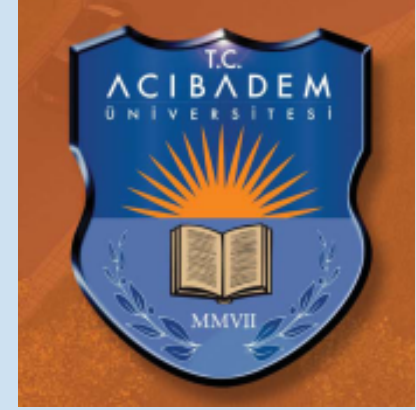


Postür Analizi



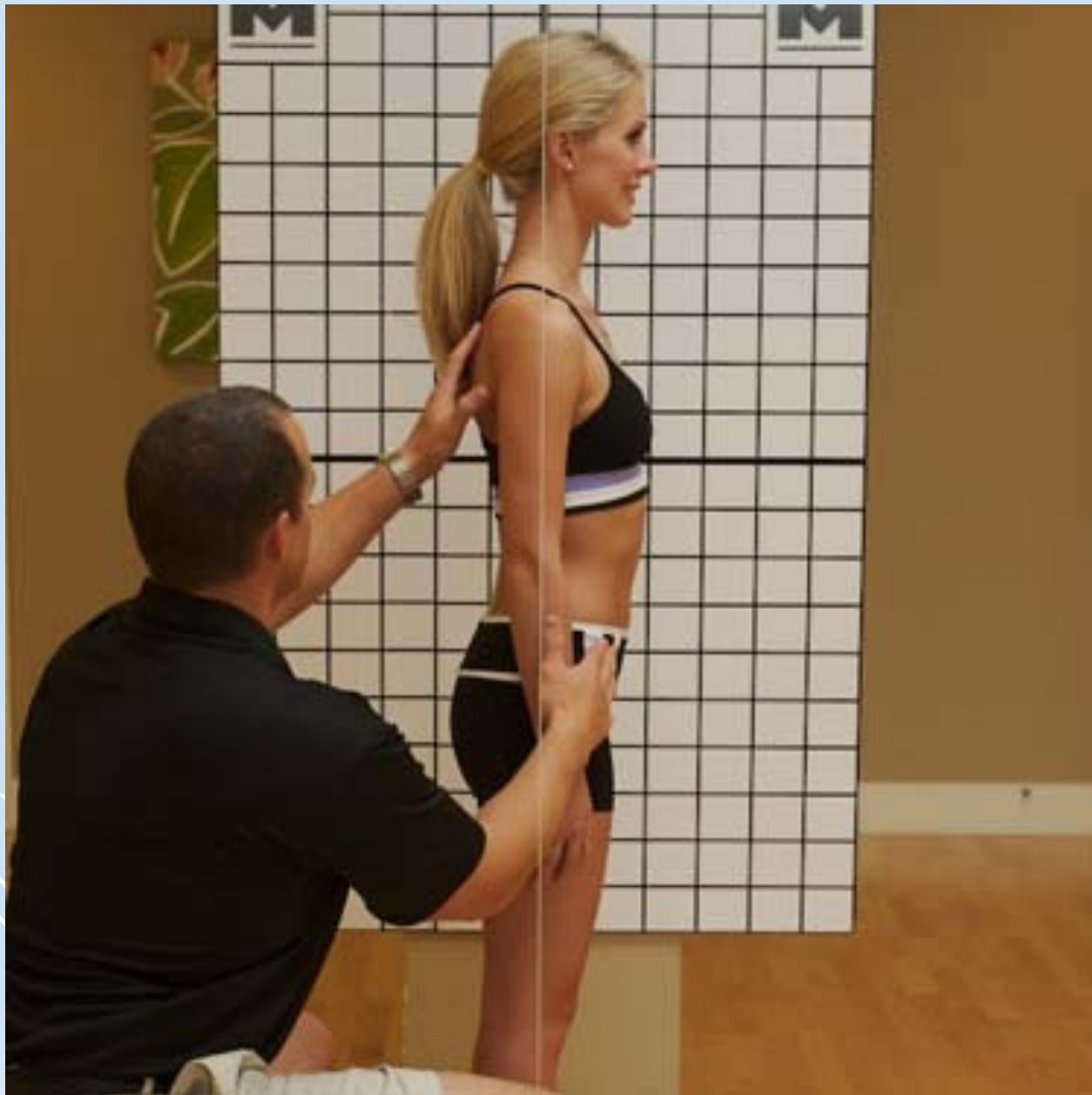
Prof. Dr. Reyhan Çeliker
Acibadem Maslak Hastanesi

Postür nedir?



Postür

- Vücut kısımlarının pozisyonu veya dizilimidir.
- **STATİK:** Oturma, ayakta durma ve yatma sırasındaki postür
- **DİNAMİK:** Hareketler sırasındaki vücut pozisyonudur.

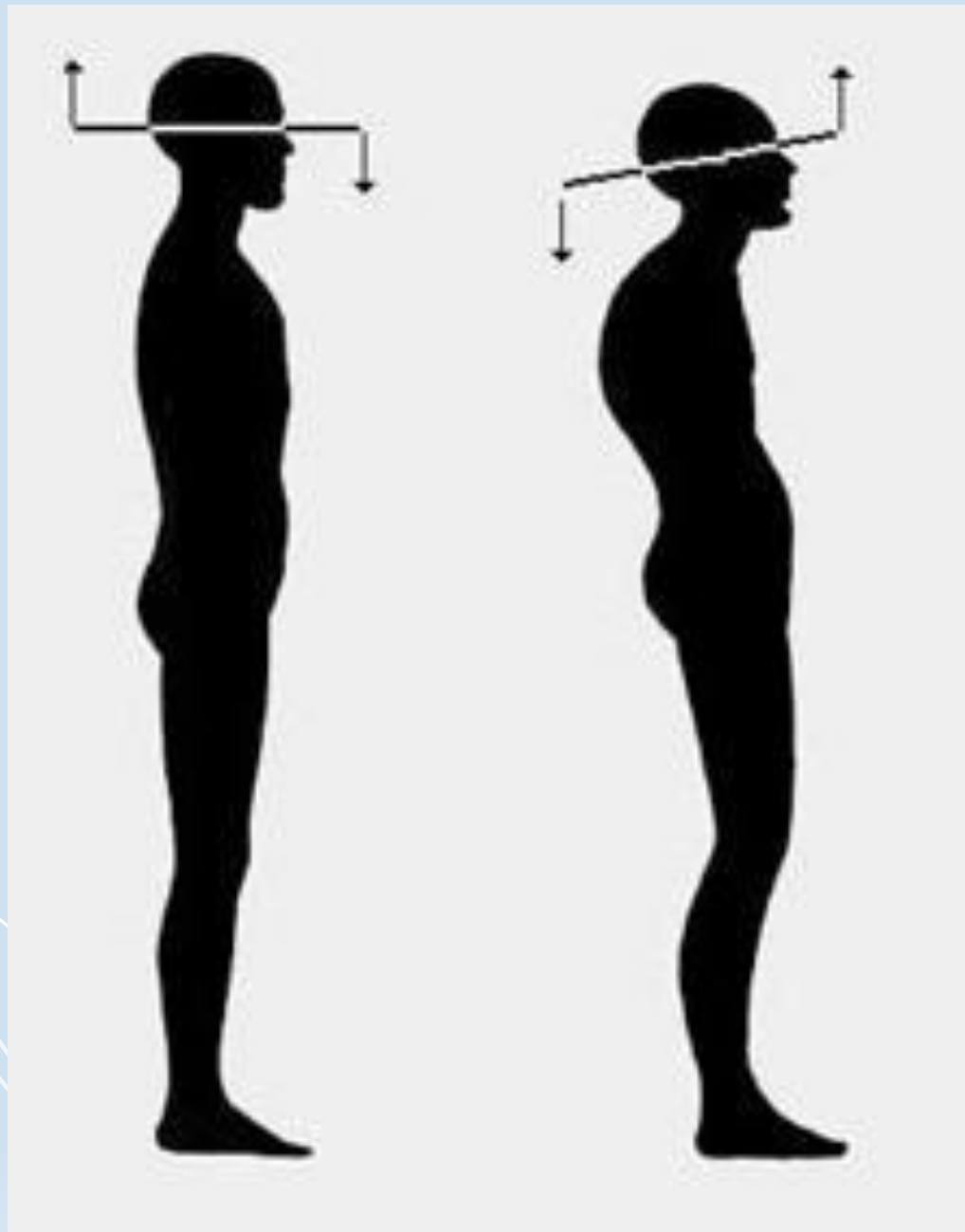


Balans ve Stabilite

- **BALANS:** Vücudun dengede olduğu, yani vücudu etkileyen karşıt kuvvetler arasında bir düzen oluştuğundaki durumdur.
- **STABİLİTE:** Balansı bozabilecek kuvvetlere karşı direnme yeteneğidir.

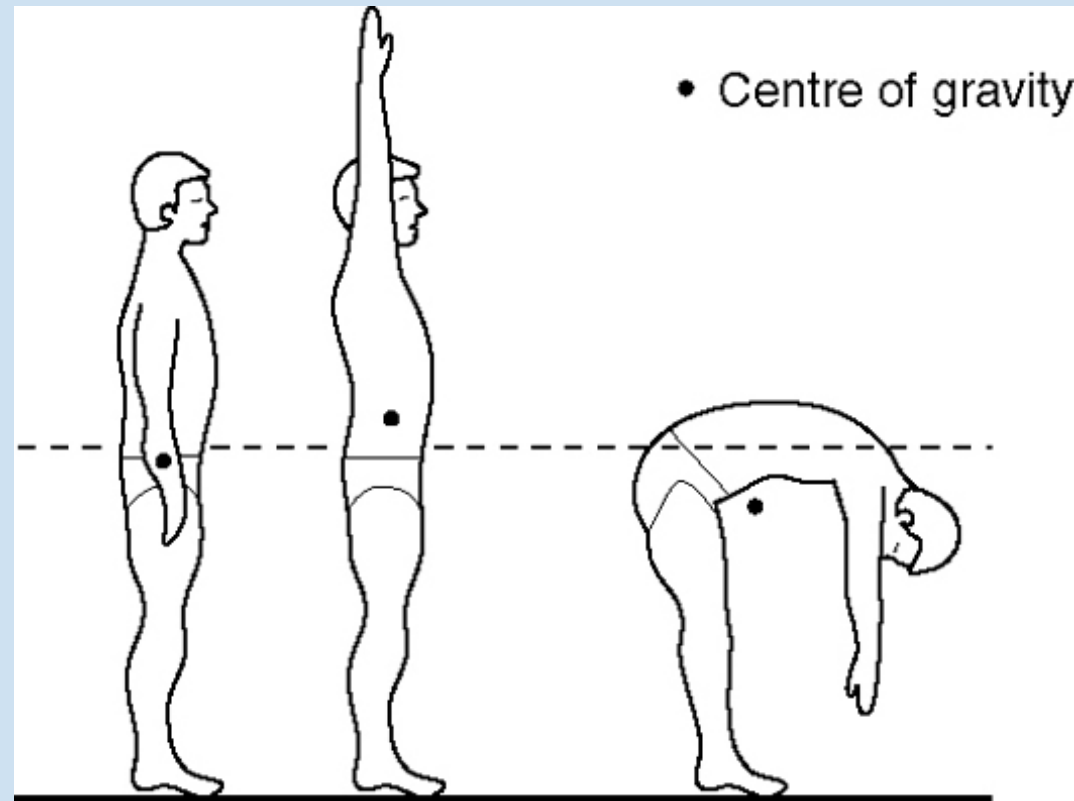
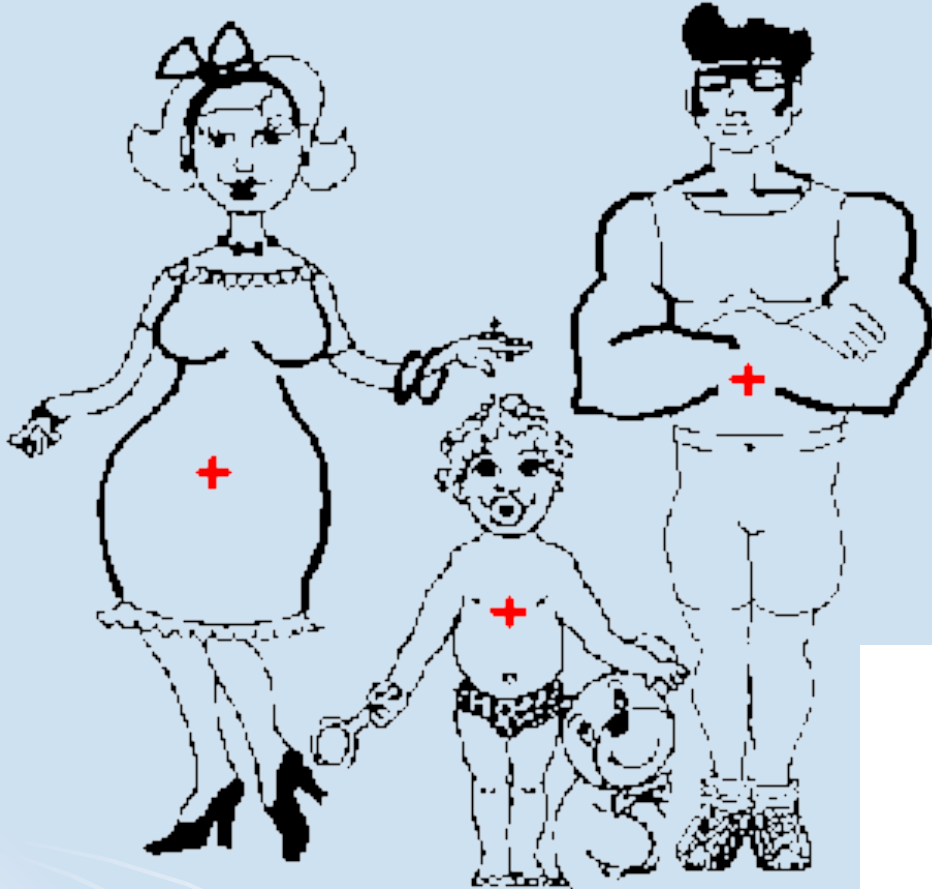
Doğru ve İyi Postür

- Minimum enerjinin kullanıldığı, ligamentler, kemikler ve eklemlerde minimal zedelenmenin olduğu ve ağırlık merkezinin destek yüzeyi üzerinde tutulduğu pozisyonudur.



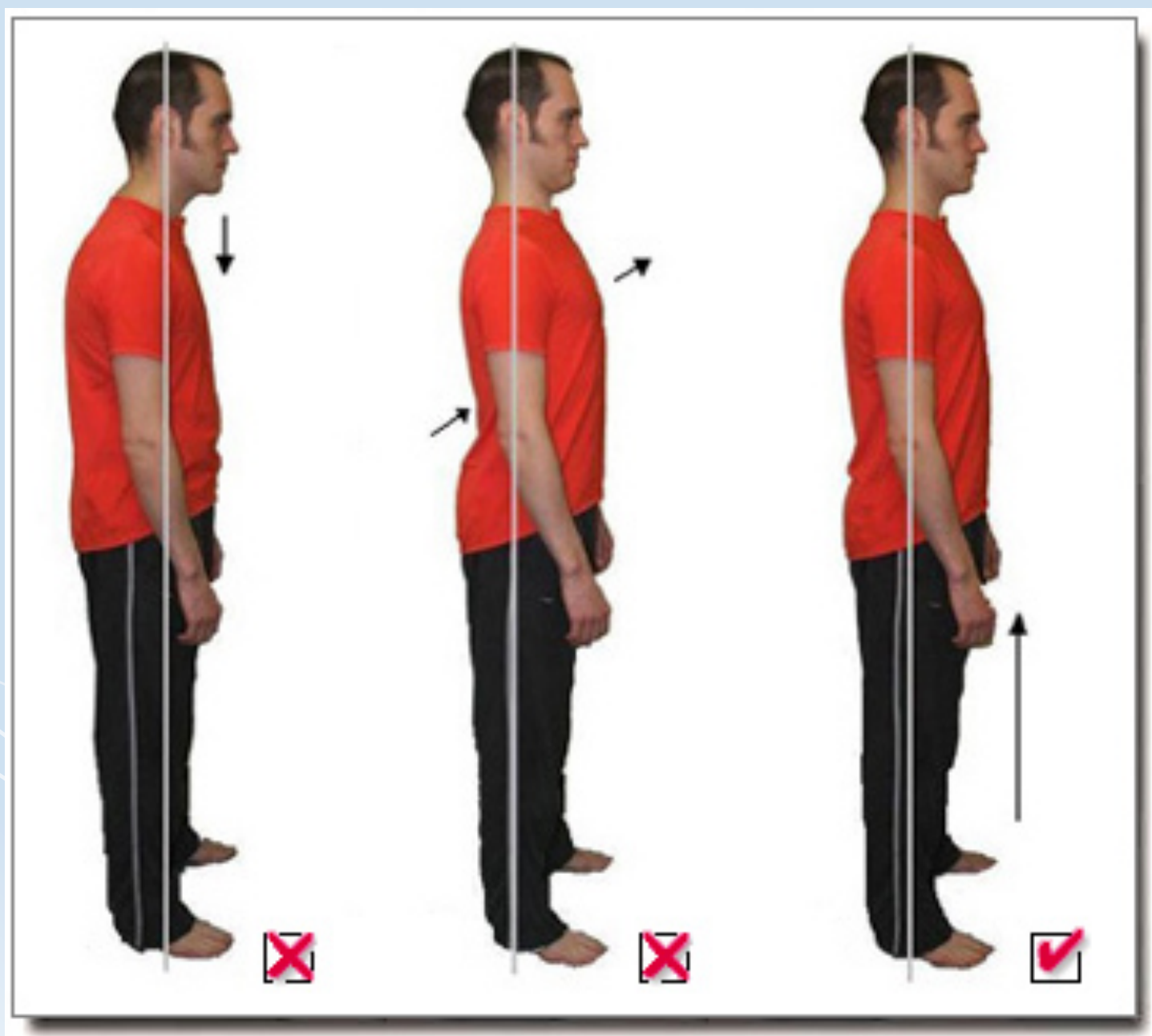
Vücutun Ağırlık Merkezi

- Çevresinde vücutun her yöne serbestçe dönebildiği noktadır.
- Çevresinde vücut ağırlığının zıt yönlerde eşit olarak dağıldığı noktadır.
- Üç ana vücut düzleminin kesiştiği noktalardır.



İdeal Ayakta Duruş

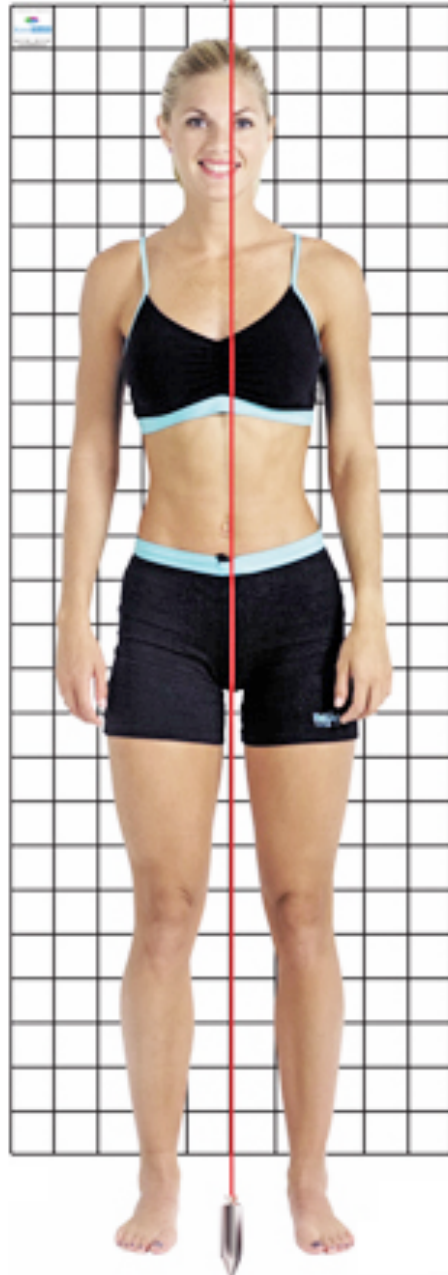
- **Lateralden bakıldığında ağırlık merkezi**
 - Lateral malleol
 - Diz eklemi ortasından
 - Sakroiliak eklemin önünden
 - Büyük trokanterden
 - Lomber vertebralardan
 - Omuz ekleminde
 - Servikal vertebralardan
 - Kulak memesinden geçer



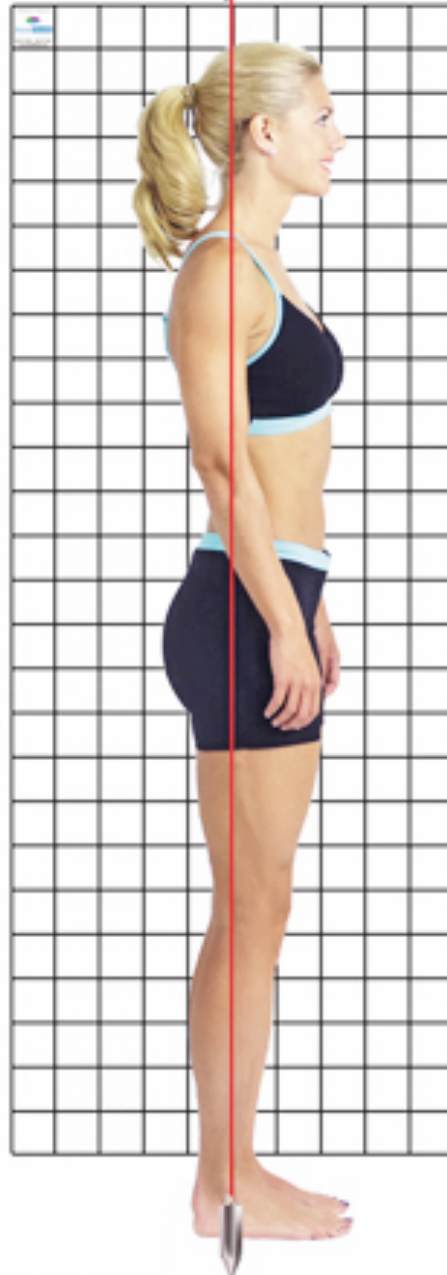
İdeal Ayakta Duruş

- **Anteriordan bakıldığında ağırlık merkezi**
 - Topuklar arasından
 - Pelvis
 - Omurga
 - Sternum
 - Kafatası orta noktalarından geçer.
 - SIAS ve omuzlar horizontal planda aynı seviyededir.

Postural Analysis Grid Chart



Postural Analysis Grid Chart



	dominant eye test ask the client to extend one arm and hold up the index finger. The dominant eye will be the one that is most active. This test is useful for determining which eye to use for photography.	Dominant Eye Test
	1. Hold the camera at arm's length. 2. Take the photo from the front. 3. Take the photo from the side. 4. Take the photo from the back. 5. Take the photo from the top. 6. Take the photo from the bottom.	Camera Positioning
		Client Positioning - Anterior - Lateral - Posterior
	3" x 3" grid looks clean on photos	



İdeal Ayakta Duruş

- **Posterior**dan bakıldığında

- Dizler
- Kalçalar
- Krista iliakalar
- Skapulalar
- Omuzlar
- Kulaklar
- Oksipital çıkıntılar horizontal planda aynı seviyededirler.

LOOK AT YOUR POSTURE... OTHERS DO



Correct Posture



Hollow Back



Flat Pelvis



Slumping Posture



Military Posture



Round Shoulders



Correct



High Shoulder



High Hip



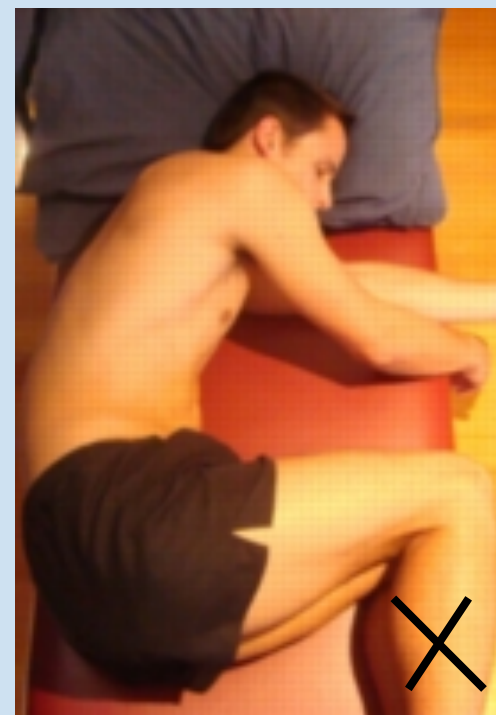
Head Tilt



Severe Scoliosis

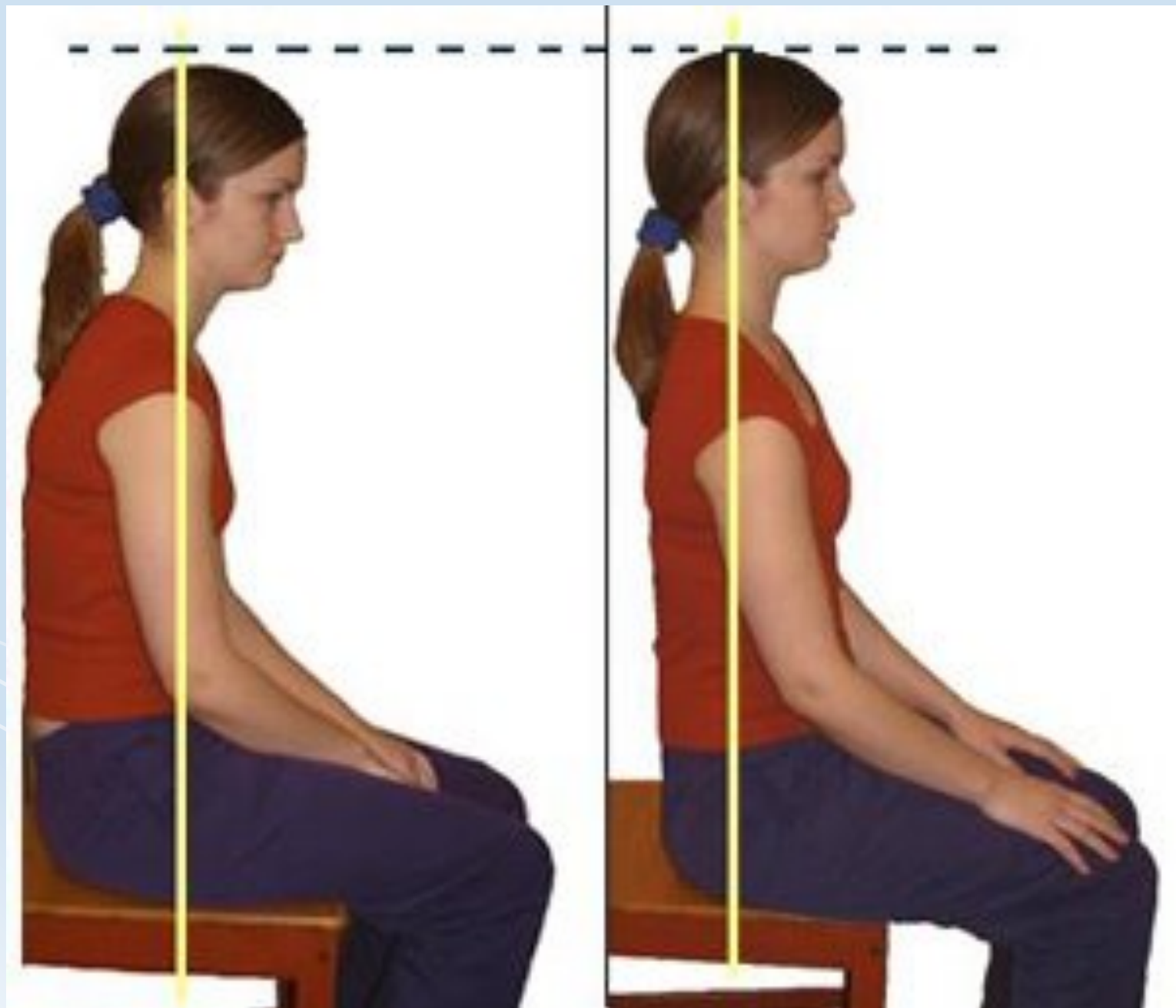
İdeal Yatış Pozisyonu

- Omurganın normal aksı korunmalıdır.
- Yastık başı desteklemelidir.
- Yüksek yastık sırtüstü yatışta başı fleksiyona, yan yatışta lateral fleksiyona zorlar.
- Yatak vücudun sert kısımlarını rahatsız etmeyecek, diğer segmentleri ise destekleyecek kadar yumuşak olmalıdır.
- Yatma en az enerji harcanan pozisyonudur.



İdeal Oturma Postürü

- Destek yüzeyi geniştir.
- Alt ekstremiteler gevşeyebilir.
- Ağırlık merkezi iskiyal tuberositas ve 11. torakal vertebra önünde yer almalıdır.
- Lomber omurga midfleksiyonda olmalı,
- Fizyolojik eğrilikler sürdürülmelidir.
- Bacakların ağırlığı ayaklar ile desteklenmeli



Postür analizi

- Vücut tipi
 - Vücut dengesi
 - Vücut kısımlarının düzeni
 - Kas kısalığı testleri
 - Bacak uzunluğu ölçümü
- 

**Cervical
vertebrae**

**Thoracic
vertebrae**

**Lumbar
vertebrae**

Lordosis

Kyphosis

Lordosis

**Regions and
curves of
the spine**



Vücut tipi

- **Ektomorfik**

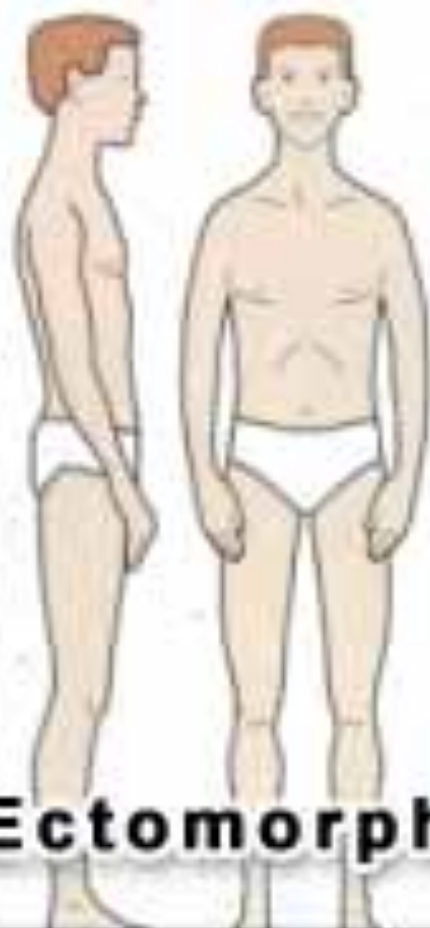
- Uzun ve ince

- **Endomorfik**

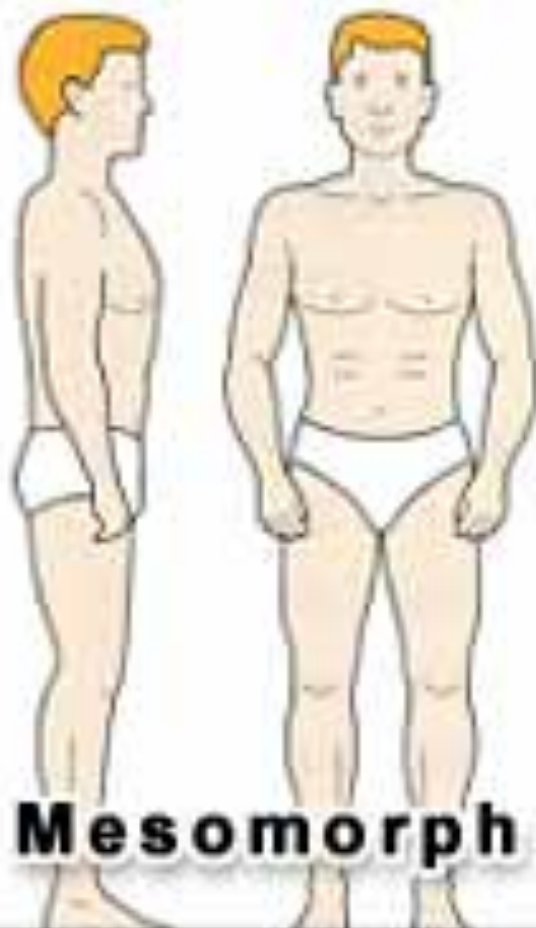
- Kısa ve şişman

- **Mezomorfik**

- Atletik ve kaslı



Ectomorph



Mesomorph



Endomorph

Vücut dengesi

- **Anteroposterior balans**

- Vücut ağırlığının
 - ayağın ön kısmına
 - ayağın posterioruna aktarılması

- **Lateral balans**

- Vücut ağırlığının
 - Sağa
 - Sola aktarılması

Vücut kısımlarının düzeni

● Baş

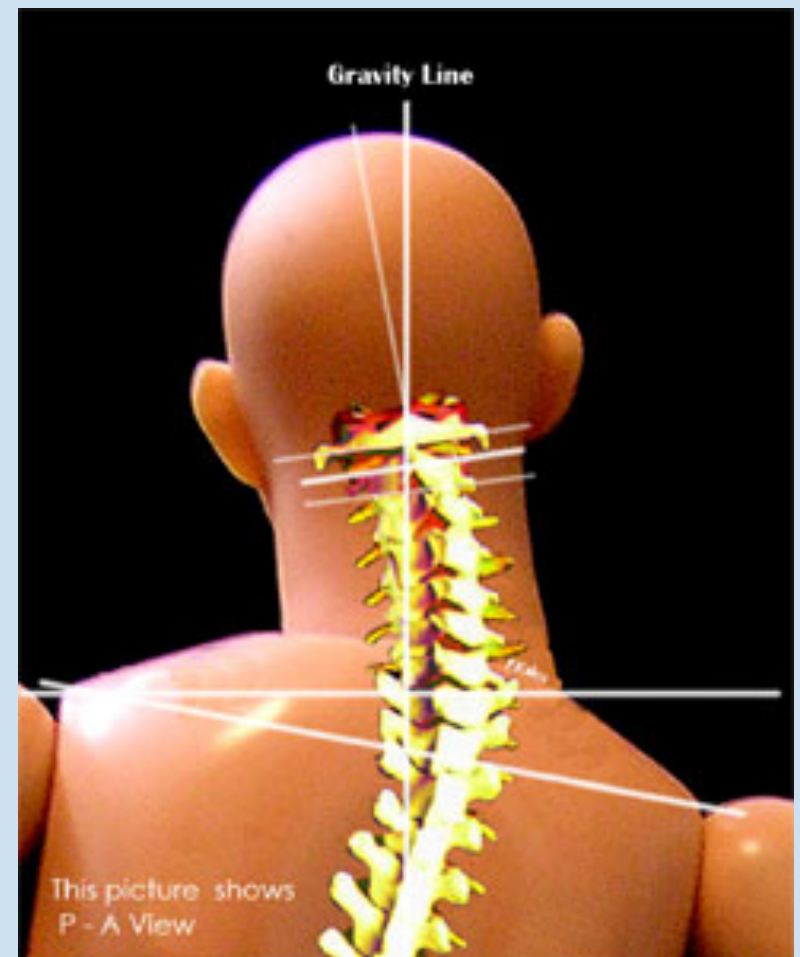
- Lateralden: Omuz eklemi ile kulak kepçesi
- Anteriyordan: Çene ile suprasternal çukur

● Omuzlar

- Omuz yüksekliklerinde fark
- Skapula, akromial prosesler ve klavikulalar

● Skapula

- Orta hattan veya göğüs duvarından ayrılma



Vücut kısımlarının düzeni

● Göğüs

- Çökük göğüs
- Pektus ekskavatum (Huni göğüs)
- Pektus karinatum (Güvercin göğsü)
- Fıçı göğüs
- Harrison oluğu

● Abdomen

- Yağ dağılımı, protrüzyon veya çöküklük



Vücut kısımlarının düzeni

● Omurga

- Kifoza
- Kifolordoz
- Skolyoz
- Arkaya eğik bel
- Artmış lordoz
- Düzleşmiş bel

● Kalçalar

- SIAS ve krsta iliaka seviyeleri



Vücut kısımlarının düzeni

● Bacaklar

- Genu valgum ve varum
- Genu rekurvatum
- Tibial torsiyon

● Ayaklar

- Pes varus ve valgus
- Pes planus ve kavus
- Metatarsal ark değişiklikleri
- Hallux valgus, pençe parmak, çekiç parmak



Kas kısalıkları

- **Pektoral**

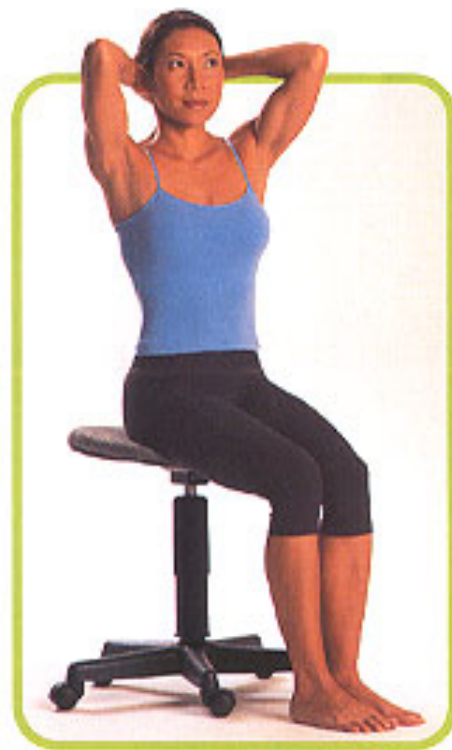
- Eller ensede yatarken dirsekler yere değmelidir.

- **Kalça fleksörleri**

- Bir diz karına doğru çekildiğinde diğer bacak yerde kalabilmelidir.

- **Hamstringler**

- Sırtüstü yatarken diz ekstansiyonda bacak 90^0 ye kadar kalkabilmelidir (yaşlılarda 70^0)





Kas kısalıkları

- **Lomber ekstansörler**

- Bacaklar düz uzatılmış otururken femur ve pelvis 90^0 açı yapmalıdır.
- Hamstringler kısa ise dik açı oluşmaz
- Bel ekstansörleri kısa ise öne uzanmada zorluk ve belde düzleşme olur.

Kas kısalıkları

- **Tensor fascia lata**

- Yan yatan hastada üstteki bacak kaldırılır, takılıp kalması kas kısalığını gösterir.

- **Gastrosoleus**

- Dizler tam ekstansiyonda ayak bilek 90^0 dorsifleksiyona gelmelidir.

Postürün Önemi

- Solunum, dolaşım, beslenme ve gastrointestinal sistem fonksiyonlarını etkiler.
- Kas, tendon ve kemiklerin fazla yüklenmesini önler.
- Kişinin psikolojik durumu konusunda fikir verir.



Chin
juts out

Hunched
shoulders

Pelvis
pushed
forward

Knees bent
forward



Straight
neck
Level
shoulders

Feet
directly
below hips



Postürü etkileyen faktörler

- Ailesel ve gelişimsel özellikler
- Beslenme
- Boy, vücut tipi
- Spor aktiviteleri
- İş koşulları
- Kişisel ve psikolojik özellikler
- Bacak uzunluk farkları

Postür bozukluklarının düzeltilmesi

- Sorunun saptanması
- Eğitim; doğru postürün öğretilmesi
- Ergonomik koşulların düzeltilmesi
- Germe ve kuvvetlendirme egzersizleri
- Biofeedback
- Periodik kontrol



SON

