

www.gelisim.edu.tr



Ekolojik, Ekonomik ve Sosyal Sürdürülebilirlik İçin

istanbul Gelişim Üniversitesi

www.gelisim.edu.tr

🐦 f gelisimedu @igugelisim

ORTEZ- PROTEZ

ORTEZ VE PROTEZDE FONKSİYONEL ANALİZLER II

Öğr. Gör. Tuba ŞENOL

e-posta: tsenol@gelisim.edu.tr



gelisimedu



igugelisim

KOORDİNASYON DEĞERLENDİRMESİ

Koordinasyon

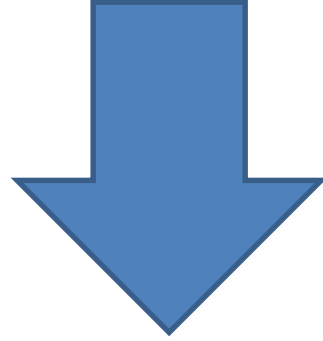
- Merkezi sinir sistemi ile ekstremiteler kaslarının amaca yönelik bir hareket için uyumlu olarak çalışmasını nitelendiren bir terimdir.



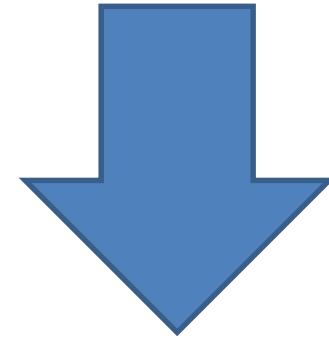
Koordinasyon

- Günlük yaşam aktivitelerinde gerekli olan ince motor hareketleri gerçekleştirebilmek için motor koordinasyon gerekir.
- Koordine hareketler, iyi bir denge ve postür fonksiyonu ile birlikte sinerjistik ve resiprokal kas aktivitelerinin doğru sıralama ve zamanlamasını gerektirir.

Koordinasyon



Genel Koordinasyon



Özel Koordinasyon

- Genel koordinasyon günlük temel aktivitelerin ve spor aktivitelerindeki temel hareketlerin gerçekleştirilmesini kapsamaktadır.
- Özel koordinasyon temel aktivitelerin üzerine branşa özgü motor becerilerin geliştirilmesini kapsamaktadır.

Örneğin:

- Futbolda çeşitli duruşlarda topu tutma becerisi ; genel koordinasyon
- Futbolda belirtilen bir zaman süresi içinde ayak içi pas hareketini uygun bir biçimde yapabilme becerisi ; özel koordinasyon



Koordinasyon Yetileri

1. Durum Değiştirme Yetisi
2. Oryantasyon Yetisi
3. Denge Yetisi
4. Tepki Yetisi (Reaksiyon)
5. Ritim Yetisi
6. Hareketin İletimi Yetisi
7. Hareketin Elastisite Yetisi
8. Hareketin Açıklığı

1. Durum Değiştirme Yetisi

- Birden ortaya çıkan durumlarda karşı amaca uygun uyum sağlama becerisidir.
- Örnek olarak basketbolda oyuncunun hücum anında önünde savunma yapan oyuncuyu reverse yaparak geçmesi.

2. Oryantasyon Yetisi

- Vücudun tamamının veya ekstremitelerin bir kısmının kendini çevreleyen dış dünyaya karşı pozisyon değiştirmesidir.
- Örnek olarak bir basketbol oyuncusunun hücum hareketi esnasında topu rakibinin müdahalesine karşılık topu saklayabilecek davranışı gerçekleştirmesidir.



3. Denge Yetisi

- Hareket eden ekstremitenin değişen durum karşısında dengesini sağlayabilme becerisidir.



4. Tepki Yetisi (Reaksiyon)

- Bir veya birden fazla uyarana karşı en kısa sürede harekete geçme becerisidir.
- Örnek olarak yüzme ve atletizm sporlarında start anında verilen uyarana karşılık yapılan harekettir.



5. Ritim Yetisi

- Hareketin zaman ve mekan boyutu içersinde akıcı ve dinamik bir şekilde gerçekleştirilmesi becerisidir.
- Burada asıl olan dışarıdan verilen bir ritim ile hareketin görsel algılamaya uygun olarak yapılmasıdır.

- Örnek olarak dans ederken müzik ritmine uygun olarak dans figürlerini gerçekleştirebilmek.



6. Hareketin İletimi Yetisi

- Hareketin başlama ve bitirme aralığında ekstremitelerin yer değiştirmesidir.
- Örnek olarak dağcılık sporunda tırmanış hareketi verilebilir.

7. Hareketin Elastisite Yetisi

- Hareketin amacına uygun şekilde kas tonusunun artması ve azalması , hareketin başlangıç ve bitimindeki elastikiyettir.
- Dağcının tırmanırken kendini yukarı çekerken yaptığı hareketteki esneklik örnek olarak verilebilir.

8. Hareketin Açıklığı

- Hareket geçişleri arasındaki kesintisiz akış , yapılan hareketler arasındaki entegre geçişlerdir.
- Dağcının durmadan tırmanması örnek verilebilir.



Koordinasyonu geliştirmek için

- Motor aktivitelerin tekrarı,
- Duyusal yolların kullanımı,
- Aktivite hızının zaman içinde arttırılması önemlidir.

- Koordinasyon oluşumu tekrara dayanır.
- Koordinasyon eğitimi sırasında hareket basit ve hareket hızı yavaş olmalıdır.
- İyi bir koordinasyon için proprioepsiyonun sağlanmış olması gerekir.

El göz koordinasyon testi (Cognifit)

- Eller ve gözlerin eş zamanlı kullanımını gerektiren aktiviteler yapabilme kabiliyetidir.
- Örnek olarak yazı yazmak basketbol oynamak, yemek yemek,araba sürmek

Yapılan spor türüne bağlı olarak

- El göz koordinasyonu → basketbol,tenis
- Ayak göz koordinasyonu → futbol

Frenkel Egzersizleri

- Alt ekstremitelerde propriyoseptif kontrolü arttırmak üzere uygulanan egzersizlerdir.
- Başlangıçta yer çekimi elemine edilerek basit hareketler yapılır.

- Basitten hareketler doğru ve hızlı bir şekilde yapılabilir hale geldikten sonra komplike hareketlere geçilir.
- Her seansta en fazla 4 tekrar
- 3-4 saat ara ile en az
- Her gün

Supin Pozisyonda (Sırt üstü)

1. Kalça ve diz fleksiyonda iken her bir bacağın fleksiyon ve ekstansiyonu. Bu hareket ayak topuğu yatakta iken yapılır.
2. Diz fleksiyonda iken kalçanın abduksiyon-adduksiyonu

3. Diz ekstansiyonda abduksiyon-adduksiyon
4. Bir dizi fleksiyona getirip aynı taraf topukla karşı taraf üzerinde belirli noktalara koyma
5. Bir dizi fleksiyona getirip aksi taraf tibiası üzerinde patelladan bileğe kadar kaydırma ve geri patellaya kaydırma

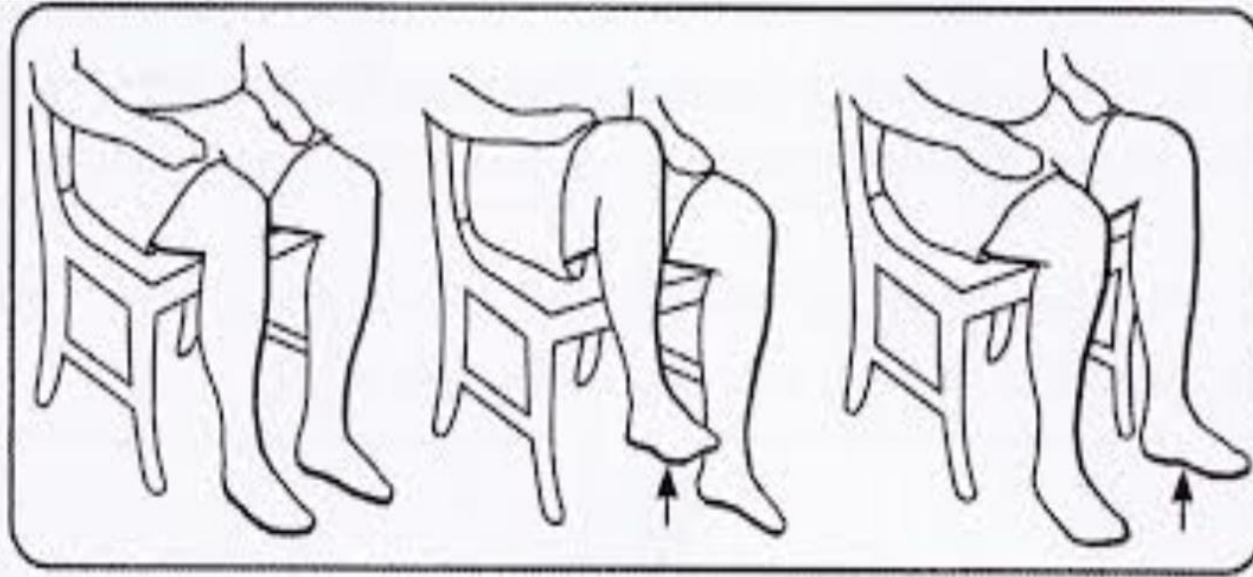
6. Bilateral simetrik kalça ve diz fleksiyon-ekstansiyon
7. Bilateral resiprokal kalça ve diz fleksiyon-ekstansiyonu
8. Bir tarafta fleksiyon-ekstansiyon, aksi tarafta abduksiyon-adduksiyon

Oturma Pozisyonunda

- Öncelikle sırt destekli 2 dakika postürün korunması sağlanır.
- Sonra desteksiz olarak postürün korunması hedeflenir.



- Ayaklar sırayla çapraz işaret üzerinde öne, arkaya, sola ve sağa kaydırılır.
- Tabanlar yerde iken resiprokal topuk kaldırma hareketi yaptırılır.



Ayakta

1. Yana yürüme

- Ağırlık sol ayağa verilir.
- Sağ ayak 30 cm sağa yerleştirilir.
- Ağırlık sağ ayağa verilir.
- Sol ayak sağ ayak yanına getirilir. Sağa veya sola atılan adım genişliği değiştirilebilir.

2. İki paralel çizgi arasında yürüme

3. İşaretli bölgelere basarak yürüme

4. Dönme

- Sağ ayak parmakları kaldırılır, topuk üzerinde dönülerek sağ ayak dışa doğru çevrilir.
- Sol topuk kaldırılır ve sol bacak parmaklar üzerinde içe doğru döndürülür.
- Sol ayak sağın yanına getirilir.

5. Küçük adımlarla yürüme
6. Merdiven inip-çıkma
7. Ağırlık taşıyarak ve kolların serbest salınımı ile yürüme

- Bu egzersizler hem test hem de tedavi için kullanılmaktadır.
- Testler gözler kapalı, tedavi ise gözler açık uygulanmalıdır.
- Test sırasında hastaya yardım edilmez, hasta fonksiyonel kapasitesi içinde testi kendisi tamamlar.

Özet

Koordinasyon

- Amaca uygun
- Düzgün
- Kontrollü hareketler yapabilme yeteneğidir.

- İnce motor yeteneklerin kullanılmasında,
- Mesleki aktivitelerin gerçekleştirilmesinde,
- Spor aktivitelerinde motor beceriyi arttırmada, günlük yaşamla ilgili basit ve yardımcı aktiviteleri yapmada motor koordinasyon gereklidir.

- Koordinasyonun geliştirilmesi için sık hareket tekrarı yapılması gerekir.



HAFTANIN ÖZETİ

SORU VE ÖNERİLER



ÖNERİLEN HAFTALIK ÇALIŞMALAR

İşlenen konuların uygun görseller veya videolar üzerinde tekrarının yapılması konunun pekişmesi açısından yararınıza olacaktır.

BİR SONRAKİ DERS HAKKINDA

Katılımınız için

Teşekkür Ederiz

