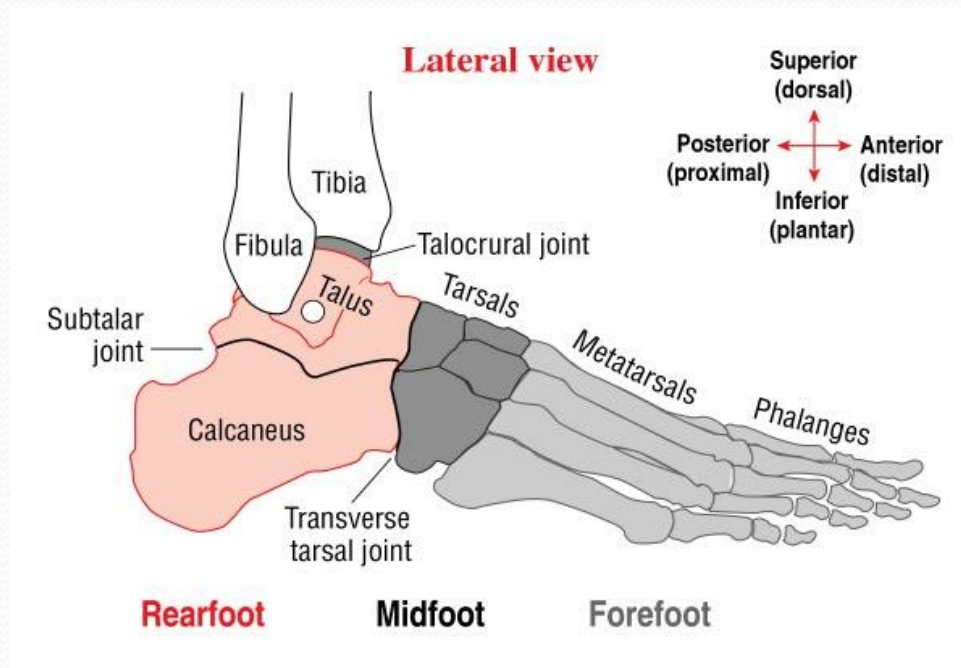


# Ayak ve Ayakbileđi Kinezyoloji I

Doç. Dr. Senem Güner

- **Ayağın primer fonksiyonu ;**
- En temel fonksiyonu stabilitenin sağlanması ve devam ettirilmesidir.
- Şok absorpsiyon sağlamak
- Yürüme sırasında vücudun ileri hareketi için itme sağlamak
- Rearfoot – talus, calcaneus and subtalar joint
- Midfoot – remaining tarsal bones, transverse tarsal joint and distal intertarsal joints
- Forefoot – metatarsals and phalanges, tarsometatarsal joints



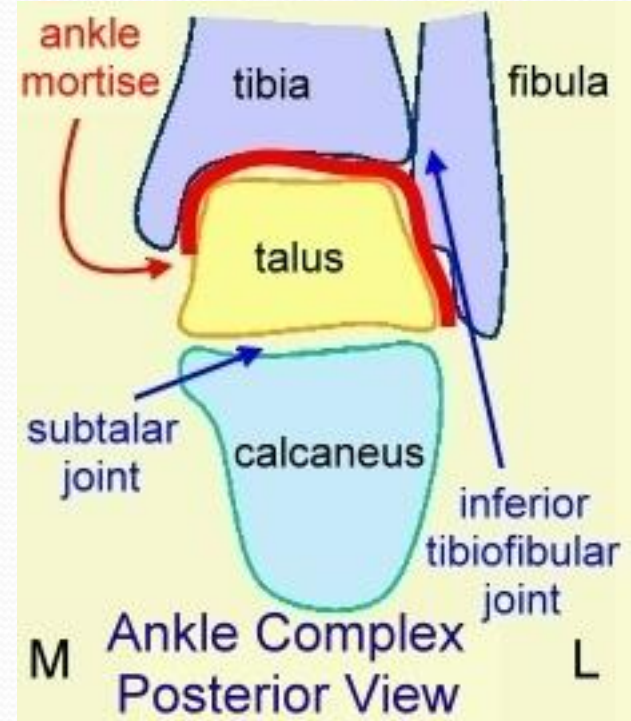
# Tibiofibular Eklem

- Fibula distali medial convex yüzey ile tibia daki fibular çentik arasındaki eklemdir.
- Syndesmosis
- İnterosseous lig
- Ant tibiofibular lig
- Post. Tibiofibular lig



# Talocrural Eklem

- Trochlear yüzey ve talus, her iki malleol ve rectangular kavite, tibia ve fibulanın concav yüzeyi ile talusun convex yüzeyi arasındaki eklemdir.
- Menteşe tipi eklem
- Sagital planda ayak dorsi-plantar flex yaptırır.



# Subtalar Eklem

- Talusun alt yüzeyi ile calcaneusun üç artiküler faseti arasındadır.
- Arka faset talusun arka kısmını ,orta faset talusun boynuna kadar olan kısmı,ön faset talus baş ve boynunu taşır.
- Hareketler kombinedir. Supinasyonla beraber plantar flex ve add(varus poz.), pronasyonla beraber dorsifleksiyon ve abd.(valgus poz.) içerir



# Transvers tarsal eklem

- Denge ve stabilité açısından önemli bir ekemdir.
- 1-Talonavicular eklem: talus un convex başı ile navicula prximal kenarı arasında

Orta ayağın medial tarafa rotasyonunda önemli görev alır.

2-Calcanecuboid eklem: calcaneusun distal anterior u ile cuboid proximal yüzeyi arasındadır. Hareketi kısıtlıdır.

# Tarsometatarsal eklem

- Medialde 3 cuneiform kemik ilk 3 metatarsla ,lateralde cuboid kemik 4. ve 5. metatarsla eklemleşir. Bu eklem hareketleri bağlarla sınırlandırılmıştır.




# Metatarsophalangeal eklem

- Metatars başları ile proksimal falankslar arasındadır.
- 3 düzlemde harekete izin verir. Sagital düzlemde fleksiyon ve ekstansiyon
- Horizontal düzlemde abd-add
- Her bir metatars başı merkezinde rotasyonel hareketler bu iki düzlemde de oluşur.
- Kollateral metatarsal lig



# Interphalangeal eklemler

- Proksimal falanksların baş kısmı konveks yüzeyi ile ,distal falanksların koncav yüzeyi arasında ki eklemdir.
- Mobilite bakımından limitli eklemlerdir.

- 
- Steinder A: Kinesiology of the human body under normal and pathological conditions, Springfield, 1977.
  - Soderberg G.L.: Kinesiology-application to pathological motion, New York 1977.