

Banu YURDAŐAN

05.08.2018

İSTANBUL

LUMBAR HİPERLORDOZ VE PİLATES

ÖZET

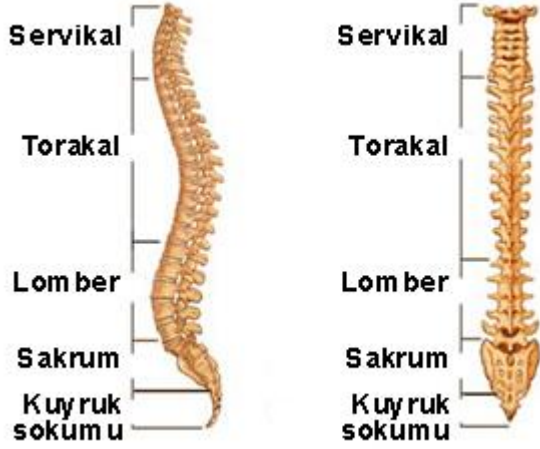
Postür, vücudun her kısmının, en uygun pozisyonda yerleştirilmesidir. Dengeli bir postür, omurga üzerinde daha az baskı, ekonomik kas kuvveti kullanımının yanı sıra, vücudun iç organlarının normal ve verimli çalışması için de gereklidir. Duruş bozuklukları, posterior, anterior ve lateral planda vücut kısımlarının bir çekül hattı etrafında karşılaştırılması ile saptanır. Yapısal mı, işlevsel mi olduğunu belirlemek önemlidir. Duruş bozukluklarında kaslar aşırı gerilirler. Kaslarda oluşan bu dengesizlikler, zamanla spazm ve ağrıya sebep olur ve günlük aktivitelerden, atletik kaygılara kadar her fiili etkiler. Özellikle duruş bozukluğu olan kişilerin, kendilerine uygun olmayan egzersizler yapmaları, faydadan çok zararlı olacaktır.

Lumbar hiperlordoz, yaygın bir postür bozukluğudur. Pilates, vücutta ki dengeyi sağlamaya yönelik bir egzersiz yöntemi olması sebebi ile postür bozukluğu olan kişiler için faydalı olacaktır.

İÇİNDEKİLER

Omurganın Anatomik tanımı.....	3
Lumbar Hiperlordoz nedir?	4-5
Vaka çalışması	6
Body Arts and Science International Block System ile kondisyon programı.....	7-8-9
Açıklamalar.....	10
Sonuç.....	11
Kaynakçalar.....	12

OMURGANIN ANATOMİK TANIMI



Omurga, üst üste dizilmiş, omur (vertebra) adı verilen 33 adet kemikten oluşmuştur. Çevresindeki kaslarla korunan, sert kemiklerden oluşan omurga, vücudun en sağlam bölümlerinden biridir. Omurga bacaklarımız, başımız ve gövdemiz arasında köprü görevi gören, yürürken gövdemize destek sağlayan, hayati önem taşıyan organlarımızı koruyan, çok önemli bir yapıdır. En önemli görevlerinden biri, omurganın içinde bulunan kanal boyunca uzanan omuriliği korumaktır.

LUMBAR HİPERLORDOZ NEDİR?

Lordoz nedir? Omurga yandan bakıldığında, kafanın ağırlığını taşıyabilmek ve şok darbelerden korunmak için S biçimindedir. Sert kemiklerden oluşur. Etrafındaki kaslarla desteklenir. Boyun, sırt ve bel bölgelerinde doğal kavisler vardır. Omurganın bel bölgesine bakıldığında görülen, öne doğru kavis normal lordozdur. Herkesin lordozu vardır. Bazı kişilerde, bel bölgesindeki lordoz derecesi normalden farklıdır. Kaviste oluşan aşırı artma veya azalmalar çeşitli şikayetler ile yaşam kalitemizi etkiler. Bel kavisinin 45 dereceden az olması Hipolordoz (bel düzleşmesi), 60 dereceden fazla olması Hiperlordozdur.

Hiperlordoz, her yaşta görülebilir. Fazla kilo, kemik erimesi, kalsiyum eksikliği, vitamin eksikliği, hızlı büyüme, az vücut kütlesi, ağırlık kaldırma, hamilelik, duruş bozuklukları ...vb. sebeplerle oluşabilir. Postür analizi ile belli olan hiperlordoz, röntgen veya MR çekilmesi ile teşhis edilir. Hiperlordozu olan bir kişide, altta yatan bir sebep olup olmadığı araştırılmalı, bel fitiği, disk kayması, kas spazmı gibi durumlar varsa, doktor tarafından tespit edilmeli ve yapılacak egzersizler için onay alınmalıdır.

Hiperlordozu olan bir kişiye yandan bakıldığında, bel fazla çukurdur. Mide ve kalça ciddi oranda dışarıdadır. Kişi sırtüstü sert bir zemine yatırıldığında, bel bölgesinde belirgin bir boşluk vardır. Kişi olduğundan daha göbekli gözükür.



Karın, kalça ve arka üst bacak kasları kuvvetsizdir. Güçlü ve gergin olan alt sırt kasları ve ön bacak kasları esnetilmedir.

Güçlendirilmesi gereken kaslar ;

Esnetilmesi gereken kaslar;

M.rectus abdominis

M.erector spinae

M.obliques externus abdominis

M.iliopsoas

Gluteus maximus

M.rectus femoris

Hamstring

M.sartorius

Esnetilmesi gereken kaslardan psoas kası, yaklaşık 45-50 cm uzunluğunda, göğüs kafesi ve gövdeyi bacaklara bağlayan, kalça fleksör kasıdır. Hiperlordozu olan kişilerde, psoas kası kısalmıştır. Diğer gergin kaslarla birlikte, özellikler psoas kasının esnetilmesi çok önemlidir.

VAKA ÇALIŞMASI

Lumbar hiperlordoz postür bozukluğu olan Hatice A. 36 yaşında, pilates, atletizm, yüzme, fitness gibi spor dallarıyla uğraşan, stüdyomuz öğrencilerindedir. Kimyager olan Hatice, günün büyük bir bölümünü oturma pozisyonunda çalışarak geçiriyor.

Öğrencimizin bir yıl önce stüdyomuza geldiğinde, hiperlordozu olduğu görüldü. Günlük hayatta çok ayakta kaldığı zaman ve özellikle sırtüstü egzersizlerde, ağrı hissettiğini belirtmişti. Öğrencimizi doktora yönlendirdik. Hiperlordozu olduğu ve ağrıya sebep olan başka bir sağlık problemi olmadığı tespit edildi. Hatice ile uyguladığımız örnek bir Body Arts and Science International Block System ile kondisyon programı aşağıdadır.

BODY ARTS AND SCIENCE INTERNTIONAL BLOCK SYSTEM İLE KONDİSYON PROGRAMI

Derse 3 Roll Down ile başlıyoruz.

WARM UP ON MAT (Herbir hareket 6 tekrar)

Pelvic Curl, Spine twist supine, chest lift, chest lift with rotation

Hatice'ye karın kaslarını aktif etmesini ve göğüs kafesini kapatmasını öğreterek, gövde stabilizasyonunu ile ilgili farkındalığını arttırdık. Bu sayede mat üzerinde warm up egzersizlerini yaparken, lumbar bölgesinde ki boşluğu kontrol edebilmesini sağladık.

FOOT WORK ON REFORMER (Herbir hareket 10 tekrar)

Parellel heels, Parellel toes, V-position toes, Open V-Position heels, Open V-Position toes, Calf raises, Prances, Prehensile, Single leg heel, Single leg toes

Foot work ile quadriceps ve hamstring kaslarını kuvvetlendirmeye çalıştık. 2 bacak arasında kuvvet farkı sebebi ile aradaki dengeyi sağlayabilmek için, Single leg heel ve Single leg toes egzersilerinden faydalandık.

ABDOMINAL WORK ON CADILLAC (Her bir hareket 8 tekrar)

Warm Up serisi/Roll up with RU bar,Mini roll-up,Mini roll-up oblique,Roll-up top loaded

Lumbar hiperlordozu olan bireylerde karın kasları kuvvetsizdir. Karın kaslarını kuvvetlendirebilmek için, warm up serisinin 4 egzersizini yaptırдық. Hiperlordoz sebebi ile mat egzersilerinden roll up yapayan öğrencimize, RU bar yardımı ile roll up egzersini uygulattık.

HIP WORK ON CADILLAC (Herbir hareket 10 tekrar)

Supine Single Leg Series/Frog,Circles down,Circles up,Hip extension,Bicycle

SPINAL ARTICULATION WUNDA CHAIR (10 tekrar)

Pelvic curl

Kas odağı, abdominaller ve hamstringler olan wunda chair pelvic curl hareketi ile, spinal artikülasyon, abdominal kontrol ve hamstring kontrolünü sağlamayı hedefledik.

STRECTHES ON REFORMER(her bir bacak 2 tekrar)

Standing lunge

Gergin olan hip fleksör kaslarının esnemesi ve hamstringlerin esnemesi için standing lunge egzersizinden faydalandık.

FULL BODY INTEGRATION ON CADILLAC F/I(8 tekrar)

Thigh stretch with roll up bar

Gergin olan quadriceps kasını esnemesi ve abdominal kontrol için, Thigh stretch with roll up bar egzerzisinden faydalandık.

ARM WORK ON REFORMER (her bir hareket 8 tekrar)

Arms sitting series/Chest expansion, Biceps, Rhomboids, Hug-A-tree, Salute

Arms sitting serisini uygularken, öğrencimizin oturma pozisyonuna dikkat ediyoruz. Lumbar hiperlordozu olan öğrencimizin beline yük binmemesi için posterior tilt yaptırdık.

FULL BODY ON REFORMER A/M (5 tekrar)

Balance control front

LEG WORK ON REFORMER (10 tekrar)

Hamstring curl

Hiperlordozu olan bireylerde hamstringlerin kuvvetlendirilmesi gerekir. Leg work için kas odağı hamstring olan hamstring curl egzersizini seçtik.

LATERAL FLEXION ON LADDER BARREL (Her bir yöne 8 tekrar)

Side over prep

BACK EXTENSION ON CADILLAC (6 tekrar)

Prone 1

6 tekrar yaptıktan sonra, bel kaslarını esnetebilmek için öğrencimizi rest pozisyonuna getirip, gergin olan bel kaslarını esnetiyoruz.

2 roll down ile programımızı tamamlıyoruz.

AÇIKLAMALAR

Hatice için hazırladığımız kondisyon programlarında, karın, kalça ve arka bacak kaslarını kuvvetlendirmeye, kalça fleksör kasları, sırt ekstensör kaslarını esnetmeye yönelik egzersizler seçmeye özen gösterdik. Bir yıldır çalıştığımız öğrencimizin kazanımları sürekli kılmak ve ilerleme kaydedebilmek için, egzersizleri aşama aşama zorlaştırdık. Çalışmalarımız esnasında, yardımcı aparatlardan faydalandık. Günlük aktiviteleri esnasında, yanlış duruş pozisyonlarını engelleyebilmesi için farkındalığını arttırmaya çalıştık.

SONUÇ

Lumbar hiperlordoz dışında da çok çeşitli duruş bozuklukları var. Yaşam şartları, alışkanlıklar, fiziki ve psikolojik bazı durumlar sebebi ile oluşan duruş bozuklukları için Pilates egzersizleri faydalıdır. Vücut çok karmaşık bir yapıdadır. Bir bölgede ki dengesizlik, diğer bölgelerde de dengesizliğe yol açacağından, kişilerin ihtiyacına (yaş, fitness seviyesi, beceri seviyesi, sağlık problemleri, duruş bozuklukları, hedefler...vb) yönelik programlar hazırlanmalıdır. Metodun en değerli özelliklerinden biri, farklı ihtiyaçları olan geniş bir müşteri aralığına uyarlanabilir olmasıdır. Kontrolöji, sadece kondisyon programı sırasında değil, günlük hayatta da farkındalığı arttırmaya yönelik bir çalışmadır. Pilates, bir tedavi yöntemi değildir. Sağlık problemi olan kişilerin mutlaka doktora yönlendirilmesi, pilates egzersizleri ile ilgili onay alınması gerekir.

KAYNAKÇALAR

KİTAP

-Isacowitz,Rael.Study Guide, Body Arts and Science International. Costa Mesa.California 2014

-Isacowitz,Rael.Mat, Body Arts and Science International. Costa Mesa.California 2014

-Isacowitz,Rael.Reformer, Body Arts and Science International. Costa Mesa.California 2014

-Isacowitz,Rael.Cadillac, Body Arts and Science International. Costa Mesa.California 2014

-Isacowitz,Rael.Wunda Chair-Ladder Barrel, Body Arts and Science International. Costa Mesa.California 2014

- Isacowitz,Rael.Avalon, Body Arts and Science International. Costa Mesa.California 2014

- Isacowitz,Rael.Auxiliary, Body Arts and Science International. Costa Mesa.California 2014

WEB SİTELERİ

<http://eklemhastasi.com/lomber-lordoz-artmasi.html>

<https://tr.lifehealthdoctor.com/everything-you-need-to-know-about-hyperlordosis-22563>