

TEDAVİ EDİCİ EGZERSİZLER

İÇİNDEKİLER CONTENTS

Ön Söz

Berrin DURMAZ

Genel Kavramlar

General Concepts

- 1 **Egzersiz ile Sağlıklı Yaşam ve Kronik Hastalıklardan Korunma**
Exercise for Healthy Living & Prevention of Chronic Diseases
Füsun ARDIÇ

Tedavi Edici Egzersizler

Therapeutic Exercises

- 8 **Eklemler Hareket Açıklığı Egzersizleri, Germe Egzersizleri, Periferik Eklemler Mobilizasyon ve Maniplasyonları**
Range of Motion Exercises, Stretching Exercises and Peripheral Joint Mobilization/Manipulation
Hande ÖZDEMİR, Derya DEMİRBAĞ KABAYEL
- 15 **Kas Performans Egzersizleri**
Muscle Performance Exercises
Dilek EKER BÜYÜKŞİRECI, Jale MERAY
- 21 **Aerobik Egzersizler**
Aerobic Exercises
Yeşim KURTAIŞ AYTÜR
- 26 **Akuatik Egzersizler**
Aquatic Exercises
Alev ALP

33 **Postür ve Postür Egzersizleri**
Posture and Postural Exercises
Hale ÜZÜMCÜĞİL KARAPOLAT, Işık AKGÖL

40 **Gevşeme Egzersizleri**
Relaxation Exercises
Nesrin DEMİRSOY

Müdahale Bağlamında Egzersiz İlkeleri Principles of Exercise as Intervention

47 **Yumuşak Doku Lezyonları,
Eklem Bağ Dokusu ve Kemik Bozukluklarında Egzersiz Tedavisi; Temel İlkeler**
Exercise Therapy in Soft Tissue Lesions,
Joint Connective Tissue and Bone Disorders; Basic Principles
N. Derya SOY BUĞDAYCI, Sedef ERSOY

52 **Periferik Sinir Hastalıklarında Egzersiz Tedavisi;
Temel İlkeler**
Exercise Therapy in Peripheral Nerve Diseases;
Basic Principles
Arzu YAĞIZ ON

59 **Sık Yapılan Ortopedik Cerrahi Girişimlerde Egzersiz Tedavisi Yaklaşımları; Temel İlkeler**
Exercise Therapy Approaches in Common Orthopedic Surgeries; Basic Principles
Funda ATAMAZ ÇALIŞ

Alana Özel Egzersizler Area Specific Exercises

64 **Solunum Egzersizleri**
Breathing Exercises
Nilüfer Kutay ORDU GÖKKAYA

73 **Lenfatik Bozukluk Egzersizleri**
Lymphatic Disorder Exercises
Ebru ŞAHİN

79 **Yutma Problemlerinde Egzersiz**
Exercise Therapy in Swallowing Disorders
Murat İNANIR, Sibel EYİGÖR

85 **Pelvik Taban Egzersizleri**
Pelvic Floor Exercises
Nurten ESKİYURT

93 **Geriatri ve Egzersiz**
Geriatrics and Exercise
Oya ÖZDEMİR, Yeşim Gökçe KUTSAL