



SPORA DÖNÜŞTE POSTÜRAL STABİLİTE-KAS DENGESİ VE PROPRIOSEPSİYON

Seda Yıldız, PT, MSc

Postüral stabilite -statik ve dinamik denge- vücuda etkiyen external ve internal kuvvetlere karşı ağırlık merkezinin destek noktası sınırları içerisinde devam ettirilebilme yetisi olarak tanımlanır. Hareket esnasında dinamik ve statik dengenin devam ettirilmesi için görsel, vestibüler ve somatosensör sistemlerin koordineli çalışması gereklidir.

Postüral stabilite atletizm, jimnastik, voleybol gibi dinamik hareketler içeren spor branşlarından; atıcılık, okçuluk, golf gibi statik seyirli tüm branşlara kadar sportif performansın artırılması ve yaralanma insidansının azaltılması açısından büyük öneme sahiptir. Spor yaralanmalarının rehabilitasyon sürecinde postüral stabilitenin tekrar sağlanması yaralanma sebebiyle oluşan agonist- antagonist kas gruplarındaki imbalansın giderilmesi, lokal ve global kasların optimal kas aktivasyonu ve propriosepsiyon çalışmaları ile mümkündür. Spora dönüş sürecinde yapılan bu çalışmaların rehabilitasyon süresini kısaltarak, sahaya dönüş sonrası tekrar yaralanma oranlarını da azalttığı gösterilmektedir.