
KAS KISALIK TESTLERİ



Yazarlar

Onur ARMAĞAN

Fulya BAKILAN

Burcu ORTANCA



© Copyright 2023

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ye aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN 978-625-399-000-8	Sayfa ve Kapak Tasarımı Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı Kas Kısalık Testleri	Yayıncı Sertifika No 47518
Yazarlar Onur ARMAĞAN ORCID iD: 0000-0002-5917-5839 Fulya BAKILAN ORCID iD: 0000-0003-2943-4833 Burcu ORTANCA ORCID iD: 0000-0001-5421-0116	Baskı ve Cilt Vadi Matbaacılık Bisac Code MED022000 DOI 10.37609/akya.2154
Yayın Koordinatörü Yasin DİLMEN	

Kütüphane Kimlik Kartı
Armağan, Onur ve diğer.

Kas Kısalık Testleri / Onur Armağan, Fulya Bakılan, Burcu Ortanca.
Ankara: Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2023.
83 s.: rnk. resim.; 135x210 mm. Kaynakça var.
ISBN 9786253990008
1. Fizyoterapi.

UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. Akademisyen Kitabevi ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşurmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. Akademisyen Kitabevi ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır.

Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.

GENEL DAĞITIM
Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara
Tel: 0312 431 16 33
siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Rutin fizik tedavi ve rehabilitasyon muayenelerinde kas kısalık testleri önemli bir yer tutmaktadır. Bu kitapta, en sık muayene edilen kasların anatomisine kısaca değinilerek, bu kaslara ait kısalık testlerinin en pratik şekilde nasıl uygulanacağı görseller yardımıyla sunulmuştur. Hangi kasta kısalık olduğunun doğru tespit edilmesi, kasa spesifik germe egzersizlerinin uygulanmasını sağlayacaktır.

Bu kitabın yazılmasında gerek öğretileriyle, gerekse literatür desteğiyle büyük emeği olan osteopatik terapist Thaer Abokhorma'ya, literatür desteğiyle Prof. Dr. Merih Özgen'e ve kitabın hazırlanmasındaki katkılarıyla Dr. Mazlum Doğan Bilici ve Dr. Zeynep Nur Işlak'a teşekkürü bir borç biliriz.

Bu kitabın tıp fakültesi ve uzmanlık öğrencilerine, kas muayenesi yapan tüm hekimlere ışık olması dileğiyle...

Onur ARMAĞAN

Fulya BAKILAN

Burcu ORTANCA



İÇİNDEKİLER

Üst Ekstremitte Kas Kısalık Testleri.....	1
Subscapularis.....	1
İnfraspinatus.....	3
Biceps Brachii.....	5
Coracobrachialis.....	7
Pectoralis Minor.....	9
Pectoralis Major.....	13
Alt Ekstremitte Kas Kısalık Testleri	17
İliopsoas.....	17
Piriformis.....	20
Addüktör Kaslar.....	23
Gluteus Medius.....	30
Gluteus Maksimus.....	32
Tensor Fascia Lata.....	34
Kuadriceps Femoris.....	38
Hamstring Grubu Kaslar.....	41
Gastroknemius.....	45
Soleus.....	47
Omurga Kasları	51
Trapezius.....	51
Levator Skapula.....	54
Latissimus Dorsi.....	56
Serratus Anterior.....	59
Skalen Kaslar.....	62

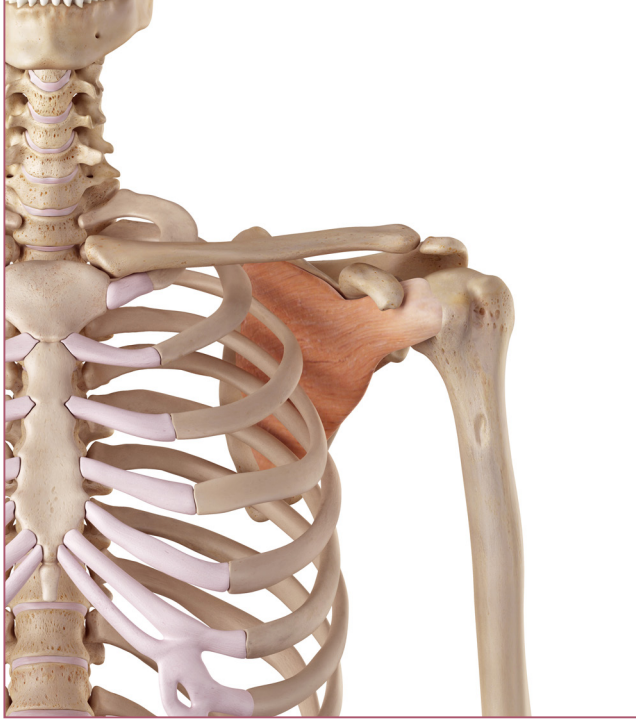
İçindekiler

Scalenus Anterior	62
Scalenus Medius	63
Scalenus Posterior	64
Sternocleidomastoideus (SCM)	67
Erektor Spina	71
Quadratus Lumborum	74
Kaynaklar	77

ÜST EKSTREMİTE KAS KISALIK TESTLERİ

Burcu ORTANCA¹

SUBSCAPULARİS



Origo: Scapulanın anterior yüzündeki fossa subscapularis

İnserzio: Tuberculum minus ve omuz eklem kapsülü

Siniri: n.subscapularis (C5,6,7)

Fonksiyonu: Omuza iç rotasyon yaptırır ve omuz eklemi stabilize eder.

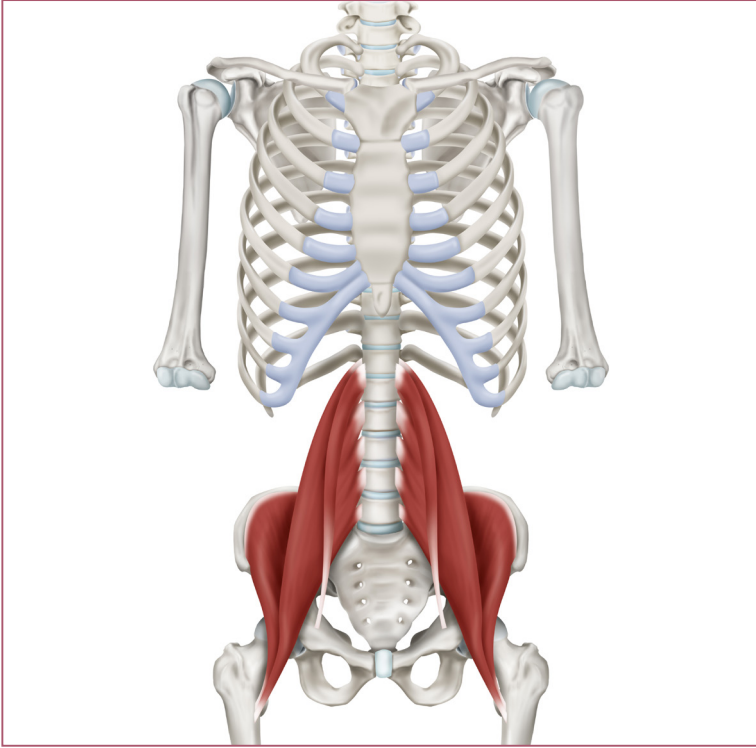
Omuzun iç rotasyon yönündeki eklem hareket açıklığı: 90 derece

¹ Öğr. Gör. Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon AD., burcu-ayik@hotmail.com

ALT EKSTREMİTE KAS KISALIK TESTLERİ

Fulya BAKILAN¹

İLİOPSOAS



Origo:

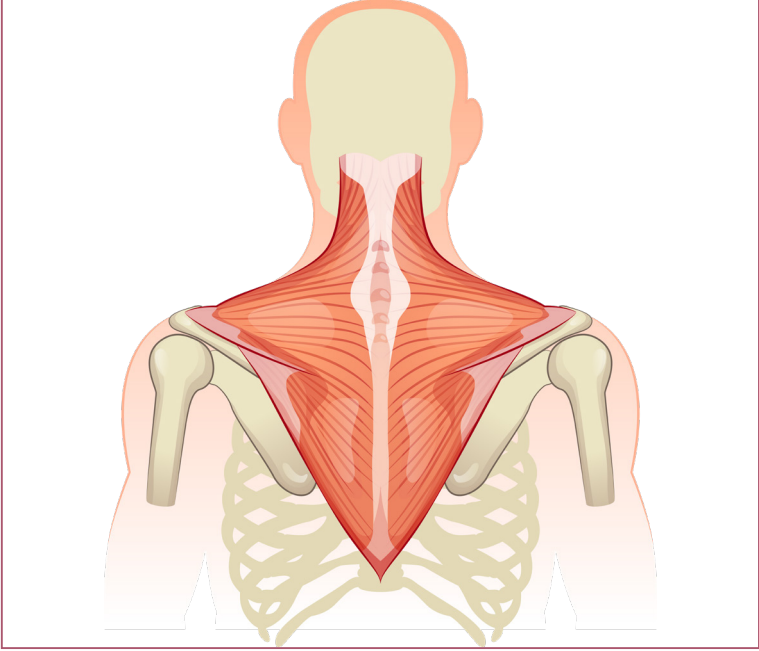
1. **Psoas Major:** Tüm lomber vertebraların transvers süreçleri, T12 ve tüm lomber vertebraların gövdelerinin yan yüzleri
2. **İliakus:** İliak fossanın 2/3lük üst kısmı, sakroiliak eklem ve lumbosakral ligamentin ön yüzü

¹ Doç. Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon AD., fulyabakilan@gmail.com

OMURGA KASLARI

Onur ARMAĞAN¹, Burcu ORTANCA², Fulya BAKILAN³

TRAPEZİUS



Origo: Kafa tabanı, C1-7 ve torakal vertebraların spinöz proçesleri

İnertio: Klavikulanın dış 1/3 laterali, akromion ve spina skapula

¹ Prof. Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon AD.,
dronurarmagan@hotmail.com

² Öğr. Gör. Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon AD.,
burcu-ayik@hotmail.com

³ Doç. Dr., Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon AD.,
fulyabakilan@gmail.com

KAYNAKLAR

- Putz, R., Pabst, R., Sobotta İnsan Anatomisi Atlası. 4. Baskı, İstanbul: Beta Basım Yayım Dağıtım A.Ş., 1994.
<https://www.fronline.com/eha-olcumu/>
- Daniels, L., Worthingham, C., Muscle Testing: Techniques of Manual Examination ; Edition, 5, Saunders, 1986.
- Özel S. Serebral palsi. Beyazova M, Gökçe Kutsal Y,editörler. Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon. 2. baskı, Ankara; Ayrıntı basımevi. 2011; 2681-725.
- Willett, G. M., Keim, S. A., Shostrom, V. K., & Lomneth, C. S. (2016). An anatomic investigation of the Ober test. *The American journal of sports medicine*, 44(3), 696-701.
- Sendinç B, Konuralp N, Özgüzeli MH. Serebral palsi tanı ve takibinde nörolojik ve ortopedik değerlendirmenin önemi. *Hipokrat Lokomotor*, 2005; 6 (34): 312-7.
- Yıldırım M. Hareket Sistemi Anatomisi. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri. 2016:178.
- Nicholas, Alexander S.; Nicholas, Evan A. Atlas of osteopathic techniques. Lippincott Williams & Wilkins, 2008.
- Ylinen, J.,Stretching Therapy: For Sport and Manual Therapies.1st edition, Churchill Livingstone, 2008.
- Chaitow, Leon, and Ken Crenshaw. Muscle energy techniques. Elsevier Health Sciences, 2006.