

Postür

Doç.Dr.Senem Güner

POSTÜR NİÇİN ÖNEMLİ?

DURUŞ BOZUKLUĐU



KAS-İSKELET SİSTEMİNE AİT PROBLEMLER



SAĞLIK HARCAMALARINDA ARTIŐ



SAĞLIK İÇİN AYRILAN BÜTÇENİN ARTMASI

DOĞRU DURUŞ

Günlük yaőamdaki
fonksiyonları yerine
getirmek için,
vücudun her kısmının
kendisine bitişik kısma ve
bütün vücuda oranla

**EN UYGUN POZİSYONDA
YERLEŐTİRİLMESİDİR**



Before



After

SAĞLIKLI BİR OMURGA

- 3 doğal eğrilikten oluşur
- Kinetik halka modelin birer parçalarıdır
- Postural kontrol sağlar



DOĞRU DURUŐUN ÖNEMİ

- Doğru duruş, en az çaba ile vücut fonksiyonlarının en üst seviyede olmasını sağlaması açısından çok önemlidir.

- Hareketin daha etkili ve dayanıklı olmasını ve kendimizi daha özgüvenli hissetmemizi sağlar.
- Yaralanmaların önlenmesinde büyük rol oynar.
- Kasların, eklemlerin, bağların daha az enerjiyle daha verimli çalışmasını sağlar.
- Daha verimli çalışan bir vücutta yorgunluk daha geç gelişir.

- Doğru duruşla göğüs kafesinin kapasitesi ve hareketleri daha iyi olacağından akciğere giren hava miktarı da daha fazladır.
- Bu da organlara, kaslara ve özellikle de beyne ulaşan kanın oksijenden zengin olmasını sağlar. Böylece algı ve konsantrasyon artar.
- Kaslara, eklemlere ve bağlara binen yük azalacağından ilerde oluşabilecek ağrılı sağlık sorunları da önlenmiş olur.

Postural paternlerin etkilendiđi durumlar

- Aile
- Çevre
- İdol karakter
- Duygular (korku, üzüntü,ađrı vs..)
- Zihinsel ve fiziksel sağlık
- Fiziksel aktivite

DURUŞ BOZUKLUĐU

- Duruş bozukluğu, kinetik halka modelin bozulması yani vücudun normal dizilimi ve simetrisinden uzaklaşmasıdır.

Fonksiyonun bozulmasına,

- Konsantrasyonun ve verimliliğin azalmasına,
- Yaşam kalitesinin düşmesine neden olur.

Duruş Bozukluđuna Neden Olan Faktörler

- Okul sıralarında uygun olmayan pozisyonlarda oturmak
- Bilgisayar kullanırken ve televizyon izlerken uzun süreli ve uygun olmayan pozisyonlarda kalmak

Duruş Bozukluđuna Neden Olan Faktörler

- Ağır sırt çantası taşımak
- Kasların yeterli kuvvet ve esneklikte olmaması
- Hareketsiz bir yaşam stili
- Hareketsizliđin beraberinde getirdiği aşırı kilo

Duruş Bozukluđuna Neden Olan Faktörler

- Yanlış alışkanlıklar
- Hızlı büyümeyle birlikte kas-iskelet sisteminde oluşan dengesizlikler
- Ayakkabı seçiminde yapılan hatalar
- Ergenliđin beraberinde getirdiđi psikososyal durumlar
- Yetersiz ve dengesiz beslenme
- Genetik faktörler

Duruş Bozukluğunun Neden Olduđu Problemler

- KİFOZ(kamburluk)
- HİPERLORDOZ
(artmış bel kavisi)
- SKOLYOZ
(omurga eğriliđi)
- BOYUN
DÜZLEŞMESİ

POSTÜR BOZUKLUĐU

AĐRI

FONKSİYON
BOZUKLUĐU



Duruş Bozukluđunu Önlemek İçin;

- Ergonomik öneriler ve düzenlemeler
- Egzersizler
- Yardımcı ürünler

- Karaduman A, Yılmaz Ö. Genel Fizyoterapi. Cilt 1. Pelikan Yayınları. 2016.
- http://fac.ksu.edu.sa/sites/default/files/kinesiology_lecture-11.pdf