

ETD BÜLTEN

Değerli Meslektaşlarımız,

Bu yılın ikinci bülteni ile tekrar sizlerle birlikteyiz. Bu sayımızda, mesleki pratiğimizde sıklıkla karşılaştığımız konuların biraz dışına çıkarak, el rehabilitasyonuna farklı açılardan katkı sağlayabilecek iki önemli konuya yer verdik.

İlk yazımızda, el ve üst ekstremitte travmalarında beden farkındalığının önemini ele alıyoruz. Değerli meslektaşımız Arzu Erden Güner, rehabilitasyon sürecinde beden farkındalığının hastalar üzerindeki etkilerini ve terapiye olan katkılarını bizlerle paylaşıyor. Kendisine değerli katkıları için teşekkür ederiz.

İkinci konumuz ise sanat temelli el rehabilitasyonu. Uzun yıllardır sanatın farklı disiplinleriyle birebir çalışan ve hastalarına bu yaklaşımlar üzerinden katkı sağlayan değerli meslektaşımız Salime Yılmaz, sanat temelli rehabilitasyonun terapötik sürece olan etkilerini bizlerle paylaştı. Kendisinin oldukça kapsamlı ve detaylı çalışmalarını daha derli toplu bir hale getirerek sizlere sunduk. Salime Yılmaz'a bu değerli paylaşımı için teşekkür ediyoruz. Konuyla ilgilenen meslektaşlarımızın kendisiyle iletişime geçerek daha fazla bilgi alabileceğini de belirtmek isteriz.

Ayrıca, 8. Ulusal El Rehabilitasyonu Kongresi'nde sizlerle bir araya gelmeyi heyecanla bekliyoruz! 16-19 Mayıs 2025 tarihlerinde Bodrum'da düzenlenecek olan kongremizde hem bilimsel hem de sosyal anlamda paylaşımda bulunmak, bilgi ve deneyimlerimizi aktarmak için bir kez daha buluşuyoruz. Yurt dışından alanında uzman birçok değerli konuşmacının da katılımıyla, dopdolu bir kongre programı sizleri bekliyor. Tüm meslektaşlarımızı bu önemli etkinlikte bizimle birlikte olmaya davet ediyor, verimli ve keyifli bir kongre geçirmeyi diliyoruz.

Sevgi ve saygılarımızla,
El Terapistleri Derneği Yönetim Kurulu





EL VE ÜST EKSTREMİTE TRAVMALARINDA BEDEN FARKINDALIĞI

DOÇ. DR. ARZU ERDEN GÜNER
KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ, SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ,
FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ

El ve üst ekstremitte travmaları, bireylerin günlük yaşamlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Bu tür travmalar, yalnızca fiziksel işlevselliği değil, aynı zamanda duygusal ve psikolojik durumu da etkiler. Beden farkındalığı, bu travmaların iyileşme sürecinde önemli bir rol oynar.

El ve Üst ekstremitte Travmalarının Fiziksel ve Duygusal Etkileri

El ve üst ekstremitte travmaları, yaralanma sonrası ağrı, hareket kısıtlılığı ve günlük aktivitelerde zorluk gibi fiziksel etkilerle sonuçlanabilir. Bunun yanı sıra, bu travmalar anksiyete, depresyon ve travma sonrası stres bozukluğu (TSSB) gibi psikolojik etkiler de yaratabilir. Beden, bu süreçte bir gösterge olarak işlev görür; bireyler, bedenlerinin verdiği tepkileri anlamaya başladıklarında, duygusal durumlarını daha iyi kavrayabilirler.

Üst ekstremitte Travmalarında Beden Farkındalığının Önemi

El ve üst ekstremitte travmalarında beden farkındalığı, travma sonrası iyileşme sürecinin merkezinde yer alır. Duygusal denge, ağrı yönetimi ve fonksiyonel iyileşme süreçlerini ayrı ayrı olumlu etkiler.

- **Duygusal Denge:** Beden farkındalığı, bireylerin duygusal deneyimlerini anlamalarına yardımcı olarak kaygıyı azaltabilir.
- **Ağrı Yönetimi:** Bedenin sinyallerine dikkat etmek, ağrı yönetiminde etkili stratejiler geliştirmeye yardımcı olabilir.
- **Fonksiyonel İyileşme:** Yaralanmanın etkilerini anlamak, bireylerin iyileşme sürecinde aktif bir rol almalarını sağlar.

Uygulamalar ve Teknikler

Beden farkındalığını artırmak için kullanılabilecek bazı teknikler şunlardır:

- **Beden Tarama Meditasyonu:** Bedenin farklı bölgelerine dikkat vererek, bireylerin bedenlerini ve hislerini tanımasına yardımcı olur.
- **Fizyoterapi ve Rehabilitasyon:** Fizyoterapi ve rehabilitasyon süreçleri, beden farkındalığını artırarak iyileşme sürecini destekler.
- **Nefes Egzersizleri:** Derin nefes alma teknikleri, hem bedeni hem de zihni rahatlatmaya yardımcı olur.

EL VE ÜST EKSTREMİTE TRAVMALARINDA BEDEN FARKINDALIĞI

DOÇ. DR. ARZU ERDEN GÜNER
KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ, SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ,
FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ

İyileşme Sürecinde Beden Farkındalığı

El ve üst ekstremitte travmaları, bireylerin bedenlerine yeniden bağlanmalarını gerektirir. Bu bağlamda beden farkındalığı, aşağıdaki şekillerde iyileşme sürecini destekler:

- Kendi Bedensel Sinyallerini Tanıma ile bireyler, bedenlerindeki değişikliklere daha duyarlı hale gelirler.
- Duygusal Yüklerin Azalması bedenle bağlantı, stres ve kaygının azalmasına katkıda bulunur.
- Güçlenme ile bedenle yeniden bağlantı kurmak, bireylerin kendine güvenlerini artırır ve iyileşme sürecinde motivasyon sağlar.

Sonuç olarak; el ve üst ekstremitte travmaları, yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda duygusal etkiler de yaratır. Beden farkındalığı, bu travmaların üstesinden gelmek için önemli bir araçtır. Bireyler, bedenlerine olan farkındalıkları sayesinde hem fiziksel hem de psikolojik açıdan iyileşme yolculuklarında daha etkili bir şekilde ilerleyebilirler.



SANAT TEMELLİ EL REHABİLİTASYONU

UZM. FZT. SALİME YILMAZ

Ellerimiz yalnızca günlük işlevlerimizi yerine getiren uzuvlar değil, aynı zamanda kendimizi ifade etmenin ve dünyayla etkileşime geçmenin en önemli araçlarından biridir. Bir hastanın ellerini kullanma yetisini kaybetmesi, yalnızca fiziksel bir engel değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal bir zorluktur. El terapisi, kas gücünü artırmanın ötesine geçerek, motor öğrenme, duysal geri bildirim ve hastanın motivasyonunu destekleyen bütüncül yaklaşımlar içermelidir. İşte bu noktada sanat, el rehabilitasyonunda güçlü bir araç olarak karşımıza çıkar.

Sanat temelli rehabilitasyon, hareketleri daha anlamlı hale getirerek nöroplastisiteyi destekler ve hastaların sürece aktif katılımını sağlar. Peki, sanat terapötik olarak nasıl kullanılabilir?

SANATIN REHABİLİTASYONDAKİ YERİ

Sanatsal aktiviteler, nöromotor iyileşme süreçlerinde güçlü bir uyarıcı görevi görür. Yapılan araştırmalar, **duysal girdinin artmasının kortikal yeniden yapılanmayı hızlandırdığını** ve motor öğrenme süreçlerini desteklediğini göstermektedir. Özellikle nörolojik rehabilitasyonda sanatsal faaliyetlerin, hem motor hem de duysal rehabilitasyona katkı sağladığı bilinmektedir.

Sanatın rehabilitasyondaki yeri şu üç temel prensiple özetlenebilir:

- 1. Duyusal ve motor aktivasyonu artırır:** Sanatsal faaliyetler, üst ekstremité kullanımını teşvik eder ve proprioseptif geri bildirimi artırır.
- 2. Motor öğrenmeyi hızlandırır:** Tekrarlayan hareketler, belirli motor paternlerin pekişmesini sağlar. Örneğin, fırçayla resim yapmak ya da kil yoğurmak, el ve parmak kontrolünü geliştirebilir.
- 3. Motivasyon ve duygusal iyilik halini destekler:** Hastalar, bir hedef doğrultusunda çalıştıklarında daha motive olur ve tedavi sürecine daha aktif katılırlar.



SANAT TEMELLİ EL REHABİLİTASYONU

UZM. FZT. SALİME YILMAZ

SANAT TEMELLİ EL TERAPİSİ UYGULAMALARI

Sanat, el rehabilitasyonunda birçok farklı biçimde kullanılabilir. İşte bazı etkili uygulamalar:

1. Origami ve Kağıt Sanatları

Origami, el becerisini ve ince motor kontrolü geliştirmek için harika bir yöntemdir. Parmak hareket açıklığını artırır, el-göz koordinasyonunu destekler ve duyuşal geri bildirimi güçlendirir.



2. Kil, Heykel ve Seramik Çalışmaları

Kil yoğurma ve modelleme çalışmaları, duyuşal farkındalığı artırarak proprioseptif girdiyi destekler. Ayrıca, elin kavrama gücünü ve parmak hareketlerinin akıcılığını artırmada etkilidir.



3. Müzik ve Ritmik Hareketler

Davul çalmak, piyano veya diğer vurmali çalgılar kullanmak, ritmik hareketlerin el kaslarını aktive etmesini sağlar. Aynı zamanda, ritmik geri bildirim sayesinde motor öğrenmeyi hızlandırır.



Devamı sf. 05

4. Tekstil Sanatları (Örgü, Nakış, Dokuma)

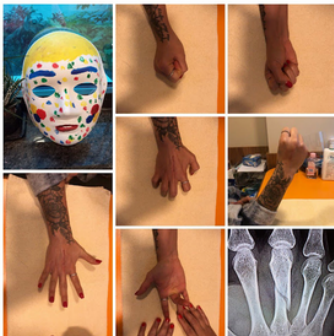
Bu tür aktiviteler, parmak becerilerini geliştirir ve özellikle ince motor kontrolü üzerinde etkilidir. Parmaklar arasında ayrımlı hareket gelişimini destekler ve duyuşal farkındalığı artırır.

Kil yoğurma ve modelleme çalışmaları, duyuşal farkındalığı artırarak proprioseptif girdiyi destekler. Ayrıca, elin kavrama gücünü ve parmak hareketlerinin akıcılığını artırmada etkilidir.



5. Resim ve Büyük Ölçekli Hareketler

Geniş fırçalarla yapılan resim çalışmaları, omuz, dirsek ve bilek stabilitesini geliştirmeye yardımcı olur. Aynı zamanda, hastaların kreatif yönlerini ortaya çıkararak psikososyal iyilik halini destekler.



SANAT TEMELLİ EL REHABİLİTASYONU**UZM. FZT. SALİME YILMAZ****El
Terapistleri
Derneği**www.elterapistleriderneği.org**5- Mutfak Uygulamaları**

Mutfak sanatı, rehabilitasyonda günlük yaşamla bağlantılı pratik aktiviteler sunarak el kaslarını ve ince motor becerilerini destekler. Yoğurma, kesme, karıştırma gibi hareketler, duyuşal girdiyi artırıp proprioseptif farkındalığı güçlendirirken, hastaların el-göz koordinasyonunu ve motivasyonunu da olumlu yönde etkiler.

SANAT TEMELLİ REHABİLİTASYONDAKİ TEMEL PRENSİPLER

Sanatı rehabilitasyona entegre etmek isteyen terapistler için bazı temel prensipler şunlardır:

- Hastanın ilgisini çeken sanatsal aktiviteleri belirlemek
- Aktiviteyi, hastanın fonksiyonel seviyesine göre uyarlamak
- Motor öğrenmeyi destekleyen tekrarlayıcı hareketler içeren uygulamalar seçmek
- Hastaya süreci anlamlı hale getirmek için yaratıcı özgürlük tanımak
- Seansları eğlenceli ve motivasyonu artırıcı hale getirmek

Sanat temelli rehabilitasyon, yalnızca el kaslarını çalıştırmakla kalmaz, aynı zamanda hastanın sürece katılımını ve motivasyonunu artırarak tedavinin etkinliğini yükseltir. Nöroplastisiteyi destekleyen bu yaklaşımlar, el terapistlerinin tedavi süreçlerine yeni bir bakış açısı kazandırabilir.

Sanat ve bilimin birleştiği bu noktada, el terapistleri olarak yaratıcı yöntemleri rehabilitasyon süreçlerine daha fazla dahil edebiliriz. Hastaların iyileşme yolculuğunu daha anlamlı ve keyifli hale getirmek bizim elimizde!

Sanatı rehabilitasyona entegre etmek isteyen terapistler için bazı temel prensipler şunlardır:

- Hastanın ilgisini çeken sanatsal aktiviteleri belirlemek
- Aktiviteyi, hastanın fonksiyonel seviyesine göre uyarlamak
- Motor öğrenmeyi destekleyen tekrarlayıcı hareketler içeren uygulamalar seçmek
- Hastaya süreci anlamlı hale getirmek için yaratıcı özgürlük tanımak
- Seansları eğlenceli ve motivasyonu artırıcı hale getirmek

Sanat temelli rehabilitasyon, yalnızca el kaslarını çalıştırmakla kalmaz, aynı zamanda hastanın sürece katılımını ve motivasyonunu artırarak tedavinin etkinliğini yükseltir. Nöroplastisiteyi destekleyen bu yaklaşımlar, el terapistlerinin tedavi süreçlerine yeni bir bakış açısı kazandırabilir.

Sanat ve bilimin birleştiği bu noktada, el terapistleri olarak yaratıcı yöntemleri rehabilitasyon süreçlerine daha fazla dahil edebiliriz. Hastaların iyileşme yolculuğunu daha anlamlı ve keyifli hale getirmek bizim elimizde!

**El
Terapistleri
Derneği**www.elterapistleriderneği.org



El
Terapistleri
Derneği

www.elterapistleridernegi.org

DAVET

DEĞERLİ MESLEKTAŞLARIMIZ,

SİZLERİ, 16 - 19 MAYIS 2025 TARİHLERİ ARASINDA BODRUM LA BLANCHE ISLAND OTEL'DE GERÇEKLEŞTİRİLECEK OLAN "8. ULUSAL EL REHABİLİTASYONU KONGRESİ'NE DAVET ETMEKTEN MUTLULUK DUYUYORUZ.



 info@elterapistleridernegi.org

 [elterapistleridernegi](https://www.instagram.com/elterapistleridernegi)
Tüm hakları E.T.D saklıdır.



El
Terapistleri
Derneği

www.elterapistleridernegi.org



El
Terapistleri
Derneği

www.elterapistleridernegi.org