

Bölüm 10

PİLATES ANATOMİSİ

Mine ARĞALI DENİZ¹

GİRİŞ

Pilates 1900'lu yıllarda, Newyork'da Alman asıllı J.H. Pilates (1880-1967) ile doğmuştur. J.H. Pilates çocukken astım, tüberküloz, raşitizm ve romatizmal hastalıklara yakalanmış, genel sağlık durumunu toparlamak için eskrim, boks, jimnastik, güreş, kung fu, yoga ve zen meditasyonu ile ilgilenmiştir. J.H. Pilates Yunan felsefesinin etkisiyle de zihin ve bedenine kombine çalışmasının önemini vurgulayan kendi egzersiz stili olan Pilatesi geliştirmiştir. ^(1,2)

J.H. Pilates Birinci Dünya Savaşı'nda bir hastanede er olarak çalışırken kamplardaki tutsak insanlara Pilatesi uygulamış ve egzersiz yapan hastaların daha hızlı bir şekilde iyileştiğini gözlemlemiştir. Yöntem bu yıllarda daha çok rehabilitasyon amaçlı kullanılırken, İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra ise dansçılarda da popüler hale gelmiştir. J.H. Pilates 1930'larda eşi ile birlikte çalışmalarını sürdürmek için Newyork'ta ilk Pilates Salonunu açmıştır. Pilatesle ilgili 'Return to Life through Contrology' ve 'Your Health: A Corrective System of Exercising That Revolutionizes the Entire Field of Physical Education' adlı iki kitap yazmıştır. J.H. pilates yazılarında Pilates egzersizlerinin yanında temiz havada hareket, soğuk duş almak, masaj süngeri ile fırçalama yapmak, vücudu sertleştirmek için kışın dar giysiler giymek ve yaz aylarında güneş ışığına maruz kalmak gibi konulara da vurgu yapmıştır. ^(1,3-7)

J.H. Pilates'in eşi ve yanında yetişen asistanları J.H. Pilates'ten sonra da kendi salonlarında geleneksel Pilatesi geliştirmeye devam etmişlerdir. 1980'lerde Doğu Amerika, Batı Amerika ve İngiliz Pilates modeli gibi farklı konseptler çıkmış, 1990'larda fizyoterapist ve eski balet olan Craig Phillips metodu 'Kliniğe Uyumlu Pilates Egzersizleri' olarak modifiye etmiş her harekette omurga stabilizasyonu ve nefes kontrolüyle birlikte kassal gelişmeyi ve zihinsel gevşemeyi vurgulamıştır. 2000'li yıllarda Avusturalya fizyoterapistleri Pilates Enstitüsünü kurmuş, bireyi bio-zihinsel-bedensel-psiko-sosyal anlama modeli olarak ele aldığı Pilates yöntemine Klinik (Modifiye) Pilates adı vermiştir. Günümüzde hala bu yöntem etkin olarak kullanılmaktadır. ^(1,2,7,8)

¹ Dr. Fzt, Süleyman Demirel Üniversitesi, Araştırma ve Uygulama Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, ftrmine@hotmail.com ORCID iD: 0000-0001-8055-9530

PİLATESİN TEMEL PRENSİPLERİ

Pilatesin sekiz ana prensibi vardır. ⁽⁸⁻¹¹⁾

1) Konsantrasyon (Beyin ile vücut arasındaki ilişki): Egzersizler akıl ve vücudun bir çalışmasını sağlar. Egzersiz yaparken hareketlere yoğunlaşmak, bedenin uyum içinde nasıl çalıştığına ve hangi kasların kullanılıp, hangilerinin kullanılmadığına dikkat etmek gerekmektedir. Hareketin düzgün olması önemlidir. Egzersiz sırasında core kaslarının aktivasyonu ile birlikte nefes kontrolüne ve zihnin gevşemesine konsantre olunması esastır.

2) Solunum (Yaşamın ilk hareketi): Egzersizlerle tüm dokulara maksimum oksijen taşınması, toksiklerin atılımı, dolaşımın artırılması, beden ve zihnin sakinleşmesi, mental odaklanma, harekette ritim, çalıştırılması planlanan kasların aktivasyonu ve spinal stabilizasyon devamlılığı için panik olmadan doğru nefes alıp vermek önemlidir.

Rutinde kullandığımız diyafragmatik solunumda abdominal kaslar inhalasyonda gevşer. Pilateste kullanılan lateral veya interkostal solunumda inhalasyonda toraksın posterolateral genişlemesinde abdomen içe doğru kasılırken aktive olmuş olur. Böylelikle spinal stabilizasyonu artar. Bunun yanında ağrı kaynaklı yapılamayan hareketlerde solunum kontrolü ağrısız eklem hareketini artırmada da etkindir.

Hareketlerde solunumla ilgili temel ilke omurga fleksiyonu ile nefes vermek, ekstansiyonu ile nefes almaktır. Burada amaç omurga stabilizasyonunda anahtar kaslardan olan m. transversus abdominis'in omurga fleksiyonunda ekshalasyonla en yüksek düzeye çıkarıp stabilizasyonu artırmaktır.

3) Merkezde odaklanma (Güç evi, core bölgesi): Hareketin gücünün ortaya çıktığı kassal korse olarak bilinen karın, bel ve kalça çevresi core kasları ne kadar kuvvetli olursa harekette o kadar doğru ve kolay olur.

4) Kontrol (Kaslar bizim isteğimize göre çalışır): Kişi egzersizler esnasında core kaslarına odaklanmanın yanında kendi kas kontraksiyonlarını hissetmelidir. Birçok yaklaşımda hareketlerde sadece kontransik kasılma sözkonusu iken Pilateste hem konsantrik hem de egzentrik kasılma bir düzen çerçevesinde hasta kontrolünde yapılır. Kas iskelet sistemi yaralanmalarının daha çok egzentrik kasılma sırasında gerçekleştiği için Pilates yaranmaların en aza indirilmesinde önemlidir.

5) Dikkat ve Kararlılık: Egzersizi beden ve zihni kullanarak doğru yapmak esastır. Hareketin birinde yapılan bir yanlış varsa diğer harekette düzeltme sağlanarak hareket devam ettirilir. Buradaki espri kişi hatasını kabullenip kendini

SONUÇ

1. Pilates egzersizleriyle güç evi kullanılır ve nötral farkındalık öğrenilir.
2. Hareketi anlaşılır hale getirmek için sözel uyarılar ve görsel imgeleme önemlidir.
3. Hareketler yapılırken güç evi sabit çalışır, hareket bölgesi izometrik, konsentrik, eksentrik kasılmanın hepsi birlikte gerçekleşir.
4. Akıcı hareketle birlikte kasların egzentrik kasılımı yaralanmalara karşı çok önemlidir.
5. Çok çalışmayla hareketin doğruluğu sağlanır.
6. Kişi hareketi doğru yaptıkça kaslar bir üst seviye egzersiz için hazır olur.

KAYNAKLAR

1. Geweniger, V. Bohlander, A. (2019). *Pilates-Eğitmenler için El Kitabı*. (Gül BALTACI, Aydan AYTAR, Çev. Ed.). Ankara: Sözkese Matbaacılık
2. Latey, P. The Pilates Metod: History and Philosophy. *J.Bodyw Mov Ther*, 2001; 5(4), 275-82
3. Pilates, J.H. Miller, W.J. (1945). *Return to Life through Contrology*. Miami: Presentation Dynamics Inc.
4. Pilates, JH. (1945). *A Corrective System of Exercising That Revolutionizes the Entire Field of Physical Education* Boston: Illustrated edition
5. Bryan, M. Hawson, S. The benefits of pilates exercise in orthopaedic rehabilitation. *Techniques in Orthopaedics*, 2003; 18(1), 126-9. DOI: 10.1097/00013611-200303000-00018
6. Kloubec J, & Banks AB. Pilates and physical education: A natural fit. *Joperd*, 2004; 75(4), 34-7
7. Muscolino JE, Cipriani S. Pilates and the “powerhouse”—I. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*. 2004; 8(1), 15-24. DOI:10.1016/S1360-8592(03)00057-3
8. Ünal E. (2014). *Bilişsel Egzersiz Terapi Yaklaşımı (BETY)*. *Romatizmal Hastalıklarda Biyopsikososyal Model: Bilişsel Egzersiz Terapi Yaklaşımı (BETY)*. Ankara: Pelikan Yayıncılık
9. Ünal E. (2015). *Bilişsel Egzersiz Terapi Yaklaşımı (BETY)*. *Fizyoterapide Kanıtı Dayalı Egzersiz Yaklaşımları*. Ankara: Pelikan Yayıncılık
10. Wood, S. (2020). *Rehabilitasyon için Pilates*. (Gül BALTACI, Çev. Ed.). Ankara: Sözkese Matbaacılık
11. Penelope, L. Updating the principles of the Pilates method—Part 2. *J Bodyw Mov Ther*, 2002; 6(2), 94–101. DOI: 10.1054/jbmt.2002.0289
12. Özdemir, N. Subaşı, SS. Gelecek, N. Pilates Egzersiz Eğitiminin Diz Propriozeptiyonu Üzerine Etkileri-Randomize Kontrollü Çalışma. *Dokuz Eylül Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 2009; 23(2), 71-9
13. Tolnai, N. Szabó, Z. Köteles, F. Physical and psychological benefits of once-a-week Pilates exercises in young sedentary women: A 10-week longitudinal study. *Physiol Behav*, 2016; 163, 211–8. DOI: 10.1016/j.physbeh.2016.05.025
14. Küçükçakır, N. Altan, L. Korkmaz, N. Effects of Pilates exercises on pain, functional status and quality of life in women with postmenopausal osteoporosis. *J Bodyw Mov Ther*, 2013; 17(2), 204–11. DOI: 10.1016/j.jbmt.2012.07.003
15. Altan, L. Korkmaz, N. Dizdar, M. Effect of Pilates training on people with ankylosing spondylitis. *Rheumatology International*. *Rheumatol Int*. 2012; 32(7), 2093-9. DOI: 10.1007/s00296-011-1932-9
16. Arshadi, R. Ghasemi, GA, Samadi. Effects of an 8-week selective corrective exercises program on electromyography activity of scapular and neck muscles in persons with upper crossed syndrome: Randomized controlled trial. *H. Phys Ther Sport*, 2019; 37, 113-9. DOI: 10.1016/j.

- ptsp.2019.03.008. Epub 2019 Mar 21
17. Page, P. Cervicogenic headaches: An evidence-led approach to clinical management. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 2011; 6 (3), 254-66
 18. Emery, K. De Serres, SJ. Mc Millan, A. The effects of a Pilates training program on arm-trunk posture and movement. *Clinical Biomechanics*, 2010; 25, 124-30. DOI: 10.1016/j.clinbiomech.2009.10.003
 19. Owsley, A. An Introduction to Clinical Pilates. *Human Kinetics*, 2005; 10(4), 19-25
 20. Blum, CL. Chiropractic and Pilates Therapy for the Treatment of adult scoliosis. *J Manipulative Physiol Ther*, 2002; 25, 3. DOI: 10.1067/mmt.2002.123336
 21. Levine, B. Kaplanek, B. Scafura, D. Rehabilitation after total hip and knee arthroplasty: a new regimen using Pilates training. *Bull NYUHosp Jt Dis*, 2007; 65(2), 120-5
 22. Yakut, E. Vardar Yağlı, N. Akdoğan, A. Diz osteoartriti olan hastalarda Pilates egzersizlerinin rolü: bir pilot çalışma. *Fizyoter. Rehabil*, 2006; 17(2), 51-60
 23. Keays, K.S. Harris, SR. Lucyshyn JM. Effects of Pilates exercises on shoulder range of motion, pain, mood and upper-extremity function in women living with breast cancer: a pilot study. *Phys. Ther*. 2008; 88(4), 384-93. DOI: 10.2522/ptj.20070099
 24. King, LA. Horak, FB. Delaying mobility disability in people with Parkinson disease using a sensorimotor agility exercise program. *Phys. Ther*, 2009; 89(4), 384-93. DOI: 10.2522/ptj.20080214
 25. Bo, K. Herbert RD. There is not yet strong evidence that exercise regimen so than pelvic floor muscle training can reduce stress urinary incontinence in women: a systematic review. *J. Physiotherapy*, 2013; 59(3), 159-68. DOI: 10.1016/S1836-9553(13)70180-2
 26. Khan, K. Brown, J. Way, S. Overuse injuries in classic ballet. *Sports Med*, 1995; 19(5):341-57. DOI: 10.2165/00007256-199519050-00004
 27. Isacowitz, R. Clippinger, K. (2011). *Pilates Anatomy*. Canada: Human Kinetics
 28. Dilorenzo, CE. Pilates: what is it? Should it be used in rehabilitation? *Sports Health*. 2011; 3(4), 352-61. DOI: 10.1177/1941738111410285
 29. Jennifer, A. Gordon, R. Kathleen, M. Effect on performance of learning a Pilates skill with or without a mirror. *J Body Mov Ther*, 2009; 13(3), 283-90. DOI: 10.1016/j.jbmt.2008.09.003
 30. Ellsworth, A. 2009. *Pilates Anatomy*. Moseley Road Incorporated
 31. Otman, S. 2015. *Egzersiz Tedavisinde Temel Prensipler Ve Yöntemler*. Ankara: Pelikan Kitapevi
 32. Arıncı, K. Elhan, A. 2006. *Anatomi*. Ankara: Güneş Kitapevi
 33. Anderson, BD. Spector, A. Introduction to Pilates-based rehabilitation. *Orthopaedic Physical Therapy Clinics of North America*. 2000; 9(3), 395-410.