

Hareket Terimleri

Doç.Dr. Hayri Ertan

Hareketler ve İsimleri

Hareket Terimleri



GENEL TERİMLER

► Fleksiyon



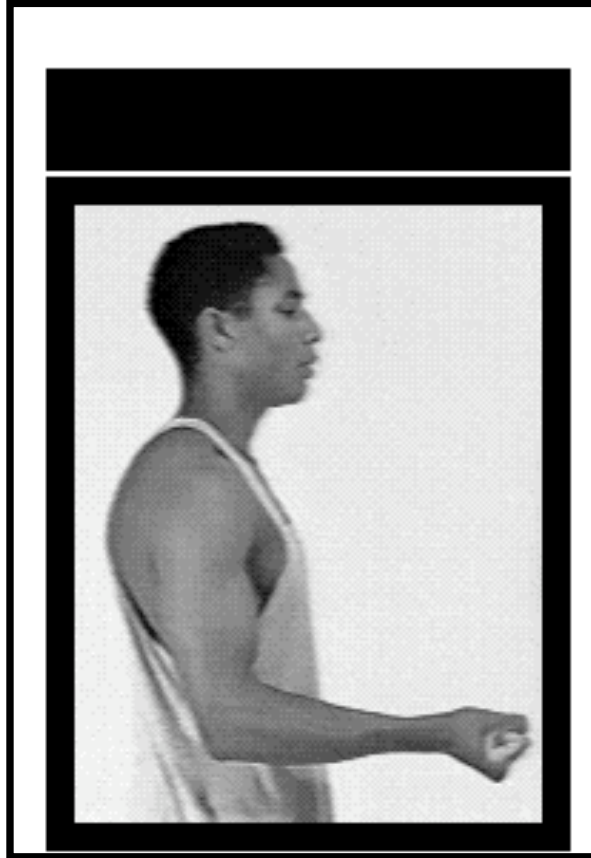
- Eklem açısının azalmasına neden olacak şekilde ve çoğunlukla sagittal düzlemde yapılan harekettir.

► Ekstansiyon

- Eklem açısının artmasına neden olacak şekilde ve çoğunlukla sagittal



GENEL TERİMLER



GENEL TERİMLER

► Abduksiyon (ABD)



► Vücudun merkezinden dışa doğru yapılan harekettir.

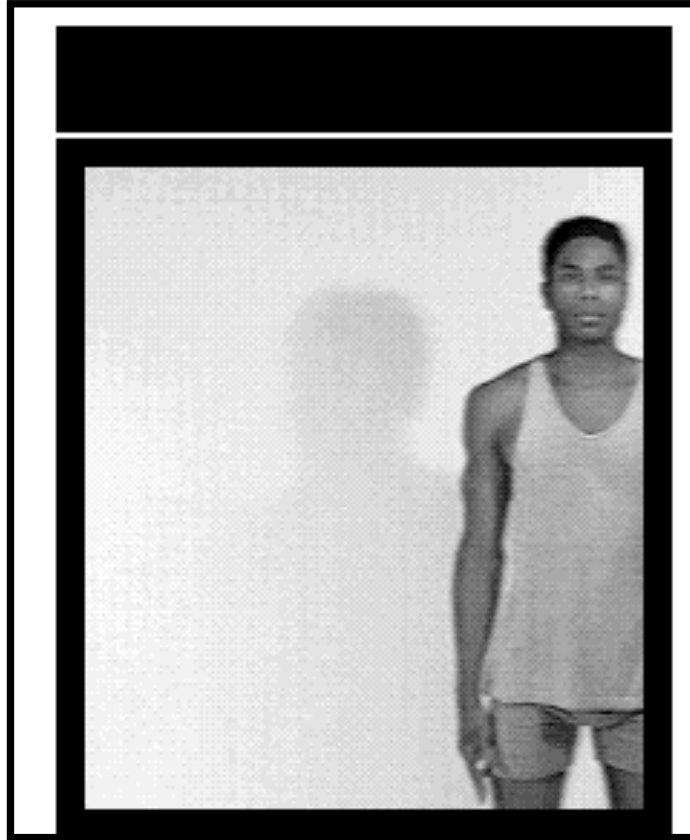
► Adduksiyon (ADD)

► Vücudun merkezine doğru yapılan harekettir.



► Frontal Düzlemde olur

GENEL TERİMLER



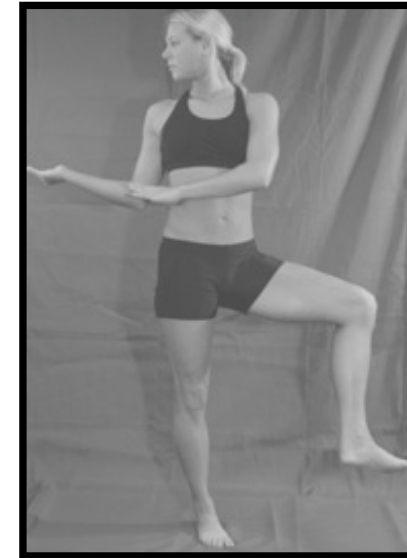
GENEL TERİMLER

▶ External yada Lateral Rotasyon

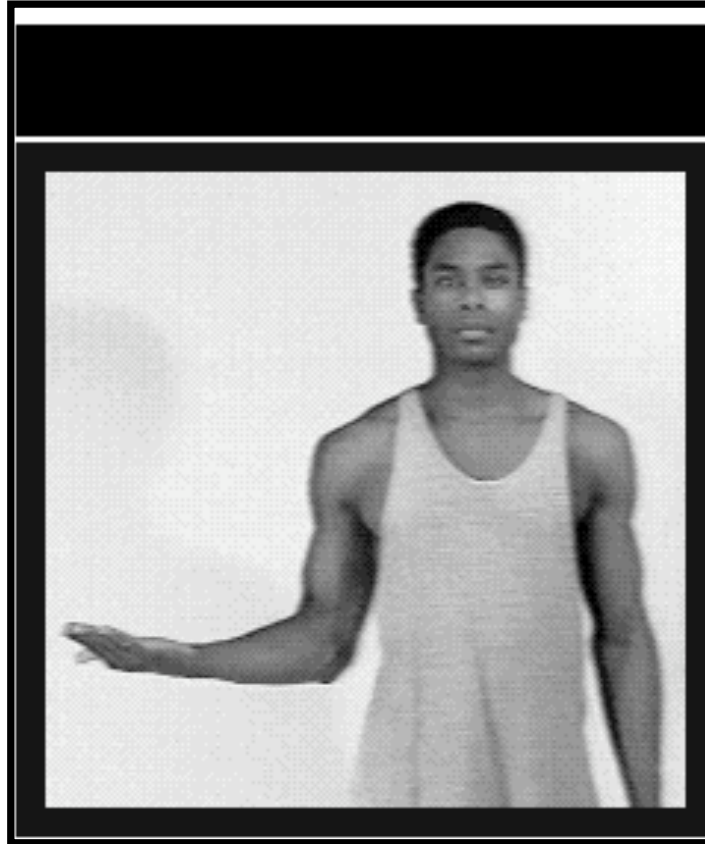
- ▶ Eklemlerin vücudun merkezinden uzaklaştırılacak şekilde LD eksenini etrafında döndürülmesi
- ▶ Transvers/horizontal düzlemde oluşur

▶ Internal yada Medial Rotasyon

- ▶ Eklemlerin vücudun merkezine yaklaştırılacak şekilde LD eksenini etrafında döndürülmesi
- ▶ Transvers/horizontal düzlemde oluşur



GENEL TERİMLER



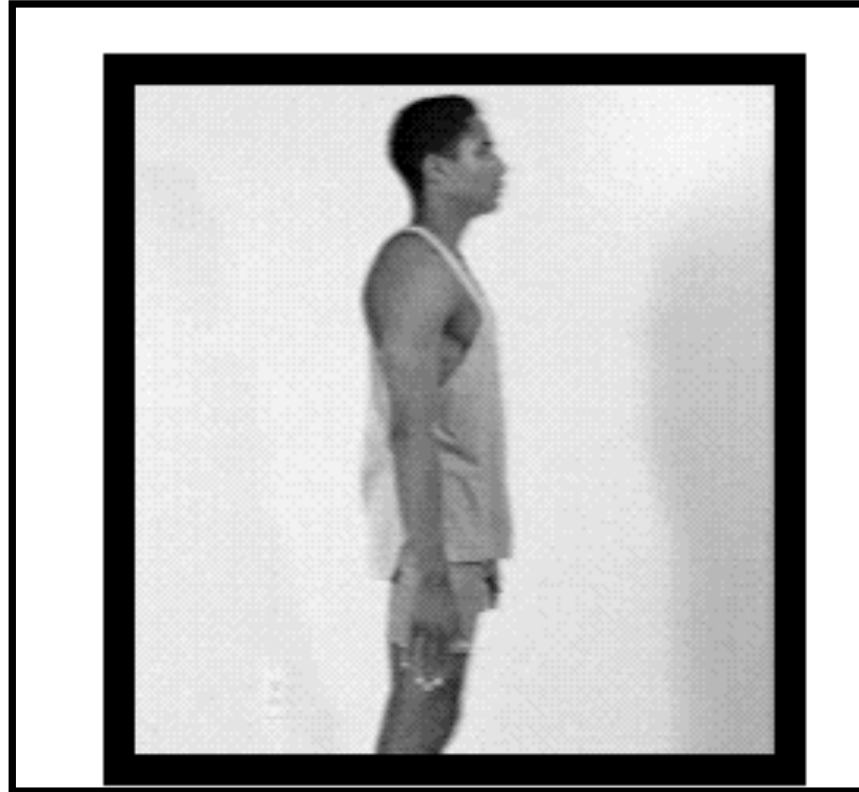
GENEL TERİMLER

► Circumduction

- Eklemlerin dairesel hareketlerini ifade eder.
- Flexion, extension, abduction ve adduction hareketlerinin bileşimidir
- Omuz ve kalça ekleminin sabit bir nokta etrafında dönmesi vb.

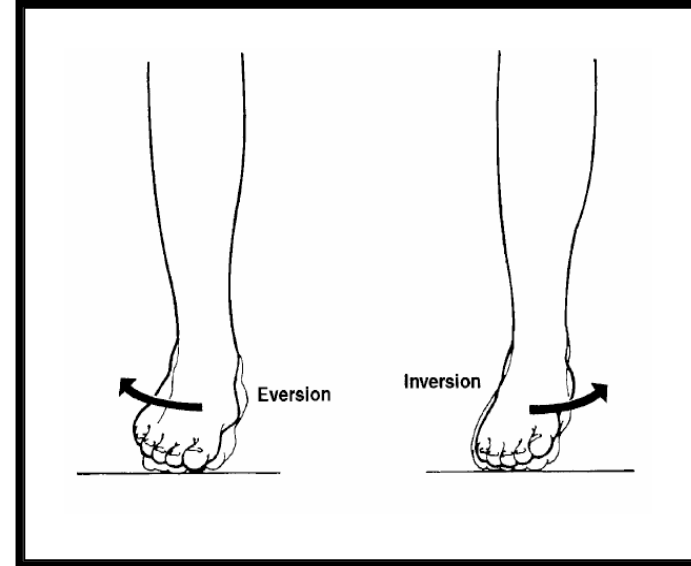


GENEL TERİMLER

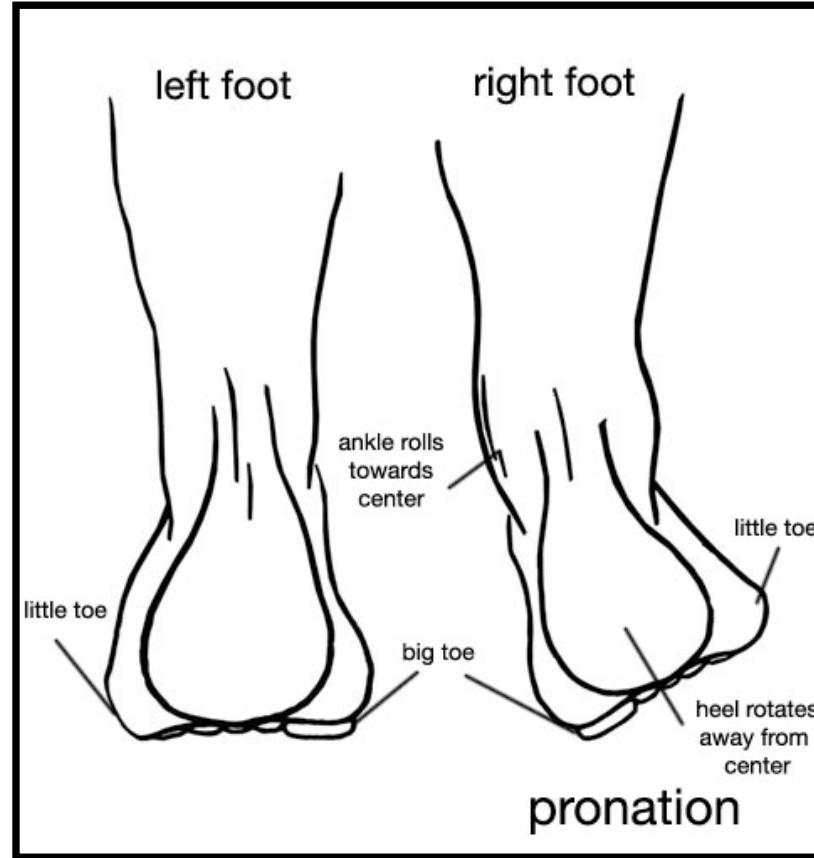


AYAK VE AYAK BİLEĞİ

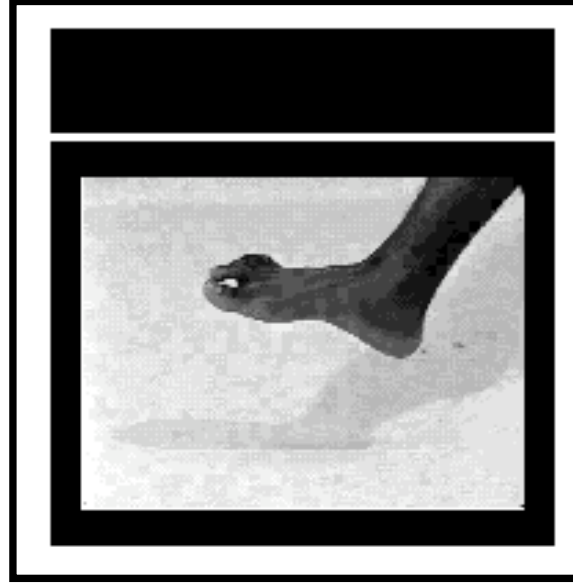
- ▶ Eversiyon/Pronasyon
 - ▶ Ayak bileğini dışa doğru döndürme hareketi
 - ▶ Ayakların içine basacak şekilde duruş
- ▶ İnversiyon/Supinasyon
 - ▶ Ayak bileğini içe doğru döndürme hareketi
 - ▶ Ayakların dışına basacak



AYAK VE AYAK BİLEĞİ



AYAK VE AYAK BİLEĞİ



AYAK VE AYAK BİLEĞİ

► Dorsal flexion

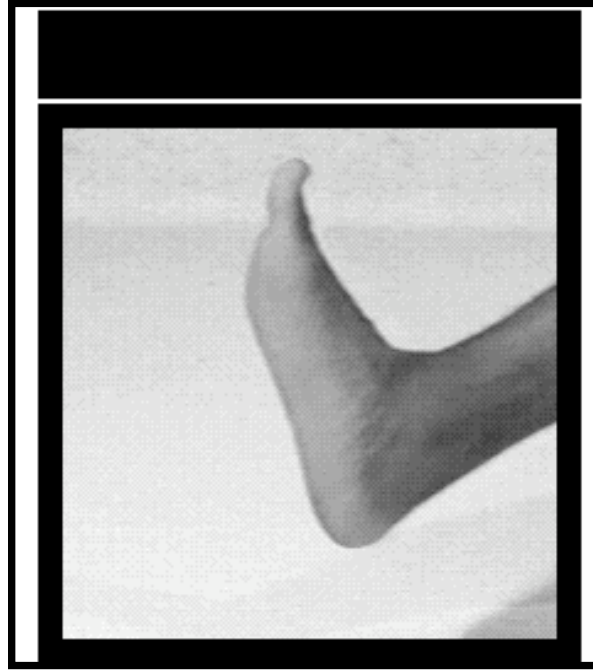
- Ayak bileğini zemin yönünde fleksiyonunu ifade eder.
- Parmak ucunda yükselme hareketi

► Plantar flexion

- Ayak bileğinin vücuttan uzaklaşacak şekilde hareket ettirilmesi
- Topuklar üstünde yükselme hareketi



AYAK VE AYAK BİLEĞİ



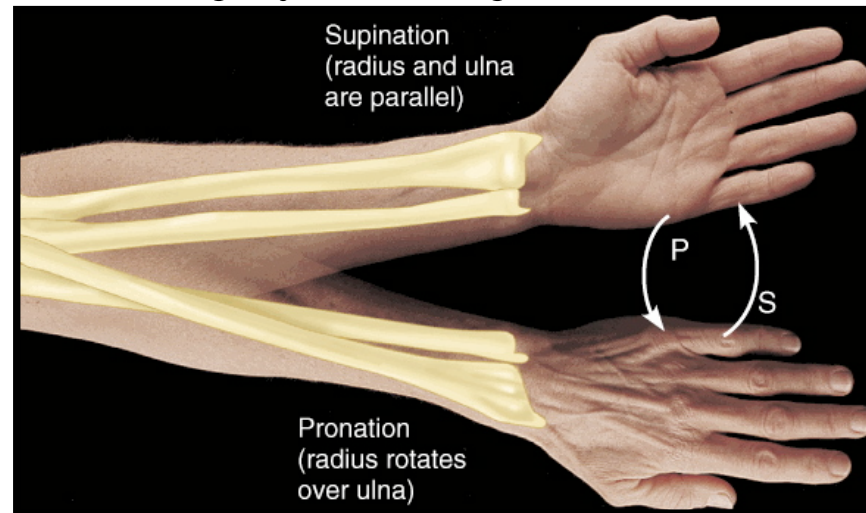
RADIO-ULNAR EKLEM

► Pronation

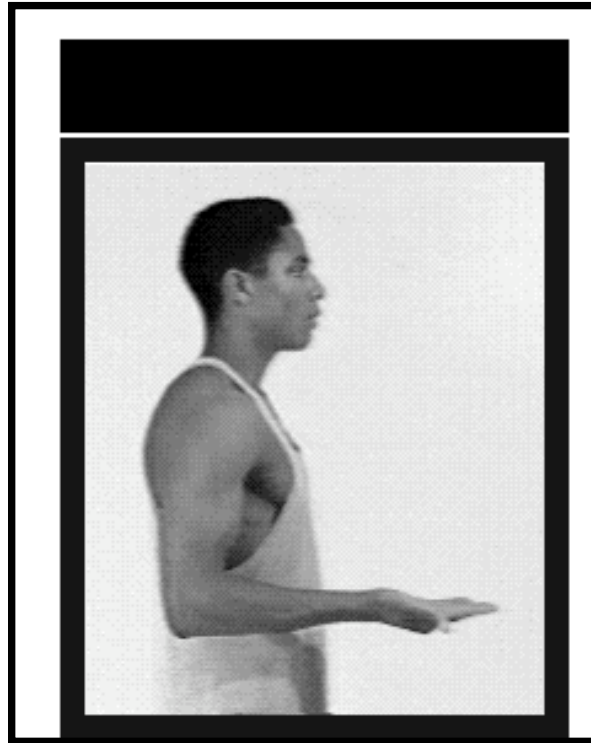
- Elin dirsekten başlayarak içe döndürülmesi

► Supination

- Elin dirsekten başlayarak dışa döndürülmesi

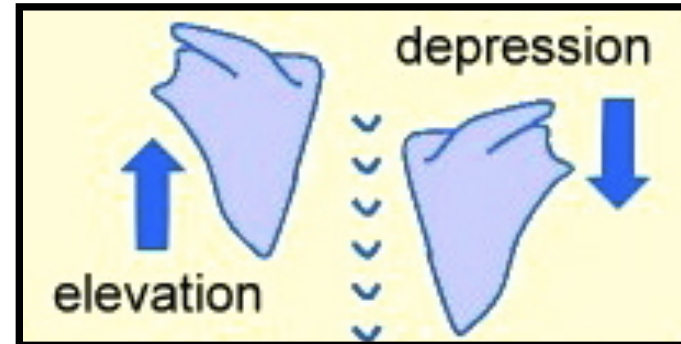


RADIO-ULNAR EKLEM

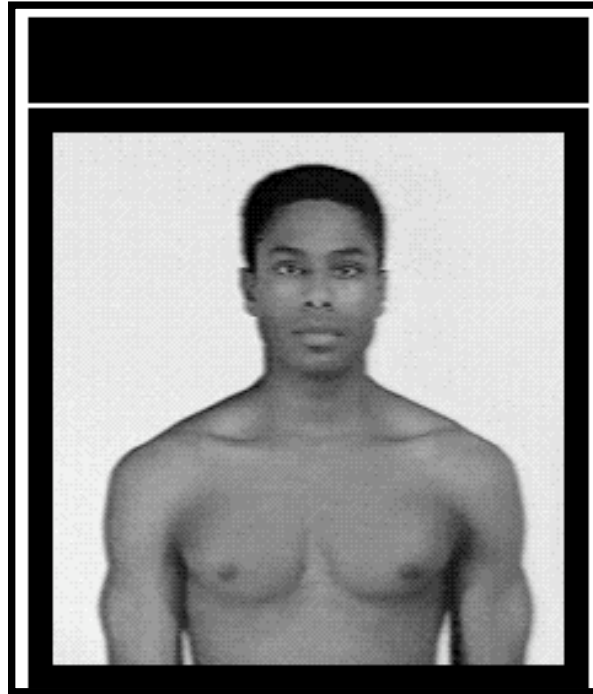


OMUZ EKLEMİ

- ▶ Depression
 - ▶ Omzun aşağı doğru bastırılması
 - ▶ Omuz silkme hareketi sonrası normale dönüş
- ▶ Elevation
 - ▶ Omzun yukarı doğru kaldırılması
 - ▶ Omuz silkme hareketi



OMUZ EKLEMİ



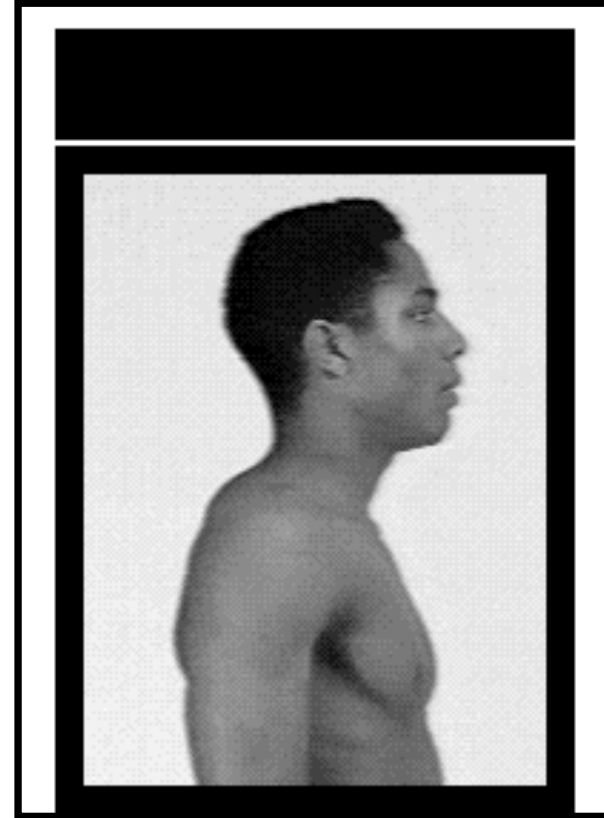
OMUZ EKLEMİ

Protraction/Abduksiyon

- ▶ Omuz eklemine omurgadan uzaklaşacak şekilde öne doğru getirilmesi
- ▶ Scapula'nın abduksiyonu

Retraction/Adduksiyon

- ▶ Omuz eklemine omurga yönünde geriye doğru götürülmesi
- ▶ Scapula'nın adduksiyonu



OMUZ EKLEMİ

▶ Aşağı Rotasyon

- ▶ Scapula'nın alt ucunun döngüsel bir hareketle omurgaya doğru yaklaştırılması

▶ Yukarı Rotasyon

- ▶ Scapula'nın alt ucunun döngüsel bir hareketle



OMUZ EKLEMİ

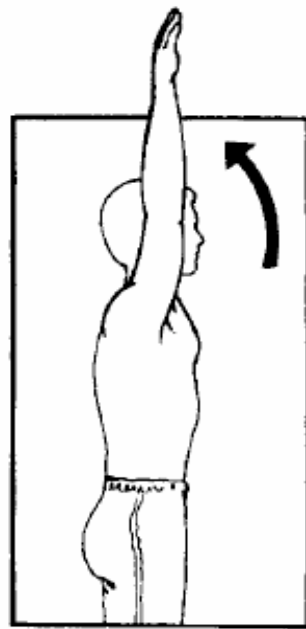
► Flexion

- Kolun önden gelerek baş hizasının üstüne doğru kaldırılması
- Normal ROM 180 derece

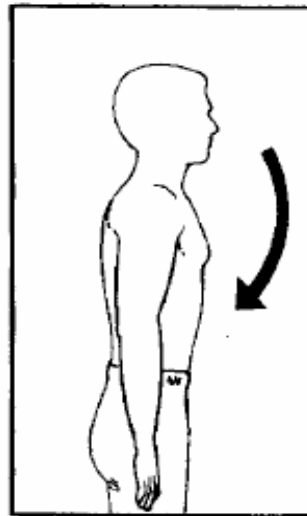
► Extension

- Kolun vücudun ön tarafından aşağıya doğru anatomik duruşa kadar indirilmesi

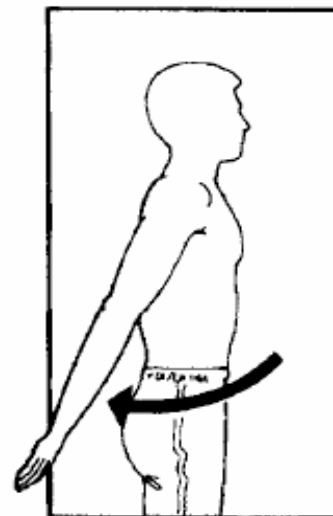
OMUZ EKLEMİ



Flexion



Extension



Hyperextension

OMUZ EKLEMİ

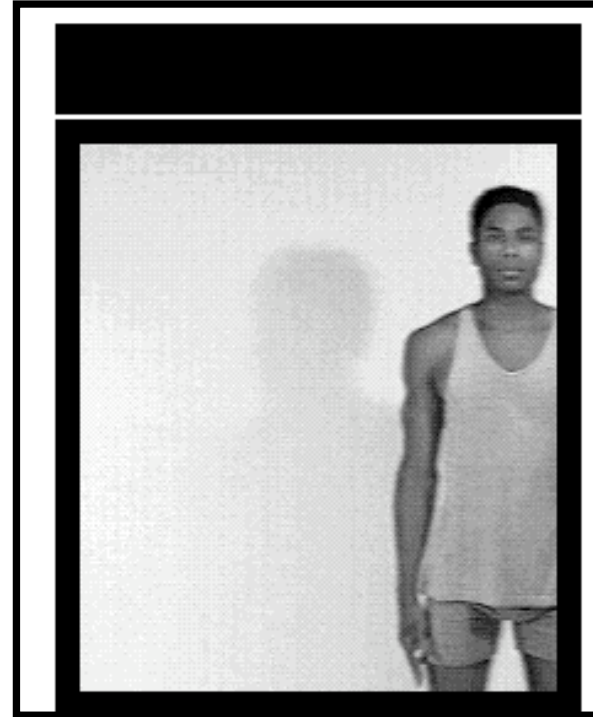
▶ Abduction

- ▶ Kolların yanlara doğru kaldırılması
- ▶ Abduction kollar tamamen baş üstüne gelinceye kadar devam eder (180 derece)

▶ Adduction

- ▶ Kolların yanlardan olmak kaydıyla anatomik duruşa kadar yukarıdan aşağıya indirilmesi

▶ Frontal Düzlemde oluşur



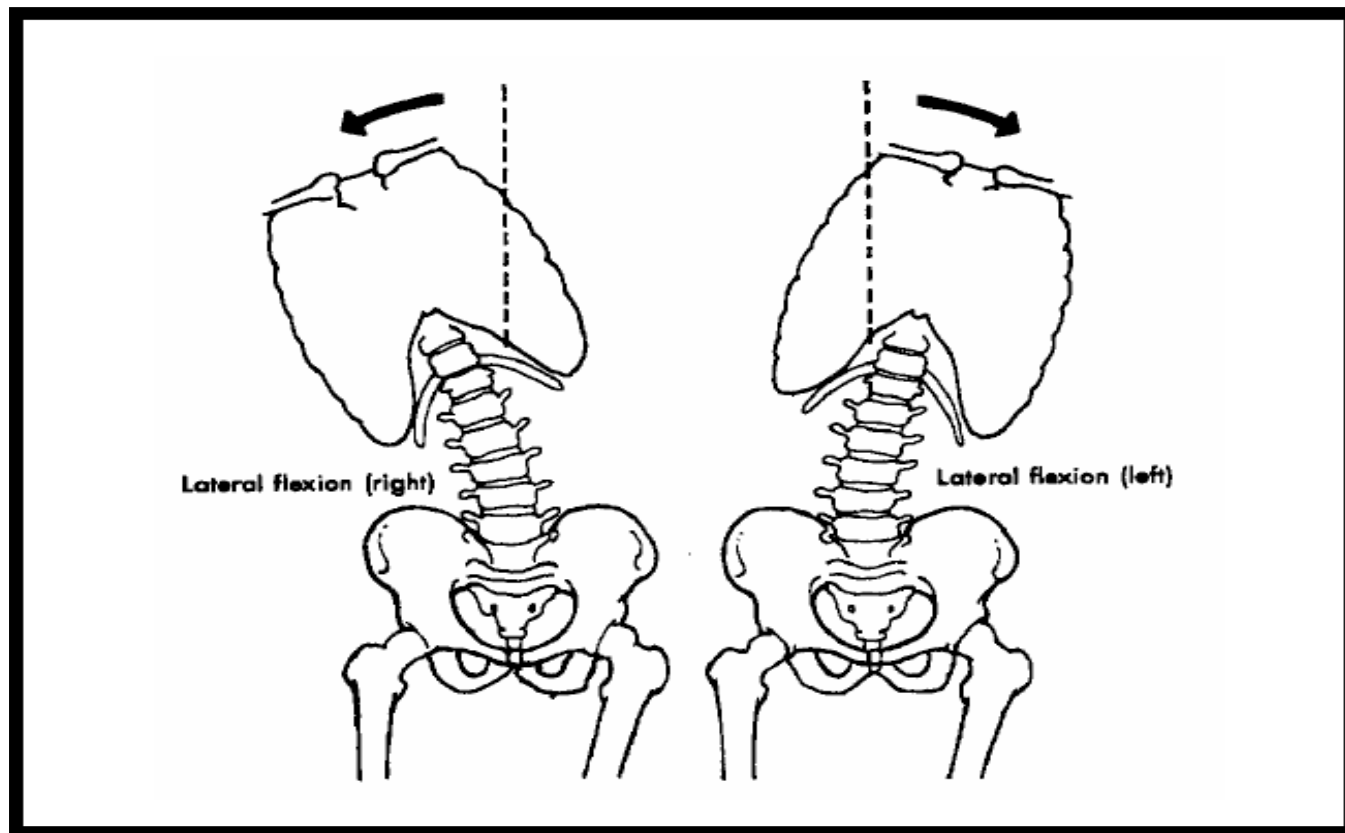
OMUZ EKLEMİ

- ▶ Horizontal abduction
 - ▶ Humerus'un horizontal düzlemde vücudun orta hattından yanlara doğru hareket ettirilmesi
- ▶ Horizontal adduction
 - ▶ Humerus'un horizontal düzlemde vücudun orta hattına doğru hareket ettirilmesi

OMURGA

- ▶ Lateral flexion (side bending)
 - ▶ Baş ve gövdenin orta hattan uzaklaşarak yanlara doğru eğilmesi
- ▶ Omurga Abduksiyonu
- ▶ Reduction
 - ▶ Baş ve gövdenin orta hatta doğru yaklaşması hareketidir.

OMURGA



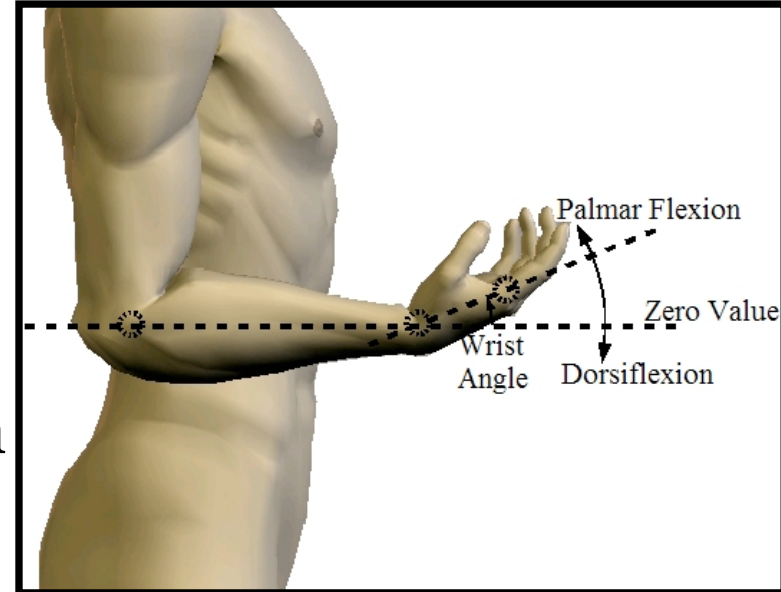
EL VE EL BİLEĞİ

Palmar flexion

- El bileğinin dirsek eklemi yönünde avucu ortaya çıkararak bükülmesi

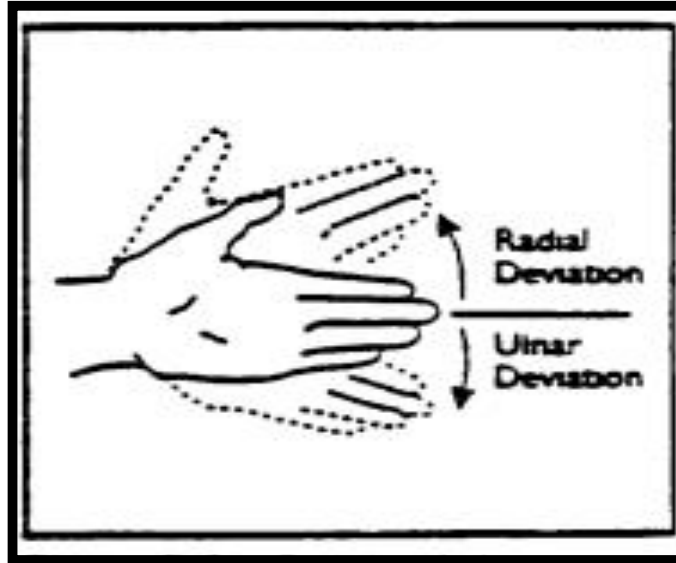
Dorsal flexion (dorsiflexion)

- El bileğinin dirsek eklemi yönünde avucu kapatarak bükülmesi



EL VE EL BİLEĞİ

- ▶ Radial flexion (radial deviation)
- ▶ El bileği ve avucun abduksiyonu
- ▶ Ulnar flexion (ulnar deviation)
- ▶ El bileği ve avucun adduksiyonu



Hareket Örnekleri

Omuz Eklemi					
Scapula elevation	Scapula depression	Scapula abduction	Scapula adduction	Scapula yukarı rotation	Scapula aşağı rotation

Hareket Örnekleri

Gleno-humeral Eklem							
Omuz flexion	Omuz extension	Omuz abduction	Omuz adduction	Omuz horizontal abduction	Omuz horizontal adduction	Omuz external rotation	Omuz internal rotation

Hareket Örnekleri

Dirsek Eklemi		Radio-ulnar Eklem	
Dirsek flexion	Dirsek extension	Radio-ulnar supination	Radio-ulnar pronation

Hareket Örnekleri

El bileği Eklemi		Radio-ulnar Eklem	
El bileği extension	El bileği flexion	El bileği abduction	El bileği adduction

Hareket Örnekleri

Kalça Eklemi					
Kalça flexion	Kalça extension	Kalça abduction	Kalça adduction	Kalça external rotation	Kalça internal rotation

Hareket Örnekleri

Diz Eklemleri			
Diz flexion	Diz extension	Diz external rotation	Diz internal rotation

Hareket Örnekleri

Ayak Bileği Eklemleri			
Ayak Bileği plantar flexion	Ayak Bileği dorsal flexion	Ayak Bileği inversion	Ayak Bileği eversion

Hareket Örnekleri

Cervical Vertebra			
Cervical flexion	Cervical extension	Cervical lateral flexion	Cervical rotation (çift yönlü)

Hareket Örnekleri

Lumbar spine			
Lumbar flexion	Lumbar extension	Lumbar lateral flexion	Lumbar rotation (çift yönlü)