

Fonksiyonel PNF Teknikleri

Susan S. Adler
Dominiek Beckers
Math Buck

Fonksiyonel PNF Teknikleri

Dördüncü Baskı

Genişletilmiş Kaynak

Türkçe Çeviri Editörleri

Yrd. Doç. Dr. Hülya Özlem ŞENER

Yrd. Doç. Dr. Fadime KÜÇÜK



Susan S. Adler
Chicago, IL, ABD

Dominiek Beckers
Maasmechelen, Belçika

Math Buck
Beek, Hollanda

ISBN-13 978-3-642-34987-4 | SBN 978-3-642-34988-1 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-642-34988-1

Springer Medizin
© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 1993, 2000, 2008, 2014
Library of Congress Control Number:2013943281

© 2015 Pelikan Yayıncılık

ISBN 978-605-9160-13-1

Tüm hakları saklıdır. Bu kitabın tamamı ya da bir kısmı 5846 sayılı yasanın hükümlerine göre, yazarının önceden izni olmaksızın elektronik, mekanik, fotokopi ya da her hangi bir kayıt sistemiyle çoğaltılamaz, yayımlanamaz, depolanamaz.

Editor: Marga Botsch, Heidelberg
Project Management: Birgit Wucher, Heidelberg
Copyediting: Isabella Athanassiou, Bonn
Project Coordination: Heidemarie Wolter, Heidelberg
Cover Design: deblik Berlin
Cover Illustration: © Dominiek Beckers
Typesetting: Fotosatz-Service Köhler GmbH – Reinhold Schöberl, Würzburg

PELİKAN KİTABEVİ

Süleyman Sırrı Caddesi 16/2 Sıhhiye / ANKARA
Tel: (0312) 433 03 05 Faks: (0312) 433 03 15

Baskı - Cilt

Kalkan Matbaacılık

Büyük Sanayi 1. Cadde No: 99/32 İskitler - Ankara
Tel: (0312) 341 92 34

GENEL DAĞITIM

PELİKAN TIP ve TEKNİK KİTAPÇILIK LTD. ŞTİ.



MERKEZ: Ataç Sok. No: 3/A Sıhhiye / ANKARA

☎ (0312) 434 07 44 - 45 Faks: (0312) 434 07 46

ŞUBE: Olgunlar Sok. No: 4/4 Bakanlıklar/ANKARA

☎ (0312) 417 17 27 - 419 42 41 • Faks: (0312) 419 79 09

ŞUBE: Bayındır Sok. Adilhan Kitapçılar Çarşısı No: 6/65
Kızılay/ANKARA

☎ (0312) 434 41 21 - 434 41 33

web: www.pelikankitabevi.com.tr / e-mail: pelikankitabevi@gmail.com



Nisan Kitabevi

ŞUBE: Nisan Kitabevi Doktorlar Cad. No: 69/D ESKİŞEHİR

☎ (0222) 221 07 05 • Faks: (0222) 221 21 90

www.nisankitabevi.com

Önsöz

PNF bir tür tedavi konsepti ve felsefesidir. PNF felsefesi hiç bitmeyen ve sürekli büyüme evresi içinde olan bir konseptidir. Bu kitabın 4. basımında konu hakkında incelemeler; renkli şekil ve fotoğraflar, kullanıcı dostu ara bölümler, son gelişmelerin eklenilmesi ve bu büyümeyi destekleyecek şekilde amaçlanarak hazırlanmıştır.

PNF, 1940'lar dan bu yana fizyoterapi için en bilinen işlemlerden biri olmuştur. 1947'de Dr.Kabat ve Margeret Knott Vallejo, Kalifornia 'ya taşındıktan sonra çalışmalarına başlamış ve tedavi tekniklerinin geliştirilmesine devam etmişlerdir. Dorothy Voss'un 1953'de takıma katılmasından sonra PNF ile ilgili kitabı yazıp 1956'da yayınlamışlardır.

Başta multiple skleros ve polimyelit'li pek çok hasta bu method ile tedavi edildi. Gitgide artan deneyimler ile PNF tekniği hastalıkların tedavisi için etkili bir hale gelmişti. Bugün ise nörolojik, travmatik ve bir de ortopedik semptomların tedavisinde bu işlem kullanılmaktadır.

Üç ve 6 aylık PNF kursları 1950'lerde Vallejo' da açıldı. Bütün dünyadan fizyoterapistler PNF konsepti hakkında teorik ve pratik bilgi almak için Vallejo' ya geldiler. Ek olarak; Knott ve Voss, kurslar hakkında bilgi vermek için Amerika'ya dolaştılar.

Maggie Knott 1978'de öldüğünde Vallejo'da Carolyn Oei Hvistendahl onun çalışmalarını sürdürmekteydi. Bayan Hvistendahl, Hink Mangold PNF programını başarıyla tamamlamıştı. Tim Justin programın şu andaki yöneticisidir. Sue Adler, Gregg Johnson ve Vicky Saliba, Maggie'nin çalışmalarında PNF konsepti öğretmeni olarak bulunmaya devam etmektedirler. Sue Adler, uluslararası PNF Birliği (IPNFA) ileri (advanced) ve eğitim kursları programını tasarlamıştır.

Yazarlar bu konuyla ilgilenen herkes ve uluslararası PNF birliği üyesi olanlar bu çalışmayı hazırlamışlardır ve umuluyor ki sonraki çalışmalar için bu kitap cesaretlendirici olur.

PNF konseptindeki gelişmeler bütün dünya tarafından yakından takip edilmektedir. Bir çok ülkede şu an çok kaliteli PNF eğitimleri tarafından verilen kursları bulmak mümkündür. PNF metodu ile ilgili pek çok kitap bulunmaktadır, fakat metinlerde geçen pratiksel araçlar ile fotoğrafların daha kapsamlı olması gerekliliğinin olduğunu düşünüyoruz. Bu kitapta görülebileceği gibi pratik rehberler yazı ve teori ile birleştirilmiştir.

Bu kitap PNF metodunda işlemler, teknikler ve paternleri kapsamaktadır. Hasta tedavisindeki uygulama mat aktivitelerindeki özel dikkat, yürüyüş ve kişisel bakım boyunca tartışılmaktadır. Bu kitabın önemi iki aşamalıdır; PNF metodunun temelini oluşturan prensiplerin anlaşılması, fotoğraflar ve kısa açıklamalar ile örnek ve uygulamaların gösterilmesini içerir. PNF ile tedavi becerisi sadece kitaptan öğrenilmez. Bizim önerimiz ise öğrenecek olanlar danışman veya PNF uygulayıcı gözetiminde sınıf pratiği, hasta tedavisi ve kitabın okunmasının birlikte yürütmesidir.

Hareket bizim çevremizle etkileşimde bulunma yolumuzdur. Bu tarz etkileşimler, motor öğrenme mekanizması tarafından yönlendirilirler. Motor öğrenme prensiplerinin integrasyonu temassız tedaviden temassız tedaviye gecisi içerir. Hedef odaklı fonksiyonel aktiviteleri ve bağımsızlığını içerir. Hastaların kullanılmamış mevcut potansiyellerine dayanarak, te-

rapist bu kaynakları en yüksek fonksiyonuna ulaştırmak için seferber olmaya odaklanır. Özellikle motor kontrolün birinci ve kondisyonla ilgili aşamasında terapistin el ile kolaylaştırması bu amaca ulaşmada yardımcı bir araçtır.

Bu beden yapısının seviyesi, aktivite seviyesi ve katılım seviyesindeki hedefleri içerir (ICF).

Bu tamamıyla revize edilmiş 4. Baskı, fonksiyon, engel ve sağlığın uluslararası sınıflandırılması, prensipler, motor öğrenme ve kontrolün (temaslıdan temassıza yönetim) modern PNF değerlendirme ve tedavisinde nasıl uygulandığının tanımını içerir. Günlük yaşamdaki aktiviteler hakkındaki bölüm yeni renkli fotoğraflar ve daha derin yazı komutlarıyla genişletilmiştir. Yeni dizayn ve düzen, felsefe, temel işlemler ve PNF kalıpları, tedavinin sunulduğu net yapısal yolları aydınlatır. Bu yüzden, bu kitap uygulamalı bir araç olarak PNF'i anlama ve öğrenme ve bunu hastaların tedavisinde tam efektif kullanma adına sistematik ve rahatlıkla erişebilen bir rehberdir.

Özel tesekkürlerimizi fizyoterapist arkadaşımız Adelante, Hoensbroek'teki rehabilitasyon merkezimiz, model olarak davrandığı için meslektaşımız Lisan Sceepers ve çizimleri için Ben Eisermann'a gönderiyoruz.

İsviçre'deki PNF eğitimci olan meslektaşımız Laurie Boston'a bu metnin içeriklerini ve çevirisini düzenleme-destekleri için teşekkürlerimizi sunuyoruz.

Bir öğretmen ve dost olan

Maggie Knott'a adanmıştır.

Hastalarına, öğrencilerine ve

işinde bir üstat olan Maggie Knott



S.S. Adler, D. Beckers, M. Buck

June 2013

Yazarlar



Susan Adler

- Fizyoterapi Lisans Diploması; Kuzeybatı Üniversitesi, Chicago , Illinois
- Fizyoterapi bilimi uzmanlık diploması; Güney Üniversitesi, California, Los Angeles
- 1962, Vallejo , California 'da Kaiser Vakfı Rehabilitasyon Merkezi PNF Eğitimi. Maggie Knott ile beraber çalıştı ve eğitim verdi.
- IPNFA Uluslararası kıdemli PNF eğitmeni . Avrupa ve Amerikada PNF kurslarını geliştirdi ve öncülük etti



Dominieck Beckers

- Hareket bilimi ve rehabilitasyon üzerine fizyoterapi uzmanlık diploması; Leuven; Belçika 1975.
- 1975'e kadar Hollanda 'da Hoensbroeck rehabilitasyon merkezinde fizyoterapist .
- IPNFA 'da uluslararası kıdemli PNF eğitmeni
- SCI rehabilitasyonu eğitmeni
- Sayısız kitap ve makalenin yazarı



Math Buck

- 1972'de Hollanda Heerlen 'de Hoge School 'dan fizyoterapi diploması.
- 1973 'e kadar Hollanda 'da Hoensbroeck rehabilitasyon merkezinde fizyoterapist.
- 1984 'den itibaren IPNFA ' da uluslararası PNF eğitmeni ve IPNFA onursal üyesi.
- Sayısız kitap ve makalede ortak yazar.

Katkıda Bulunanlar

Uzm. Fzt. Alperen Özkan

Terapi Plus Sağlıklı Yaşam Danışmanlığı (Kurucu)

Araş. Gör. Uzm. Fzt. Damla Gülpınar

Kâtip Çelebi Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Uzm. Fzt. Duygu Aktar Reyhanoğlu

Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nde Doktora yapıyor

Uzm. Fzt. Ertan Şahinoğlu

Dr. İsmail Atabek Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Tıp Merkezi/İzmir

Yrd. Doç. Dr. Fadime Küçük

Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Yrd. Doç. Dr. Hülya Özlem Şener

Kıbrıs Sağlık ve Toplum Bilimleri Üniversitesi Öğretim Üyesi

(Beykent Üniversitesi Öğretim Üyesi)

Yrd. Doç. Dr. Mehmet Özkeskin

Okan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

İçindekiler

1	Giriş	1
	<i>M. Buck</i>	
1.1	Modern Bütüncül Tedavide PNF Konsepti	2
1.2	PNF: Tanım, Felsefe, nörofizyolojik Temeller	11
1.3	Bilginizi Test Edin: Soru	12
	Diğer Kaynaklar	12
	Kaynaklar	12
2	Fasilitasyon için Temel İşlemler	15
	<i>M. Buck</i>	
2.1	Optimal Direnç	17
2.2	Kuvvet Yayılımı ve Destek	18
2.3	Taktil Uyarıcı (Manuel Temas)	18
2.4	Vücut Pozisyonu ve Vücut Mekanikleri	22
2.5	Sözel Uyarıcılar (Komutlar)	22
2.6	Görsel Uyarıcılar	23
2.7	Traksiyon ve Aproximasyon	24
2.8	Germe	25
2.9	Zamanlama	26
2.10	Paternler	27
2.11	Bilginizi Test Edin: Sorular	27
	Diğer Kaynaklar	30
	Kaynaklar	30
3	Teknikler	33
	<i>D. Beckers³⁴</i>	
3.1	Giriş	34
3.2	Ritmik Başlatma	34
3.3	İzotoniklerin Kombinasyonu	35
3.4	Antagonistin Zıttı Teknikler	37
3.5	Tekrarlanan Germeler (Tekrarlanan Kontraksiyonlar)	43
3.6	Kas-Gevşe	45
3.7	Tut-Gevşe	47
3.8	Tekrarlama	49
3.9	PNF Teknikleri ve Amaçları	49
3.10	Bilginizi Test Edin: Sorular	50
	Diğer Kaynaklar	50
	Kaynaklar	51
4	Hasta Tedavisi	53
	<i>M. Buck, D. Beckers</i>	
4.1	Giriş	54
4.2	Değerlendirme	54

4.3	Hipotez55
4.4	Bozukluk Sebepleri ve Aktivite Limitasyonları Testleri55
4.5	Tedavi Amaçları55
4.6	Tedavi Planı ve Tasarımı56
4.7	Bozukluk Sebepleri ve Aktivite Limitasyonların Yeniden Test Edilmesi58
4.8	Tedavi Örnekleri.58
4.9	Bilginizi Test Edin: Sorular60
	Diğer Kaynaklar60
	Kaynaklar61
5	Fasilitasyon Paternleri63
	<i>D. Beckers</i>	
5.1	Giriş64
5.2	PNF Paternleri64
5.3	Bilginizi Test Edin: Sorular66
	Diğer Kaynaklar68
	Kaynaklar68
6	Skapula ve Pelvis.69
	<i>M. Buck, D. Beckers</i>	
6.1	Giriş70
6.2	Uygulamalar70
6.3	Temel İşlemler70
6.4	Skapular Diyagonaller.72
6.5	Pelvik Diyagonaller.79
6.6	Simetrik, Resiprokal ve Asimetrik Egzersizler85
6.7	Bilginizi Test Edin: Sorular88
	Diğer Kaynaklar88
	Kaynaklar88
7	Üst Ekstremit89
	<i>D. Beckers</i>	
7.1	Giriş91
7.2	Temel İşlemler91
7.3	Fleksiyon-Abduksiyon-Eksternal Rotasyon.93
7.4	Ekstansiyon-Adduksiyon-İnternal Rotasyon99
7.5	Fleksiyon-Adduksiyon-Eksternal Rotasyon.105
7.6	Ekstansiyon-Abduksiyon-İnternal Rotasyon111
7.7	İtme ve Geri Çekme Kombinasyonları117
7.8	Bilateral Kol Paternleri.119
7.9	Hastanın Pozisyonunun Değiştirilmesi121
7.10	Bilginizi Test Edin: Sorular125
	Diğer Kaynaklar125

Yazarlar

8	Alt Ekstremiteler	127
	<i>M. Buck</i>	
8.1	Giriş	128
8.2	Temel İşlemler	128
8.3	Fleksiyon-Abduksiyon-İnternal Rotasyon	130
8.4	Ekstansiyon-Adduksiyon-Eksternal Rotasyon	136
8.5	Fleksiyon-Adduksiyon-Eksternal Rotasyon	142
8.6	Ekstansiyon-Abduksiyon-İnternal Rotasyon	146
8.7	Bilateral Bacak Paternleri	152
8.8	Hastanın Pozisyonunun Değiştirilmesi	155
8.9	Bilginizi Test Edin: Sorular	162
	Kaynaklar	162
9	Boyun	163
	<i>D. Beckers</i>	
9.1	Giriş	164
9.2	Temel İşlemler	164
9.3	Endikasyonlar	166
9.4	Sola Fleksiyon Sağa Ekstansiyon	166
9.5	Gövde İçin Boyun	171
9.6	Bilginizi Test Edin: Sorular	175
	Kaynaklar	176
10	Gövde	177
	<i>D. Beckers</i>	
10.1	Giriş	178
10.2	Tedavi Yöntemleri	178
10.3	Chopping ve Lifting	179
10.4	Gövde için Bilateral Bacak paternleri	185
10.5	Gövde İçin Paternlerin Kombinasyonu	190
10.6	Bilginizi Test Edin: Sorular	190
	Kaynaklar	192
11	Mat Aktiviteleri	193
	<i>M. Buck</i>	
11.1	Giriş: Neden Mat Aktiviteleri	194
11.2	Temel İşlemler	194
11.3	Teknikler	195
11.4	Mat Aktiviteleri	195
11.5	Mat Aktivitelerinde Vaka Sunumları	231
11.6	Bilginizi Test Edin: Sorular	236
	Diğer Kaynaklar	236
	Kaynaklar	236

12	Yürüme Eğitimi	237
	<i>D. Beckers</i>	
12.1	Giriş: Yürümenin Önemi	238
12.2	Normal Yürümenin Temelleri	238
12.3	Yürüme Analizi Gözlem ve Manuel Değerlendirme	242
12.4	Yürüme Eğitiminin Teorisi	243
12.5	Yürüme Eğitiminin Yöntemleri	244
12.6	Yürüme Eğitimi Uygulaması	245
12.7	Yürüme Eğitiminde Vaka Sunumları	268
12.8	Bilginizi Test Edin: Sorular	274
	Diğer Kaynaklar	274
	Kaynaklar	274
13	Vital Fonksiyonlar	275
	<i>M. Buck</i>	
13.1	Giriş	276
13.2	Yüz Kasları	276
13.3	Dil Hareketleri	286
13.4	Çiğneme	286
13.5	Konuşma Bozuklukları	288
13.6	Solunum	288
13.7	Bilginizi Test Edin: Sorular	291
	Diğer Kaynaklar	291
14	Günlük Yaşam Aktiviteleri	293
	<i>D. Beckers, M. Buck</i>	
14.1	Giriş	294
14.2	Transferler	296
14.3	Giyinme ve Soyunma	297
14.4	Bilginizi Test Edin: Sorular	300
	Diğer Kaynaklar	300
15	Bilginizi Test Edin: Sorular ve Cevaplar	301
	<i>D. Beckers, M. Buck</i>	
Açıklamalar		307
	Açıklamalar	308
	Dizin	310