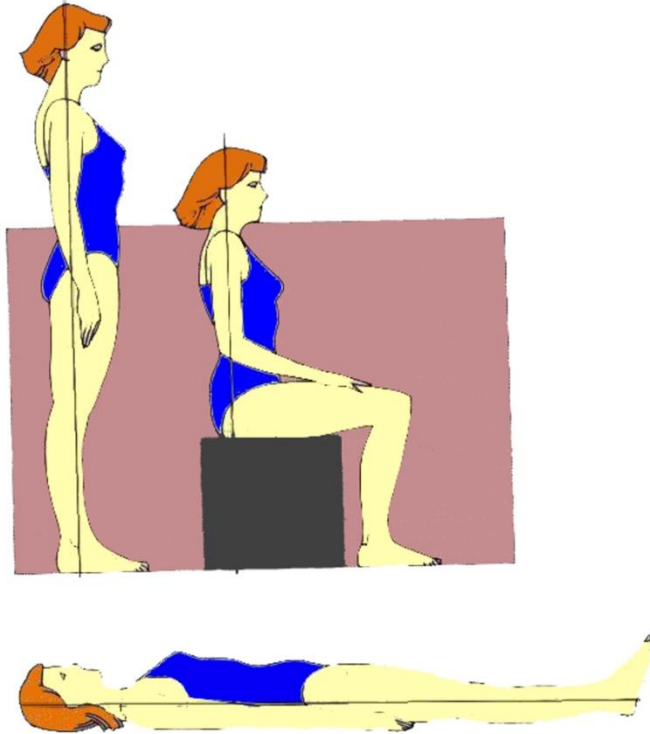
Otururken Vücut Mekanikği

- Baş dik, çene ileride, vertebra dik ve sandalyenin arkalığına tamamen temas etmelidir.



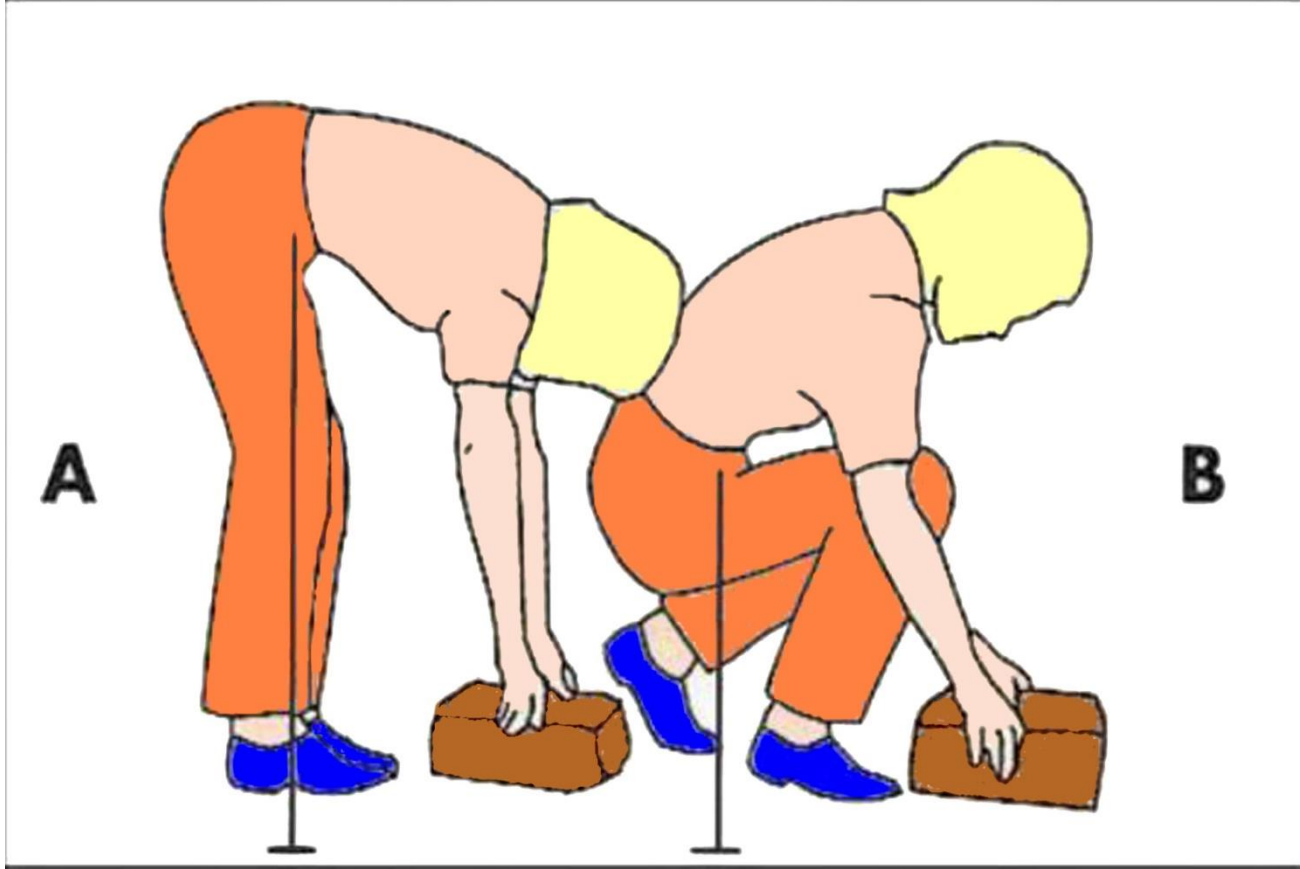
Yatarken Vücut Mekanikği

- Yatak düz ve sert olmalı, baş geriye doğru, baş altında bir yastık olmalı



Vücut Mekanikinin Kullanımı:

A: Yanlış, B: Doğru

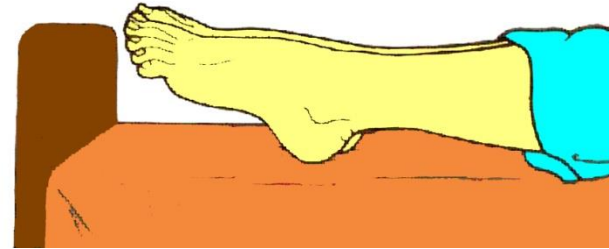


Vücut Mekanığı Doğru Kullanılmadığında Görülen Bozukluklar

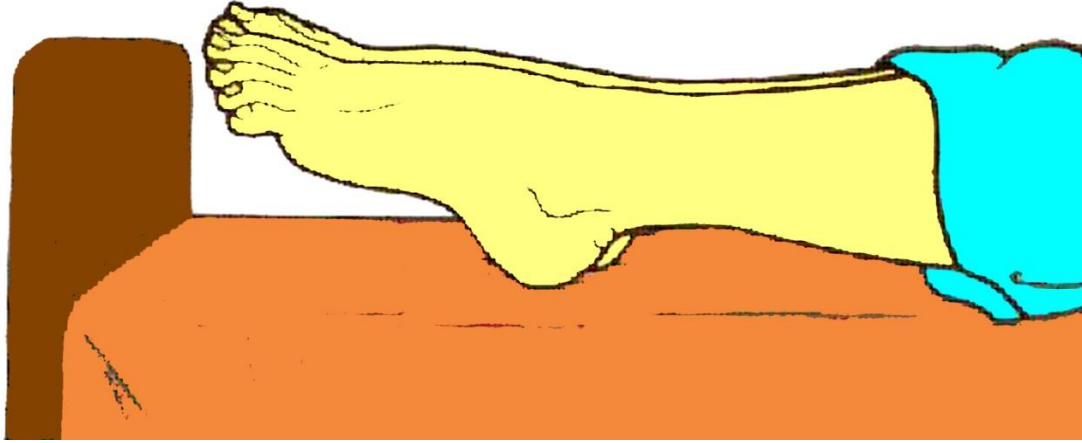
- **Ayakta görülen bozukluklar**
- **Kaburgalarda ve Omurlarda Görülen Bozukluklar**

Ayakta görülen bozukluklar

- **Pes Planus**
- **Hallux Valgus**
- **Hallux Varus**
- **Foot Drop**



Ayak Düşmesi

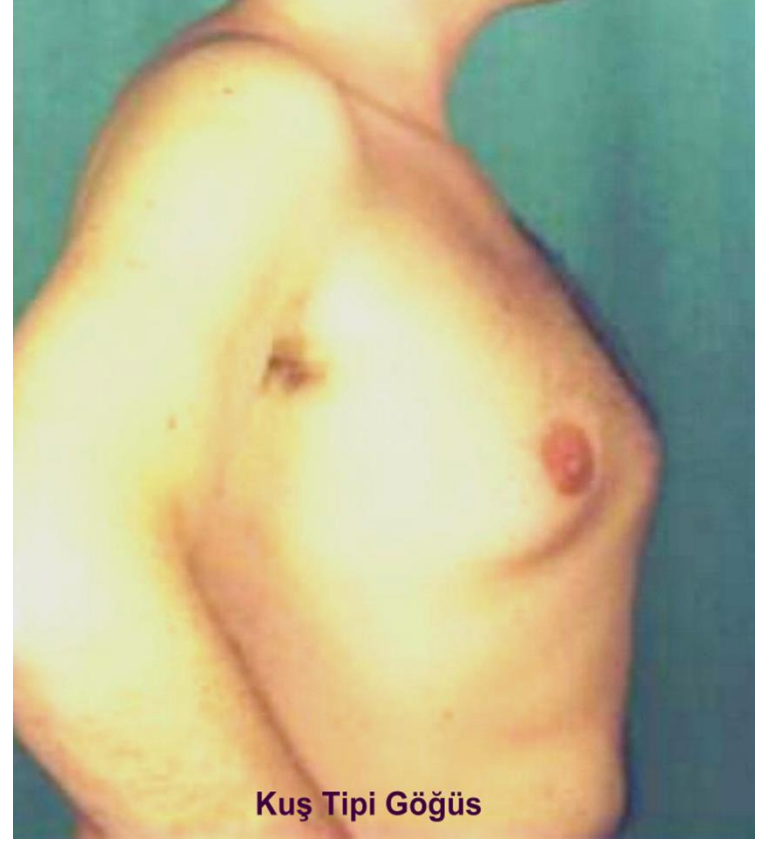


Kaburgalarda ve Omurlarda Görülen Bozukluklar

- **Huni Tipi göğüs**
- **Kuş Tipi göğüs**
- **Lordoz**
- **Skolyoz**
- **Kifozis**

EGZERSİZ VE ÇEŞİTLERİ

- **İzometrik Egzersizler**
- **İzotonik Egzersizler**
- **İzokinetik Egzersizler**



Egzersiz Yarar ve Zararları

- Bireye uygun dzenli egzersiz kan basıncının, kalp atım sayısının ve serum lipid düzeyinin düşmesine neden olurken, kalp atım hacminin (output) ve doku oksijenlenmesinin artmasına neden olur.

Egzersizin Yarar ve Zararları

- Birey özellikle izotonik egzersizler yapıyorsa, kemikler, kaslar ve arterlere uygulanan basınç nedeniyle yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan osteoporozun, kas hacmi, kas kaybının ve atherosklerotik olayların gecikmesi sağlanır.

Ađır Egzersizlerin Etkileri

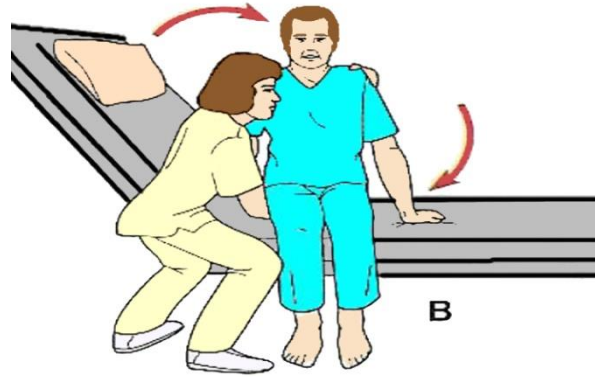
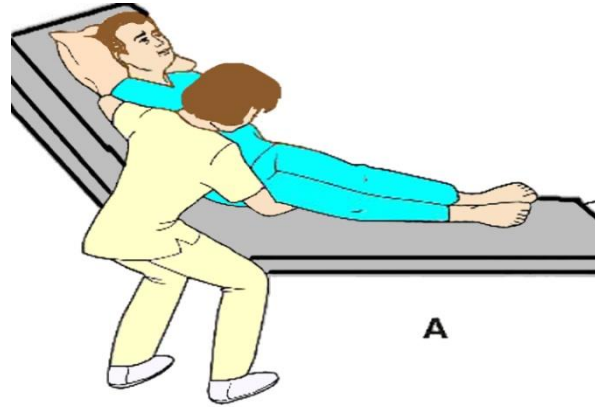
- Kalp atım hacminde artma
- Vücut ısısının yükselmesi
- Doku yaralanması
- Kas incinmesi
- Ligament ve eklemlerin burkulması
- Kemiklerin kırılması

Hastanın Yatağında Oturtulması

Amaç:

- Meme ameliyatlarından sonra hastaya rahat ve uygun bir pozisyon vermek,
- Bazı karın ve göğüs ameliyatlarından sonra drenaja yardım etmek,
- Astımlı hastalarda hastanın rahat nefes alabilmesini sağlamak,
- İyileşme devresine giren bir hastanın yavaş yavaş güçlenmesini sağlamak,
- Bağırsakların çalışmasını hızlandırmaktır.

Hastanın Yatağında Oturtulması



Hastayı Uzak Taraftan Yakın Tarafa Çevirmek





Sedyeye Alma



Sedyeye Alma



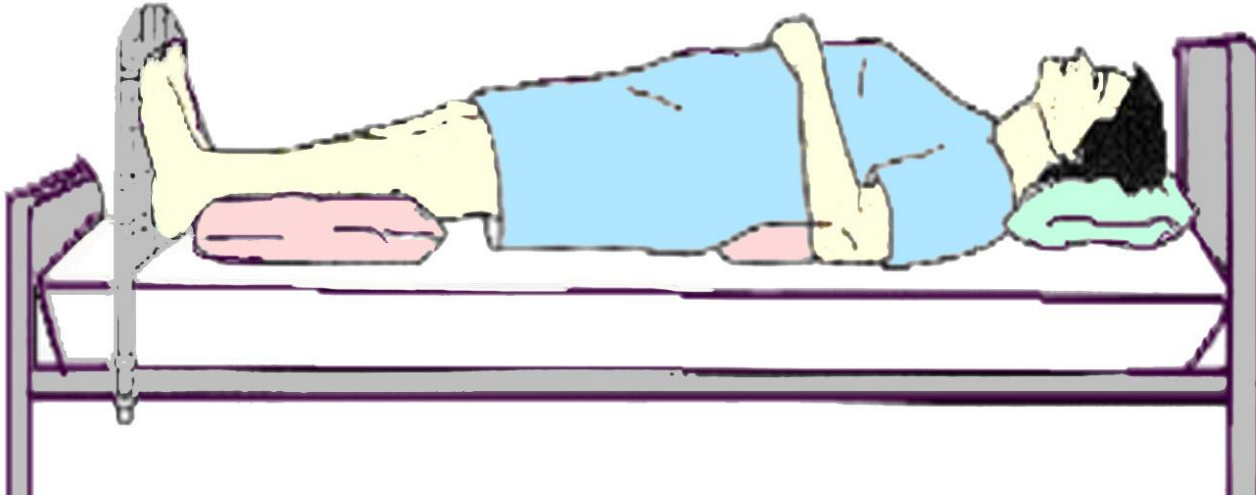
Hastayı Sedyeye Alma

Hastanın Yataktan Kaldırılması



POZİSYONLAR

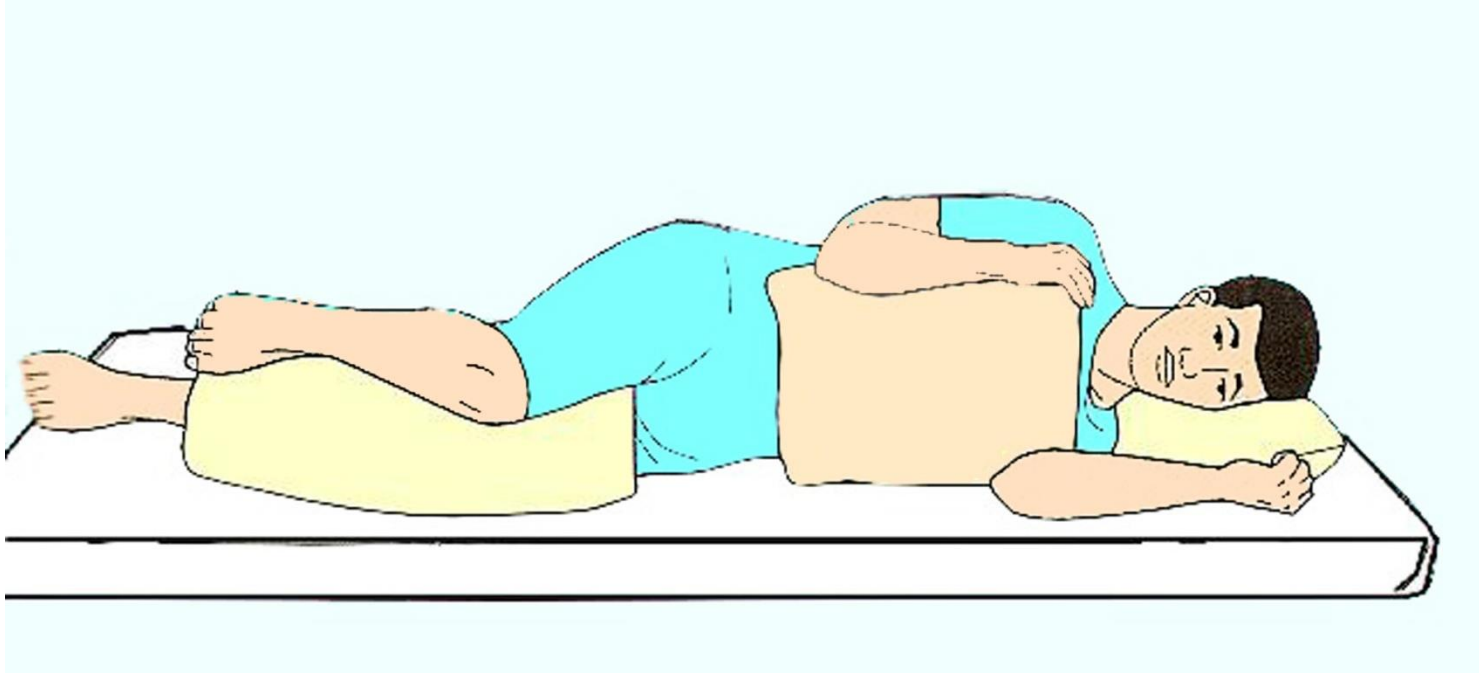
Sirt Üstü Yatar Pozisyon (Supine, Horizontal)



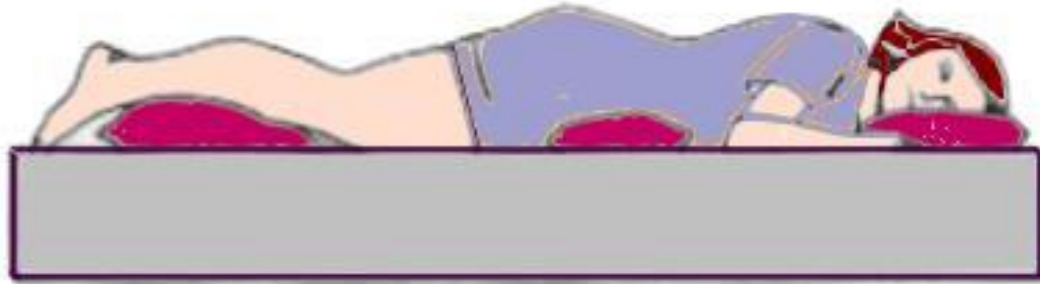
Sırt Üstü Dizler Bükük Pozisyon



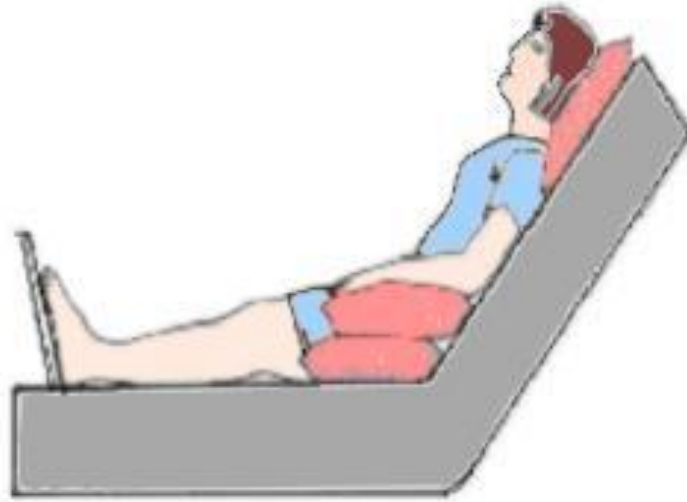
Yan Yatış Pozisyon



Yüzükoyun (Prone) Yatar Pozisyon



Fawler Pozisyon



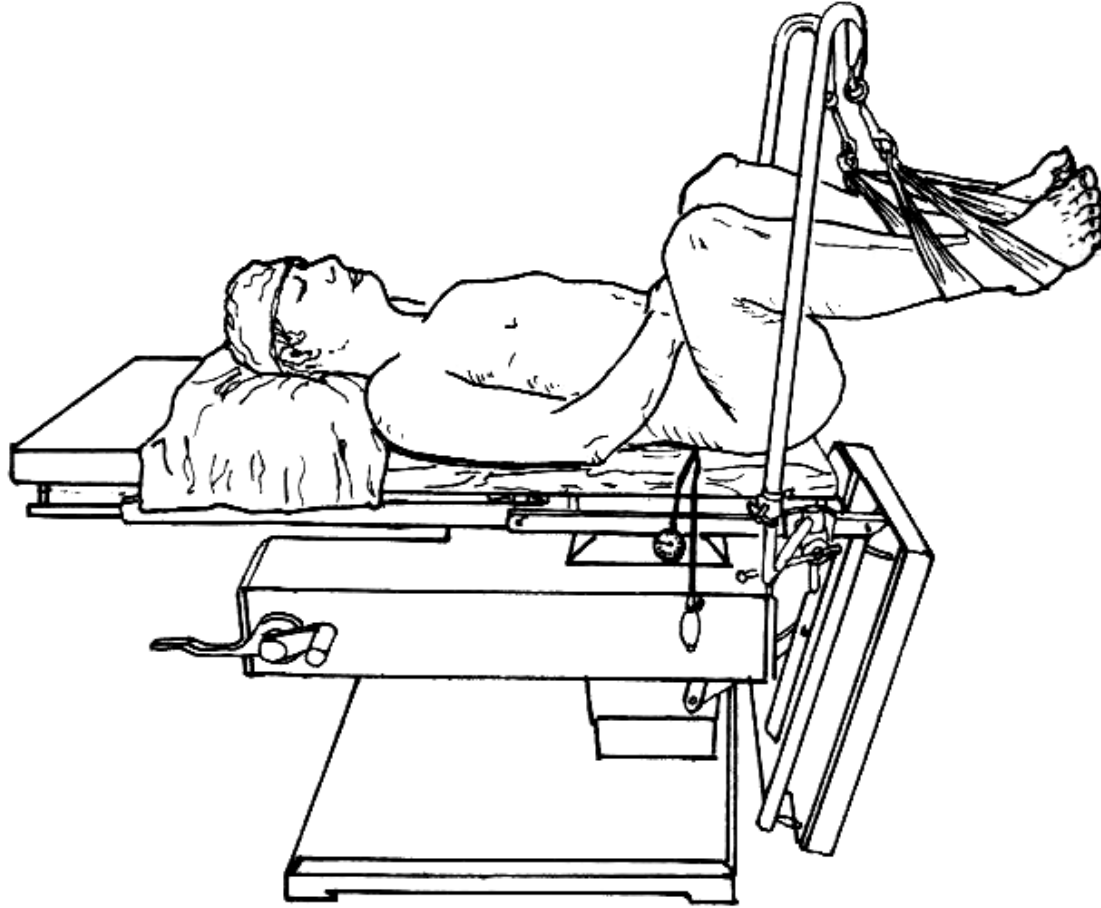
Omurilik Muayene Pozisyonu



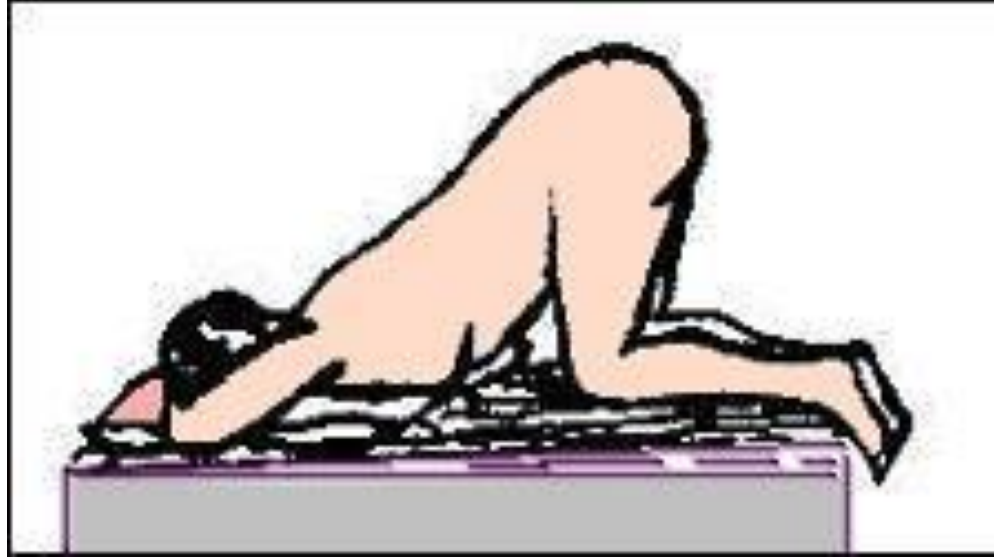
Ortopne Pozisyon



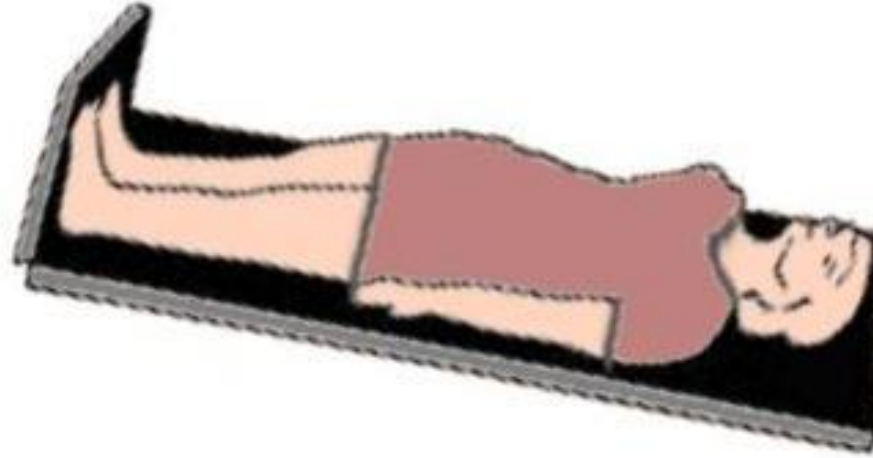
Standart Litotomi Pozisyonu



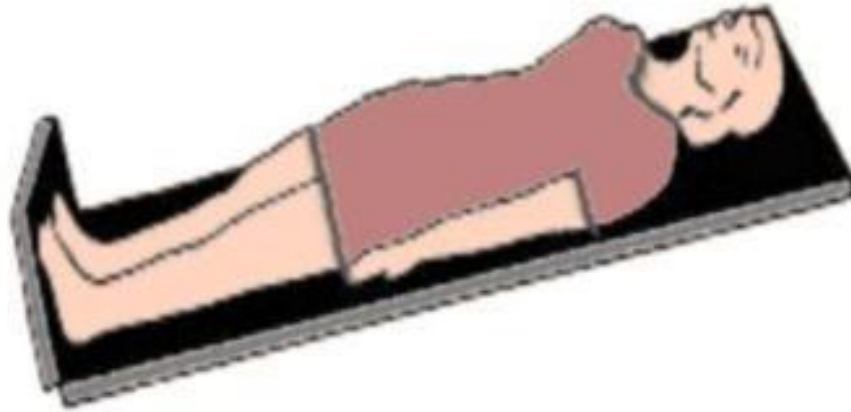
Diz-Dirsek Pozisyonu



Trendelenburg (Baş aşağı) Pozisyon



Ters Trendelenburg Pozisyonu



Sims Pozisyonu

