

BANDAJ VE BANTLAMA

PROF.DR.MİTAT KOZ

BANDAJ-BANTLAMA

- Bandaj ve bantlama bir vücut bölümünün fonksiyonel hareketlerinin devamına izin verirken aynı zamanda koruma ve destek sağlayan uygulamalardır.
- Bandaj ve bantlama koruyucu ve önleyici etkileri yanında rehabilitasyon esnasında yeniden yaralanma riskini azaltmak için de yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.
- Yaralanmış vücut bölgesinin bu şekilde desteklenmesi aktiviteye erken dönüşü ve iyileşmeyi engelleyebilecek istenmeyen hareketlerin kontrolünü sağlar.

Bant ve bandaj kullanım amaçları

- Acil ilk yardım sağlamak
- Aşırı eklem hareketlerini sınırlandırmak
- Ağrısız fonksiyonel hareketlere izin vermek
- Yaralanmış vücut bölümünü desteklemek
- Koruyucu pedleri ve malzemeleri tutturmak, sağlamlaştırmak,
- Aktiviteye erken dönüş sağlamak.

Önemli uyarı !

- Bandaj ve bantlama tekniklerinin kullanımı bireylerin erken aktiviteye dönüşüne izin vermesine karşın, bu tür yöntemlerin kullanımı asla yaralanmış vücut bölgesinin kuvvetlendirilmesi amacıyla dizayn edilmiş kapsamlı bir rehabilitasyon programının yerini almamalıdır, bu nedenle çok uzun süre kullanılmamalıdır.
 - Öncelik etkili bir rehabilitasyon
- Ayrıca dışarıdan sağlanan destek hiçbir zaman vücudun kendi elemanlarının sağladığı desteğin yerini tutmaz.
 - Kas ve bağların desteği önemli

Bant uygulama prensipleri

- Uygulama öncesi
- Uygulama anı
- Uygulama sonrası (sportif aktivite sonrası)

Uygulama öncesi-1

- Uygulamadan önce uygulama sahası temizlenmeli, kurutulmalı ve kıllardan arındırılmalıdır
- Kesik, sıyrık gibi küçük yaralar varsa serum fizyolojik ile temizlenmeli ve kuru steril bir ped ile üzeri kapatılmalıdır.
- Aşil tendonu ve ayak sırtı gibi sürtünmeye duyarlı vücut bölümleri bir ped yada kayganlaştırıcı ile korunmalıdır.
- Deri bu şekilde hazırlandıktan sonra bant yapıştırıcı spreyinden ince bir tabaka deriye sıkılır ve kuruması için beklenir. Bu bantın deriye daha sıkı yapışmasını sağlar.

Uygulama öncesi-2

- Banta duyarlı olan bireylere uygulama her gün yeniden yapılmalı,
- Ya da banta allerjisi olanlara köpükten yapılmış ince bir materyal (poliüretan köpük) bantlamadan önce bantın altına uygulanmalıdır.
- Bu uygulama tek kat halinde yapılmalı
 - Terlemenin artması bantın etkinliğini azaltır.

Poliüretan köpük uygulaması



Uygulama anı-1

- Vücut parçası istenen etkiyi sağlayacak pozisyona getirilmelidir.
- Kırışıklıkların önlenmesi için bant rulo şeklinde tutulmalı ve uygulama öncesi 5-6 cm den fazla açılmamalıdır.
- Bant sarımları düzgün bir şekilde sarıldıktan sonra avuç içi ile şekil verilmelidir ve kırışıklıklar önlenmelidir.

Uygulama anı-2

- Sirküler bantlamadan kaçınılmalıdır, özellikle non-elastik bantlamada bu kural geçerlidir ve dolaşım bozukluğuna yol açabilir.
- Bantın her bir şeridi diğerinin üzerine uygulanırken arada açıkta deri sahası kalmamalıdır. Bu deride irritasyona yol açabilir.
- Her bir şerit bir önceki sarımın yarısını yada üçte birini kapatacak şekilde uygulanmalıdır.

Uygulama anı-3

- Uygulama sonrasında o bölgenin hareketine bağlı ağrı veya hassasiyet ortaya çıkarsa bantlama yanlış yapılmıştır, mutlaka sökülüp yeniden yapılmalıdır.
- Bantlama tamamlandığında dolaşım kontrol edilmelidir.

Uygulama sonrası (sportif aktivite sonrası)-1

- Sportif aktivite biter bitmez deri tahrişini önlemek için bant sökülmelidir.
- Bant söküldükten sonra deri alkol veya eter ile temizlenmeli ve kurutulmalıdır,
- Deri çok kuru ise nemlendirici sürülmelidir,
- Tahriş, su toplaması ve enfeksiyon belirtileri açısından deri dikkatli bir şekilde gözlenmelidir.

Uygulama sonrası (sportif aktivite sonrası)-2

- Bant sökerek çıkartılmamalı veya koparılmamalıdır.
- Makas ile kesilmelidir.
- Bant kolların uzama yönüne paralel yönde çıkartılmalıdır

Bantlamanın uygulanmaması Gerekten Durumlar

- Yaralanmanın tanısı tam olarak konulamamışsa
- Akut bir yaralanma sonrası bu bölgenin daha kötüye gitmesi bekleniyorsa
- Sadece yumuşak doku, ligament hasarı değil, yaralanmanın boyutu daha büyük ise

Bandaj uygulama prensipleri (Elastik Bandaj)

- Sarımlar distalden proksimale doğru yapılmalı,
- Bandaj bir önceki sarımın yarısını kapatacak şekilde yapılmalıdır,
- Sarımlar arasında deri katmanı kalmamalıdır,
- Bandajın iki ucu arasındaki basınç eşit olmalı
 - Sarımlar çok sık olmamalı,
 - Bandaj sahip olduğu gerimin yarısı yada üçte biri kadar gerilmeli
- Sporcu yarışmaya katılacaksa bandaj bant ile tespit edilmeli,
- Klipsler sökülürken bandaja zarar vermesi önlenmeli,
- Sökülen bandaj sabunlu su ile yıkanıp kurutulmalı

Bandaj uygulama yöntemleri

- Spiral sarım
 - Bandajın spiral olarak sarılmasıdır
- Sekiz şekli sarım
 - Uyluk, bacak, diz gibi geniş kas kitlelerinin bandajlanmasında kullanılır.
- Spika türü sarım
 - Sekiz şekli bandajın ayak/ayak bileği, omuz ve kasık bölgesine uygulanmasıdır
- Karışık sarım

Kinesiotaping

- Kinesiotaping RENKLİ BANT TERAPİSİ
- Japonya'da yaklaşık 25 yıl önce geliştirilmiş fakat Avrupa ve Amerika'da olduğu gibi ülkemizde de son yıllarda tanınmış özel bir bantlama yöntemidir.



Kinesiotaping uygulamalarının temelde iki amacı vardır:

- Ağrısız ve daha kolay hareket edebilmeyi sağlamak,
- Yumuşak doku iyileşmesini desteklemek.



Kinesiotape Etki Mekanizması

- Kinesiotaping Tekniğinin temel amacı ağrısız harekete destek olmak ve bu yolla iyileşmeyi hızlandırmaktır.
- KINESIOTAPE teorik olarak, cildi yukarı kaldırıp deri ile kasların arasındaki boşluğu arttırmakta ve bölgede yaralanma yada hastalık sonucu oluşan baskıyı hafifletmektedir.



- Yaralanma bölgesindeki baskının azalması bölgedeki kan dolaşımının artışı ile sonuçlanmaktadır.
- Azalan gerginlik ve hassasiyet neticesinde deri altında var olan ağrı alıcılarının uyarılmasını önlenmiş olur ve ağrısız hareket imkânı sağlanmış olur.

