

# BÖLÜM 20

## MOBİLİZASYON TEKNİKLERİ

Nihan ABİDİN<sup>1</sup>

### Giriş

Manuel tıp; lökomotor sistemin geri dönüşümlü bozukluklarının teşhisi, tedavisi ve önlenmesi için geliştirilmiş bilgi ve becerilerin toplandığı bir tıbbi disiplinedir(1). Manuel terapi ağrının ve diğer kas iskeletsistemi bozukluklarının azaltılması için konvansiyonel tedavilere manuel /manüplatif teknikleri ekler(1). Manuel yöntemler antik çağlardan beri kullanılan bir teşhis ve tedavi yöntemi olmuş ve uygulayıcı ile hasta arasında özel bir bağ oluşturmuştur. Binlerce yıl boyunca, insan acısını tedavi etmek için çok sayıda “uygulamalı” teknik kullanılmıştır (2). Bu yöntemler, zaman zaman birincil tedavi şekli olarak kullanılmakla birlikte, ağrının giderilmesine veya hareketliliğin ve fonksiyonelliğin kazanılmasına destek amaçlı sıklıkla tercih edilmektedir(2).

Manuel tedavinin hedefi ; kas iskelet sisteminin maksimum ağrısız hareketini sağlamaktır(3).Mobilizasyon; eklemin değişen mekaniğini özel olarak ele alarak ağrıyı modüle etmek ve eklem hareket açıklığını (EHA) sınırlayan eklem bozukluklarını tedavi etmek için kullanılan manuel terapi tekniklerini ifade eder. Değişen eklem mekaniği; ağrıya,kas kasılmasına, eklemefüzyonuna, eklem kapsülündeki ,bağlardaki kontraktürlere veya anormal eklem hareketine bağlı olabilir (4). Manüplasyonterimi zaman zaman manuel yapılan tüm tedavi modaliteleri için kullanılsa da mobilizasyon, manipülasyondan daha az agresif bir yaklaşıma sahiptir (4). Manüplasyon; yüksek hız ve düşük amplitüd ile uygulanan manuel terapi tekniğiyken mobilizasyonda uygulama hızı yavaş, hareket amplitüdü istenilen genişliktedir (5).

1 Uzm. Dr., Bursa Aktif Hayat Tıp Merkezi, nihanabidin@gmail.com

## Kaynaklar

1. International Federation for Manual/Musculoskeletal Medicine FIMM. Glossary of Manual Medicine.2007; Version 7.2.
2. Pettman E. A history of manipulative therapy. *J Man Manip Ther*. 2007;15(3):165-74
3. Greenman P. Principles of Manual Medicine: Williams and Wilkins;1996
4. Chapter 5: Peripheral Joint Mobilization/Manipulation
5. Taskiran ÖÖ. Mobilizasyon In: Beyazova M, Kutsal YG, eds. Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon. Ankara: Güneş Tıp Kiyabevi; 2011:1125-31
6. Kaltenborn, FM: *The Kaltenborn Method of Joint Examination and Treatment. vol I: The Extremities*, ed. 5. Oslo: Olaf Norlis Bokhandel, 1999.
7. Neumann D. Kinesiology of the Musculoskeletal System. Foundations for Rehabilitation 3rd Edition - October 28, 2016
8. Levangie, PK, and Norkin, CC: *Joint Structure and Function: A Comprehensive Analysis*, ed. 5. Philadelphia: FA Davis, 2011.
9. Warwick, R, and Williams, S (eds): *Arthrology*. In *Gray's Anatomy*, 35th British ed. Philadelphia: WB Saunders, 1973.
10. Peripheral joint Mobilization
11. Akeson, WH, et al: Effects of immobilization on joints. *Clin Orthop* 219:28-37, 1987.
12. Wegener, L, Kisner, C, and Nichols, D: Static and dynamic balance responses in persons with bilateral knee osteoarthritis. *J Orthop Sports Phys Ther* 25(1):13-18, 1997.
13. Wyke, B: Articular neurology: a review. *Physiotherapy* 58(3): 94-99, 1972.
14. American Physical Therapy Association. Guide to physical therapist practice, ed. 2. *Phys Ther* 81:9-746, 2001.
15. Hengeveld, E, and Banks, K: *Maitland's Peripheral Manipulation*, ed. 4. Oxford: Butterworth-Heinemann, 2005.
16. Paris, SV: Mobilization of the spine. *Phys Ther* 59(8):988-995, 1979.
17. Miller, J: The Mulligan concept—the next step in the evolution of manual therapy. *Orthop Division Rev* 2:9-13, 1999.
18. Mulligan, BR: *Manual Therapy: "NAGS," "SNAGS," "MWMs", etc.*, ed. 4. Wellington: Plane-View Press, 1999.
19. Mulligan, BR: Mobilizations with movement (MWMs). *J Manual Manipulative Ther* 1(4):154-156, 1993.
20. Houghlum PA. Manual therapy Techniques. In: Houghlum PA, ed *Therapeutic Exercise for Musculoskeletal Injuries* 4th Edition USA: Edwards Brothers
21. Wieting JM, Andary MT, Holmes TG, Cugalji A, Cross N, Thompson G. Manipulation, Massage and Traction. In: Frontera WR, ed. *Delisa's Physical Medicine and Rehabilitation*
22. *Functional Soft-Tissue Examination and Treatment by Manual Methods*. Third Edition. Edited by Warren I. Hammer, editor. Jones and Bartlett Publishers, Sudbury, Massachusetts, 2007
23. Huijbregts PA. Manual Therapy. In: Lennard TA, Walkovski S, Singla AK, G. VD eds *Pain Procedures in Clinical Practice* E-Book
24. Maitland GD. *Extremity manipulation*. London: Butterworth; 1977