

Uygulamalı PNF

Dominiek Beckers · Math Buck

Uygulamalı PNF

Resimli Kılavuz

Beşinci Baskı

Çeviri Baş Editörü

Prof. Dr. Defne Kaya Utlu

Çeviri Editörü

Doç. Dr. Çetin Sayaca

Bölüm Çeviri Editörleri

Doç. Dr. Öznur Büyükturan

Dr. Öğr. Üyesi Abdulhamit Tayfur

Öğr. Gör. Mahmut Çalık

Bölüm Çeviri Editör Yardımcıları

Doç. Dr. Gürkan Günaydın

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Şinasi Kırmacı

Dr. Öğr. Üyesi Gökhan Bayrak

Öğr. Gör. Mehmet Hanifi Kaya

 Springer

Hipokrat
Yayıncılık

© Hipokrat Yayınevi 2023

ISBN: 978-625-6429-25-3

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bölümler içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu o bölümün yazar(lar)ına aittir.

Orijinal Eser Adı

PNF in Practice

Copyright © 1993, 2000, 2008, 2014, 2021'in of the original **English** language edition by Springer,

Original title: "**PNF in Practice**", by **Dominiek Beckers · Math Buck, 5th Edition**

Türkçe Basım: TURKISH Language Edition Published by Hipokrat Yayınevi, Copyright © 2023

Orijinal Eser Yayıncısı

Springer-Verlag GmbH, DE

Orijinal ISBN

978-3-662-61817-2

Çeviri Baş Editörü

Prof. Dr. Defne Kaya Utlı

Çeviri Editörü

Doç. Dr. Çetin Sayaca

Bölüm Çeviri Editörleri

Doç. Dr. Öznur Büyükturan

Dr. Öğr. Üyesi Abdulhamit Tayfur

Öğr. Gör. Mahmut Çalık

Bölüm Çeviri Editör Yardımcıları

Doç. Dr. Gürkan Günaydın

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf Şinasi Kırmacı

Dr. Öğr. Üyesi Gökhan Bayrak

Öğr. Gör. Mehmet Hanifi Kaya

Çeviri Eser Adı

Uygulamalı PNF

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Sözkesen Matbaacılık

İvedik Organize 1518. Sokak Matsit İş Merkezi No: 2/40

Tel: (0312) 395 21 10 - Yenimahalle / Ankara

Hipokrat
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA
www.hipokratkitabevi.com



Çeviri editörleri ve yazarlar olarak,

*Bu kitabı, bilim insanı olarak yetiştiğimiz
bu güzel topraklara armağan ediyoruz.*

Önsöz

Proprioseptif nöromusküler fasilitasyon (PNF) bir tedavi felsefesi ve kavramıdır. PNF felsefesi zamandan bağımsızdır ve bu kavram devamlı bir büyüme sürecindedir.

PNF 1940'lerden beri fizik tedavide en bilinen tedavi kavramlarından biri olmuştur. Dr. Kabat ve Margaret (Maggie) Knott, 1947'de Vallejo California'ya taşındıktan sonra tedavi teknik ve prosedürlerini başlatıp genişletme ve geliştirmeye devam etmiştir. Dorothy Voss'un 1953'te ekibe katılmasından sonra Maggie ve Dorothy 1956'da yayımlanan ilk PNF kitabını yazmıştır.

İlk başlarda çoğunlukla multiple skleroz ve çocuk felci hastaları bu yöntemle tedavi edilmekteydi. Tecrübeyle, bu tedavi yaklaşımının çeşitli tanıları olan hastalarda etkili olduğu ortaya konuldu. Günümüzde nörolojik, travmatik ve ortopedik belirtisi olan hasta, yetişkin ve çocuklar bu kavramla tedavi edilmektedir. PNF kavramı, fizyoterapide evrensel bir kavram haline gelmiştir.

Vallejo'daki üç ve altı aylık PNF kursları 1950'li yıllarda başladı. Dünyanın çeşitli yerlerinden fizyoterapistler PNF kavramının teorik ve pratik yönlerini öğrenmek için Vallejo'ya gelmiştir. Ayrıca Knott ve Voss, PNF kavramı hakkında tanıtım kursları vermek için Amerika Birleşik Devletleri'nde ve yurt dışında seyahat etmiştir.

1978 yılında Maggie Knott öldükten sonra Vallejo'daki çalışmalar Carolyn Oei Hvistendahl tarafından sürdürüldü. Hink Mangold PNF programının yöneticisi olarak onun yerine geçti. Tim Justin programın şu andaki yöneticisidir. Sue Adler, Gregg Johnson ve Vicky Saliba da PNF kavramının eğitmenleri olarak Maggie'nin çalışmalarını devam ettirmişlerdir. Sue Adler Uluslararası PNF Derneği (IPNFA) Eğitmen kurs programlarını tasarlamıştır. PNF kavramındaki gelişmeler tüm dünyada yakından takip edilmektedir. Günümüzde pek çok ülkede nitelikli PNF eğitmenleri tarafından verilen PNF eğitim kurslarını almak artık mümkündür.

Bu kitaba ve özellikle ilk İngilizce baskılarına yaptığı büyük katkılardan dolayı özellikle Sue Adler'e minnet borçluyuz. PNF tekniğini ele alan diğer muhteşem kitaplar da vardır, ancak metinde geçen ve resimlerde yer alan pratik uygulamaların kapsamlı bir şekilde ele alınmasına ihtiyaç olduğunu düşünüyoruz. Dolayısıyla bu kitap pratik bir rehber olarak görülmeli ve mevcut ders kitaplarıyla birlikte kullanılmalıdır.

Bu kitap, PNF'e ait prosedür, teknik ve paternleri kapsamaktadır. Bu uygulamaların hasta tedavisindeki yeri baştan sona kadar tartışılmış, mat aktiviteleri, yürüyüş ve kişisel bakıma özel önem verilmiştir. Bu kitapta iki yönlü vurgu vardır: PNF'in temelinde yer alan ilkelerin anlaşılmasını geliştirmek, patern ve aktivitelerin nasıl uygulanacağını kelimelerden ziyade resimlerle göstermektir.

Özetle, yazarların amacı:

- PNF kavramı ve tekniklerinin uygulanmasına yönelik yönergelerin net bir sunumunu yapmak ve PNF eğitimlerinde fizyoterapi öğrenci ve uygulayıcı terapistleri desteklemek,
- Uygulamalı tedavide istikrarlılık elde etmek,
- PNF kavramındaki en son gelişmeleri kelimelerle ve resimlerle sunmaktır.

PNF ilke ve uygulamalarını hasta tedavisine aktarma kabiliyeti yalnızca bir kitaptan öğrenilemez. Öğrencinin okuduklarıyla birlikte vasıflı bir PNF uygulayıcısının gözetiminde sınıf uygulaması ve hasta tedavisini birleştirmesini öneririz.

Hareket etmek çevremizle etkileşim yolumuzdur. Bu etkileşimler motor öğrenme mekanizması tarafından yönlendirilir. Motor öğrenme ilkelerinin bütünleşmesi terapide el ile yapılan uygulamalardan el ile yapılmayan uygulamalara doğru ilerlemeyi içerir; hedefe yönelik işlevsel faaliyetleri ve bağımsızlığı içerir. Terapist, hastaların kullanılmayan mevcut potansiyeline dayanarak sürekli bu potansiyeli en yüksek işlev seviyesine ulaştırmak için harekete geçirmeye odaklanacaktır. Özellikle motor kontrolün ilk ve bilişsel aşamasında terapistin el ile yaptığı uyarımlar bu hedefe ulaşmada yardımcı olacaktır. Bu uyarımlar vücut yapılarının seviyesinde olduğu kadar aktivite düzeyi ve katılım seviyesine yönelik hedefler içerir.

Bu yenilenen beşinci baskı, Uluslararası İşlevsellik, Sakatlık ve Sağlık Sınıflandırması (ICF) ilkelerinin ve motor öğrenme ve motor kontrolün yönlerinin ("el ile yapılan" yöntemden "el ile yapılmayan" yönteme) modern PNF değerlendirme ve tedavisinde nasıl uygulandığının tanımlanmasını içermektedir.

Çeşitli bölümler yeni endikasyonlar ile genişletildi, yeni ve güncel bilimsel literatürle desteklendi. Renkli resimlerin yanı sıra kitabın tasarım ve düzeni PNF kavramının felsefesinin, temel ilkelerinin, tedavi modellerinin ve aktivitelerinin ortaya konulduğu açık bir şekilde yapılandırılan bir yolu vurgulamaktadır. Bu nedenle bu kitap hastaların tedavisinde etkili ve pratik bir araç ve uygulama olan PNF'i öğrenme ve anlama için sistematik ve anlaşılması kolay bir kılavuzdur.

Yazarlar birçok kişiye teşekkür borçludur. Tüm meslektaşlarımıza, PNF eğitmenlerine ve IPNFA üyelerine işbirlikleri, bilgi ve tecrübe aktarımları ile PNF kavramını daha da geliştirmeye yardımcı oldukları için teşekkür ederiz. Pediatri ve skolyoz konusundaki katkılarından dolayı Polonya'dan Agnieszka Stepień'e özel olarak teşekkür ediyoruz. Bu baskıya katkılarından dolayı Fred Smedes'e çok minnettarlık duyuyoruz. IPNFA araştırma komitesinin "başkanı" olarak çok etkindir ve ilgili tüm bilimsel PNF literatüründe bize yoğun bir şekilde yardımcı olmuştur. Ayrıca katkıları için Carsten Schäfer ve Frits Westerholt'a teşekkür ederiz.

Hollanda Hoensbroek Adelante Rehabilitasyon Merkezindeki fizyoterapist çalışma arkadaşlarımıza da teşekkür ederiz. Özellikle modellik yaptığı için Lisan Scheepers'a ve resimleri düzenlediği için Ben Eisermann'a teşekkür ederiz.

Metnin içeriği ve İngilizce çevirilerinin düzeltilmesindeki tüm destekleri için İsviçre'deki PNF eğitmeni meslektaşımız Laurie Boston'a teşekkür ederiz.

Ama en çok da hastalarımıza bağlı ve minnettarız; onlar olmadan bu çalışma mümkün olamazdı.



Maggie Knott

Öğretici ve arkadaş olan Maggie Knott'a.
Kendisini hastalarına adadı,
Öğrencilerine adadı,
Meslekte öncü

Dominiek Beckers

Math Buck

Sonbahar 2020

Susan Adler'e Teşekkür



PNF kitabımızın bu yeni 5. baskısıyla, yalnızca bu kitabın eski baskılarının ortak yazarı olarak değil, aynı zamanda PNF kavramının dünya çapında yayılmasında çok önemli katkısı olduğu için özellikle Sue Adler'a şükranla teşekkür ediyoruz.

Sue Adler'in PNF kavramına uzun zamandır katkı vermektedir. Sue, Chicago, Illinois'deki Northwestern Üniversitesi'nde fizyoterapist diplomasını aldı. Daha sonra Los Angeles'taki Güney Kaliforniya Üniversitesi'nde fizik tedavi alanında yüksek lisans yaptı. PNF eğitimine, 1962'de Maggie Knott ile birlikte çalıştığı ve eğitmenlik yaptığı Kaliforniya, Vallejo'daki Kaiser Vakfı Rehabilitasyon Merkezinde başladı.

Bu kitabın ilk (1993) ve ikinci baskısına (1999) yaptığı büyük katkının yanı sıra, Sue Adler seksenli ve doksanlı yıllarda Uluslararası PNF İleri Seviye ve Eğitmen kurs programlarını düzenledi. IPNFA®'nın "gençlik yıllarında" büyümesini ve kalitesini dikkatle takip etti.

Kişisel nedenlerden dolayı da bu mükemmel kişiye şükranlarımızı iletiyoruz. Öncelikle, Sue'nun PNF eğitimimiz üzerinde önemli bir etkisi oldu. 1984 yılında, İsviçre Bad Ragaz'da eğitmen kursumuzu yönetti ve ikimizi de uluslararası PNF eğitmeni olarak onayladı.

Almanca PNF kitabımızın ilk baskısı 1988'de çıktı ve 1992'de Sue'dan İngilizce çeviri ve yeni baskı için ortak yazar olarak bize katılmasını istediğimizde doğrudan kabul etti. Ortak yazar olarak, doksanlardaki ilk İngilizce baskılarımızın içeriğine ve geliştirilmesine büyük katkısı oldu. Onun desteği, çalışmalarımız ve çevirilerimiz için büyük bir uluslararası ilgiye yol açtı. Aynı zamanda bu çalışma 15'ten fazla ülke ve dilde düzenlendi.

IPNFA®'nın öncüsü ve bu kitabın ilk baskılarının yazarlarından biri olarak Sue Adler'in, PNF kavramının dünya çapında yayılması üzerinde doğrudan ve dolaylı muazzam bir etkisi oldu.

Dominiek Beckers
Math Buck

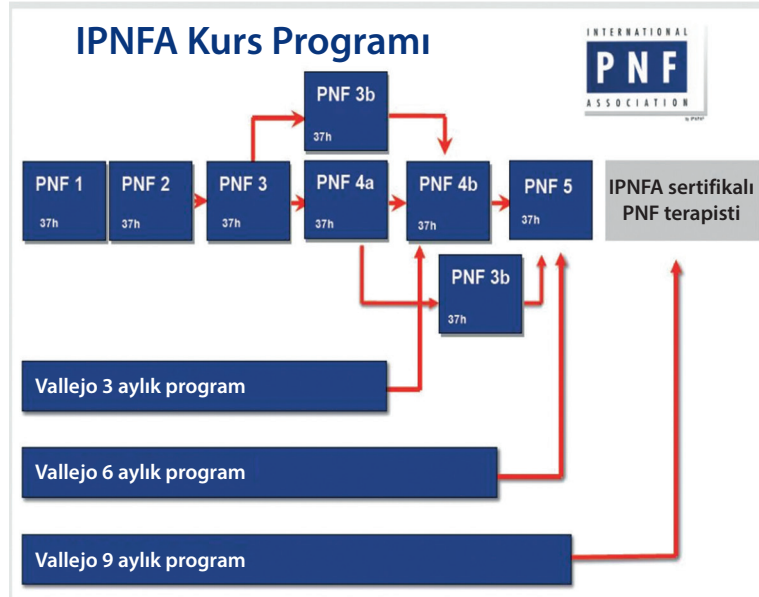
Uluslararası PNF Derneği®

IPNFA® 'nın amaçları aşağıdaki gibidir

- PNF'in klinik kullanımının dünya çapında daha da gelişmesini teşvik etmek
- PNF teknikleri eğitmenlerinin devamlılığını ve standartlarını korumak
- Başlangıç ve ileri düzey eğitmenler için PNF ders materyalinin devamlılığını ve standartlarını korumak
- Yeni PNF eğitmenleri yetiştirmek ve eğitmek
- PNF teori ve pratiğine yönelik araştırmaları teşvik etmek
- PNF kavramındaki diğer gelişmeleri belirlemek
- Nörofizyoloji ve diğer ilgili alanlardaki (ICF, nöroplastisite vb.) gelişmelerin PNF'in klinik pratiğine dâhil edilmesini sağlamak
- PNF'i öğretebilmek için gerekli klinik ve eğitim standartlarını sürdürmek için bir akran değerlendirmesi geliştirmek

IPNFA® eğitim için aşağıdaki olanaklara sahiptir

(► www.IPNFA.org)



Kaynaklar

IPNFA®'nın (Uluslararası PNF Derneği) internet sitesinde güncel bilimsel PNF literatürünü bulabilirsiniz: ► www.IPNFA.org

Yazarlar, aşağıdaki faydalı olabilecek makale ve kitapları okumanızı özellikle tavsiye etmektedir:

Makale:

- Smedes F, Heidmann M, Schäfer C, Fischer N, Stepien A. (2016) The proprioceptive neuromuscular facilitation-concept; the state of the evidence, a narrative review. *Physical Therapy Reviews* 21(1):17–31

Kitaplar:

- Hedin-Andén S (2002) PNF – Grundverfahren und funktionelles Training. Urban & Fischer, München
- Horst R (2005) Motorisches Strategietraining und PNF. Thieme, Stuttgart
- Knott M, Voss DE (1968) Proprioceptive Neuromuscular Facilitation, patterns and techniques, 2nd ed. Harper & Row, New York
- Voss DE, Ionta M, Meyers B (1985) Proprioceptive Neuromuscular Facilitation, patterns and techniques. Üçüncü Basım. Harper & Row, New York
- Sullivan PE, Markos PD, Minor MAD (1982) An Integrated Approach to therapeutic Exercise, Theory and Clinical Application. Reston Publishing Company, Reston, VA
- Sullivan PE, Markos PD (1995) Clinical decision making in therapeutic exercise. Appleton and Lange, Norwalk, CT

İçindekiler

1	Giriş	1
	<i>Çevirenler: Filiz Özdemir, Özlem Özcan</i>	
1.1	Güncel Bütüncül Tedavide PNF Kavramının Yeri	2
1.2	PNF: Tanım, Felsefe, Nörofizyolojik Temel Bilgiler	11
1.3	Bilginizi Test Edin: Sorular	13
	<i>Kaynaklar</i>	13
2	Fasilitasyon İçin PNF Temel İlke ve Teknikleri	17
	<i>Çevirenler: Nezehat Özgül Ünlüer, Yonca Zenginler Yazgan, Özden Gökçek</i>	
2.1	İdeal Direnç	20
2.2	Kuvvet Yayılımı ve Destek	22
2.3	Taktik Uyarım (El Teması)	23
2.4	Vücut Pozisyonu ve Vücut Mekanikleri	25
2.5	Sözlü Uyarım (Komutlar)	26
2.6	Görsel Uyarım	27
2.7	Traksiyon ve Aproksimasyon	28
2.8	Germe	29
2.9	Zamanlama	30
2.10	Paternler	30
2.11	Bilginizi Test Edin: Sorular	32
	<i>Kaynaklar</i>	33
3	PNF Teknikleri	37
	<i>Çevirenler: Ferruh Taşpınar, Fatih Söke, Abdurrahim Yıldız, Esra Dülger</i>	
3.1	Giriş	38
3.2	Ritmik Başlatma	39
3.3	Kombine İzotonikler	40
3.4	Antagonistin Zıttı	41
3.5	Tekrarlı Germeler (Tekrarlı Kasılmalar)	47
3.6	Kas – Gevşe	50
3.7	Tut – Gevşe	52
3.8	Replikasyon (Tekrarlama)	54
3.9	PNF Teknikleri ve Amaçları	55
3.10	Bilginizi Test Edin: Sorular	55
	<i>Kaynaklar</i>	55
4	Hasta Değerlendirmesi ve Tedavi	59
	<i>Çevirenler: Nilay Çömük Balcı, Fettah Saygılı</i>	
4.1	Giriş	60
4.2	Değerlendirme	60
4.3	Hipotez	62
4.4	Tedaviyi Belirleyen Aktivite Kısıtlılıkları ve Nedensel Bozukluklar İçin Testler	62
4.5	Tedavi Hedefleri	62
4.6	Tedavi Planlama ve Tedavi Tasarımı	63
4.7	Nedensel Bozukluklar ve Aktivite Limitasyonları İçin Tekrar-Test	65
4.8	Tedavi Örnekleri	66
4.9	Endikasyonlar ve Kontrendikasyonlar	67
4.10	Bilginizi Test Edin: Sorular	67
	<i>Kaynaklar</i>	67

5	Fasilitasyon Paternleri	73
	<i>Çevirenler: Sefa Eldemir, Arzu Güçlü Gündüz</i>	
5.1.	Giriş	74
5.2.	PNF Paternleri	74
5.3.	Bilginizi Test Edin: Sorular	76
	Kaynaklar	78
6	Skapula ve Pelvis	79
	<i>Çevirenler: Mehmet Gürhan Karakaya, Gizem Murat, Şeyda Ercan Yüceer</i>	
6.1	Giriş	80
6.2	Uygulamalar	80
6.3	Temel Yöntemler	80
6.4	Skapular Diagonaller	82
6.5	Pelvik Diagonaller	89
6.6	Simetrik, Resiprokal ve Asimetrik Egzersizler	96
6.7	Bilginizi Test Edin: Sorular	99
	Kaynaklar	99
7	Üst Ekstremité	101
	<i>Çevirenler: Esra Atılgan, Zekiye İpek Kırmacı, Hatice Yakut, Fatma Nur Yılmaz</i>	
7.1	Giriş	103
7.2	Temel Yöntemler	103
7.3	Fleksiyon-Abdüksiyon-Dış Rotasyon	105
7.4	Ekstansiyon-Addüksiyon-İç Rotasyon	112
7.5	Fleksiyon-Addüksiyon-Dış Rotasyon	118
7.6	Ekstansiyon-Abdüksiyon-İç Rotasyon	124
7.7	İtme ve Geri Çekme Kombinasyonları	131
7.8	Bilateral Kol Paternleri	133
7.9	Hastanın Pozisyonunu Değişirme	135
7.10	Kol Paternlerinde Tedavi Edici Uygulamalar	139
7.11	Bilginizi Test Edin: Sorular	139
	Kaynaklar	139
8	Alt Ekstremité	141
	<i>Çevirenler: Eda Akbaş, Nihan Katayıfçı, Erdi Kayabınar, Fatma Erdeo</i>	
8.1	Giriş	143
8.2	Temel Yöntemler	143
8.3	Fleksiyon-Abdüksiyon-İç Rotasyon	145
8.4	Ekstansiyon-Addüksiyon-Dış Rotasyon	151
8.5	Fleksiyon-Addüksiyon-Dış Rotasyon	157
8.6	Ekstansiyon-Abdüksiyon-İç Rotasyon	162
8.7	Bilateral Bacak Paternleri	168
8.8	Hastanın Pozisyonunun Değiştirilmesi	168
8.9	Bacak Paternleri İçin Tedavi Edici Endikasyonlar	172
8.10	Bilginizi Test Edin: Sorular	179
	Kaynaklar	179
9	Boyun	181
	<i>Çevirenler: Buket Büyükturan, Melda Soysal Tomruk, Gönül Kılavuz Ören</i>	
9.1	Giriş	182
9.2	Temel Yöntemler	182

9.3	Endikasyonlar	187
9.4	Sola Fleksiyon, Sağa Ekstansiyon	187
9.5	Gövde İçin Boyun Paterni	189
9.6	Bilginizi Test Edin: Sorular	194
	Kaynaklar	194
10	Gövde	195
	<i>Çevirenler: Gülbin Ergin, Ayşe Abit Kocaman, Sinem Suner-Keklik</i>	
10.1	Giriş	196
10.2	Tedavi Yöntemleri	196
10.3	Savurma ve Açılma	197
10.4	Gövde İçin Bilateral Bacak Paternleri	203
10.5	Gövde İçin Bütünleşik Patern	209
10.6	Bilginizi Test Edin: Soru	213
	Kaynaklar	213
11	Mat Aktiviteleri	215
	<i>Çevirenler: Nihal Gelecek, Sevgi Sevi Yeşilyaprak, Nursen İlçin, Özge Ertekin, Seher Özyürek</i>	
11.1	Giriş: Mat Aktiviteleri Neden Yapılır?	216
11.2	Temel Yöntemler	216
11.3	Teknikler	217
11.4	Mat Aktiviteleri	217
11.5	Pedatriklerde PNF	252
11.6	Mat Aktivitelerinde Hasta Vakaları	254
11.7	Tedavi Edici Uygulamalar	258
11.8	Bilginizi Test Edin: Soru	259
	Kaynaklar	259
12	Yürüyüş Eğitimi	261
	<i>Çevirenler: Cevher Demirci, Umut Ziya Koçak, Ceyhan Türkmen, Metehan Yana</i>	
12.1	Giriş: Yürümenin Önemi	262
12.2	Normal Yürüyüşün Temelleri	262
12.3	Yürüyüş Analizi: Gözlem ve Manuel Değerlendirme	266
12.4	Yürüyüş Eğitimi Teorisi	267
12.5	Yürüyüş Eğitimi Yöntemleri	268
12.6	Uygulamalı Yürüyüş Eğitimi	270
12.7	Yürüyüş Eğitiminde Hasta Vakaları	292
12.8	Bilginizi Test Edin: Sorular	298
	Kaynaklar	298
13	Yaşamsal Fonksiyonlar	301
	<i>Çevirenler: Sevgi Özdiñç Anar, Gülşen Taşkın, Selda Gökçen</i>	
13.1	Giriş	302
13.2	Uyarım ve Fasilitasyon	302
13.3	Yüz Kasları	303
13.4	Dil Hareketleri	312
13.5	Yutma	314
13.6	Konuşma Bozuklukları	314

13.7	Solunum	315
13.8	Bilginizi Test Edin: Sorular	318
	Kaynaklar	318
14	Günlük Yaşam Aktiviteleri	321
	<i>Çeviren: Hülya Özlem Şener</i>	
14.1	Giriş	322
14.2	Transferler	323
14.3	Giyinme ve Soyunma	325
14.4	Bilginizi Test edin: Soru	328
	Kaynaklar	328
15	Bilginizi Test Edin: Sorular ve Cevaplar	331
	<i>Çeviren: Senanur Düzenli</i>	
	Tamamlayıcı Bilgiler	
	Sözlük	338
	Dizin	341

Yazarlar Hakkında



Dominiek Beckers

- 1975'te Belçika Leuven Üniversitesinde Fizyoterapi, Hareket Bilimi ve Rehabilitasyon Yüksek Lisansı
- Adelante'de 40 yıllık Fizyoterapist, Hoensbroek Rehabilitasyon Merkezi, Hollanda
- IPNFA'nın uluslararası PNF kıdemli eğitmeni
- SCI Rehabilitasyonda eğitmen
- Çok sayıda kitap ve makalenin ortak yazarlarından dır.



Math Buck

- 1972'de Hollanda Heerlen'deki Hoge Okulundan Fizyoterapist olarak mezun oldu.
- 1984'ten beri IPNFA eğitmeni ve Almanya'da PNF için yetkili öğreticidir.
- 2002'den beri kıdemli eğitmen ve 2004'te IPNFA'nın onursal üyesi
- 37 yılı aşkın bir süredir, bir rehabilitasyon merkezinde ağırlıklı olarak spinal nörolojik hastalıkları olan hastalarla pratik olarak çalışmaktadır. Birçok lisansüstü eğitim de vermektedir.
- Spinal kord hastalarının tedavisine ilişkin bazı kitap ve farklı konulardaki makalelerin ortak yazarlarından dır.

Çeviri Baş Editör Önsözü

Saygıdeğer Okuyucular,

Uygulamalı Propriyoseptif Nöromusküler Fasilitasyon (PNF) kitabının Türkçe çevirisinin, konusunda birikim ve deneyime sahip değerli çevirmen hocaların ve biz editörlerin emekleriyle hazırlanarak sizlere ulaşmasının mutluluğunu yaşıyoruz.

Bu kitap, PNF'in temellerini anlamanıza ve uygulamanıza yardımcı olacak kapsamlı bir bakış açısı sunmaktadır. Kitabın, profesyonel terapistlerin yanı sıra öğrenci ve doğru hareketi geliştirmek isteyen herkes için değerli bir kaynak olacağına inanıyorum.

Kitabın çeviri baş editörü olarak;

Öğretileriyle bize PNF'i sevdiren ve PNF'in ülkemizde gelişmesine öncülük eden değerli hocam Prof. Dr. Ayşe Livanelioğlu'na,

Kitabın ilk aşamasından basımına kadar canla başla çalışan sevgili akademisyen arkadaşlarım: Çeviri editörüm Doç. Dr. Çetin Sayaca'ya; Bölüm çeviri editörlerim Doç. Dr. Öznur Büyükturan, Dr. Öğretim Üyesi Abdulhamit Tayfur ve Öğr. Gör. Mahmut Çalık'a; Bölüm çeviri editör yardımcılarım Doç. Dr. Gürkan Günaydın, Dr. Öğretim Üyesi Yusuf Şinasi Kırmacı, Dr. Öğretim Üyesi Gökhan Bayrak ve Öğr. Gör. Mehmet Hanifi Kaya'ya,

Meslektaş ve öğrencilerimize ışık tutacak bu başucu kitabının çevrilmesinde inanılmaz emek harcayan - akademisyenlerden oluşan - değerli bölüm çevirmenlerine,

Kitabın ilk aşamasından basımına kadar desteklerini esirgemeyen Hipokrat Yayınevi'nden Sayın Ali Çelik ve dizgi sırasında tüm nazımımızı çeken Sayın Hüseyin Çağlıkasap'a,

Attığım her adımda yanımda olan, desteklerini esirgemeyen eşim ve aileme,

Beni bir bilim insanı olarak yetiştiren bu topraklarda akademisyen olmanın yolunu açan Ulu Önder Mustafa Kemal ATATÜRK ve silah arkadaşları başta olmak üzere, tüm gazi ve şehitlerimize minnet ve şükranlarımı sunarım.

Son söz: Türkçeyi seven, özenle kullanmaya çalışan bir bilim insanı olarak, çeviri sırasında, bu bilim alanında yaygın ve yerleşik sözcükler nedeniyle, başta kitabın adı, kısaltılmış adı ve teknikleri olmak üzere yabancı terimleri kullandık. Onların yerine Türkçe terimler önerememekten rahatsız olduğumu belirtmek isterim. Bu ülkenin yetiştirdiği bilim insanlarının hem bilime hem de Türkçeye katkı yapma sorumluluğu olduğuna inanıyorum. Alışıl gelmiş okunuşun “pi en ef” olması nedeniyle, kitapta (‘) işaretinden sonraki ekler bu okunuşa göre yazılmıştır.

Bilim ve iyiliğin yolunuzu hep aydınlatması dileğiyle...

Prof. Dr. Defne Kaya Utlu

İstanbul, 2023

Çeviriye Katkıda Bulunanlar

Çeviri Baş Editörü

Defne KAYA UTLU, Prof. Dr.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Çeviri Editörü

Çetin SAYACA, Doç. Dr.

Bursa Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Bölüm Çeviri Editörleri

Öznur BÜYÜKTURAN, Doç. Dr.

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu

Abdulhamit TAYFUR, Dr. Öğr. Üyesi

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu

Mahmut ÇALIK, Öğr. Gör. Uz. Fzt.

Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Bölüm Çeviri Editör Yardımcıları

Gürkan GÜNAYDIN, Doç. Dr.

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Yusuf Şinasi KIRMACI, Dr. Öğr. Üyesi

Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Gökhan BAYRAK, Dr. Öğr. Üyesi

Muş Alparslan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Mehmet Hanifi KAYA, Öğr. Gör. Dr. Fzt.

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Tıp Fakültesi

Çevirenler

Abdurrahim YILDIZ, Dr. Öğr. Üyesi

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Arzu GÜÇLÜ GÜNDÜZ, Prof. Dr.

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Ayşe ABİT KOCAMAN, Dr. Öğr. Üyesi

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Buket BÜYÜKTURAN, Doç. Dr.

Ahi Evran Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu

Cevher DEMİRCİ, Doç. Dr.

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Ceyhan TÜRKMEN, Doç. Dr.

Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

Eda AKBAŞ, Doç. Dr.

Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Erdi KAYABINAR, Dr. Öğr. Üyesi

Yalova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Esra ATILGAN, Doç. Dr.

İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ortez ve Protez Bölümü

Esra DÜLGER, Dr. Fzt.

Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Fatih SÖKE, Doç. Dr.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi

Fatma ERDEO, Dr. Öğr. Üyesi

Necmettin Erbakan Üniversitesi Nezahat Keleşoğlu Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Fatma Nur YILMAZ, Dr. Öğr. Üyesi

Bandırma Onyedi Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Ferruh TAŞPINAR, Prof. Dr.

İzmir Demokrasi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Fettah SAYGILI, Dr. Fzt.

Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Filiz ÖZDEMİR, Doç. Dr.

İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Gizem MURAT, Uzm. Fzt.

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Gönül KILAVUZ ÖREN, Dr. Öğr. Üyesi

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Gülbin ERGİN GEDİK, Doç. Dr.

İzmir Bakırçay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Gülşen TAŞKIN, Dr. Öğr. Üyesi

Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Hatice YAKUT, Dr. Öğr. Üyesi

Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Hülya Özlem ŞENER, Dr. Fzt.

FİSİOTERAPİA Egzersiz Eğitim Danışmanlık

Mehmet Gürhan KARAKAYA, Prof. Dr.

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Melda SOYSAL TOMRUK, Doç. Dr.

Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Metehan YANA, Dr. Öğr. Üyesi

Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Nezihat Özgül ÜNLÜER, Doç. Dr.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi

Nihal GELECEK, Prof. Dr.

Dokuz Eylül Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi

Nihan KATAYIFÇI, Dr. Öğr. Üyesi

Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Nilay ÇÖMÜK BALCI, Doç. Dr.

Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Nursen İLÇİN, Doç. Dr.

Dokuz Eylül Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi

Özden GÖKÇEK, Dr. Öğr. Üyesi

Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Özge ERTEKİN, Doç. Dr.

Dokuz Eylül Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi

Özlem ÖZCAN, Dr. Öğr. Üyesi

Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Sefa ELDEMİR, Dr. Fzt.

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Seher ÖZYÜREK, Doç. Dr.

Dokuz Eylül Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi

Selda OĞUZ GÖKÇEN, Dr. Öğr. Üyesi

Kütahya Sağlık Bilimleri Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Senanur DÜZENLİ, Öğr. Gör.

Bezmialem Vakıf Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Sevgi ÖZDİNÇ ANAR, Doç. Dr.

Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Sevgi Sevi YEŞİLYAPRAK, Doç. Dr.

Dokuz Eylül Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi

Sinem SUNER KEKLİK, Doç. Dr.

Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Şeyda ERCAN YÜCEER, Uzm. Fzt.

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Umut Ziya KOÇAK, Dr. Öğr. Üyesi

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Yonca ZENGİNLER YAZGAN, Doç. Dr.

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve
Rehabilitasyon Bölümü

Zekiye İpek KATIRCI KIRMACI, Dr. Öğr. Üyesi

Gaziantep İslam Bilim ve Teknoloji Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü