

# LIFE<sup>ON</sup> DERGI

LIFE<sup>ON</sup> CONCEPT

2021 / ARALIK

LIFE<sup>ON</sup> HAYATLARI İYİLEŞTİRİR

AFSSBZD 0105 - 2019



## DOĞRU BİLİNE YANLIŞLAR

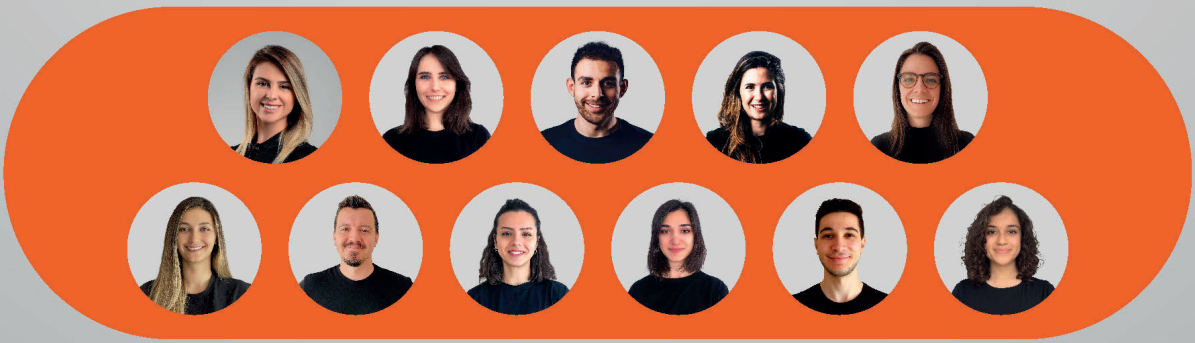
"Ağrım olduğunda çevremden masaj yapmalarını isteyebilirim"

HAREKET  
ETMENİN  
GELECEĞİNİ  
TASARLIYORUZ

# LIFE<sup>ON</sup> CONCEPT

Dünyayı daha yaşanılabilir hale getirebilmek için;  
LIFE<sup>ON</sup> CONCEPT çatısı altında üretmeye devam ediyoruz.

Değişen dünyanın bir parçası olmak  
ve gelecekteki dünyanın en iyi sağlık profesyonelleri olmak için  
buradayız



## YAZI İŞLERİ DİREKTÖRLÜĞÜ

FURKAN KURUCU  
DİLARA ALEMDAR  
BELİNAY TOKATLI  
HACER ÇAKAN

## İÇERİK DİREKTÖRLÜĞÜ

ALEYNA KARAHASAN  
FURKAN KURUCU

## GRAFİK DİREKTÖRLÜĞÜ

CAN KURTOĞLU

## BASKI DİREKTÖRLÜĞÜ

KADİR ARAL

## KATKIDA BULUNANLAR

ALEYNA KARAHASAN  
DİLARA ALEMDAR  
FURKAN KURUCU  
HACER ÇAKAN  
ERDEM BULUT  
KADİR ARAL  
MELDA ÇETİN  
MERVE ÇELİK  
DİLİRUBA TİTİZ  
SILA NUR BİLGİN  
SİMGENUR AYDAŞ  
ŞAFAK ÖZSÖNMEZ  
ŞEYMA AYDOS  
BELİNAY TOKATLI  
BEGÜM GÜNAY  
BEYZANUR ŞENVARICI  
İREM NUR BALTACI  
CELAL EKENEL

## DİJİTAL TASARIM

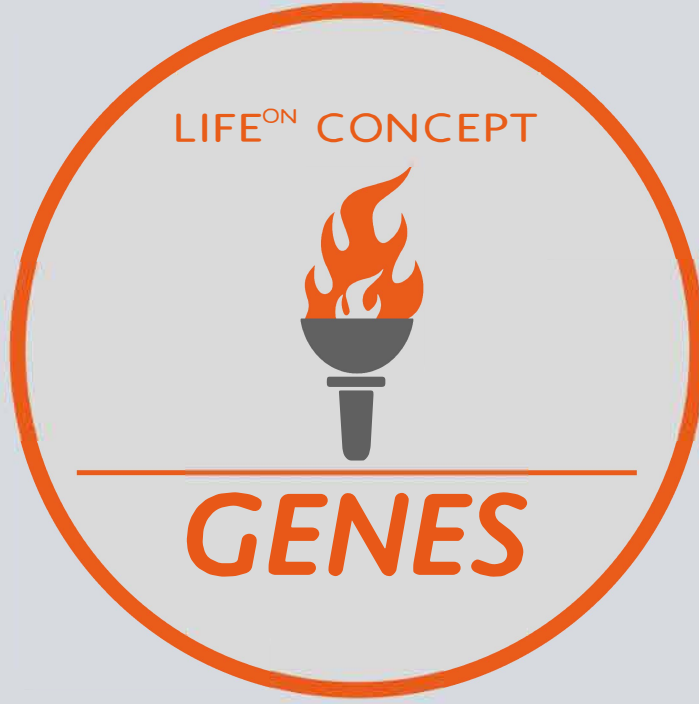
### DİREKTÖRLÜĞÜ:

CAN KURTOĞLU

## İÇİNDEKİLER

LIFE <sup>ON</sup> GENES Ekibi	2
Aralık Sayısının Hikayesi	3
LIFE <sup>ON</sup> Akademik	4
Anatomi Notları	6
Atatürk ve Spor	8
Cerrahide Fizyoterapistin Rolü	11
Doğru Bilinen Yanlışlar	12
GENES Etkinlik	16
GENES Gelişim	18
Meslek & Fizyoterapi : Cerrah	21
Kasım Haberleri	22
Nörogelişimsel Yoga	24
RÖPORTAJ : Matiz Türkbükü	26
Spor Geçmişimiz	32
LIFE <sup>ON</sup> GENES Blog Yazıları	
Ağrı Havadan Etkilenir mi?	38
Basketbolda Ayakkabı Seçimi	39
Beden Kayıt Tutar	40
Fizyoterapi ve Telerehabilitasyon	41
Kas-İskelet Sistemimizin Strese Verdiği Tepkiler	42
Lyme Hastalığı	45
Yelken Sporuna ve Yarışları	46

Merhabalar,  
Biz geleceğin fizyoterapistleri LIFE<sup>ON</sup> GENES



Bu süreçte birbirimizi tanıdık. Sizlerin de bizi tanınmasını istiyoruz.

## BİZ KİMİZ?

Uzun vadeli hayalleri olan, kaliteli hizmeti her daim heyecanla verecek olan gelecek nesilleriz.

Ulu Önder Mustafa Kemal Atatürk' den aldığımız ilham ile **GElecek NESil** olarak kendimizi geliştirmeyi ve geleceğin sağlık profesyonelleri olmayı ilke edindik.

Multidisipliner yaklaşım bazında aldığımız teorik eğitim, klinik pratik eğitimi ve webinar destekleriyle bir eğitim süreci izlemekteyiz.

Online olarak aldığımız teorik eğitimleri, klinik ortamındaki pratik eğitimleri **GENES** ekibi olarak çalışıyor ve ekipçe üzerinde tartışıyoruz. Böylelikle hem bilgi paylaşımını hem de bilgi çeşitliliğini arttırıyoruz.

Ekipte hepimizin birer hayali var. Bu hayalleri tek başımıza gerçekleştirmek yerine birlikte ekip olarak başarmak bize keyif veriyor.

Bu yönde etkinlikler planlıyor ve bunları hayata geçirmeye çalışıyoruz. Hayallerimizi gerçekleştirirken öğrenmek ise bizim hedefimiz.

Çünkü öğrendiğimiz her bir bilgi ve kazandığımız her bir tecrübeyi meslek hayatımızda kullanılabiliyor ve kazandıklarımız işimizde profesyonelleşmemizi sağlıyor.

**LIFE<sup>ON</sup> CONCEPT** 'in altyapısı olarak insanların hayatlarına dokunarak hayatları iyileştirmek, yaşam kalitelerini arttırmak ve toplum sağlığını üst seviyeye taşımak için **BİZ DE BURADAYIZ.**

# ARALIK SAYISININ HİKAYESİ

GElecek NEsiller olarak öğrenmeyi, keşfetmeyi, çalışmayı ve üretmeyi bırakmadığımız bir ayı daha geride bırakırken, Aralık ayı sayımızla 2021'e de aynı zamanda veda ediyoruz.

Her ay olduğu gibi bu sayımızda da, hayatlarına dokunduğumuz ve hayatlarımıza dokunan her bir insana sağlık dünyasının farklı yüzlerini anlatmaya çalıştık. Etkinlikten etkinliğe koştuk, sporcularımızla birlikte terler döktük, yeni tarifler keşfettik, birlikte öğrendik, güldük ve eğlendik.

10 Kasım günü sabah 09:05'te hayat hepimiz için durdu. Ekip olarak çıktığımız bu yolda her daim bağlı kaldığımız değer ve yargılarımızı tekrar hatırladık. Kendine ve topluma faydalı, doğruyu gören ve anlayan, öğrenen ve öğreten, aydınlık yolunda azimle yürüyen GENES'ler olarak bu yolda bize yol arkadaşı oldukları için bütün okuyucularımıza teşekkür ederiz.

Çevirdiğiniz her sayfada, hayatınıza birbirinden güzel dokunuşların olmasını umuyoruz. Siz 8.sayının sayfalarında kaybolurken biz de keyifle 9.sayımız için çalışıyor ve üretiyor olacağız... Keyifli okumalar dilerim!



Ezgi BÜYÜKER

## Sporcular ve Pelvik Taban Disfonksiyonu

Pelvik taban disfonksiyonu (PTD), pelvik taban kaslarınızı orta ve yüksek şiddette etkileyen çeşitli bozuklukları tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Pelvik taban abdominal organları destekleyen, üretral, anal ve vajinal kontinansları koruyan bir kas tabakasıdır. PTD iki kategoriye ayrılabilir: rahatlayan (relaxing) ve gevşemeyen (nonrelaxing). Rahatlamayla bağlantılı semptomlarla üriner inkontinans ve pelvik yapıların prolapsusu daha iyi fark edilebilir. Hipertonik veya gevşemeyen denilen disfonksiyonların semptomları daha az belirgindir. Bu bozukluklarda pelvik taban kasları kasılı halde kalır ve bölgedeki basıncın ve ağrının artmasına neden olur. Ağrı kalıcıdır ve genellikle yürüme, dışkılama gibi fiziksel aktivitelerle kötüleşir. Hipertoniye bağlı PTD'ye yönelik az çalışma olsa da uzun süreli istemli idrar/dışkı tutulmasının istemsiz kas kasılmaları üzerindeki mekanizması olasıdır.

Vücudumuz bir kinetik zincirden oluşur. Kalça, pelvis ve omurga arasındaki etkileşimler nedeniyle, birbirine bağlı bu zincirlerin herhangi bir bölümündeki disfonksiyon, pelvik taban kaslarının aşırı kompensasyonundan ve hipertondiden sorumlu olabilir.

PTD'den şüphelenilen herhangi bir hasta için, dikkate alınması gereken ayırıcı tanılar vardır ve semptomlara göre değişen çalışma yöntemleri mevcuttur. PTD olan hastaların tedavilerinin de uygun çizilebilmesi için kapsamlı bir fizik muayene gereklidir. Detaylı bir hikaye, kasılma ve gevşeme sırasında kasların gözlemlenmesi, pelvik taban kaslarının palpasyonu ve kas tonusu değerlendirmesi, vulvodini testi ile ağrı değerlendirmesi, tetik nokta değerlendirilmesi gibi önemli başlıkları içeren bir değerlendirme yapılmalıdır. Aynı zamanda EMG kullanılarak kas hareketleri üzerine daha objektif yorumlar yapılabilir.

Tedavide, multidisipliner bir yaklaşım ile hastalar ele alınmalıdır. Tedavinin en önemli noktası, hem tıbbi hem terapötik yaklaşımları içeren erken müdahale ve hasta eğitimidir.

## Tedavide Fizyoterapi ve Rehabilitasyon - Pelvik Taban Sağlığı ve Fizyoterapi

Fizyoterapi, 50 yıldır özellikle kadın sağlığı sorunları için önemli bir tedavi olmuştur ve etkili olduğu da kanıtlanmıştır. Kadın ve erkeklerde pelvik taban sağlığının fizyoterapi ile sağlanması büyük önem taşır. Bu alanda deneyimli fizyoterapistler, pelvik tabandaki ağrı semptomlarının yanı sıra mesane ve bağırsak disfonksiyonları ele alan miyofasyal tetik noktaların yumuşak doku mobilizasyonu konusunda da eğitimlidirler. Aynı zamanda kaslara hareketin yeniden öğretilmesi de fizyoterapistler tarafından tedavide yer alır. Bahsettiğimiz kinetik zincirdeki herhangi bir eksikliği gidermek için hastalara stabilizasyon ve kor güçlendirme egzersizleri de, fizyoterapistin uygun gördüğu zamanda hastalara verilebilir. Bunların yanı sıra tedavinin en önemli noktalarından biri, pelvik taban bölgesinin anatomisi ve fonksiyonu konusunda hastaların detaylı olarak eğitilmesidir ve bilgilendirilmesidir.

Tedavide pelvik taban kaslarının zihinsel dikkatle nasıl gevşetilebileceği de yer alır ve hastaya öğretilir. (Ters Kegel). Kas hafızasından dolayı fizyoterapi seansından sonra kas gevşeyemeyen haline geri dönüyorsa dışarıdan ilaç alımı konusunda doktorlarla da iş birliği içinde kalınır.

## Sporcular ve PTD

Her ne kadar günümüzde çok konuşulmasa da, PTD atletlerde sıklıkla görülmektedir. Semptomlar yaş ilerledikçe, sedanter bir yaşamla ve obezite ile artış göstermektedir. Fiziksel aktivite azlığı bir etken olsa da, yapılan çalışmalarda, farklı birçok spor branşındaki sporcularda PTD semptomları bulunmuştur. Sporculardaki bu yüksek oranların, egzersiz sırasında artan karın içi basıncı ile pelvik taban kaslarındaki kasılma gücündeki dengesizlikten kaynaklandığı düşünölmektedir. Artan karın içi basıncı sonucu, bu strese yanıt olarak hipertrofinin meydana geldiği düşünölmektedir.

Pelvik taban disfonksiyonlarından en çok üriner inkontinans üzerine çalışma bulunmaktadır. Ancak sporcularda gevşemeyen pelvik taban disfonksiyonlarına yönelik çalışmalar daha az olsa da özellikle kadın sporcularda fazlasıyla görüldüğu bilinmektedir. Artan farkındalıkla birlikte, sporcularımızın semptomlarının şiddetlerini arttırmadan, daha bilinçli bir tanı ve tedavi ile yol alabiliriz. Eğer pelvik taban kasları, PTD, semptomlar ve tedaviye yönelik daha detaylı bir bilgilendirme istiyorsanız mutlaka bir pelvik taban fizyoterapistine danışınız. Hayat kalitenizdeki artışı göreceğinizden emin olabilirsiniz.

### **Kaynak:**

Kaina Louis-Charles 1, Kristin Biggie 2, Ainsly Wolfenbarger 1, Becky Wilcox 3, Carolyn M Kienstra 2. (2019, February). Pelvic Floor Dysfunction in the Female Athlete. PubMed.



Ezgi BÜYÜKER

# ANATOMİ NOTLARI

## SOLUNUM KASLARI

Solunum sistemimiz bildiğimiz üzere yaşamsal faaliyetlerimizin devamlılığı için en önemli sistemlerimizden biridir. Her hareketimizde olduğu gibi solunum yaptığımız sırada da bizim için çalışan kaslarımız vardır. Bunların da diğer kaslarımız kadar aktif ve güçlü olması yaptığımız egzersizden aldığımız verimi etkiler.

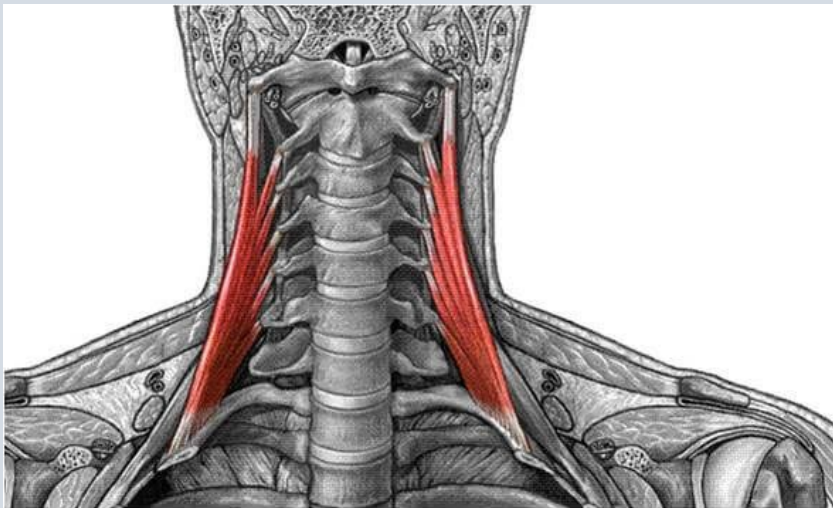
Solunum kasları diyafram, interkostal kaslar (internal ve eksternal), skalen kas, sternokleidomastoid kas, omuz ve boyun kasları, pektoral kaslar, triangularis sterni ve abdominal kaslardan oluşmaktadır. İstirahatte solunumun yaklaşık %60-70'i diyafram tarafından sağlanırken geri kalanı; parasternal, interkostaller ve skalenler tarafından sağlanır. Terimler her ne kadar latince de olsa iki ana terimimiz var; İspirasyon nefes alma olayına , ekspirasyon ise nefes verme olayına denir.



**Diyafram:** Diyaframın kasılması ile üç yoldan göğüs duvarı değişiklikleri olur. Bunlardan biri diyaframın doğrudan aşağı kayması ile göğüs çapı daha da artar. Diyaframın kasılması ile basınç ve toraksın yukarı çapı azalır. Bunun sonucunda nefes vermek için gerekli güç oluşmuş olur.

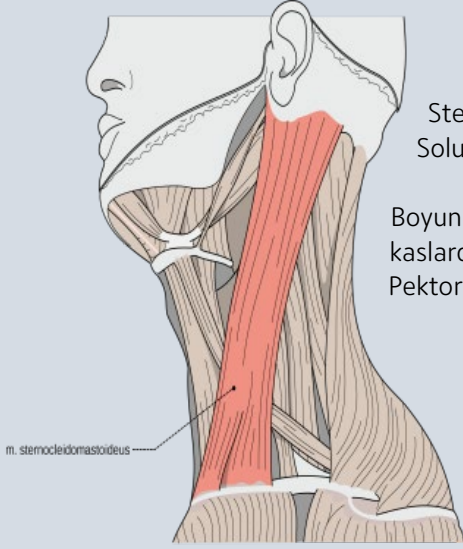
**İnterkostal kaslar:** Göğüs duvarı kasları, internal ve eksternal interkostal kaslar, parasternal intercostal kaslar ve levator costa'dan oluşur. Parasternallerin asıl görevi inspirasyon sırasında diyafram ile birlikte kasılmalarıdır.

Kostaların (kaburga) kemik kısımları arasında ise iki tabaka halinde kas bulunur. Dışta aşağı ve öne doğru eksternal, içte ise aşağı ve geriye doğru internal interkostal kaslar yerleşir. Eksternal interkostaller normal solunum sırasında inaktif iken, solunumun artması ile inspiriyumun sonuna doğru aktif hale gelirler. İnternal interkostaller ise ekspiryumda ve genelde efor sırasında aktiftirler. Levator costa'nın görevi de inspirasyon sırasındadır.



**Skalen kaslar:** İlk 5 servikal vertebra'nın transvers çıkıntıları ile ilk 2 kosta arasındadırlar. Normal istirahat halindeki solunumda da aktif inspiratuar kaslardır. Boyun travmalarında solunum sıkıntısı oluşabilmektedir.



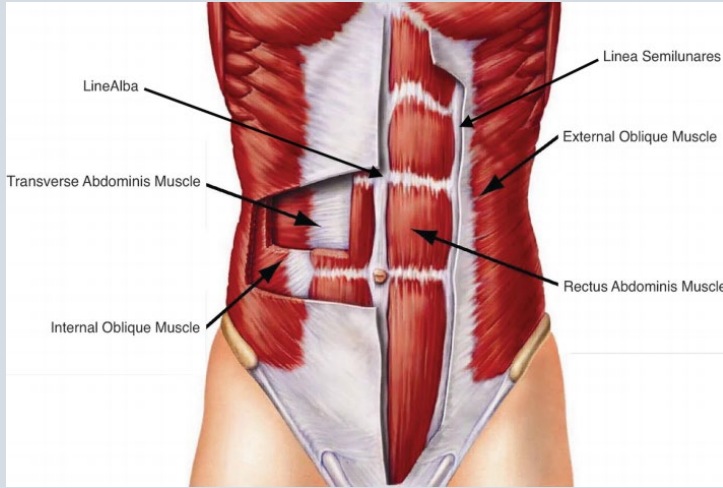
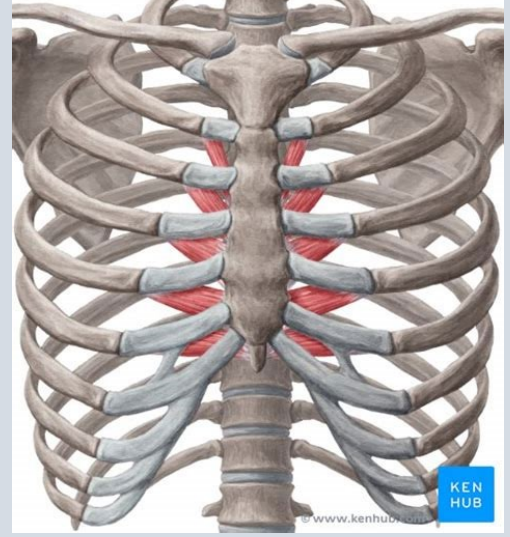


Sternokleidomastoid kaslar: istirahat halindeki solunumda görevleri yoktur. Solunum işinin arttığı durumlarda aktifleşirler.

Boyun ve omuz kasları: Özellikle KOAH gibi hastalıklarda inspirasyona yardımcı kaslardır.

Pektoralis majör: Ekspiryumda plevral basıncı arttıran Yardımcı kasır.

Triangularis sterni: Toraks kafesinin en önemli ekspiratuar kasıdır. Normal solunumda aktif değilken, gülme, konuşma ya da zorlu ekspirasyon durumlarında etkin hale gelir.



Abdominal kaslar: Rectus abdominis, eksternal, internal oblik ve transvers abdominis olmak üzere 4 kasdan oluşurlar. Hepsinin görevi ekspirasyondadır. İstirahatte aktif değilken, hiperventilasyon, zorlu ekspirasyon gibi durumlarda aktif hale gelerek diyaframın toraks kafesi içine yükselmesine yardımcı olurlar.

# ATATÜRK ve SPOR

Bu konuyu yazarken çok düşündüm, sildim tekrar yazdım ama asla sigdıramadım. Araştırmadan önce Atatürk ve spor denildiğinde aklıma yazacaklarım canlanmıştı ancak konunun içine girip araştırmaya başladığımda benim düşündüğümün çok daha fazlası olduğunu gördüm. Hangi birini anlatsam ne desem diye düşünmekten hep erteledim. O yüzden ben de konuya benim ilk defa duyduğum belki sizin de ilk defa okuduğunuz Atatürk'ün Spordaki yeri ve yaptıklarıyla başlamak istiyorum.

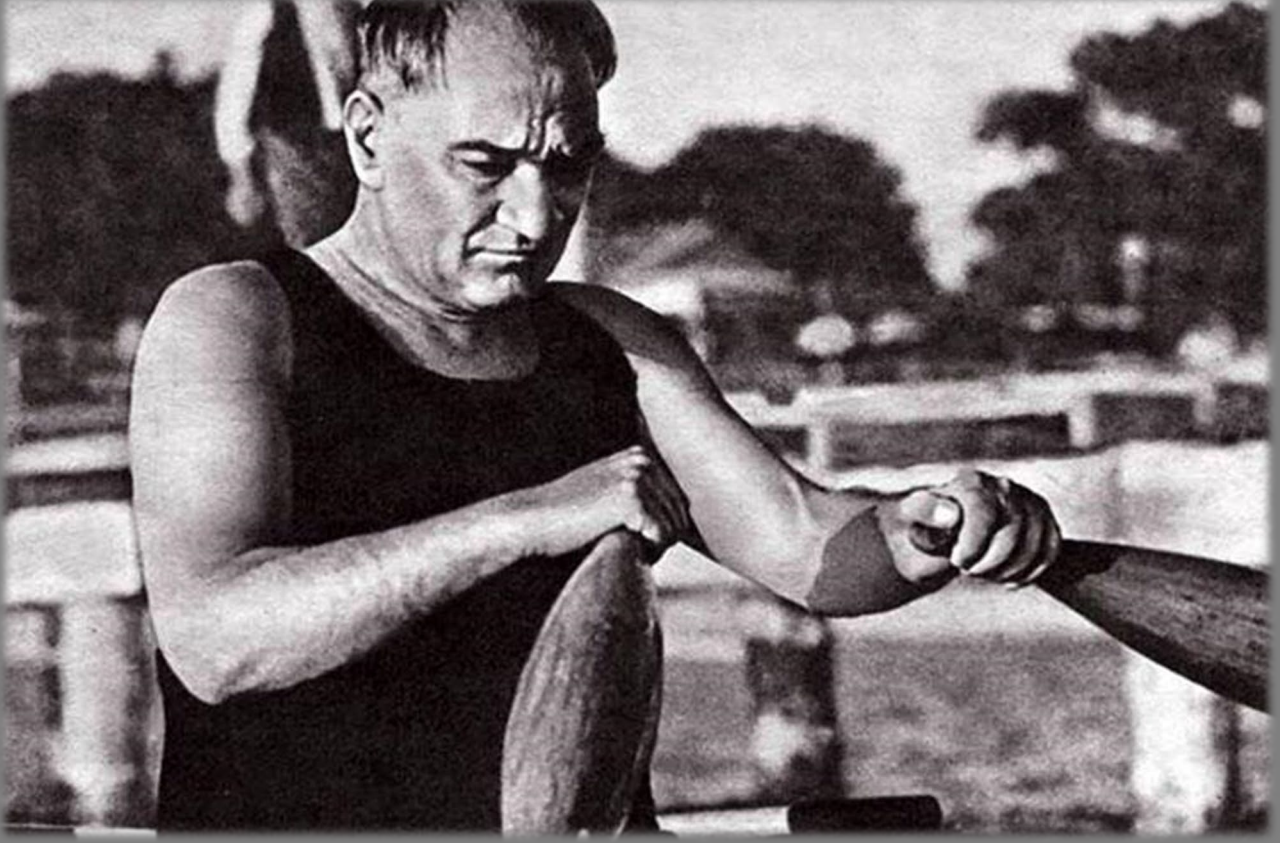
## Atatürk'ün Spordaki Yeri Ve katkıları



İçinde bulunduğumuz bugünün sporu varlığını, aşamalarını Atatürk'e borçludur. Her alanda büyük ilerlemeler kaydedip yenilikler yaratmıştır. Atatürk, sporun ve sporcunun büyük öncüsüdür. O devirde bir çok bölgelerde spor alanları, sahaları ve stadyumlar yaptırdı. Halk evlerini de çeşitli kültür faaliyetleri yanı sıra önemli birer spor merkezi haline getirdi. Yine onun emri ile çeşitli spor kulüpleri kurulmuştur. Türk kadınına spora teşvik etti ve ilk kadın sporcular onun zamanında yetişmiştir. Şehit çocukları için spor alanları açtırdı. Sporcuları teşvik etti ve destekledi. Sporun her yerinde Atatürk'ün ismini

görmek mümkündür. Onu ya bir spor yarışmasını büyük heyecan içinde izlerken ya da yüzerken, ata binerken veya kürek çekerken görmek mümkündür. En çok sevdiği sporda güreşti. Sporun her branşında mükemmel denilebilecek bir kapasiteye sahipti. Bu branşları yurt çapında geliştirmek için çalıştı. Güreş, binicilik, kürek, atıcılık, yelken, yüzme, futbol, boks, havacılık, atletizm... Ünlü güreşçimiz Saim Arıkan hayatının en unutulmaz anısını böyle anlatıyor: "Ünlü rakibim Lombardi'nin sırtını 9 dakika 30 saniyede mindere yapıştırdım. Rakibimin üzerinden kalkmadan başımı çevirip Ata'ma baktım. Büyük Ata ayağa kalkmış 'Yaşa Saim' diye bağıyordu. Hayatımın en büyük saadetini o anda hissettim işte..." "O gece İtalyanları yenen milli güreş takımımızı ertesi gün Florya'daki köşkte kabul ederek kendilerini kutlayan Atatürk, ağır sıklet güreşçimiz Çoban Mehmet'e de takılmış, "Sen herkesi kolaylıkla yeniyorsun Mehmet. Seninle güreş tutarsam beni de yenebilir misin?" demişti. Koca Çoban mahcubiyet içinde başını önüne eğerken, "Paşam sizi bütün cihan yenemedi, ben nasıl yenerim" cevabını vermişti. Spora ve sporcuya verdiği önem de birçok sözünde ve yaptıklarında anlaşılıyor aslında. Ölümünü takip eden günlerde, Dünyanın en ünlü spor gazetesi olan Fransız "L' Auto" spora yaptığı katkılardan dolayı, Atatürk'ten övgüyle bahsetmiştir. "Dünyada ilk defa beden eğitimi mecburi kılan devlet adamı O oldu, Yalnız kağıt üzerinde ve nutuklarda değil, bunu bilfiil yerine getirdi, Stadyumlar ve çeşitli spor merkezleri tesis ettirdi, Halkevlerinin spor kollarını bizzat denetledi ve milletin mukadderatına hakim olduğu günden itibaren Türkiye'de spor, gittikçe artan bir değer ve önem kazandı.





### Atatürk'ün Sporla İlgili Sözleri

- "Spor, yalnız beden kabiliyetinin bir üstünlüğü sayılmaz. İdrak ve ahlak da bu işe yardım eder. Zeka ve kavrayışı kısa olan kuvvetliler, zeka kavrayışı yerinde olan daha az kuvvetlilerle başa çıkamazlar. Ben sporcunun zeki, çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim."

- "Zafer, zafer benimdir diyebilenin, başarı başaracağım diye başlayanın ve başardım diyebilenindir."

- "Türk milleti anadan doğma sporcudur. Henüz yürümeye başlayan köy çocuklarını bile harman yerinde güreşirken görürsünüz. Ata en çok ve iyi binen yalnız Türk erkekleri değildir. Türk kadını da bu işi iyi bilir. "

- "Dünya spor hayatı ve spor dünyası çok önemlidir. Bu kadar mühim olan spor hayatı, bizim için daha önemlidir. Çünkü ırk meselesidir, ırkın islahı ve kişaişi meselesidir ve hatta biraz da medeniyet meselesidir."

- "Cumhuriyet, fikren, ilmen ve bedenen kuvvetli ve yüksek seviyeli muhafızlar ister."





# Tesis Kalitesinde Ev Tipi Ekipmanlar



[www.enfito.com](http://www.enfito.com)

 @enfitonline



 [info@enfito.com](mailto:info@enfito.com)

# CERRAHİDE FİZYOTERAPİSTİN ROLÜ



Bu yazımda sizlere çok kıymetli Doçent Doktor Kaan Süleyman Irgit hocamızın gerçekleştirdiği ameliyatlara girip gözlem yapma deneyimlerimizden bahsedeceğim.

Öncelikle ameliyat öncesi Kaan Irgit hocamızdan hastamızın öyküsünü dinleyip MR görüntüsünde incelemeler yaptık. Kaan hocamız ameliyatın nasıl ilerleyeceği, neler yapacağı konusunda bizi bilgilendirdi ve sonra ameliyathaneye doğru meraklı, heyecan dolu adımlarla gittik. Hocamızın ameliyat sırasında yaptığı her şeyi çok dikkatle gözlemleyip neyi neden yaptığının köprüsünü kurmaya çalıştık. Ameliyat sırasında da hocamız yaptıklarını bizlerle paylaşarak sorularımızı memnuniyetle cevapladı.

Haydi cerrahiyi farklı pencerelerden ele alalım:

## **DOKTOR GÖZÜNDEN;**

Doktorlar kendinden ve bilgisinden emin, özgüvenli fizyoterapistlere daha çok güvenip hastalarını bu tür fizyoterapistlere emanet etmek isterler.

## **HASTA GÖZÜNDEN;**

Hastanın fizyoterapistinin cerrahi öncesi sırası ve sonrası gibi her adımda yanında olduğunu bilmesi, hissetmesi hastada belli bir güven sağlayacak bu durum hastanın psikolojisini de etkileyerek iyileşme sürecine olumlu yansıyacaktır.

## **FİZYOTERAPİST GÖZÜNDEN;**

Cerrahi öncesi sırasında ve sonrasında takibini aldığı hastanın her evresinde beraber olduğun için onun rehabilitasyon programını çizmek çok daha kolaylaşacaktır. Bunun yanı sıra iyileşmede psikoloji de önemli bir unsur. Hastayı tanıdığı için karşılıklı bir güven bağı kurulacak fizyoterapist kendinden ve rehabilitasyonundan daha emin olacaktır. Doktorla sürekli bağlantıda olduğu için doktorun yapmış olduğu cerrahinin değerini koruyup daha da üstüne koyarak hastanın ilerlemesi ve iyileşmesiyle mutluluk kazanacaktır.

Bizim için müthiş bir deneyim olurken, aslında yıllardır sürekli bahsettiğimiz ameliyatların, yapılan uygulamalardaki yapıları incelemek, değişimlerine şahit olmak,



canlı birebir doktorla birlikte gözlemleyebilmek fizyoterapistin vakayı ve rehabilitasyonunu hayal etmesi için çok yardımcı olduğunu söylemeliyim. Biz fizyoterapistler cerrahi öncesi, sırası ve sonrasında sürekli doktorla kontak halinde olmalıyız ki bireyin fonksiyonunu sağlıklı ve daha hızlı bir şekilde eski haline hatta eskisinden de iyi hale getirebileyim.

Hastanın her evresinde yanında olup gerekli psikolojik desteği de ona sağlayıp rehabilitasyon sürecini doktor, fizyoterapist, diyetisyen, psikolog, antrenör ile multidisipliner şekilde götürerek yaptığımız ve gelişim gösterdiğimiz bu yolculukta yaptığın işine karşı saygı ve mutluluğu her seferinde tazeliyorsun.

Biz fizyoterapistler hareketin olduğu her alandayız!



Sıla Nur BİLGİN

# DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR



Bengisu KARAYILMAZLAR



## Fizyoterapiye yalnızca ağrısı olanlar gider.

Fizyoterapiye sadece ağrısı olan insanlar gider veya yaralanma geçirmediğim, fizyoterapiye ihtiyacım yok demek doğru bir düşünce tarzı değildir. Fizyoterapi aynı zamanda koruyucudur. Fizyoterapistler sağlıklı bireyler için fiziksel aktivite düzeyini artırıcı programlar hazırlama, genel duruş bozuklukları hakkında danışmanlık yapma, yaralanmaları önleme, değerlendirme ve performans artışına da odaklanırlar. Özellikle sporcular için fizyoterapinin rolü oldukça fazladır. Kişiler daha kaliteli ve sağlıklı yaşam için fizyoterapiye gidebilirler.

## Sıcak uygularsam ağrılarım azalır.

Eğer ağrınızın nedenini bilmiyorsanız sıcak veya soğuk uygulamalar size yarardan çok zarar getirir. Ağrı yaşamamızın nedeni ödem, kas ağrısı, eklem problemleri gibi birden çok sebebi olabilir. Örneğin eğer ödem oluşmuş ise sıcak uygulama yapmanız ödemin artmasına neden olur. Bu sebeplerden dolayı sıcak/soğuk uygulamaları yalnızca size hekiminiz veya fizyoterapistiniz tarafından tavsiye edilirse uygulama yapınız.





### **Ağrım olduğunda çevremden masaj yapmalarını isteyebilirim.**

Bu halk arasında bilinen en büyük yanlışlardan biridir! Ani yaşanan ağrılara veya uzun süredir yaşanan ağrılara ilk seçenek olarak çevremizden masaj yapmalarını istemek yanlış bir yaklaşımdır. Profesyonel ellerde yapılmayan masaj gibi elle müdahaleler dokuda oluşmuş hasarları artırabilir. Bu tarz ağrılarınız var ise veya olursa çevrenizden masaj yapmalarını istemek ya da masaj salonlarına gitmek yerine profesyonel yardım almalı ve ağrınızın neden oluştuğunu öğrenmelisiniz. Ağrılarınızın nedeni nörolojik ya da ortopedik problemler ise kontrollü ilerleyebilmeniz için fizyoterapistinize danışmanızda fayda var.

### **Spor öncesi ısınma yapmam yeterli olur.**

Her ne kadar spor öncesi ısınma egzersizleri kaslarımızın ısınmasını sağlayarak bizi spora hazırlıyorsa spor sonrası da soğuma periyodu ile olası yaralanmalar önlenebilir. Bu nedenle spor öncesi ısınma egzersizlerini atlamamız gerektiği gibi soğuma egzersizlerini de gözardı etmemek gerekir. Soğuma egzersizlerinin temel amacı vücudunuzu optimal tempoya yani başlangıca geri döndürmektir. Soğuma süreci ile birlikte kaslarda artan laktik asidin atılma süreci kolaylaşır. Böylece vücudunuz daha hızlı bir toparlanma ve yenilenme sürecine girecektir. Toparlanma ve yenilenme süreci sporcuyla bir sonraki antrenmana hazırlamak için oldukça önemlidir. Özellikle bir sonraki antrenman verimini artırmak için olmazsa olmaz şeylerden biri antrenman içindeki yüklenme sonrası soğuma periyodu olacaktır. Bu periyot egzersiz sonrası yapılan soğuma egzersizleriyle ve recovery ile tamamlanabilir.



# FootBalance

**%100 KİŞİYE  
ÖZEL**  
ORTOPEDİK TABANLIK



EŞSİZ  
KONFOR



SAĞLIKLI  
AYAK İŞLEVLERİ



YÜKSEK  
PERFORMANS



**10** dakika  
içinde hazır

Finlandiya kökenli FootBalance, 50'den fazla ülkede 1500'den fazla lokasyonda hizmet vermekte, özel patentli sistemi ve ileri teknolojiye sahip %100 kişiye özel şekillendirilen ortopedik tabanlıkları ile alanında öncü, global bir markadır.

Günlük kullanımdan amatör aktivitelere, rekabetçi ve yüksek performans gerektiren sporlardan medikal rahatsızlıklara kadar özel üretilmiş ve kişiselleştirilebilir ürün gamı ile kişiye özel destek ve konfor sunar.

Analiz Merkezlerimizde sunulan benzersiz ölçü ve şekillendirme hizmeti ile 10 dakikalık bir süre içinde komple ayak analizi yaptırabilir ve %100 kişiye özel ortopedik tabanlıklara hemen sahip olabilirsiniz.





**OS1st®**  
BASE LAYER BRACING®



**Sağlık ve Performans Ürünleri**



GIYİLEBİLİR ÜRÜNLER İLE SAĞLIKLI KAL  
PERFORMANSINI YÜKSELT  
[footbalance.com.tr](http://footbalance.com.tr)

# GENES ETKİNLİK



## Genesler Mezun oldu !

LifeOn Concept çatısı altında 'Eğitim her şeyin iyileştiricisidir.' vizyonu ile çıktığımız bu yolda Genes modülünü tamamlayan Geneslerimizi tebrik ederiz. Gelin şimdi beraberce bu süreci Genes mezunumuz Kadir Aral'dan dinleyelim .

Kadir ARAL :

" Nerden baksak 8 aylık eğitim sürecinde çok şey öğrendik. Bizim bu eğitimi başarılı bir şekilde bitirmemizi sağlayan en önemli faktör iyi bir EKİP olmamızdı. Kendi fikirlerimizi ortaya koyup hep ürettik ve ürettiklerimizi topluma aktardık. Bizi bu başarılarla iten en önemli etken de mesleğini severek yapan bir ekip olmamızdan kaynaklıydı.

Amacımız bize öğretilenleri iyice öğrenip bunları koşulsuz şartsız gelecek nesillere aktarmaktır. Taşdığımız meşaleyi bir sonraki nesile aktarmak ise bizi en çok gururlandıran kaynaktır . "

## Genes İstanbul Maratonu'ndaydı !

LifeOn Genes ekibi olarak sporun her alanında olduğu gibi maratonda da sporcularımızın yanında yer aldık . Koşu öncesi , koşu esnası ve koşu sonrasında gerekli ısınma-soğuma uygulamalarımızı yaptık ve bunun yanı sıra kısa süreli değerlendirmeler ve ihtiyaca yönelik tedavi uygulamalarımızı gerçekleştirdik .

Dünyanın dört bir yanından tek bir amaç için gelen sporcularımıza bizlerde amaçlarına ortak olmak için yanlarında yer aldık . Tüm uygulamalarımızı yaparken bizlere şevk veren en önemli şey sporcularımızın uygulamalarımıza güvenmesi ve bizlere inanmasıydı . Karşılıklı güven duygusu içinde gerçekleştirdiğimiz etkinlik bizler içinde çok güzel deneyim oldu .





### Genes İzmir Crossfit Team Challenge'da da yerini aldı !

LifeOn Genes ekibi olarak sporun her alanında olduğu gibi crossfite de sporcularımızın antrenman öncesi, antrenman sırası ve antrenman sonrasında yanlarında yer alarak performanslarını en üst düzeye çıkardık .

Sporcularımıza , hayatın her alanında olması gerektiği gibi sporda da fizyoterapinin vazgeçilmez bir yeri olduğunu; sakatlık önleme ve performanslarda artışın bir numaralı etkeninin fizyoterapi uygulamaları olduğu hakkında bilgilendirmeler yaptık . Bizleri en çok sevindiren şey ise yaptığımız fizyoterapi uygulamaları ile performanslarındaki artışa şahit olmaktı.



# GENES GELİŞİM

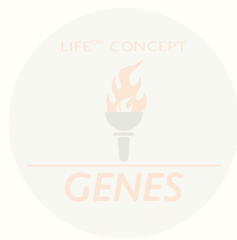


**EB: Hoşgeldin Önder, öncelikle bizlere biraz kendinden bahsedebilir misin?**

**ÖÇ:** Merhabalar, ben Önder Çalışkan. Sıradan çinko karbon bir vatandaşım fakat dünyayı, hiç değil ise dünyayı değiştireceğime inanıyorum. 6Kütahya/Simav'da doğdum. 6 yaşında Aydın'a taşındık ve ailem hala Aydın'da yaşıyor. İhtisasımı Afyon'da bitirdim. Ticaret ile uğraşmayı çok seviyorum. İnsanlarla muhabbet etmekten çok keyif alırım. Gezmek ise benim için vazgeçilmez bir aktivite. Sizlere bu cümleleri yazarken son iki günde 4 farklı şehire gittim. Bilgisayar oyunları oynamak ve yayın yapmayı çok seviyorum. Sporu hayatıma hep entegre etmişimdir ve bundan çok büyük keyif alıyorum.

**EB: LifeOn Genes'e başvurundan eğitim sürecine kadar olan süreci bize anlatır mısın?**

**ÖÇ:** LifeOn Concept'i zaten takip ediyordum. Bir eğitim süreci başlattıklarını gördüm ve hemen başvurudum. O zamanlar Aydın'da ailem ile birlikte yaşıyordum. Hatta mülakata kabul aldığımı Aydın'da evimin balkonunda, gece türk kahvesi içerken öğrendim. Hemen bavulumu toplayıp uçak bileti aldım. Maceram böylelikle başlamıştı. Hiç plan yapmamış ve kalacak yerimi ayarlamamıştım. Sağolsun arkadaşlarım beni hiç yarı yolda bırakmadılar ve hep yardımcı oldular. LifeOn Concept'e mülakata geldiğimde çok şaşırmıştım. Çünkü beklediğim soruların hiç birini sormadılar. Çok farklıydı. Benim hayata bakış açımı, kendimi nasıl geliştirdiğimi sordular. Türkiye'de böyle bir mülakat süreci hiç geçirmemiştim aslında, aşırı mutlu etti bu olay beni. Sonra LifeOn Genes'e kabul aldığım maili geldi ve İstanbul maceram resmen başlamıştı. Eğitimler ile kendime çok şey kattım. Fakat kendi hayatıma kattığım en büyük şey GENES ailem, hocalarım ve tanıştığım insanlardı.





**EB: Neler deneyimledin, kazanımların neler oldu ve kendinle ilgili neleri keşfettin?**

**ÖÇ:** Bu soruya cevabımda kelimeler kifayetsiz kalır. Artık belli bir yaşa geldim, bundan sonra dost çok zor edinirim ancak ve ancak arkadaş edinebilirim diyordum kendime. Ama LifeOn Concept'te çok güzel dostluklar edindim. Sürekli tükettiğimin farkında değildim. LifeOn Concept bana üretmeyi öğretti. Aslında çok güzel şeyler üretebiliyordum fakat hiç bu yönümü keşfetmemişim. Hep oyun yayınları izlerdim mesela. Artık kendim yayın açıyorum ve insanlar beni izliyorlar. Akabinde bu yazıları siz değerli okuyucularım için üretiyorum.

**EB: 2021'in sonuna geldik. Bizlere 2022 için bir hedefini anlatmak ister misin?**

**ÖÇ:** Geriye dönüp 2021'deki Önder'e baktığımda "Vay be kendimi ne kadar geliştirmişim. Neler katmışım kendime. Ne güzel dostlar edinmişim. İnsanların hayatına dokunabilmişim. Çok güzel yerler gezmişim. Güzel yemekler yemişim. Çok mutlu olmuşum." diyebilmek istiyorum.

**EB: Son olarak, mezun olacak fizyoterapist adaylarına ne söylemek istersin?**

**ÖÇ:** Cümlelerime başlarken sizlerden bir ricam olacak genç dostlarım. Lütfen Atatürk'ün Gençliğe Hitabesini açıp okuyun. Ancak lütfen anlayarak okuyun. Zor bir sürece giriyorsunuz. Bunların hepsinin farkındayım. Fakat değerli ve müstesna bir mesleğe sahibiz. İnsanların hayatlarına dokunabilen bir meslek bu. Karşılaştığınız zorluklar karşısında yılmayınız ve pes etmeyiniz.

*Sizler bizim GElecek NESİlimizsiniz. Bizler ŞİMDİ'yiz sizler ise GELECEK'siniz.*





## CERRAH

Cerrahi, ilaçla ya da başka tedavi yöntemleriyle iyileştirilemeyen hastalıkların, yaralanmaların, vücuttaki yapı bozukluklarının ameliyatla onarılmasına ya da hastalıklı organı kesip çıkararak iyileştirilmesine dayanır. Tıbbın en eski dallarından biridir. Cerrahide bilgi ve becerinin bir arada bulunmasından dolayı hem bilim hem sanat olarak kabul edilir.

Cerh, yara; cerrahi, yara ile uğraşan bilim; cerrah ise yara ile uğraşan kişi anlamına gelmektedir.

Cerrahinin tarihçesine bakacak olursak, insanlık tarihinin başlarına kadar gittiğimizi görürüz. Eski zamanlarda cinlerin ya da kötü ruhların insanları etkilediği düşünülmüş ve Cıvalı Taş Devri'nde saralı(epilepsi) hastaların kafalarında delik açıldığı görülmüştür. Bunu kötü ruhların bedenden uzaklaşması için yapıldığı düşünülüyor.

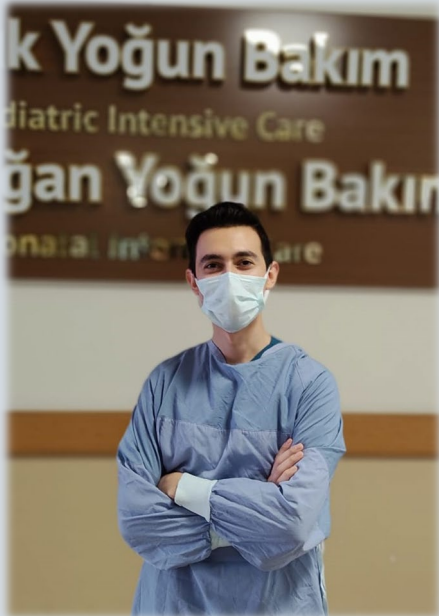
## Modern Cerrahi

Günümüz şartlarında cerrahlar uzun saatler süren ameliyatlara öncülük ediyorlar. Mevzubahis insan hayatı olunca sürekli odaklanmak ve tetikte olmak zorundalar. Saniyelerin ve küçücük düşüncelerin bile onlar için çok fazla önemli olduğu dakikalar geçirmektedirler. Teknoloji ne kadar gelişse de cerrahideki teknolojik aletleri hala bir ekibin cerrah öncülüğünde kullanılması gerekmektedir. Bu yüzden bir cerrahın 30-40 saat geçirdiği ameliyatlarda söz konusu olabiliyor.

## Cerrahlık ve Fizyoterapi

Değerli cerrahlarımız insanların hayatlarını kurtarıyor veya onları iyileştiriyorlar. Peki onların sağlığı ne olacak?

Eğer bir insanın hayatını kurtarmak mesleğiniz ise kendinizi ikinci plana atıp bazı şeyleri göz ardı edebilirsiniz. Cerrahlarımız haklı olarak insan hayatını ön planda tutarak kendi bedenlerini çok yoruyor ve yıpratıyorlar. Uzun süreler ayakta durmak, bedeni yanlış pozisyonlara maruz bırakmak, el ve el bileğini sürekli kullanmak gibi çeşitli durumlara bağlı harabiyetler yaşayabilirler.



## Cerrah dediğinin core bölgesi güçlü olacak!

Uzun süreler stabil bir şekilde ayakta durarak hayat kurtarabilmek için bir şeye ihtiyacınız var; güçlü kaslar. Cerrahların genelde yaşadığı problemler arasında sık sık bel, omuz, el bileği gibi bölgeler karşımıza gelmektedir. Biz fizyoterapistler burada cerrahlarımızın hayatını olumsuz etkileyen sorunları ortadan kaldırmak ile yükümlüyük. Özellikle cerrahlarımızın mobilite ve kas kuvvetlerini arttırıp, onların postürel bozukluklarını düzelterek, hayat kalitelerini yükseltip daha fazla hayat kurtarmalarına yardımcı olabiliyoruz. Fizyoterapiye ihtiyacı olan meslekleri sıralasak cerrahlığı ilk sıralara koyardım. Kesinlikle her cerrahın bir fizyoterapistte ihtiyacı olduğunu düşünüyorum.

*Biz fizyoterapistler hayat kurtaran cerrahlarımızın hayatlarını daha anlamlı kılıyoruz.*



Önder ÇALIŞKAN

# KASIM HABERLERİ



Talha KARABULUT

## MİLLİ YÜZÜCÜ VİKTORİA ZEYNEP GÜNEŞ'TEN TARİHİ BAŞARI



Rusya'nın Kazan şehrinde düzenlenen şampiyonada 400 metre bireysel karışık kategorisinde final yüzen Viktoria Zeynep Güneş, 4.30.45'lik derecesiyle ilk sırada yer aldı. Milli yüzücü, bu başarısıyla Türkiye'ye yüzme branşında büyükler kategorisinde ilk Avrupa şampiyonluğunu kazandı.

## AFŞİNLİ PEHLİVAN DÜNYA İKİNCİSİ OLDU!



İstanbul Büyükşehir Belediye Spor Kulübü adına Şampiyonaya katılan Afşinli sporcumuz Ahmet Uyar, U23 Dünya Güreş Şampiyonası'nda Gümüş Madalya kazandı. U23 Dünya Güreş Şampiyonası'nda Grekoromen Stilde 63 kg Ahmet UYAR finalde Gürcü rakibi Leri Abuladze'ye (3-1) yenilince Dünya 2.si oldu ve Gümüş Madalya kazandı.

## FENERBAHÇELİ MİLLİ BOKSÖRÜMÜZ KEREM ÖZMEN, DÜNYA İKİNCİSİ OLDU



Sırbistan'ın başkenti Belgrad'ın ev sahipliğinde düzenlenen Büyük Erkekler Dünya Boks Şampiyonası finalinde 63,5 kg ringe çıkan sporcumuz Kerem Özmen, finaldeki rakibi son Olimpiyat şampiyonu Kübalı boksör Andy Cruz Gomez'e mağlup olarak Dünya ikincisi oldu ve gümüş madalya kazandı.



## EMRE SAKÇI'DAN GÜMÜŞ MADALYA



Milli yüzücümüz Emre Sakçı, Rusya'nın Kazan kentinde düzenlenen Avrupa Kısa Kulvar Yüzme Şampiyonası'nda 50 m kurbağalamada 25.39'luk derecesiyle gümüş madalya kazandı.

## GOLBOL TÜRKİYE KADIN MİLLİ TAKIMI FİNALDE



Uluslararası Görme Engelliler Spor Federasyonu (IBSA) tarafından Samsun'da düzenlenen Golbol Avrupa Şampiyonası'nda Türkiye Kadın Milli Takımı, İsrail'i 7-6 yenerek finale yükseldi.

## GÜLTİĞİN ER İSPANYA'DA TÜRK TRIATLON TARİHİNE GEÇTİ



Milli triatlet Gültüğün Er, İspanya'da düzenlenen Avrupa Kupası'ndaki derecesiyle Türk triatlon tarihinin en iyi zamanını elde etti. Türkiye Triatlon Federasyonundan yapılan açıklamaya göre Barcelona şehrindeki organizasyonda Gültüğün Er yarışı, 54 dakika 18 saniyeyle tamamladı.

## ŞAHİKA ERCÜMEN 'DÜNYA REKORU' SAYISINI 11'E ÇIKARDI



Şahika Ercümen, başarılarına bir yenisini daha ekledi. Cumhuriyet'in 98. kuruluş yıldönümüne ithafen Rekortmen dalgıç, paletsiz, tüpsüz ve nefessiz 100 metreye dalmayı başardı. Ercümen böylece 95 metre ile kendi elinde bulunan rekoru da geliştirdi.

# NÖROGELİŞİMSEL YOGA



Yoga kökenleri Hindistan'da 5000 yıl öncesine dayanan bedensel, zihinsel ve ruhsal bir pratiği tanımlamaktadır. Bu pratik o dönemden bu zamana kadar gerek Hindistan'da gerekse son 200 sene içerisinde popülerliğinin arttığı batı dünyasında birçok değişikliğe uğrayarak günümüze kadar taşınmıştır.



Nesilden nesile, hocadan öğrenciye sözlü ve uygulamalı aktarılan bu bilgiler özellikle son 100 yıl içerisinde hocaların ve toplulukların kişisel ve sosyal ihtiyaçlarına göre çok hızlı şekilde değişmiş ve çeşitlenmiştir.

Böylelikle modern dünyada Yoga kelimesinin temsil ettiği onlarca farklı stil ve yaklaşım ortaya çıkmıştır.

Nörogelişimsel Yoga tüm bu stillerden farklı olarak yoga pratiğinin kişisel değil evrensel temellere oturduğu bir yaklaşım sunmaktadır.

- Egzersiz bilimi,
- Sinirbilim çalışmaları,
- Postural gelişim prensipleri,
- Duyusal sistemler ve motor kontrol yaklaşımları,

Nörogelişimsel Yoga'nın temellerini oluşturmaktadır.

Yoganın anlamı birleştirmek, bağlamak olarak çevrilebilir. Bu noktada Nörogelişimsel Yoga; yoga pratiğinin kadim bütüncül bakış açısının günümüz hareket biliminin evrensel bilimsel prensipleri ile birleştirip, eskiyi yeniyile, gelenekseli modern ile, ezoterik olanı bilimsel ile bağlayarak tamamen yeni ve özgün bir yaklaşım ortaya koymaktadır.

Yoganın 21. yüzyıldaki evrimi olarak "Nörogelişimsel Yoga" bu nedenle alışıl gelinmiş Yoga'dan çok daha fazlasıdır.

Beyzanur ŞENVARICI



# RÖPORTAJ

MATİZ TÜRKBÜKÜ

Deniz ŞENER & Ceysun CANDAŞ  
Orkun ÖZEN

*Herkese bodrumun büyüğü mekanından Matizden selamlar...*

Göçekte Aquamaster yüzme yarışında sporcularımızın başarılarını kutlayıp madalyaları dişledikten sonra rotamız Matize çevirdik. Bu hafta Yüzme İdman Yurdu ve LifeOn birlikteliği ile Bodrumda yüzme kampındayız.

Master yüzücülerimiz açık su deneyimlerini pratik etmelerini sağlayan bu kamp sabahları ayrı akşamları ayrı antrenmanlarda ise apayrı bir enerjiye bürünüyor. Sizleri Matizin işletmecileri bu sıcak atmosferin sahibi olan Deniz ve Ceysun ikilisiyle tanıştırmak isterim.





  
matiz





**A: Merhaba, Deniz ve Ceysun, okuyucularımıza Matiz Türkbükü'nün hikâyesini anlatır mısınız?**

D: Beni 23 günlükken Türkbükü'ne getirmişler, çok geçmeden de denizine daldırmışlar. Kendimi bildim bileli her yıl, yaz-kış demeden Türkbükü'ne geldik. Bodrum tarzı inşa edilmiş bu iki katlı ev başta ev ve pansiyon olarak tasarlanmış, sonra bir dönem yazlık olarak kullanılmış bir yer. Uzun süredir ölüme terk edilmişti ve burayı yeniden hayata döndürmek bir bakıma çocukluğumu ve aile tarihimi şifalandırmak adına attığım bir adımdı aslında. Her yıl başka bir dönüşümün yaşandığı bu süreç benim adıma oldukça zorluktu ama şimdi geriye bakınca yüzümde gülümseme yaratan bir proje.

C: Deniz'in de ifade ettiği gibi Matiz, bu aile mekânına sahip çıkmak, odalarını seneler sonra onararak korumak fikriyle doğuyor. O zamanlar Deniz'in aklında Türkbükü'nün eski ruhunu yaşatacak bir yer yaratmak var. Ben de bugünlerde bunu hatırlamaya ihtiyacımız olduğunu düşünüyorum. Evin inşa edilme sürecine de değinmek isterim çünkü geçmişimizde kalan bir anlayışı koruyor ve bir bakıma bugüne temel oluşturuyor. Ev 1986 yılında inşa edilirken o dönem eşine çokça rastlayacağımız bir fikrin merkezinde büyüyor: ev pansiyonculuğu. Ev pansiyonculuğu modelinde evin bir kısmı mesken olarak kullanılır, bir kısmı da ticari menfaat sağlayacak şekilde misafir ağırlamak için kullanılır. Kültürümüze sahip çıkmak için günümüzde geçmişimizle bağ kuracak bu tip hikâyeleri dillendirmek ve yaşatmak gerekiyor.

Deniz, kamp boyunca herkese hitap eden yemeklerinle hepimizi büyüledin. Bize Matiz'in mutfağından çıkan menülerinden bahsedebilir misin?

D: Öncelikle çok teşekkürler. Dikkat etmeye çalıştığımız nokta sporcuları kamp süresince sağlıklı ve dengeli beslemek. Biz bu mutfakta her zaman gıdanın en temiz halini sunmaya çalışıyoruz. Kamplarda her beslenme tipine uygun alternatiflerden oluşan bir açık büfe sunuyoruz. Artık Bodrum'un havasından mıdır suyundan mı yoksa bereketli topraktan çıkan lezzetli ürünlerden mi bilmem, diyet bozdu-



ran akşam yemeklerimiz olabiliyor. Benim işim pazarın en taze, en güzel meyve-sebzelerini alıp mutfağa getirmek. Bana kızıyorlar ama pişireceğim şeyleri görmeyi, ellerimle seçmeyi seviyorum.

Mutfak enteresan bir yer, ne zaman ne konuda ilham geleceği belli olmuyor. Muhtemelen bu enerji yemeklere de geçiyor.



A: Dolu dolu bir kamp süreci geçirdik. Peki Ceysun, Matiz'in Yüzme İdman Yurdu, Primitif ve Lifeon ile olan birlikteliğinden bahsedebilir misin?

C: Birliktelik tabii ki sporcu olarak benim 2016 başında Taha hocayla ve yüzme antrenmanlarıyla tanışmamla başlıyor. Matiz'in Yüzme İdman Yurdu, Primitif ve Lifeon'la birlikteliği de dört yıl öncesine dayanıyor. İlk etkileşim aslında Bodrum Aquamasters yarışıyla başlıyor. O dönemde organizasyon otelinde konaklamak yerine arkadaşlarımızı ağırlamak istedik. Biraz daha özgür, konforlu bir ortamda vakit geçirmek istemiştik. O sıralarda Taha hocayla kamplar hakkında konuşmaya başladık. Sonraki yıl ilk kempimizi yaptık. Bu sezon üçüncü yılımızı tamamladık. Bu süreçte Yüzme İdman Yurdu, Primitif Antrenman'ı doğurdu. Yine Yüzme İdman Yurdu, Life On Concept partnerliği başladı ve hep birlikte sporcu dostlarımızın sağlıklı antrenman yapabildikleri, lezzetli ve sağlıklı yemekler yiyebildikleri, gelişip dinlenip yenilenebildikleri samimi bir ortam sağlama amacıyla kamp fikrini büyütme çalişiyoruz.





**A:** Kamp hayatını deneyimleyen sporcularımızdan biri de Orkun. Orkun bize Matiz'de kamp hayatını ve recovery sürecini anlatır mısınız? Matiz rüyasını bir de sizin gözünden canlandırmak isteriz.

**O:** Matiz benim için efor ve konforun zirve yaptığı bir yer. Geçen sene eylül kampına katılmışım, çok yüzdüğümüz, harika yemekler yedigimiz ve takımla çok eğlenceli zamanlar geçirdiğimiz rüya gibi bir 'tatil' sepeti. Bu sene öyle denk geldi ki, önceki haftalarda "10k Oceanman" ve "6k Göcek Aquamasters" yarışlarına katılmışım; ve kampın bitiminde yine Bodrum Aquamasters'da bir 10k daha yüzecektim. 3 hafta öncesinde, Ceysun yarış programımı öğrenince. "Eyvah. Çok kilo vericeksin bu ay." diye öngör-müştü.

Hakkaten de bir yandan yarışlar, bir yandan iş ve seyahat; çok yorulmuş ve zayıflamışım. Mental olarak da başka bir maraton yüzecek halim pek yoktu. Matiz'e bu halde geldim. İlk günden itibaren içim ısındı ve ruhum dinginleşti. Bu tanıdık bildik yer bizim evimiz gibi ar-



tık. Yemeği, havası, dinginliği şifa verdi ve giderek toparladım. Üstüne bu sene bir de Ferdi ve Aleyna ile tanıştım. Hakkaten sizler olmasanız nasıl olurmuş bilmiyorum artık. Bazı yorgunluklar benim kendi yaptığım mobilite ve sogauma egzersizleriyle çıkmıyor sanırım. Sakatlığım yoktu fakat araba sürmekten, sandalyede çalışmaktan ve tabii en çok da suda uzun süre efor sarfetmekten kaslarım, eklemlerim, bütün vücudum artık alarm veriyordu.



O hafta aldığımız recovery seansları çok zamanlı ve kritik müdahalelermiş. Şimdi geriye bakınca anlıyorum. Fırsat buldukça da Aleyna hocaya sorular sorma fırsatı buldum. Yoga ile birleştirdiğim 1 senedir yaptığım mobilite rutini revize ettik ve geleceğe yönelik çalışma önerileri aldım.

Bunu yazarken farkediyorum da, O kampta başka ne olabilirdi bilmiyorum ama Deniz'in yemekleri, takım ruhu ve fizyoterapi olmazsa olmazmış. Hakkaten Matizde o kamplarda herşey bi araya geliyor. Herkesin emegine sağlık, daha nicelerine diyelim.

Kampta matizde geçirdiğimiz sürede onlarca antrenman, onlarca recovery, onlarca yemek ve ateş başında onlarca muhabbet edildi.

*Matiz ve Yüzme İdman Yurdu ailelerine teşekkürler.*

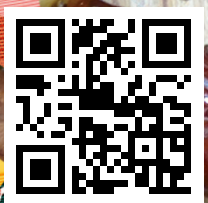


Aleyna KARAHASAN





**RAWSOME**  
FOOD + LOVE + CARE



## SPOR GEÇMİŞİMİZ



Herkese merhabalar, bu ay spor geçmişi bölümünde size ben eşlik ediyorum. Ben GENES Fzt. İrem Nur BAL-TACI. Şu an Acıbadem Üniversitesi'nde Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon bölümü 3. Sınıf öğrencisiyim. Aynı zamanda profesyonel basketbol oyuncusuyum.

Hayatımdaki ilk spor basketbol değildi. Ailem, 5 yaşındayken beni Galatasaray'ın yüzme şubesinin altyapısına kaydettirdi. Antrenmanlara gidip geliyordum, ancak bir üst takıma çıktığımda daha ilk yarışmada bireysel bir sporun bana uygun olmadığını gördüm. Daha farklı bir spor istiyordum ancak ailem yüzmeyi bırakmamı istemiyordu.

Daha sonra bir gün okuldayken sınıfın kapısı açıldı ve ilk kulübüm olan Marmara Spor Kulübü antrenörleri içeri girdi. O zamanlar boyum yaşitlarımdan uzundu ve 2 senedir yüzdüğüm için vücudum yaşitlarıma göre

daha yapılıydı. Bana gelip adımı ve spor yapıp yapmadığımı sordular. Daha sonra kendimi müdürün odasında annemi ararken buldum. Annem geldi ve antrenörlerle konuştu. Bir sonraki hafta kendimi sahanın ortasında buldum.

Basketbol antrenmanlarına ilk başladığımda aslında aradığım şeyi bulduğumu hissettim. Her drillde basketbolu daha çok sevmeye başlıyordum ve antrenörlerim de bunun farkındaydı. Antrenman olmadığı günler babamla basketbol maçları izlemeye giderdik. Kulübe girdikten 1 sene sonra yani 9 yaşına geldiğimde azmim ve çalışkanlığım sonucunda lisans almaya hak kazandım. Birkaç sene İstanbul içi lig maçlarında oynadıktan sonra şehir dışı maçlarım ve kamplarım başladı.

Daha 13-14 yaşındaki bir çocuk için gerçekten çok zordu. Takımımı çok seviyordum ancak ailemden ayrı, tek başıma farklı bir şehre gidip birkaç hafta kalmak başlarda çok zor geliyordu. Hatta bazı geceler annemi arayıp ağladığımı bile hatırlarım. Ancak takım arkadaşlarım da aynı durumda olduğu için alışmamız kolay oldu. Kocaman bir aile olmuştuk ve alıştıktan sonra bir sonraki deplasman veya kamp için gün saymaya başlamıştık.

Yıldız takım yaşım bitince, genç takım için çok daha iyi bir takımdan teklif gelmişti. Önümde iki seçenek vardı. Ya İstanbul'un en iyi takımlarından birine giderek en üst seviyede oynayacaktım ya da ailem dediğim takımımı bırakmayacaktım. Böyle bir konuda duygusal davranmadım ve hayallerimin peşinden gittim.



Yeni takımıyla beraber yaz antrenmanlarına başlamadan önce okul takımım ile bir şampiyonayı tamamlamam gerekiyordu. Yarı final maçında bir sporcunun en korktuğu şeylerden biri başıma geldi ve ayak bileği bağlarımı kopardım. Ayağımı alçıya aldılar, apar topar İstanbul'a döndüm ve duruma spor hayatım bitti diye bakıyordum. Alçım çıktıktan sonra ilk başta fizik tedavi görmeyi reddettim çünkü basketbolu bırakmışım ya da o beni bırakmıştı. Sonra bir gece televizyonda olimpiyatlara denk geldim. A Milli Kadın Basketbol takımının maçı vardı. O gece hayallerimi yeniden hatırladım ve tedaviye başladım. Tedaviden oldukça hızlı cevap aldım ve yaz antrenmanlarına olmasa da yeni sezona yetişecektim.

Gideceğim takım **da bunu** kabul etti ve ben yeni sezona yeni takımıyla **yepyeni** bir başlangıç yaptım. O zamanlar bir yandan da bir fen lisesi öğrencisiydim ve okulumuzda kadın basketbol takımı yoktu. Genç takımında birinci seneyi bitirdikten sonra bu sefer bir okul takımından teklif geldi. Her alanda şampiyonluk isteyen bir okuldu ve eğer her şey planladıkları gibi giderse kurdukları takım gerçekten çok güçlü olacaktı. Yine ailemle karşı karşıya geldim fen lisesini bırakmamı hiçbir şekilde istemiyorlardı ama her zamanki gibi kararına saygı duydular. Yeni okulumdaki takım arkadaşlarımı tanıyordum. Zaten kaç senedir rakip olarak oynadığım kişilerdi ve aslında arkadaşlarımdı. Okul maçlarında aynı formayı terletirdik, akşamları lig maçına beraber gider farklı soyunma odalarına girip rakip olarak oynardık. O takım **gerçekten çok büyük başarılar** imza attık. Daha sonra okulumuz bitti, üniversitelere yerleştik. Şans eseri A takım ilk senemizde birçoğu ile aynı kulüpte oynadık. İkinci sene bambaşka takımlara hatta şehirlere dağıldık. Bir bölgesel ligi takımıyla anlaşmışım ve her şey çok güzel gidiyordu. Ta ki sezon ortasında fizyoterapistimiz ayrılana kadar. Gerçi bu durum benim önüme bambaşka bir kapı açtı. Anlaşmalı olduğumuz bir hastane ve bir fizyoterapi kliniği vardı ancak maç öncesi ya da idman öncesi yapılması gereken bandajları yapacak, olası herhangi bir acil durumda müdahale etmesi gereken biri olması gerekiyordu ve antrenörüm bana bir teklifte bulundu. İlk başta daha çok tecrübesiz olduğumu ve yapamayacağımı söyledim ancak sağlık ekibindeki ve stafftakilerin desteğiyle kabul ettim. Artık hem fizyoterapist hem de sporcuymdum. Çok yorucuydu ancak orada edindiğim tecrübenin bana çok şey kattığını şimdilerde görebiliyorum.

Sezon bittiğinde seçim zamanı gelmişti. Fizyoterapist olarak mı devam etmek istiyordum yoksa sporcu mu?

Bu kararı vermek çok zor oldu ama sonunda fizyoterapistliği seçtim. Bu sezondan itibaren sporcuları çok iyi anlayan ve onları elimden gelen en yakın sürede sahaya döndürmeye çalışan bir fizyoterapist olarak sahalardayım.

İşte bu benim hikayem :)



İrem Nur BALTACI

# LIFE<sup>ON</sup> SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK

## BİR SÜRDÜRÜLEBİLİRLİK PROJESİ : MAKU

Dünyada eşi benzeri görülmemeyen bir hiper tüketim çağı yaşıyoruz. Karantina döneminde çoğumuz içindeki girişimciyi ortaya çıkaracak fikirler tasarlamıştır. Bazı kişiler sadece fikri üretmekle kalırken, bazılarımız ise fikrinin arkasında durup onu ileriye taşımak için adımlar atmaya cesaret etmiştir.

Bu yazımız sürdürülebilir yaşama katkı sağlayan ve dünyayı daha yaşanabilir hale getirmeye ışık tutan bir projenin hikayesidir. Biz buna direkt MAKU diyelim :)



Sanayi devriminden beri büyük firmalar ürün ortaya çıkarma becerilerinin çitasını istikrarlı bir şekilde yükseltiyor ve efektif bir şekilde üretmeye devam ediyor. Geniş kategoriler oluşturularak tüketiciye ulaştırılan ürünler, hissedarlara da finansal anlamda olumlu geri dönüşler veriyor. Yani üretici ve tüketici arasında birbirine mutualist bir ilişki içinde yarar sağlıyor. Fakat bu iki kesimi bir araya getiren ortak bir etmen unutuluyor "Dünya".

Özellikle son iki yıl boyunca COVID-19 salgının sebep olduğu pandemi; dünyada üretimin azalıp tüketimin artmasına neden oldu. Peki bu durum sizce dünyayı nasıl etkiledi? Maalesef veriler olumlu şeyler söylemiyor. Pandemi boyunca dünyanın stok kaynakların neredeyse %50'sini az üretim fazla tüketim bilinciyle kullanmış bulunmaktayız.

İnsan sayısının artması, iklim değişikliği, karbon ayak izinin artması, yanlış kentleşme, salgın hastalıklar ve ekonomik kriz

gibi durumlar üretim ve tüketim arasındaki dengenin bozulmasına ve bu durumunda dünyadaki kaynakların azalmasıyla birlikte ekolojik dengenin bozulmasına sebep olacağı düşünülmektedir.

Bu kaynak kıtlığı, dünyanın geleceği için yaşanabilirliği maalesef olumsuz etkileyecektir. Bu yüzden sürdürülebilir yaşam bilincini insanlar olarak hayatımızın içinde yer vermeliyiz. Peki sürdürülebilir yaşam için neler yapabiliriz? Cevabı çok basit "Tasarruf ederek ve Geri Dönüştürerek".

Daha demin MAKU diye bir isimden bahsettim. Hadi gelin MAKU nedir birazda ondan bahsedelim.

İlk okuduğunuzda nedir bu diyebilirsiniz; bu çok normal çünkü iki kelimenin kısaltılmasından ortaya çıkan bir isim "MAKe Use" sözlükte ki türkçe karşılığı faydalanmak, kullanmak ya da istifade etmek' anlamındadır. Aslında burada projemizle ilgili güzel bir ipucu verdik. Fakat ben sizin kafanızı yormadan MAKU'nun altında yatan sürdürülebilirlik projesi açıklayayım.

Aslında MAKU sürdürülebilir tekstil firması yolunda ilerleyen bir markadır. dünyada büyük firmaların ürettiği koyun, kuzu gibi hayvanlardan yapılan tekstil eşyalarının yapımı sırasında artık kalan veya yakılacak deri ya da post parçalarını büyük firmalardan toplayıp bunları tekrar tekstil ya da ev malzemeleri haline getiren bir start up girişimidir. Ayrıca bu eşyaları yerine getirirken tamamen el işçiliğinden yararlanarak üretiyoruz. Yani amacımız seri seri üretimler yapmaktan daha çok kullanılabilir kadar üretmek (bu da tasarruf mantığımız)





### **Peki niye hayvansal içeriklerden yararlanıyoruz ?**

Gerçek deri ve doğal gerçek koyun postu, insan bedeni ve sağlığı açısından sayısız faydaya sahiptir. Çok eski yıllardan bu yana, yaralanmalara, kırıklara ve incinmelere karşı sıkça kullanılan koyun postu, iyileştirici ve tedavi edici etkisiyle de insanoğlunun yaşamında hep var oldu. Bunun dışında inorganik bir madde olmadığı için cilde de zarar vermez. Yapılan çalışmalar deri ve koyun postunun güneşin zararlı ışınlarından koruduğunu ve D vitamini emilimine ekstra katkı sağladığını söylüyor. Sağlık dışında uzun yıllar kullanılabilir ve gerçekten dayanıklı ürünler olarakta bilinmektedir.

### **MAKU'nun amacı nedir ?**

Amacımız, hem insanların kaliteli ve sağlığını etkilemeyecek ürünlere ulaşması hem de bunu sağlarken doğa ve ekolojik dengeyi de bozmadan üretim yapmamızdır. Çünkü dünyamız bize her kaynağı kendi elleriyle sunuyor ve onun sayesinde yaşamımızı sağlıyoruz ve üretiyoruz. Tek yapmamız gereken verdiği kaynakları israf etmeden ve zarar vermeden kullanmamızdır.

MAKU ailesi olarak biz buna:

"Make Use Not Waste" diyoruz yani kullanalım fakat israf etmeyelim.

### **MAKU olarak doğaya nasıl bir geri dönüşüm yapıyoruz ?**

Mesela çevreye zarar verecek petrol işlevli ya da plastik işlevli maddeleri kullanmayarak karbon salınımını azaltıyoruz.

Örneğin suni deriden yapılan tekstil ya da ev eşyaları petrol bazlı yapılardan elde edilerek yapılıyor. Bu yapılar hem insan sağlığına zarar veriyor hem de yapımı ve tüketimi sonunda karbon salınımına sebep veriyor. Dünya olarak karbon salınımını azaltacak üretim ve tüketim yapmak artık sorumluluğumuz olmuştur.

Bunun dışında canlı sayısında ki verimliliğe önem veriyoruz. 1 ayda yaklaşık 4000 ton büyükbaş hayvan ya da baş hayvanın kesimini engelliyoruz.

Kısacası basit düşünüyoruz ve MAKE Use diyoruz.





### Ürünlerimize nereden ulaşabilirsiniz ?

MAKU e-ticaret sistemiyle çalışan bir firmadır. Merkezi satış yeri İngiltere'dir. Ürünü talep eden ülkeler daha çok İskandinav yerleşkede olan ülkelerdir. MAKU'nun kendi sitesinden sipariş talebinde bulunarak her ülkeye kargo ile teslimat yapılmaktadır.

Detaylı bir bilgi için <https://maku.uk/> ya da instagram adresimiz [maku\\_uk](https://www.instagram.com/maku_uk) hesabından ulaşabilirsiniz.

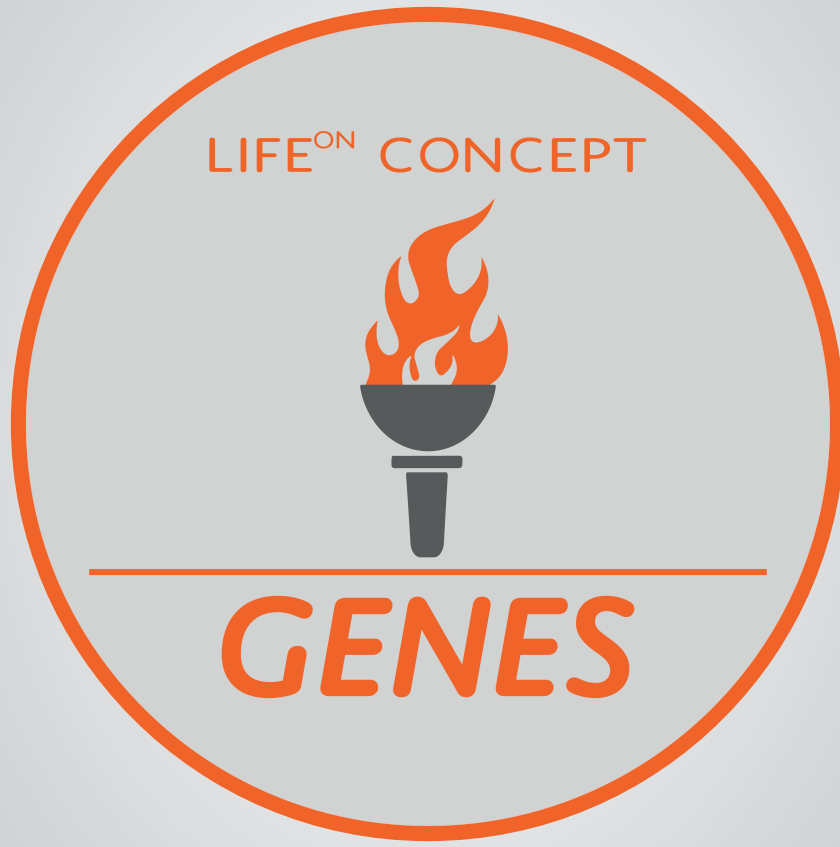
Dünyayı korumak bizim elimizde. Bizim yaşamımızı devam ettirebilmemiz için ona ihtiyacımız var. Dünyayı hep birlikte yaşatmak dileğiyle. Bu yazımı ayrıca güzel projenin gelişimini sağlayan Suzan Aral ve Sedat Aral'a ve üretimde destek veren bütün ekibe çok teşekkür ederek bitirmek istiyorum. Daha yaşanılabilir dünyada görüşmek üzere .



Kadir ARAL



# GENES BLOG



Blog Yazılarının Tamamına Buradan da Ulaşabilirsiniz

# AĞRI HAVADAN ETKİLENİR Mİ?



Belinay TOKATLI



Siz de yakınlarınızda 'yağmur yağacak dizlerim çok ağrıyor' diyen birini duymuşsunuzdur. Peki sizce bunu tahmin edebilmek mümkün mü? Tam olarak kesin bilimsel bir sonuca varamasak da gözlemler doğru tuttuğu yönünde. Gelin neden olabilir bir bakalım.

Biliyorsunuz sıcakta maddeler genişler fakat soğuk olunca tam tersi büzülür. Vücudumuzdaki kas, sinir, tendon vb. yapılar da bu değişimden etkilenir. Bu yapılar sıcak olunca gevşemeye meyillidir. Gel gelelim soğuyan hava gerilmelerine neden olur. Bu da ağrıyı artırabilecek bir nedendir.

Bir diğer ihtimal olarak basınçtan kaynaklandığı düşünülüyor. Nemli havalarda atmosfer basıncı düşer, bu düşme eklem çevresi dokularında şişmeye neden olur. Dolayısıyla ağrı artabilir.

Gelelim son nedenimize. Kasvetli ve yağmurlu havalar her zaman modumu düşürmüştür. Güneş olduğunda kendimi daha enerjik ve umutlu hissediyorum. Bilim de öyle diyor. Beynimizin hipotalamus denilen bölgesinden salınan hormonlar biyolojik ritmi düzenliyor. Biyolojik ritim; uyku, uyanıklık döngüsünü ayarlayarak duygu, durum ve enerjiyi düzenliyor. Kapalı havalarda yine bu biyolojik durum olumsuz etkileniyor. Kasvetli, yağmurlu ve kapalı havalarda depresyonun biyokimyasal etkileri arasında sayılan serotonin hormonunun seviyesi düşüyor. Parlak ışıkta serotonin hormonunun seviyesi artıyor. Dolayısıyla kendini yorgun ve umutsuz hisseden insanların ağrıyı daha yoğun hissetmesi mümkün. Ancak egzersiz yapmanın serotonin ve dopamin seviyesini artırdığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. O halde düzenli egzersiz ile ağrılarınıza ve modunuza yön verebilirsiniz.



Gördüğünüz üzere mantıklı gelebilecek nedenler var fakat siz yine de havayı meteoroloji uzmanlarına, egzersizi fizyoterapistinize danışın. :)

Sağlıkla kalın...



# BASKETBOLDA AYAKKABI SEÇİMİ



İrem Nur BALTACI



Daha önce hiç basketbol maçına gittin mi? Eğer cevabın “evet” ise basketbolcuların ayakkabılarından çıkan sesi duymuşsundur. Koştukça parkeden çıkan o ses biz basketbolculara evimizde olduğumuzu hatırlatır. Aslında bu yazıya uğradığına göre basketbol oyuncusu olma ihtimalin çok yüksek ve belki de bu anlattıklarımı çok iyi biliyorsun.

O zaman yavaşça konumuza gelelim: Bir basketbol ayakkabısı alırken nelere dikkat etmeliyiz? Tabi ki çıkan sesin yüksekliğine(!) demeyeceğim burada :)

Öncelikle ayakkabı seçimini oynadığın pozisyona göre yapmalısın. Şöyle ki eğer guard olarak oynuyorsan bileği daha düşük, ayak hareketlerini kısıtlamayacak ayakkabılar seçmen gerekirken eğer pivot olarak oynuyorsan da çetin ribaund mücadeleleri sırasında ayak bileğini destekleyici bileği yüksek ayakkabılar seçmelisin.

Diğer bir nokta ise ayakkabının ayağa tam oturması. Basketbol gibi hareketli bir sporda çok büyük ya da küçük ayakkabılar ayak- ayak bileği yaralanmalarına yol açabilir ve bu basketboldan birkaç ay uzak kalmaya sebep olacak sonuçlar bile doğurabilir. Bu nedenle ayağına giydiğinde önünde 1,1-5 parmak genişliğinde boşluk kalması çok önemlidir.

Sıradaki konumuz ise taban malzemesi. Ayakkabının tabanı sahayla temas ettiğin yerdir. Dolayısıyla göz ardı edilemeyecek bir öneme sahiptir. Tabanın çok yumuşak ya da çok sert olmaması gerekir. Zaten basketbol ayakkabılarının, koşu ayakkabılarından ayrıldığı nokta tam da bu.

Tüm bunların yanında fizyoterapistin ile birlikte ayak analizini yapıp eğer ihtiyacın varsa tabanlık kullanman birçok spor yaralanmasının önüne geçer. Hatta belki de saydıklarım arasında en önemlisi bu!

Bu saydıklarımıza dikkat ettikten sonra renk, görünüş, tasarım tamamen senin zevkine kalmış.

O zaman ne diyelim?

*Attığın sayı olsun!*

# BEDEN KAYIT TUTAR



Beyzanur ŞENVARICI

Yaşadığımız travmayı beynimizin unutması halinde bile bedenimizin unutmadığını ve bilinçaltımızdan bu bilgilerin devamlı olarak geldiğini biliyor muydunuz?

Aniden korktuğumuz bir anda düşünmeden kollarımızla başımızı kapatıp, omuzlarımızı önde birbirine yaklaştırarak kendimizi öne ve içeri doğru korumaya alıyoruz. O esnada, bu pozisyonu almamızı sağlayan kaslar korku duygusunu hafızalarına kaydediyor. Yaşanılan olay bizim için geçip gitse de o esnada korku duygusunun kaslar tarafından kaydedilmesi bize sonradan travma olarak geri dönebiliyor. Sizce de çok etkileyici değil mi?

Travma yaşayan çoğu birey bedenlerinde olup biteni algılamak konusunda çok fazla güçlük yaşamaktadır. Dolaylı olarak uygun dereceli tepkileri vermekten yoksundurlar. Strese karşı kendilerinden geçmesine, aşırı bir hareketle ya da donma şeklinde tepki verirler. Bedenle iletişimde olamama durumu; kendini koruyamama ve yeniden mağdur olma gibi olaylara yol açabilmektedir.

## Peki travmayı iyileştirmenin bir yolu var mı?

Kişinin kendi bedeniyle yeniden bağ kurması tedavi için en önemli adım!

İyileşmeye giden yolda ilk adım aşırı uyarılmışlıkla baş etmektir. Doğru nefes almak aşırı uyarılmışlık karşısında çok güçlü bir silahtır ki; bu silahı kullanmanın nörogelişimsel yoga, meditasyon, aikido, judo gibi uzak doğu sporları gibi pek çok yolu vardır.

İkinci adım ise farkındalık geliştirmektir. Bedensel ve duygusal farkındalık geliştirdiğimizde bedenimizi kontrol etmek daha da kolaylaşır. Aynı zamanda travma sonrası geliştirdiğimiz düşüncelerimizin ve şemalarımızın bedenimizi nasıl etkilediğinin farkında olmak, rahatsızlığımızı tolere edebilmemizi sağlar.

Bunlar travmayı iyileştirme yollarından sadece birkaç tanesi. Daha fazla bilgi sahibi olmak isterseniz; "Beden Kayıt Tutar" kitabını okumanızı tavsiye ederim. :)

*"Aslında bir hastanın travmasının her ayrıntısını bilmenin önemli olmadığını öğrenmiştim. Önemli olan hastaların, hissettiklerini tolere edebilmeyi öğrenmeleri ve bildikleri şeyin farkında olmalarıdır."*

Van Der Kolk



# FİZYOTERAPİ ve TELEREHABİLİTASYON



Bengisu KARAYILMAZLAR



## Online Fizyoterapi Yapılabilir mi? Cevap: Neden olmasın!

Eğer klinik ya da hastaneye gide-meyeceksem tedaviye başlamanın bir anlamı yok ya da etkin bir sonuç alamam diye düşünmeyin, aksine gelişen ve değişen sağlık sektöründe artık fizyoterapistiniz dünyanın neresinde olursanız olun yanibaşınızda! Ayrıca yapılan bilimsel çalışmalar da bunları doğrular şekilde. .Peki bu nasıl mı mümkün? Okumaya devam!

Online rehabilitasyon diğer bir adıyla telerehabilitasyon dünya genelinde oldukça yaygın kullanımına rağmen ülkemizde son 10 yıldır yaygınlaşmaya ve uygulanmaya başlanmıştır. Online rehabilitasyon, danışanların evinden çıkamadığı durumlarda rehabilitasyon programını telefon veya bilgisayar desteği sayesinde terapisti ile birebir görüşmesini sağlayan sistemdir.

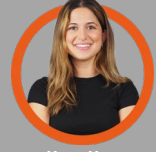
Online rehabilitasyon sistemini yaygın olarak diyetisyenler, psikologlar ve fizyoterapistler tercih etmektedirler. Telerehabilitasyonun asıl amacı danışanın şehirdışı, ülke dışında veya sporcuların uzun süreli yarışlara gidip fizyoterapistinin yanına ulaşamama durumlarında içinde bulunduğu rehabilitasyon veya tedavi sürecinin eksik kalmasını hedeflemektedir.

Özellikle bu pandemi zamanlarında danışan ve fizyoterapistin her zaman bir araya gelebilmesi çok mümkün olmadı. Gelişen teknoloji sayesinde teknolojik araçlar yardımıyla danışan ve fizyoterapist online olarak buluşabildi. Fizyoterapistler pandemi dönemi boyunca danışanlarına uzak mesafelere rağmen değerlendirmelerine, izlemelerine ve tedavi programlarına devam ettirebildiler.

Kafanızdan online rehabilitasyon gerçekten işe yarar mı? Benim için yararlı olur mu? soruları geçebilir. Online yapılan seanslar tabiki de size en faydalı olacak şekilde hazırlanıyor. Bu konuda yapılan bilimsel çalışmalar sonucunda online rehabilitasyonun etkili olduğunu savunmaktadır. Fizyoterapistinizden uzak kaldıysanız ve/veya hazırlanan fizyoterapi programınızdan geri kalmak istemiyorsanız telerehabilitasyon yöntemini deneyimleyebilirsiniz.

*Sağlıkla kalın...*

# KAS-İSKELET SİSTEMİMİZİN STRESE VERDİĞİ TEPKİLERE YÖNELİK NE YAPABİLİRİZ?



Ezgi BÜYÜKER

Çevresel ve içsel birçok faktörden dolayı vücudumuz strese maruz kalır. Stres de “savaş ya da kaç” tepkisi dediğimiz fizyolojik ve hormonal değişikliklerle strese tepki verir. Stresin fiziksel semptomları kaslarda, mide ve bağırsakta, solunum sistemimizde ve/veya cinsel sağlığımızda görülebilir. Bu yazımızda, kas ve iskelet sistemimizdeki etkilerini ele alıp bununla egzersiz bazında nasıl başa çıkabiliriz bunu konuşacağız. Stres ve endişe gibi durumlardan en çok etkilenen bölgelerimiz omuz ve boyun bölgemiz oluyor. Stresin kronikleşmesi bu bölgedeki kasların gerginliğine yol açtığı gibi başka sağlık problemlerine de neden olabiliyor. Relaksasyon metotları, yoga, germe egzersizleri gibi çeşitli yaklaşımlar ile en azından boyun bölgenizde hissettiğiniz gerginlikten kurtulabilirsiniz. Ancak unutmamalıyız ki, fiziksel olarak yaptığımız her şeyi zihinsel metotlarla da birleştirerek stresin etkilerini daha iyi kontrol edebiliriz.

Normalde vücudumuz “tehlike” durumuna maruz kaldığında kaslarımızda gerginlik ve kasılmalar olur ancak bu “tehlike” geçtiğinde söz konusu bölgelerde gevşeme meydana gelir. Süregelen stres durumlarında ise vücudumuz sürekli olarak tetikte kaldığı için gevşeme meydana gelemez. Boyunda hissedilen ağrılarla başlayan bu durum kronikleştikçe de baş, omuz, sırt ve bel ağrılarına da yol açabilir.

Stresin vücudumuzda yol açtığı etkilenimleri kontrol altına alabilmek için yapabileceklerimiz:

- ✓ Egzersiz ve hareketi günlük yaşamımızın bir parçası haline getirme
- ✓ Progresif Kas Relaksasyon Tekniği
- ✓ Yoga ve meditasyon
- ✓ Nefes teknikleri: Diyafragmatik ve derin nefes çalışmaları
- ✓ Masaj
- ✓ Sıcak su torbası gibi gergin bölgeye yapılan uygulama (15-20 dk, yakmayacak sıcaklıkta)
- ✓ Ergonomik çevre düzenlemeleri (ev ve iş yerinde)
- ✓ Uyku düzeni, kalitesi ve pozisyonu

Bugünkü yazımızda 10 dakikanızı bile almayacak egzersizleri ve Progresif Kas Relaksasyon Tekniğini ele alacağız. Vücudunuzun gün içinde sürekli olarak maruz kaldığı stresten kendinizi biraz geri çekip bu egzersizleri bir düzene oturttukça ne kadar fark edeceğinizi de göreceksiniz. Sabah ve akşam olmak üzere günde 2 kez yapmanız pozitif etkileri çok daha hızlı görmenizi sağlayacaktır.

Fiziksel olarak gevşetmenin psikolojik olarak rahatlamaya da yol açtığını araştırmalar gösteriyor. Duygusal stresle baş etmenin başka yöntemleri olsa da Progressive Muscle Tension (PMR), progresif kas gevşemesi, tekniği bu yolda size bir araç olarak kullanılabilir. PMR vücudunuzda komple bir relaksasyon sağlayarak psikolojik stresleri de hafifletmeye yardımcı olan bir tekniktir. Tekniğin temelinde kasınızı rahatlamadan önce maksimum kasmak, böylece gevşemeyi de maksimum olarak sağlamak yatıyor.

Bu tekniği nasıl pratik edebilirsiniz?

Kendinizi güvende ve sakin hissettiğiniz bir ortam yaratın. Oturarak veya uzanarak en rahat pozisyonunuzu bulabilirsiniz. Kollarınızı ve bacaklarınızı serbest bırakacağınız bir pozisyona gelin. Yüz kaslarınızı, gözlerinizi, dişlerinizi tamamen sıkarak derin bir nefes alın ve ani bir gevşeme ile nefesinizi verin. Vücudunuzdaki ve kaslarınızdaki bu ani ve maksimum gevşemede neler hissettiğinize bakın, bu vücut bölgenizin tamamen gevşediğini hissedene kadar devam edin ve sonra aşağı noktalara doğru ilerleyin. Baş, boyun, kollar, göğüs, karın, kalça, bacaklar ve ayaklar şeklinde sıralı olarak ilerleyin.

## Egzersizlerimize gelecek olursak...

1- Otururken bir elinizi belinize koyun ve başınızı aksi tarafa doğru bükün (kulak memenizi omzunuza yaklaştırmaya çalışarak)



2- CHIN TO CHEST: Ellerinizi başınızın arkasında birleştirin ve başınızı öne doğru bastırarak boynunuzun arkasındaki gerginliği hissedin.



3- KÜREK KEMİKLERİNİ SIKIŞTIRMA



4- KEDİ DEVE: Emekleme pozisyonundayken nefesinizle birlikte omurganızı yukarı doğru yuvarlayın, tekrar nefesle birlikte belinizi çukurlaştırarak karşıya bakın.



5- CHILD'S POSE TO COBRA: Emekleme pozisyonundan topuklarınızın üzerine oturun, belinizdeki açılmayı hissedin ve nefesle birlikte ilerleyerek ellerinizin üzerine gelin.



6- TORAKAL ROTASYON : Duvara yakın kolunuzu başınızla da takip ederek yarım daire çizmişçesine açın ve kollarınızı yere paralel hale getirin.



7- Duvar köşesinin kenarlarına dirseklerinizi yerleştirin ve öne doğru ağırlığınızı verin. Göğüs bölgenizdeki açılmayı hissedin.



# LYME HASTALIĞI



Hacer ÇAKAN



## Lyme hastalığını daha önce duymuş muydunuz?

Bir çok kişinin adını dahi duymadığı bu hastalık, ülkemizde de görülme sıklığı günden güne artan hastalıklardan biri. bu hastalık hakkında blog yazısı yazarak sizleri bilgilendirmek istiyorum. Eğer ilginizi çektiyse, okumaya devam!

Lyme hastalığı denilen ..

İlk başta ufak bir kene ısırması gibi gözüküyor. Ancak Kene tarafından ısırılan kişiye bulaşan enfeksiyon aylar sonra ortaya çıkabiliyor.

Eğer bir kene tarafından ısırılırsanız, sonrasında yaşadığınız kas ve eklem ağrıları ve uzun süren baş ağrılarını dikkate alabilirsiniz.

Bu enfeksiyon, kişinin sinir uçlarını yemeye başlıyor. Bu durum nöropati ile devam ediyor.

Nöropati dediğimiz his kaybı problemi ise, kişinin fiziksel aktivite kaybına sebep oluyor.

Yürüme gibi temel fonksiyonlar bile yitirilebiliyor.

Açık havada yapılan trekking ya da dağcılık gibi spor branşlarıyla ilgilenen sporcular oldukça dikkat etmeli. Bunun yanında açık hava antrenmanları yapıyorsanız, antrenman yapacağınız alanın ilaçlanmış olması göz önünde bulundurun.

Lyme hastaları kullandıkları birçok ilacın yanı sıra bu kişiler his kaybını yenibilmek için ve kas eklem ağrılarını azaltabilmek için fizyoterapistlerden destek alıyorlar.

Eğer böyle bir durumla karşılaşırsanız en yakın sağlık kuruluşuna başvurunmayı ihmal etmeyin.

Unutmayın, erken teşhis bir çok ciddi problemi önleyebilir!

# YELKEN SPORU ve YARIŞLARI



Celal EKENEL

## YELKEN SPORU NEDİR?

Ulu Önder Mustafa Kemal ATATÜRK'ün de teşvikiyle 8 Nisan 1935 tarihinde, gerçek anlamda ilk Türk yelken kulübü, Moda Deniz Kulübü kurulur. Gelişmelerin ardından Türk yelkencileri uluslararası platformda yarışmaya başlar. Yelken ilk olarak deniz ulaşımında kullanılmaya başlanmış ve zaman içerisinde teknolojinin yardımı ile daha portatif hale gelmiştir. Zorlayan ve kararlılık gerektiren doğa koşullarında azim yılmamak denildiğinde akla gelen ilk spordur yelkenli. Yelken deniz araçlarında rüzgar gücünden faydalanılarak suda ilerlemeyi sağlayan kumaş parçasıdır. Bu kumaş parçaları rüzgardan aldığı güçle gemiyi hareket ettirir. Günümüzde de çok fazla tercih edilen yelkenli araçlar özellikle deniz sporlarına meraklı olan kişilerin tercihidir. Ülkemizde de çok fazla gelişmiş olan bu spor hem çok keyifli hem de adrenalin seviyesi yüksek bir spordur. Şehrin gürültüsünden uzaklaşmak ve eğlence dolu bir spor yapmanız için yelkencilik tam size göre olacaktır.

## YELKEN SPORU NASIL YAPILIR?

Yelkenli sporlarında asıl amaç önceden belirlenmiş bir rotada sporcuların tekne ve rüzgarı birlikte kullanma yeteneklerini ölçmektir. Bu spor tek başına veya kalabalık bir ekip ile de yapılabilir.

## YELKEN SPORUNU YAPMANIN FAYDALARI NELERDİR?

- Yelken sporunu yapanlar hava durumunu daha kolay tahmin edebilir.
- Yelken sporuyla ilgilenenler daha sabırlı olur.
- Sorumluluk duygusu gelişir.
- Yelken sporu rahatlatıcı bir etkiye sahiptir.
- Kendinize vakit ayırıp tek başınıza olmak, günlük hayattaki motivasyonunuzu ve veriminizi artırır. Takım olarak katıldığınız yarışlarda ekip olma duygusunu geliştirir.

## Yelkencilikte Kullanılan Ekipmanlar

Yelken pantolonu ya da şortu, tişörtü, montu ve gözlük temel ekipmanlardır. Özel olarak üretilen su geçirmez kumaş kullanılan modelleri tercih etmemiz gerekir. Zorlu hava şartları bulunan bir bölgede isek kıyafetlerimizin rüzgara karşı dayanıklı olmasına özen gösterebiliriz.

## Yelken Yarışları Nasıl Yapılır?

Yelken yarışları, şamandıralarla tespit edilmiş 10-20 millik güzergah üzerinde yapılmaktadır. Yarışmacılar bu şamandıralar çevresinde dolaşır. Karadan veya denizden top atışı/ bayrakla "yarışa başlama" işareti verilir. Yelken yarışlarında yelkenlilerin çarpışmaması gerekir, çarpışan yelkenliler için ceza dönüşleri bulunur; bu dönüşler yapılmaz ise yarışlar elenir. Ülkemizde optimist, 380, 470, cadet, finn, dragon ve laser sınıflarında yarışmalar düzenlenir.

Diğer ay Manevralar, seyir şekilleri ve yelken kısımlarını paylaşacağız. Sonraki sayıda görüşmek üzere

"Rüzgarınız kolay, denizleriniz sakin, neşeniz daim olsun."





# LIFE<sup>ON</sup> CONCEPT

Fizyoterapi, kayropratik, beslenme, psikoloji ve antrenörlük alt dallarıyla, hareket eden her canlının ihtiyacı olan kaliteli ve sağlıklı yaşam tarzını en üst düzeyde sağlamak için multidisipliner ve interdisipliner çalışma yöntemini benimseyen bir anlayışla hizmet vermektedir.

info@lifeonconcept.com  
0545 244 81 34

#### KADIKÖY MERKEZ:

Eğitim Mahallesi Abdibey sokak 24/B KENTPLUS B BLOK Kat:23 Ofis: 484 Kadıköy / İstanbul

#### DOĞU ATAŞEHİR:

##### STUDIO CAMP

Atatürk Mahallesi Atapark Caddesi TRENDIST ATAŞEHİR B5 Blok 3I C No:19 STUDIO CAMP TRENDIST, 34758 Ataşehir/İstanbul

#### BATI ATAŞEHİR:

##### WYNHOUSE SHAPE CLUB

Barbaros Mahallesi Halk Caddesi SHAPE CLUB No: 85/1, 34746 Ataşehir/İstanbul

#### SEYRANTEPE:

##### SKYLAND WELLNESS

Seyrantepe Mahallesi Skyland İstanbul A Blok Skyland Wellness Sosyal Tesisler Kat: S1, 34415 Sarıyer/İstanbul

#### KALAMIŞ:

##### WYNDHAM SHAPE CLUB

Fenerbahçe Mahallesi, Gazi Muhtar Paşa Sokak Wyndham No:38 Kalamış, 34724 Kadıköy/İstanbul

# LIFE<sup>ON</sup> CONCEPT



[www.lifeonconcept.com](http://www.lifeonconcept.com)