

Postür Analiz

EYMEN TOPDAŞ

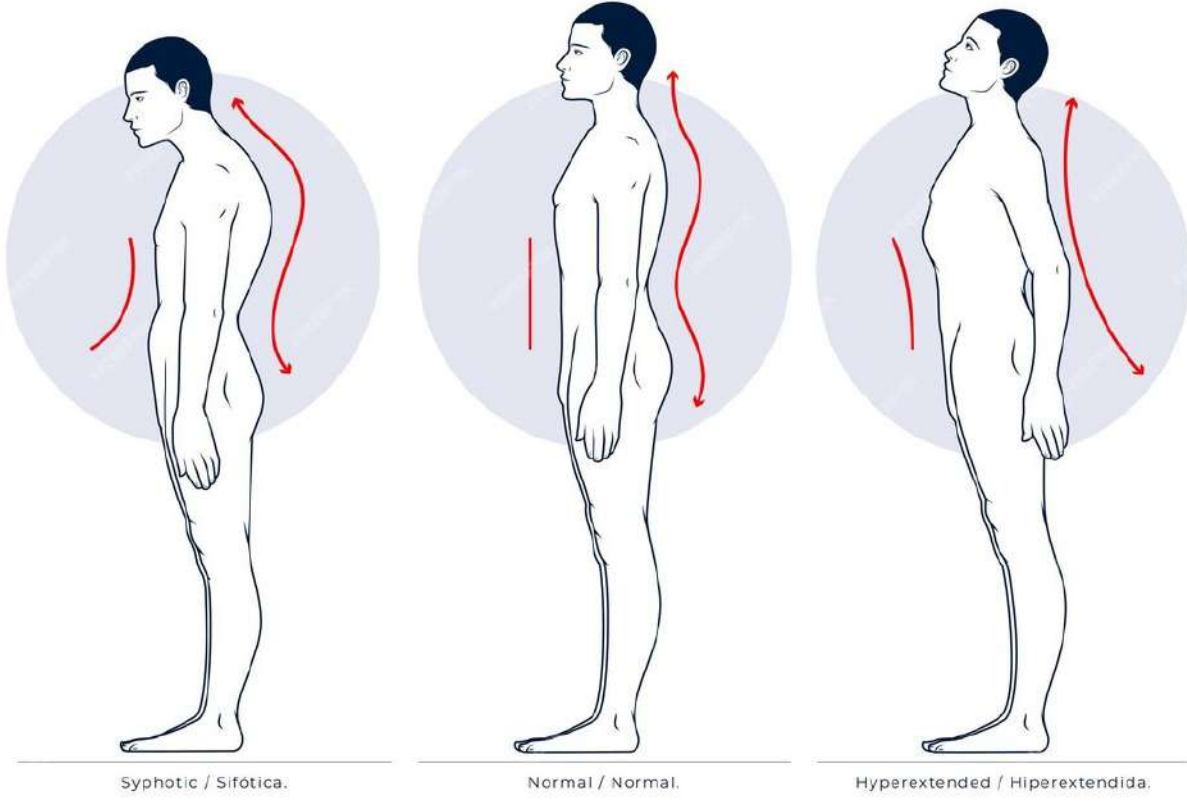
AGE 13

Erkek

156

49

BODY POSTURES / POSTURAS



POSTÜR ANALİZİ NEDİR?

Postür analizi; bireyin ayakta durma, oturma veya hareket hâlindeyken vücut hizalanmasının gözlemlenmesine yönelik bir değerlendirme sürecidir. Bu değerlendirme, vücut segmentlerinin birbiriyle olan ilişkisini incelemeye yardımcı olur.

NE AMAÇLA UYGULANIR?

- Kas-iskelet sistemi ile ilişkili duruş farklılıklarının gözlemlenmesine destek olmak.
- Günlük yaşam alışkanlıklarına yönelik farkındalık kazandırmak.
- Egzersiz planlaması ve fiziksel uygulama süreçlerine yardımcı veriler sunmak.
- Sağlık profesyonellerinin genel değerlendirme sürecini desteklemek.

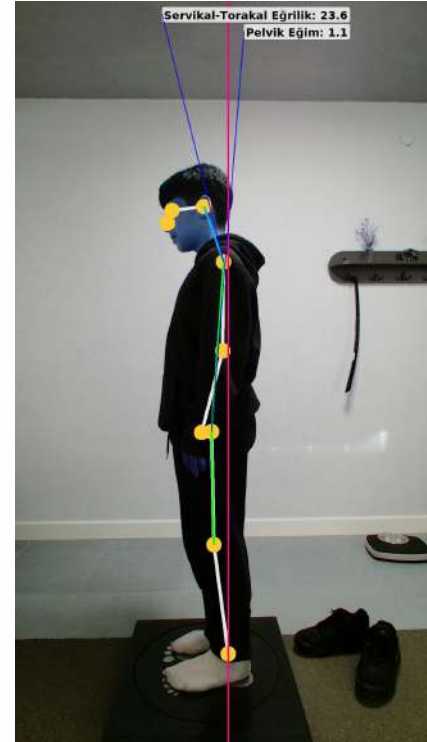
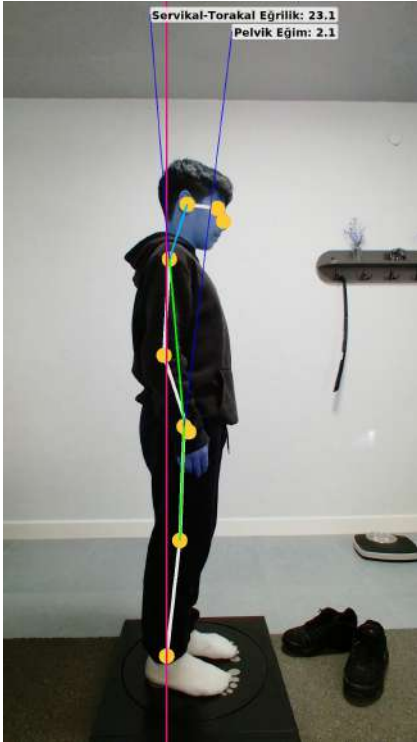
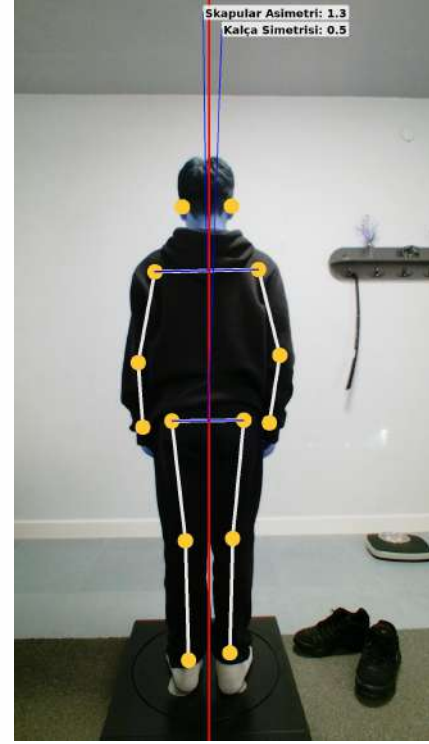
POSTÜREL DENGESİZLİKLER NEYE YOL AÇABİLİR?

- Vücut segmentlerinde aşırı yüklenmeye bağlı zorlanmalar.
- Duruş bozukluklarına bağlı gerginlik hissi.
- Günlük hareketlilikte azalma ya da dengesizlik hissi.
- Uzun vadede ergonomik sorunlara zemin hazırlama potansiyeli.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Günlük yaşamda oturma ve ayakta durma pozisyonlarının farkında olunmalıdır.
- Ergonomik yaşam alanı düzenlemeleri destekleyici olabilir.
- Aynaya karşı yapılan düzenli gözlemler farkındalığı artırır.
- Postürel izlem, gerektiğinde sağlık profesyonelinin yönlendirmesiyle tekrar edilebilir.

Not: Bu değerlendirme, CIBODY'nin yapay zekâ destekli analiz sistemiyle elde edilen izleme ve gözlem verilerine dayanmaktadır. Elde edilen sonuçlar, sağlık profesyonelinin karar alma süreçlerinde destekleyici niteliktedir. Her türlü uygulama ve yönlendirme, yalnızca sağlık profesyonelinin takdiriyle gerçekleştirilmelidir.



CIBODY, yapay zekâ destekli, yenilikçi bir fizyoterapi sistemidir. Ayak ve omurga sağlığını analiz ederek kişiye özel tedavi planları oluşturulmasına yardımcı olur. Herhangi bir kesi, iğne veya radyasyon uygulaması gerektirmeyen bir tedavi yöntemi sunar. Uzmanlar tarafından uygulanan tedavi, ağrıyı azaltır, dokuların iyileşmesini hızlandırır ve kas iskelet sorunlarına çözüm sunar. Tedavi sürecinin sonunda hastalara egzersiz planlaması sunularak günlük yaşamlarına kesintisiz devam etmeleri sağlanır.

Klinik Postür Analizi Özeti

Skapular Asimetri (Arka)	1.3	Normal hizalanma
Kalça Simetrisi (Posterior)	0.5	Normal
Omuz Simetrisi (Ön)	0.9	Normal hizalanma
Kalça Simetrisi (Anterior)	0.6	Normal pelvis hizası
Diz Simetrisi (Ön)	0.6	Normal simetri
Boyun Eğikliği (Ön)	0.0	Düz duruş
Baş Öne Eğikliği (Yan)	-0.5 / 0.4	Normal
Servikal-Torakal Eğrilik (Yan)	23.6 / 23.1	Belirgin Kifoz
Pelvik Eğim (Yan)	1.1 / 2.1	Nötr
Omurga Dikeyliği (Yan)	-0.4 / 0.3	Dikey
Ağırlık Merkezi Kayması (Yan)	-0.4 / 0.3	Dengede
Postür Stabilité İndeksi	97.4 / 96.6	Stabil
Genel Postür Skoru	89.6 / 89.5	Hafif sapma

EGZERSİZ PLANLAMA

Egzersiz Planlaması

BİLEĞE BUZ; SET 5 - TEKRAR 5

Bileğinizin iç kısmına veya şişliğin üzerine bir buz torbası veya bir paket donmuş bezelye koyun. Bu şişlik ve ağrının azalmasına yardımcı olacaktır. Buz torbasını çok soğuk olmadığından emin olmak için bir kurulama bezine sarın.



ADIMLA FLEKSİYONU GEÇMEK; SET 5 - TEKRAR 3

Bir tarafınıza, yere küçük bir nesne yerleştirin. Önünüzdeki bir adıma doğru ilerleyin. Yanından geçerken bakışlarınızı ve başınızı nesneye yönelterek nesnenin yanından geçin. Yukarı ve aşağı adım atarken aşağıya bakın. Arkanı dön ve tekrarla.



BANTLI DİRSEK SUPİNASYONU; SET 5 - TEKRAR 3

Kolunuzu 90° bükün, diğer elinizle bandı tutun ve ön kolunuzu döndürerek bantta gerilimi hissedin. Avuç içi yukarı ve aşağı bakacak şekilde bitirin; dirseğinizin dış kısmında gerginlik hissedeceksiniz. Bu egzersiz supinator kaslarını güçlendirir.



1/2 ÇÖMELME; SET 5 - TEKRAR 3

Bacaklarınızı omuz genişliğinden biraz daha geniş açın ve dizlerinizi 1/2 çömelme pozisyonuna kadar bükün. Diz kapağınızın ortasını ayağınızın orta parmaklarıyla aynı hizada tuttuğunuzdan emin olun...



AĞIRLIK TAŞIYAN BİRLİKTE BÜZÜLME; SET 5 - TEKRAR 3

Ellerinizi masaya koyarak ayağa kalkın. Ellerinize eşit miktarda ağırlık verin. Göğsünüzü açarken kürek kemiklerinizi birbirine doğru sıkın ve göğsünüzde bir gerginlik hissedin. Bu bir kürek kemiği konumlandırma egzersizidir.



ADIM 2 İLE OMUZ KÖPRÜSÜ; SET 5 - TEKRAR 3

Ayaklar bir basamakta, kollar yanda olacak şekilde sırt üstü yatın. Kalçanızı, omuz bıçaklarınız üzerinde dinlenene kadar yukarı kaldırın. Zorlaştırmak için bir ayağınızı basamaktan kaldırın ve pelvis seviyesini koruyarak bacağı düzeltin. Tutun ve sırtınızı yavaşça indirin.



XC90

AYAK

ANALİZ

Ad Soyad: GALİNE

Telefon:

Analiz Tarihi: 4.11.2025 13:40:

Doğum Tarihi: 11.06.1982

Cinsiyet: Kadın

Ayak Ölçüsü: 40

Boy: 174cm

Ağırlık: 80kg

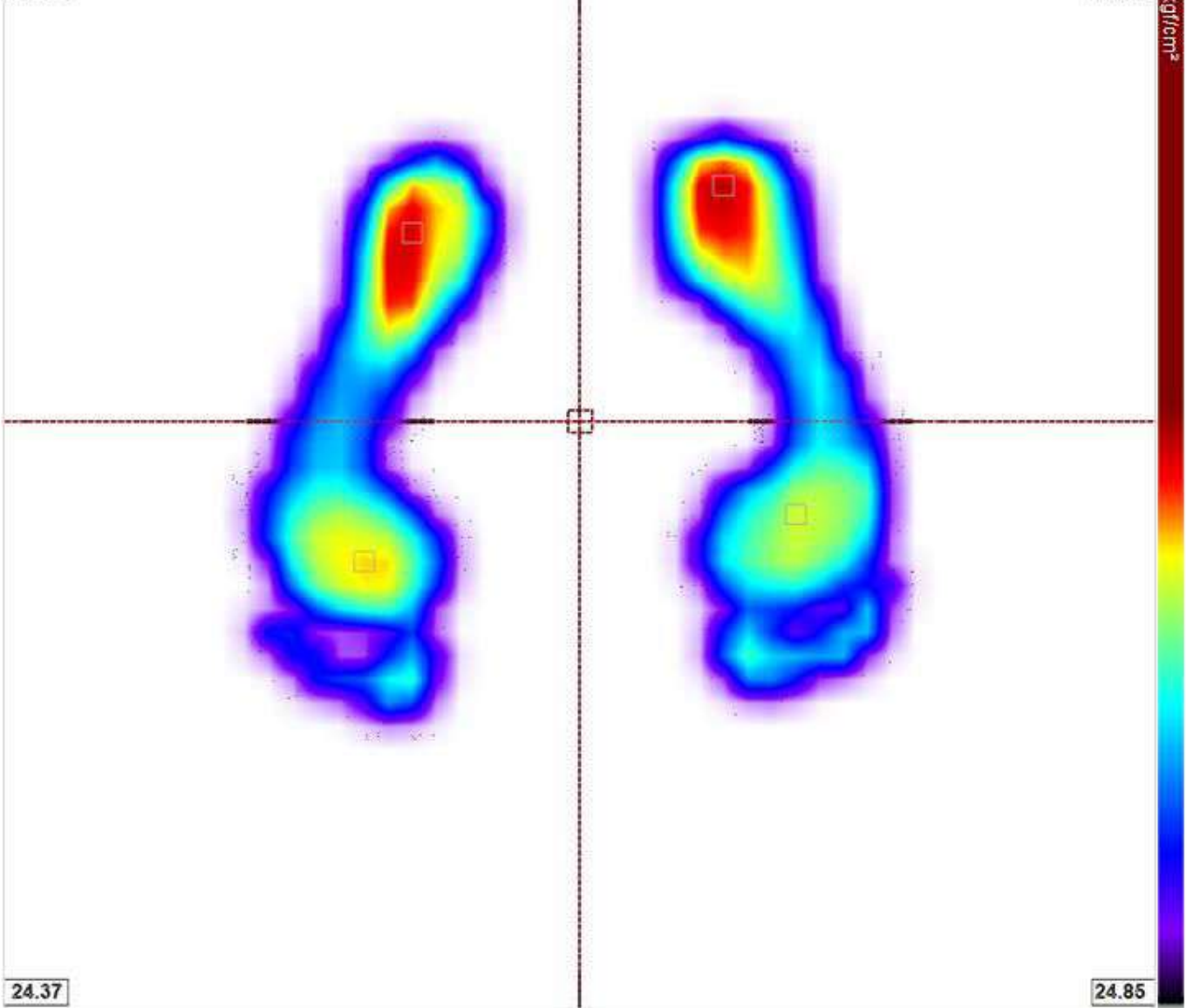
CIBODY

Hasta Hakkında:

24.87

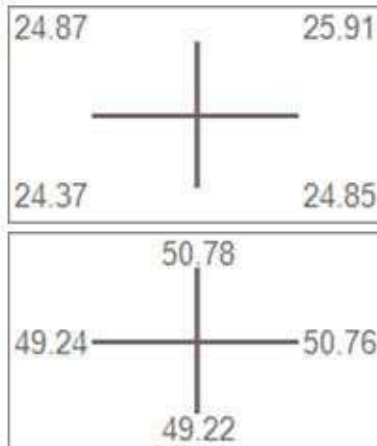
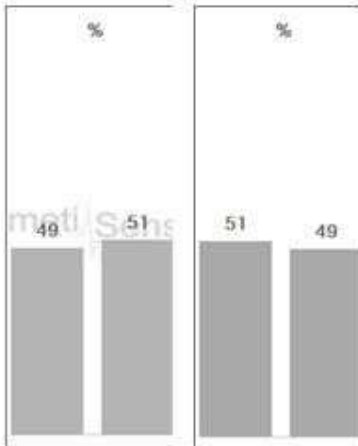
25.91

4 kg/cm²

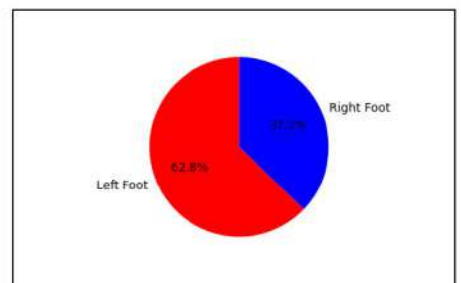
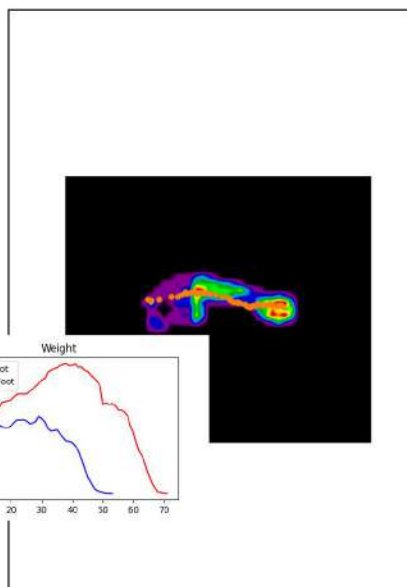
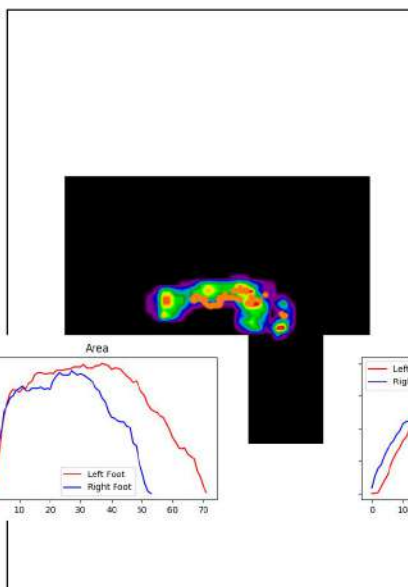
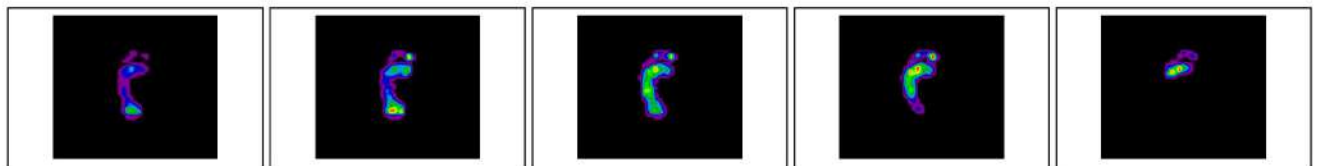
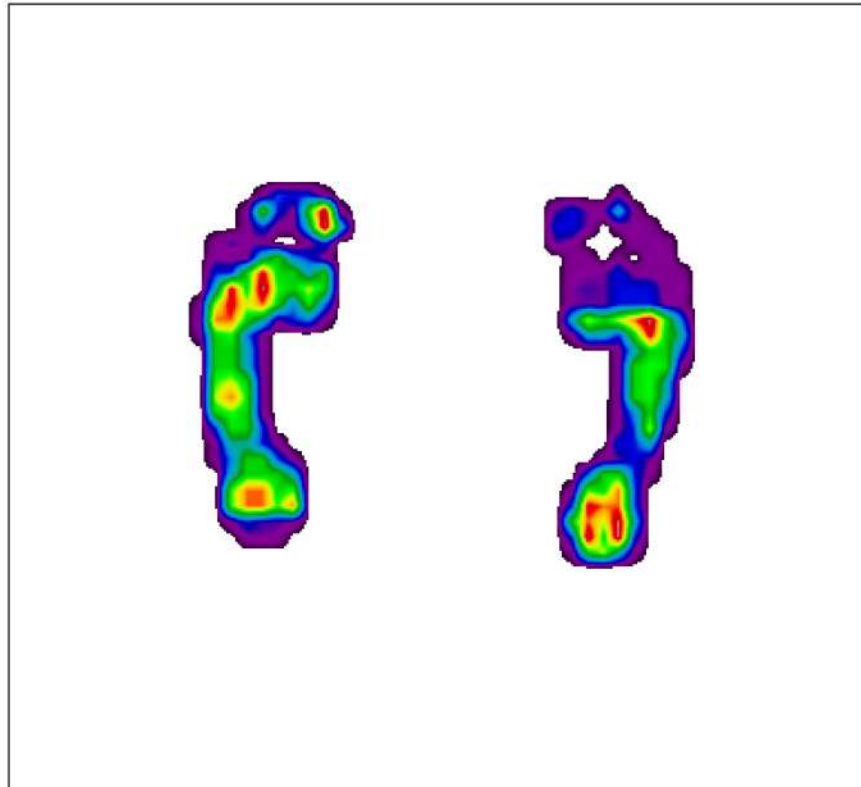


24.37

24.85



Analiz Açıklaması:



XC60

AYAK

ANALİZ

Yürüme Analizi Raporu

Hasta: özlem ekin

Ağırlık: 65 kg

Yaş: 25

Boy: 160 cm

Ayakkabı No: 39

Analiz Özeti

Toplam Adım: 7

Sol Ayak Adımları: 4

Sağ Ayak Adımları: 3

Eşleşen Çift Sayısı: 3

Cadence: 33.1 adım/dk

Uyarı: Asimetrik adım sayısı: 4 sol, 3 sağ adım. Simetri analizi 3 eşleşen çift üzerinden yapıldı. Fazla 1 sol adım ayrı raporlandı.

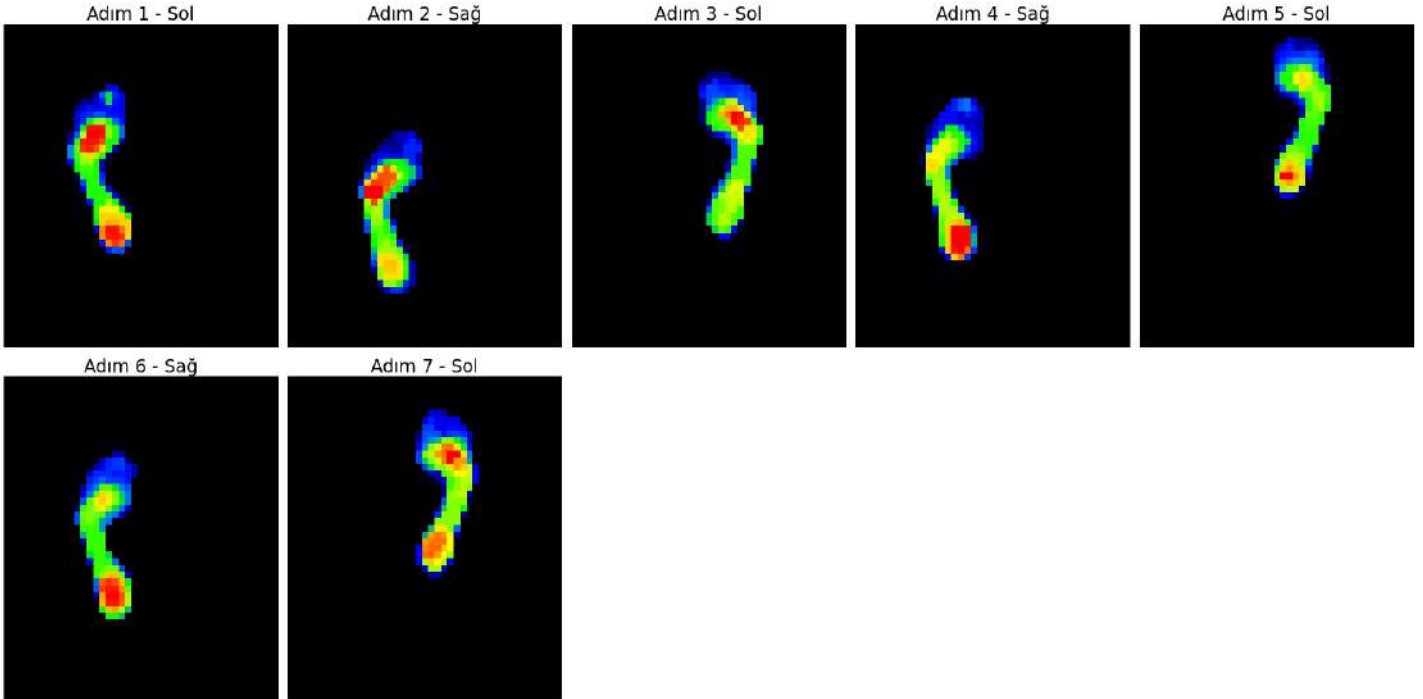
Çift Bazlı Simetri Metrikleri:

Yük Dağılımı: Sol %50.2, Sağ %49.8

Ortalama Çift Asimetrisi (RSI): %2.2 (Simetrik)

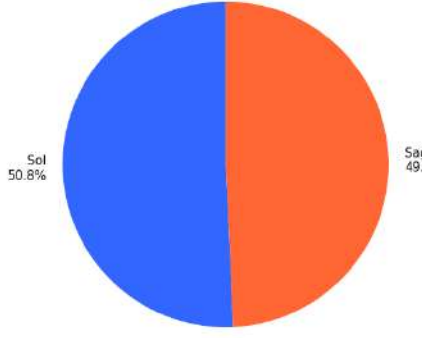
* Çift bazlı hesaplama - sadece eşleşen adımlar dahil edilmiştir.

Adım Görüntüleri

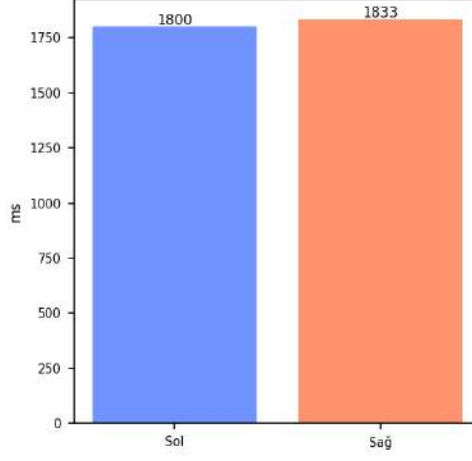


Yürüme Analizi Özet

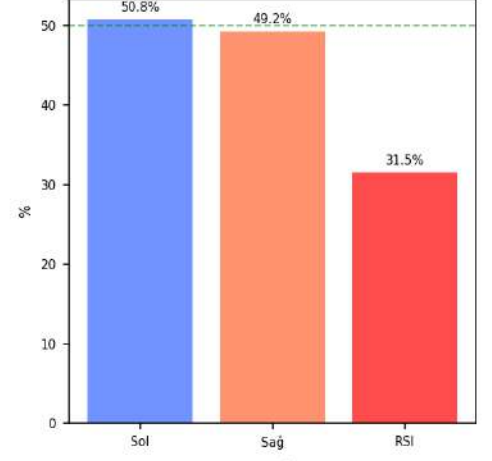
Yük Dağılımı (Ort. Yük)



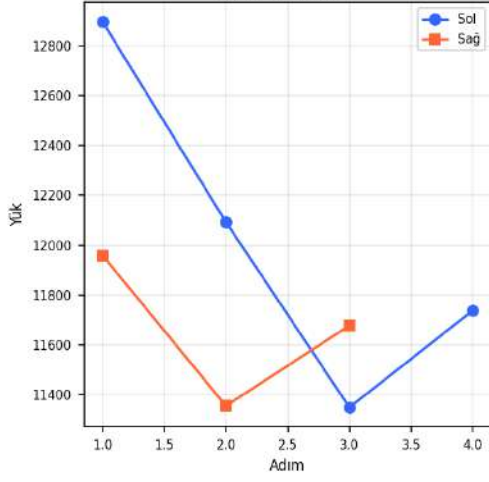
Ort. Duruş Süresi



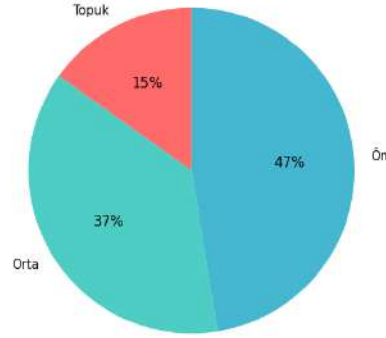
Simetri (RSI): Belirgin Asimetri



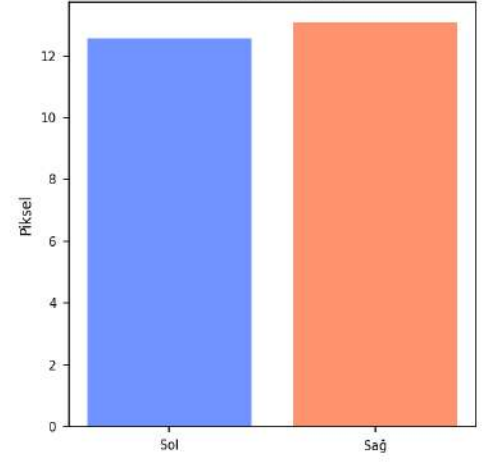
Adım Bazında Yük



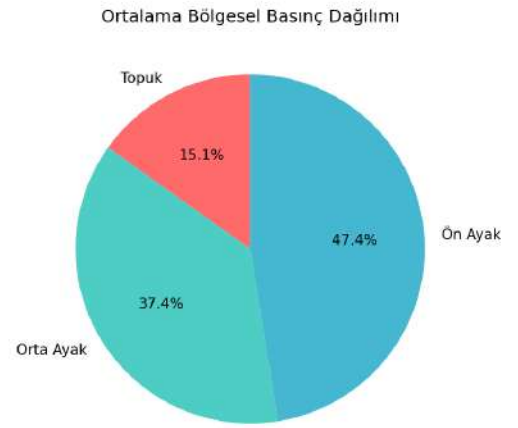
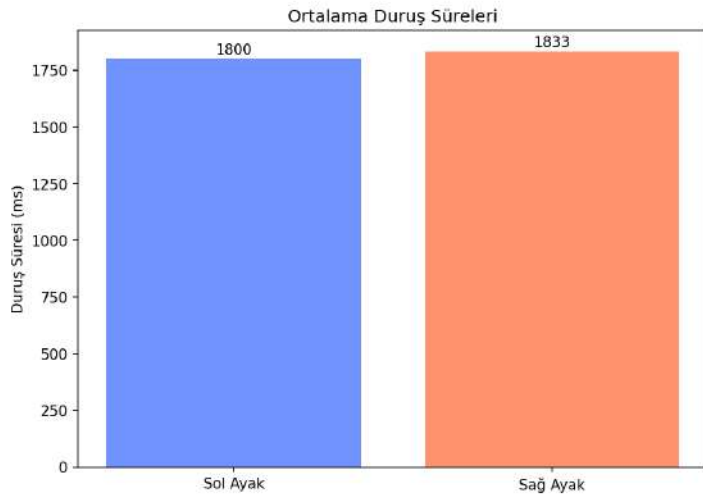
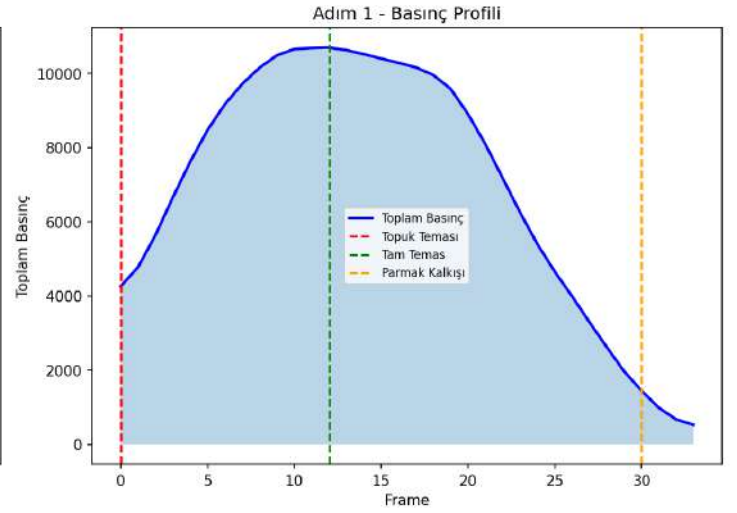
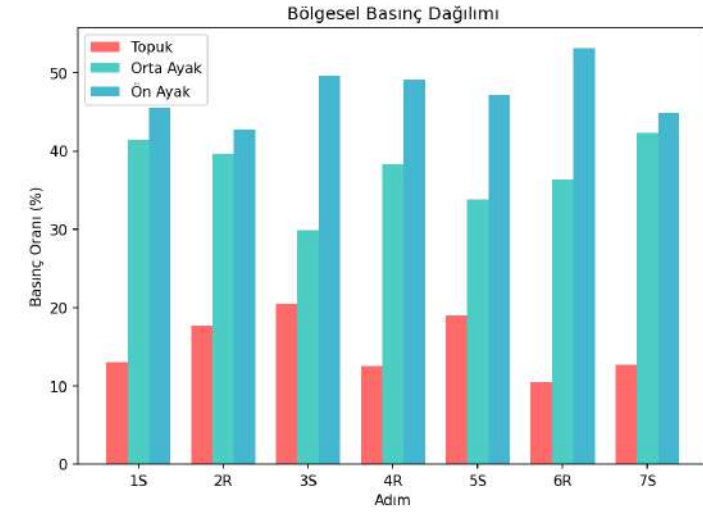
Bölgesel Dağılım (Ort.)



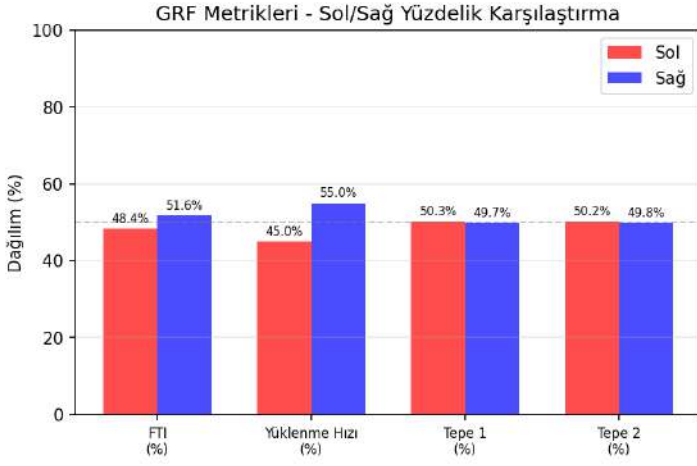
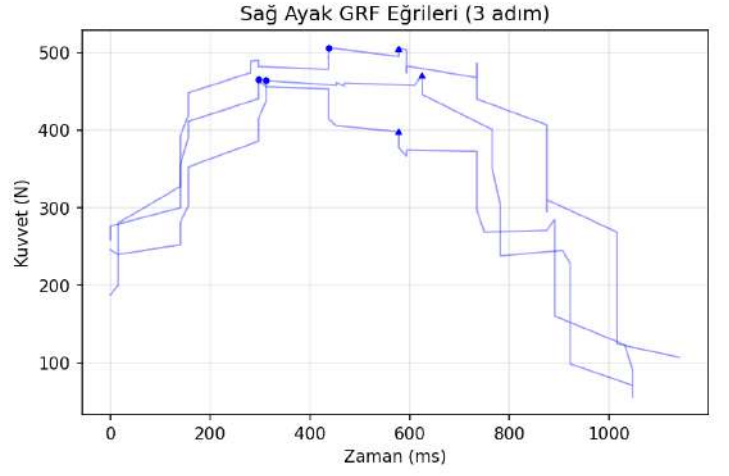
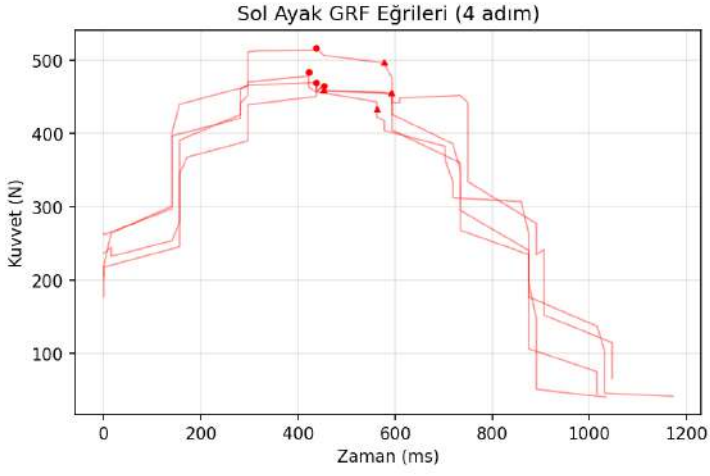
COP Lateral Sapma



Yürüme Fazları Analizi



Yer Tepki Kuvveti (GRF) Analizi



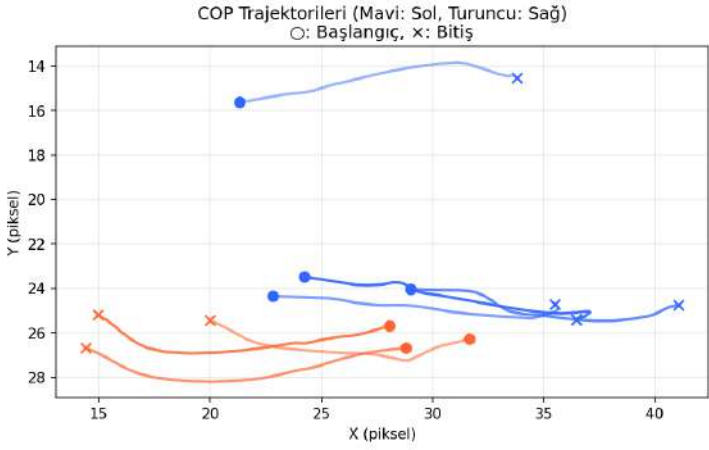
GRF Yüzdelik Dağılım

SOL / SAĞ KARŞILAŞTIRMA:

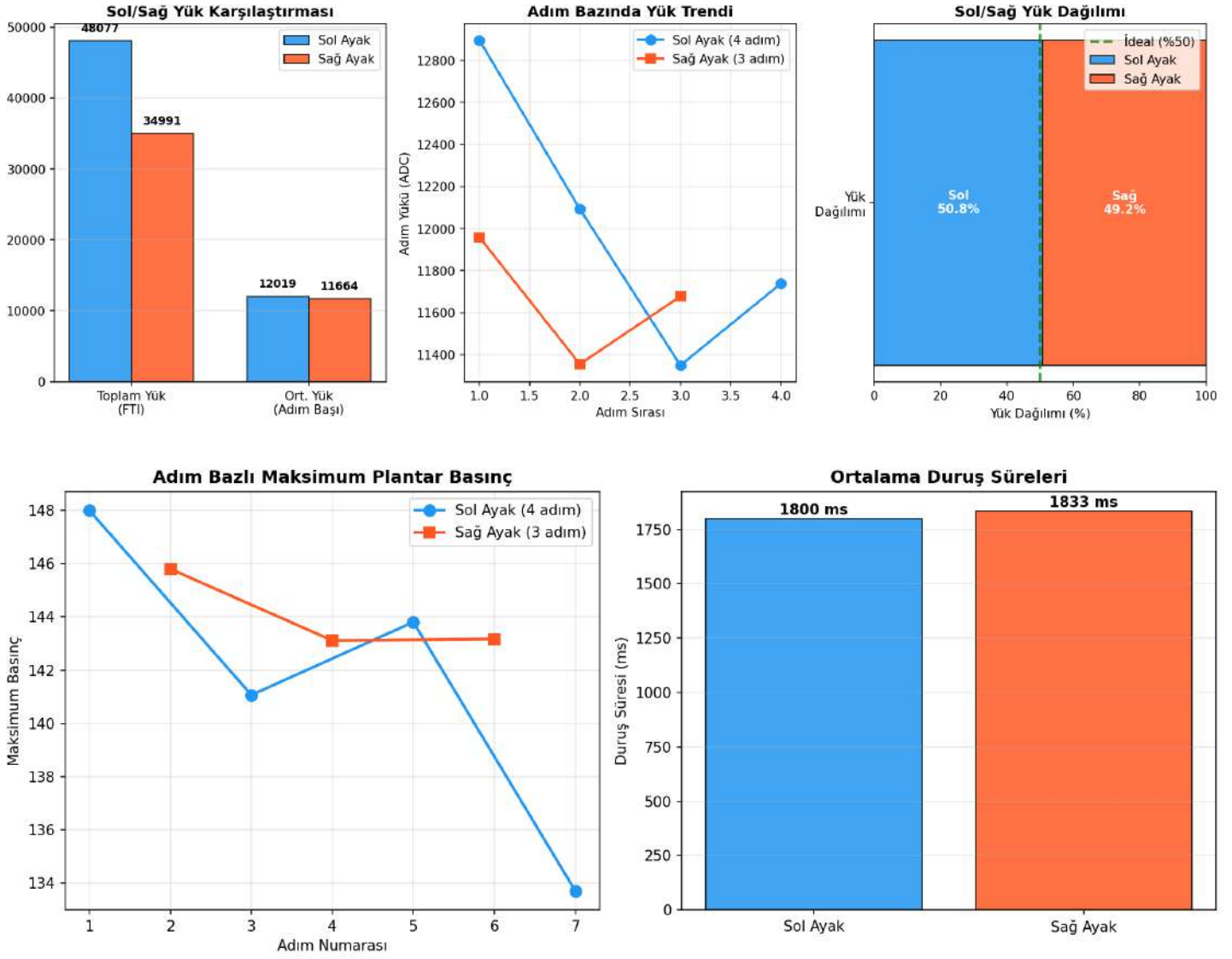
FTI:	%48.4 / %51.6
Yükleme Hızı:	%45.0 / %55.0
Tepe 1:	%50.3 / %49.7
Tepe 2:	%50.2 / %49.8

* %50/%50 = Simetrik dağılım
* Fark ne kadar azsa o kadar iyi

Basınç Merkezi (COP) Trajektorisi

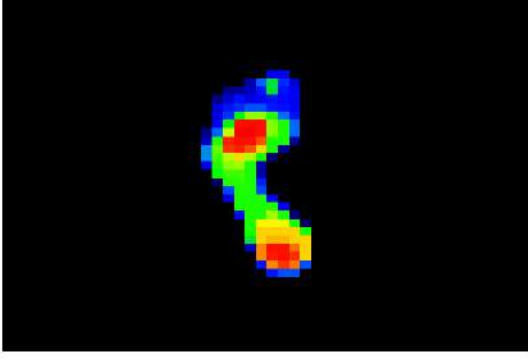


Sol/Sağ Karşılaştırma Grafikleri

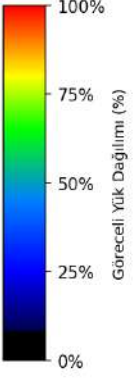
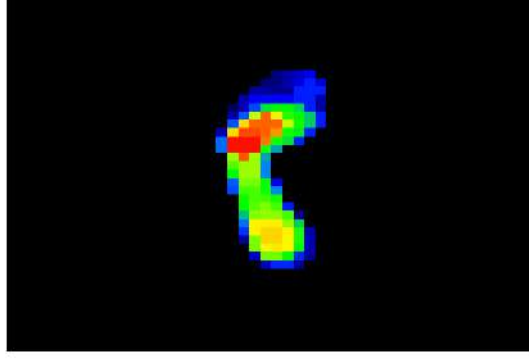


Sol - Sağ Ayak Karşılaştırması

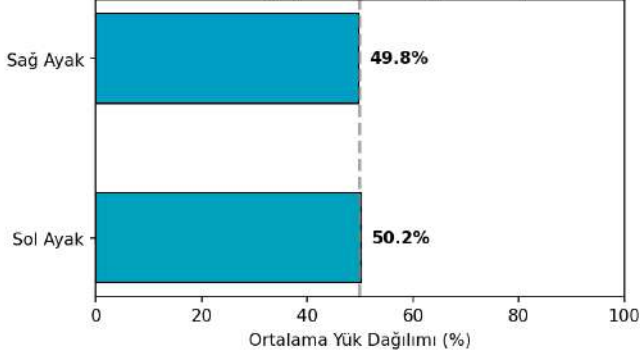
Sol Ayak



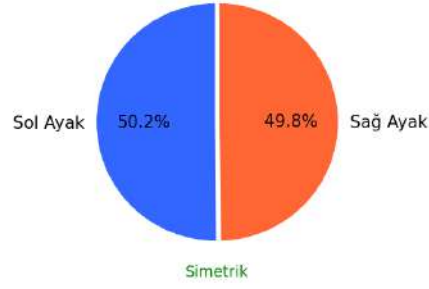
Sağ Ayak



Sol - Sağ Ayak Yük Oranı (Çift Bazlı)



Ortalama Yük Dağılımı (RSI: 2.2%)



Toplam Adımlar: Sol 4, Sağ 3 | Eşleşen Çift: 3

Bilimsel Uyarı: Asimetrik adım sayısı: 4 sol, 3 sağ adım. Simetri analizi 3 eşleşen çift üzerinden yapıldı. Fazla 1 sol adım ayrı raporlandı.

Eşleşen Adım Çiftleri Karşılaştırması

Çift	Sol Adım	Sağ Adım	Dağılım (Sol/Sağ)	Simetri
Çift 1	Adım 1	Adım 2	51.0% / 49.0%	4.0%
Çift 2	Adım 3	Adım 4	49.4% / 50.6%	2.4%
Çift 3	Adım 5	Adım 6	50.1% / 49.9%	0.3%

Eşleşmeyen Fazla Adımlar (Sol Ayak) - Simetri Hesabına Dahil Değil

Adım No	Ayak
Adım 7	Sol

Ortalama Değerler (Çift Bazlı)

Metrik	Sol Ayak	Sağ Ayak
Çift Sayısı	3	3
Yük Dağılımı (%)	50.2%	49.8%

Simetri Değerlendirmesi (Çift Bazlı)

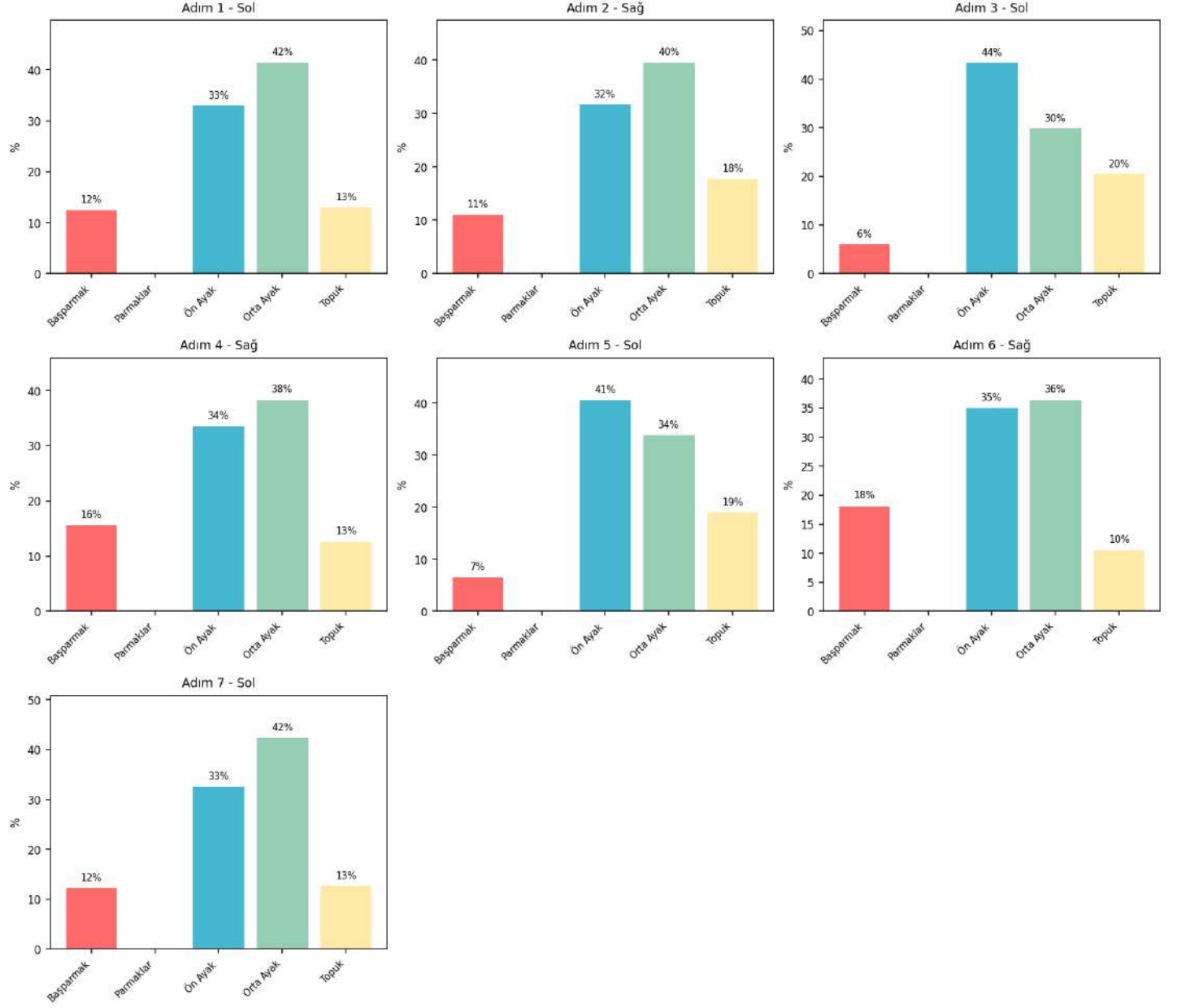
Parametre	Simetri İndeksi (%)
Ortalama Çift Simetrisi	2.2% - Simetrik

Çift Bazlı Hesaplama: Her sol-sağ adım çifti karşılaştırılır, sonra ortalama alınır

Robinson SI: $|L - R| / (0.5 \times (L + R)) \times 100$ | Referans: <%10 Simetrik, %10-20 Hafif, %20-30 Orta, >%30 Belirgin

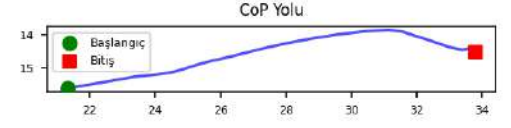
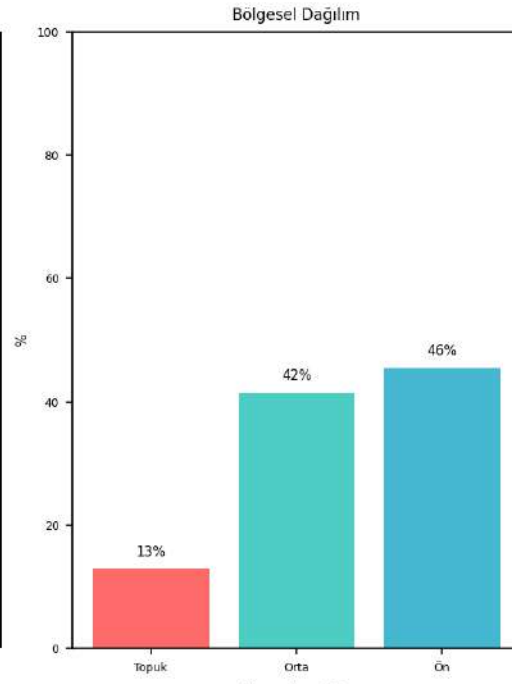
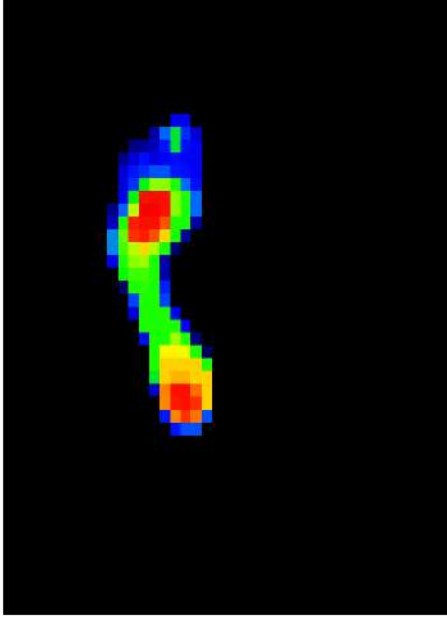
5 Bölge Yük Dağılımı Analizi

Bölgeler: Başparmak, Parmaklar, Ön Ayak, Orta Ayak, Topuk (Cavanagh & Ulbrecht, 1994)

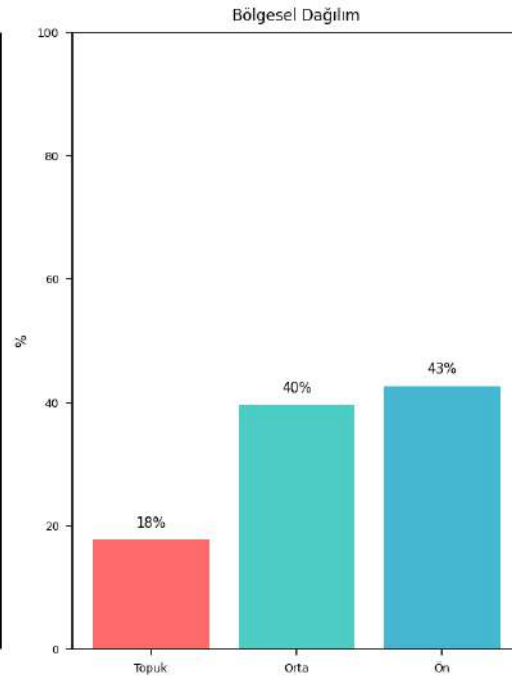
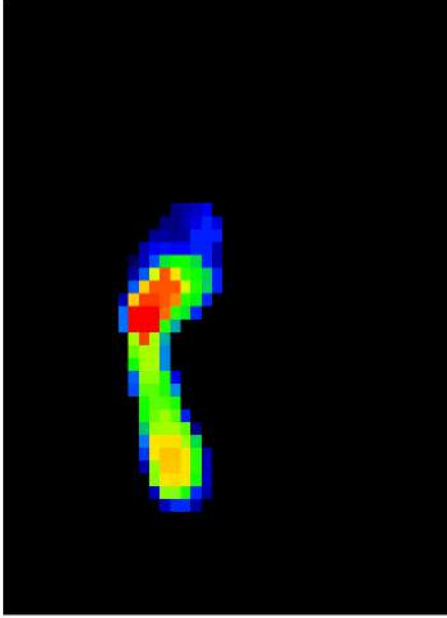


Adım Detay Analizi

Adım 1 - Sol Ayak

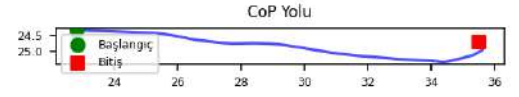
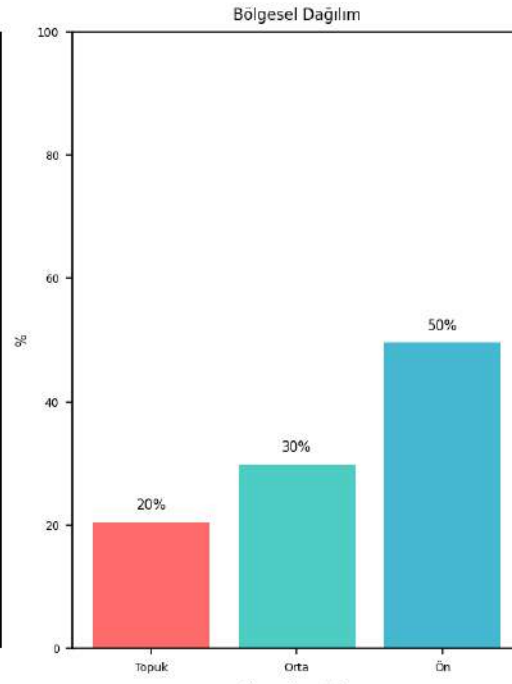
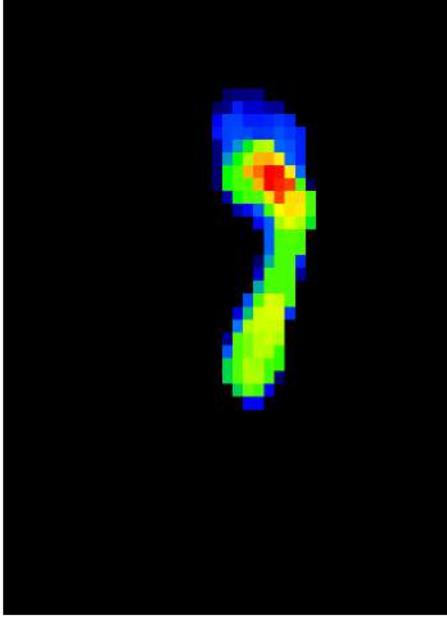


Adım 2 - Sağ Ayak

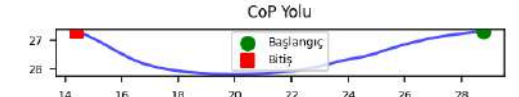
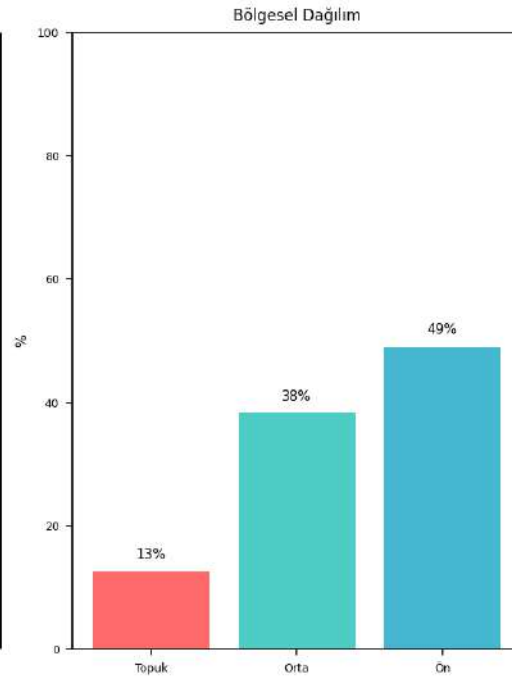
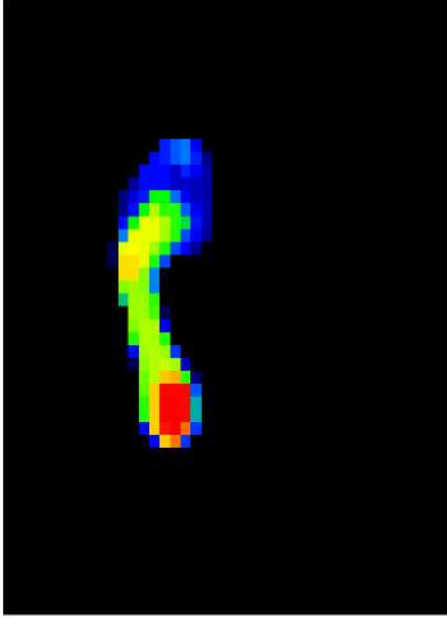


Adım Detay Analizi

Adım 3 - Sol Ayak

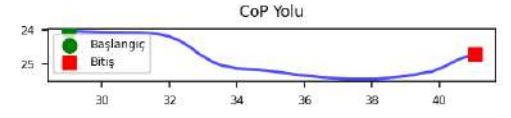
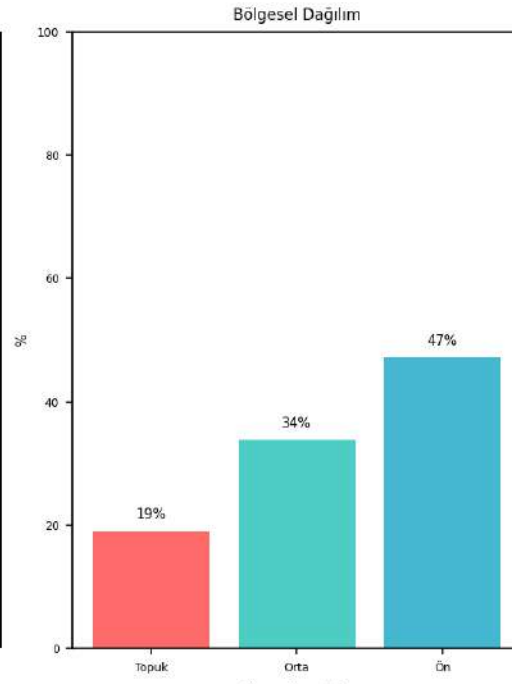
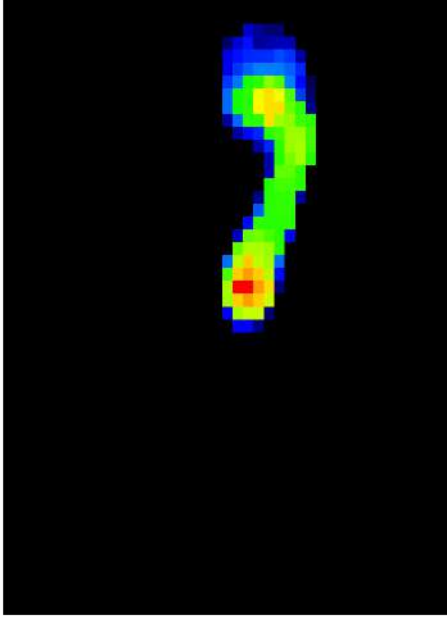


Adım 4 - Sağ Ayak

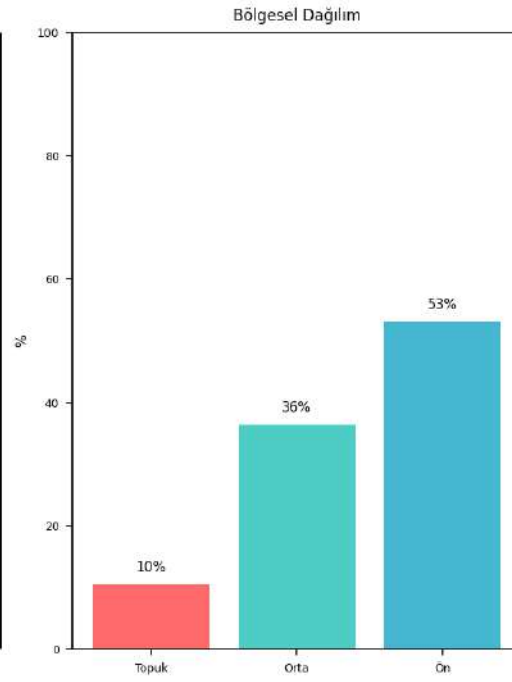
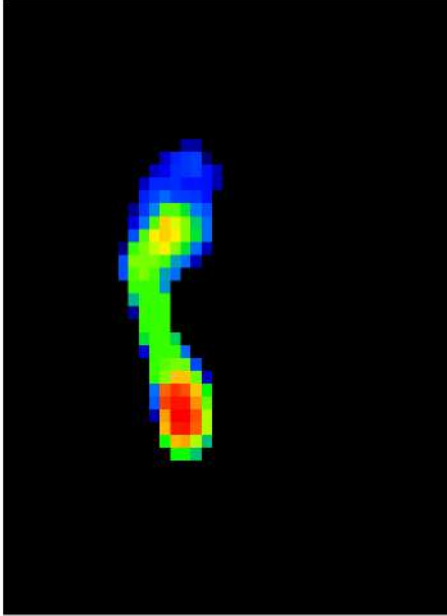


Adım Detay Analizi

Adım 5 - Sol Ayak



Adım 6 - Sağ Ayak



Adım Detay Analizi

Adım 7 - Sol Ayak

