

Hareketin İyileştirici Gücü: Özel Kalyon FTR Klinik Pilates Ünitesi

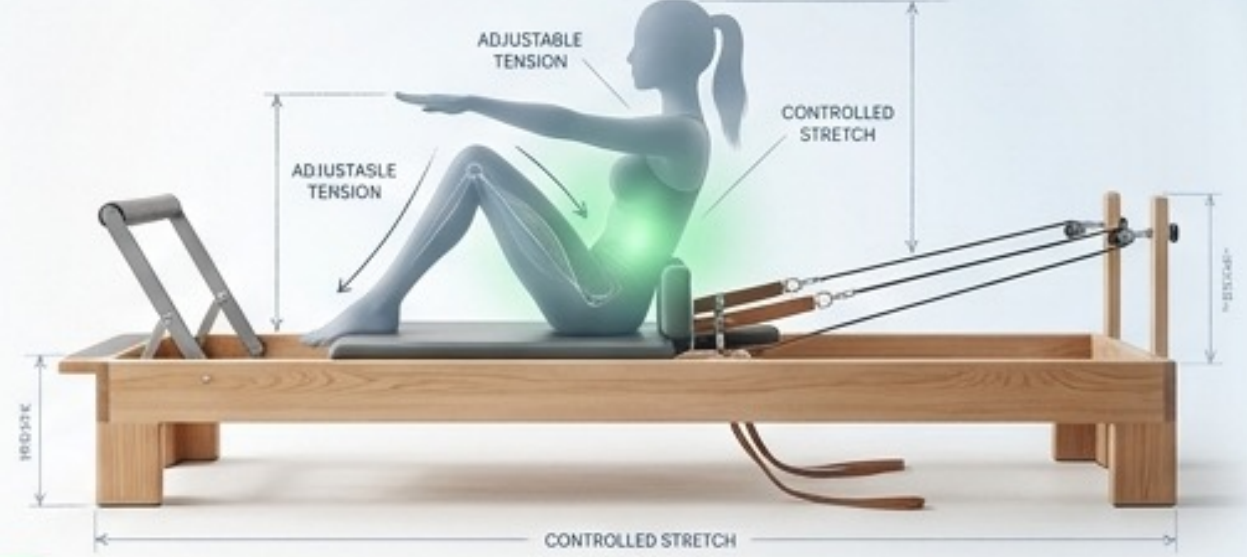
- ✓ Standart bir egzersiz değil, kişiye özel tıbbi rehabilitasyon.
- ✓ Uzman fizyoterapistler eşliğinde kanıta dayalı hareket tedavisi.

İki Farklı Zemin, Tek Hedef: Mat ve Reformer Karşılaştırması

Mat Pilates



Reformer Pilates



Direnç Kaynağı

Vücut Ağırlığı
(Yerçekimine karşı)

Değişken Yay Sistemi
(Kademeli direnç)

Biyomekanik Etki ve Eklem Yükü

Yüksek proprioseptif (derin duyu) denge zorluğu, eklemlere doğal yüklenme.

'Assistive' (yardımcı) etki ile eklem yükünü hafifletme, 'Resistive' (dirençli) etki ile kontrollü zorlama.

Klinik Avantaj

Kendi beden farkındalığını ve nöromüsküler kontrolü artırma.

Zayıf kasları izole ederek hedefe yönelik güvenli kuvvetlendirme.

Spordan Öte: Neden Fizyoterapist Eşliğinde Pilates?



Klinik Değerlendirme:

Harekete geçmeden önce postür analizi, kas kuvveti ve esneklik ölçümleri.

Kişiye Özel Reçete:

Grup derslerindeki ezbere hareketler değil; fitik, skolyoz veya postür tipinize özel modifiye edilmiş egzersizler.

Anatomik Doğruluk:

Sakatlanma riskini sıfıra indiren, doğru kas izolasyonunu sağlayan uzman dokunuşu ve yönlendirmesi.

Kanıtla Dayalı Tıp:

Sadece sıkılaşmak için değil, tıbbi rehabilitasyon prensipleriyle tedavi.

Hangi Rahatsızlıklarda Yanınızdayız? (Rehabilitasyon Odakları)

Servikal Bölge (Boyun Fıtığı & Düzleşme)

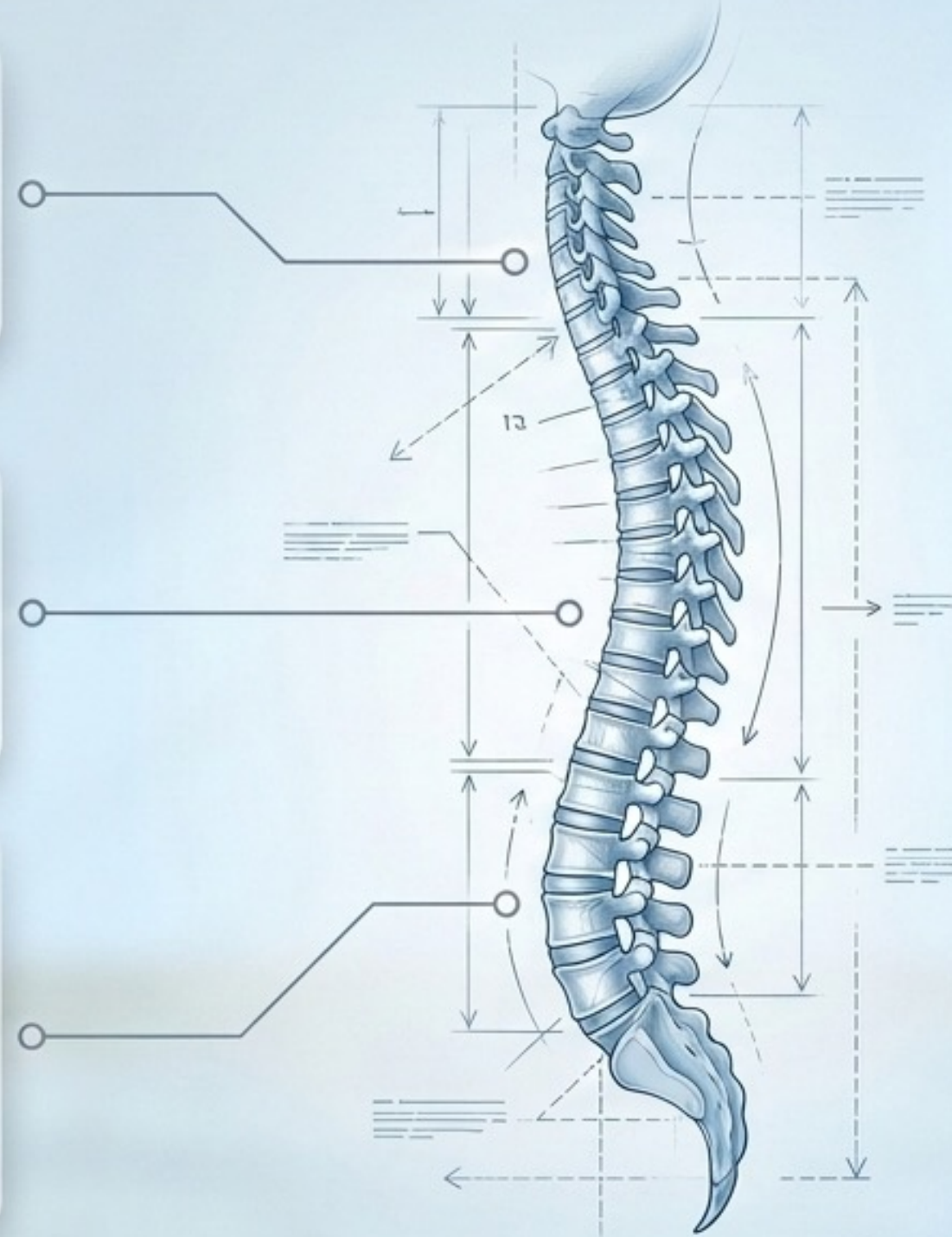
Boyun çevresi kaslarını güvenli aralıkta güçlendirme, duruş bozukluğundan kaynaklı gerginliği azaltma.

Torakal Bölge (Skolyoz & Kifoz)

Asimetrik kas dengesizliklerini düzeltme. Eğriliğin konkav tarafını esnetip, konveks tarafını güçlendiren Schroth-benzeri odaklı egzersizler.

Nörolojik & Diğer Kapsamlı Durumlar (ALS, MS, Parkinson vb.)

İlerleyici nörolojik hastalıklarda (ALS, MS, Parkinson gibi) kas fonksiyonunu korumaya, hareketliliği desteklemeye ve yaşam kalitesini artırmaya yönelik özel, güvenli ve destekleyici rehabilitasyon.

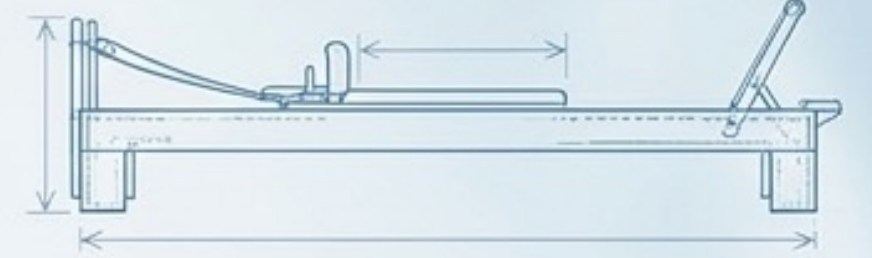


İyileşme İstasyonumuz: Cadillac & Reformer Ünitesi



Taşıyıcı Platform (Carriage):

Raylı sistem üzerinde kontrollü hareket. Sürtünmeyi sıfırlayarak omurgaya dikey yük binmesini engeller.



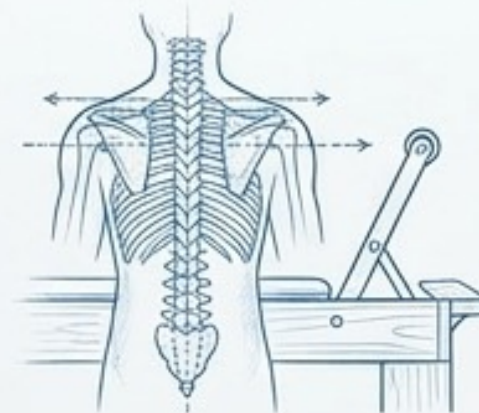
Değişken Dirençli Yaylar (Springs):

Farklı sertlik dereceleri (renkler).
Koruyucu Etki: Eklem yapamadığı hareketi destekler.
Güçlendirici Etki: İyileşen kasa kademeli direnç katar.

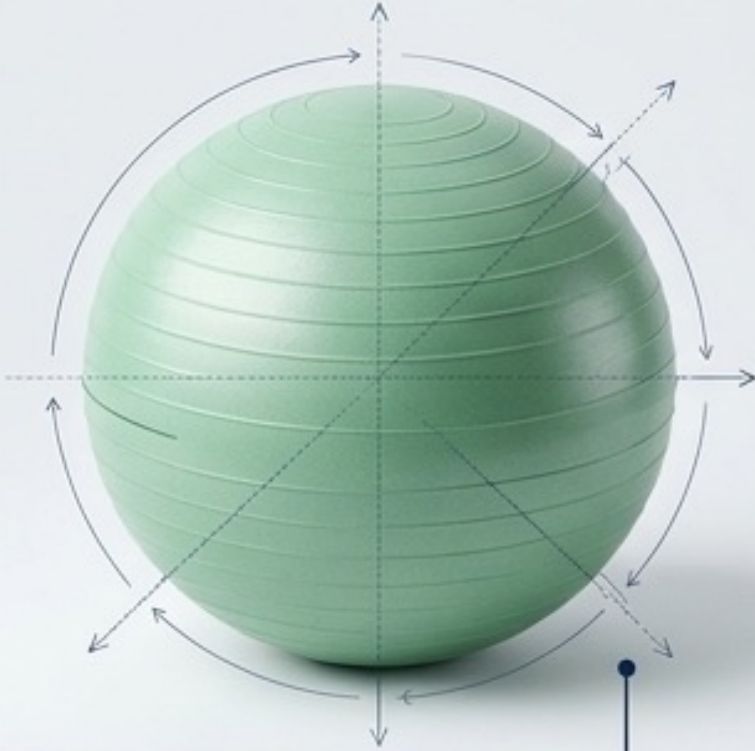


Omuzluklar ve Ayak Barı (Shoulder Rests & Footbar):

Vücudun doğru anatomik açıda (hizada) kilitlenmesini sağlayarak asimmetrik yüklenmeleri önler.

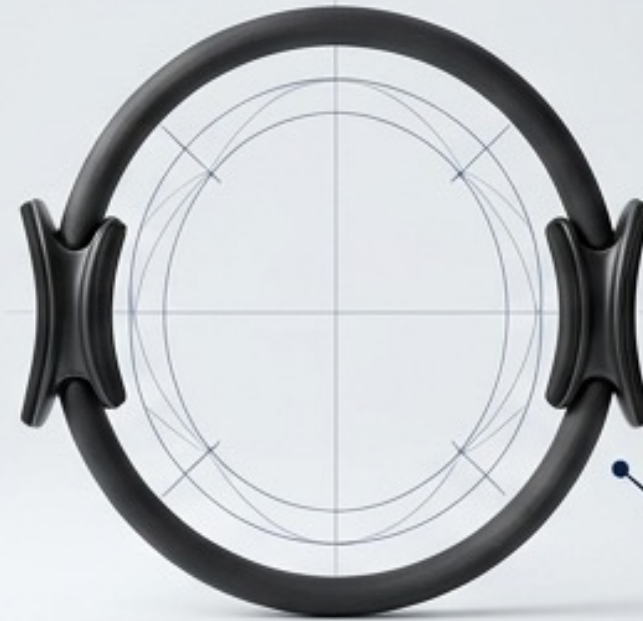


Fonksiyonel Destekleyiciler: Top, Çember ve Mat



Pilates Topu (Swiss Ball)

Dengesiz Zemin Dinamiği: Vücudu sürekli denge bulmaya zorlayarak nöromüsküler (sinir-kas) koordinasyonu ve core stabilizasyonunu maksimize eder.



Direnç Çemberi (Magic Circle)

İzometrik Kuvvet: Kol ve bacak kaslarında eklem hareketini değiştirmeden kasılma sağlar. Özellikle pelvik taban zayıflıklarında aktivasyonu artırır.



Klinik Mat

Zemin Geri Bildirimi: Vücut ağırlığının zeminle temasını hissettirerek duruş bozukluklarında hastanın kendi postürünü düzeltmesini öğretir.

İyileşme Yolculuğunuz Nasıl İlerliyor?



Klinik Değerlendirme (1. Aşama)

Sağlık öykünüzün dinlenmesi, duruş (postür) analizi ve hedeflerin belirlenmesi.



Adaptasyon ve Ağrı Kontrolü (2. Aşama)

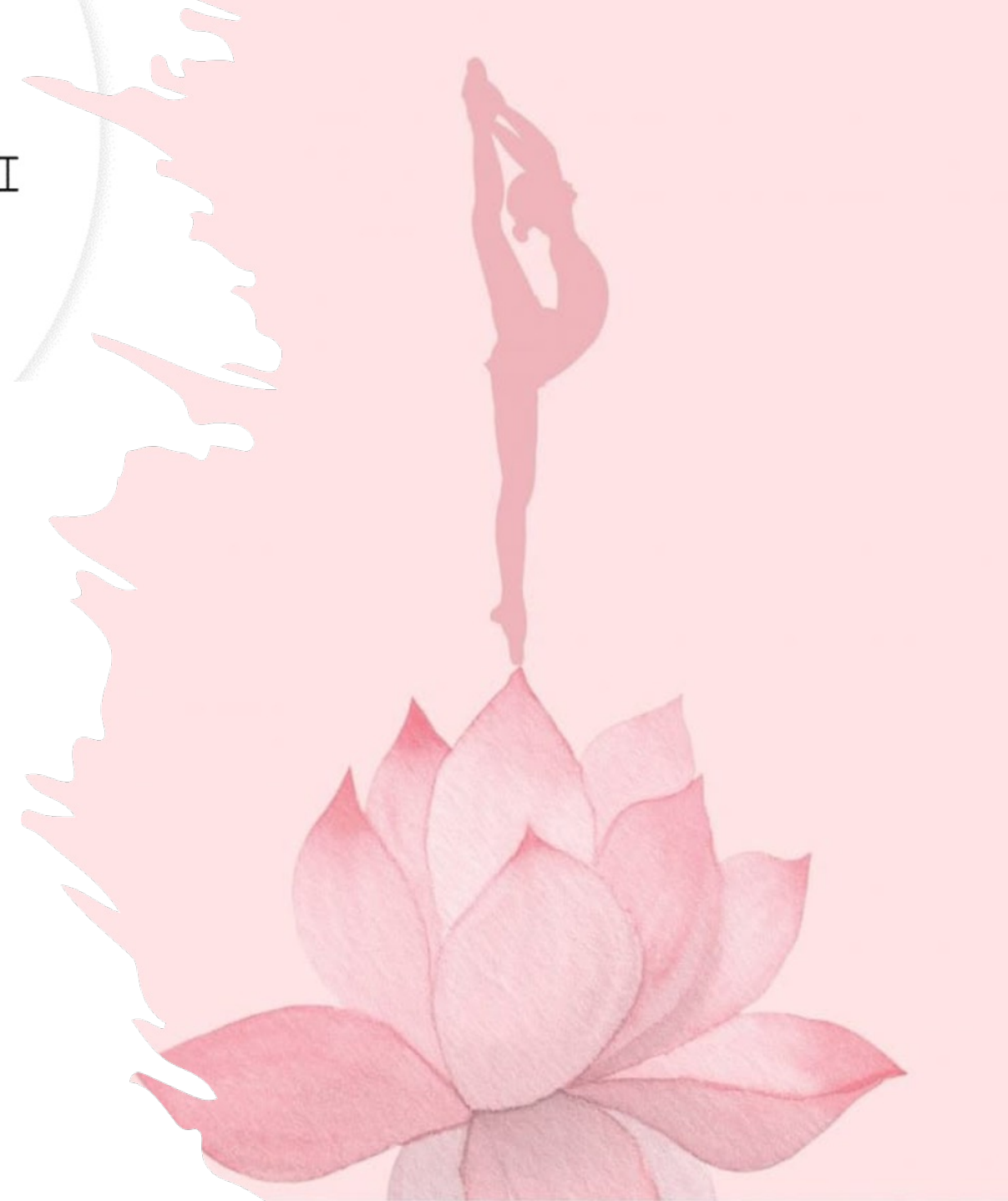
Yay destekli, düşük dirençli güvenli hareketler. Ağrının azaltılması ve doğru nefes tekniklerinin öğrenilmesi.



Progresif Fonksiyonel İyileşme (3. Aşama)

Kasların kademeli olarak güçlendirilmesi, esnekliğin artması ve günlük hayata ağrısız, formda bir dönüş.

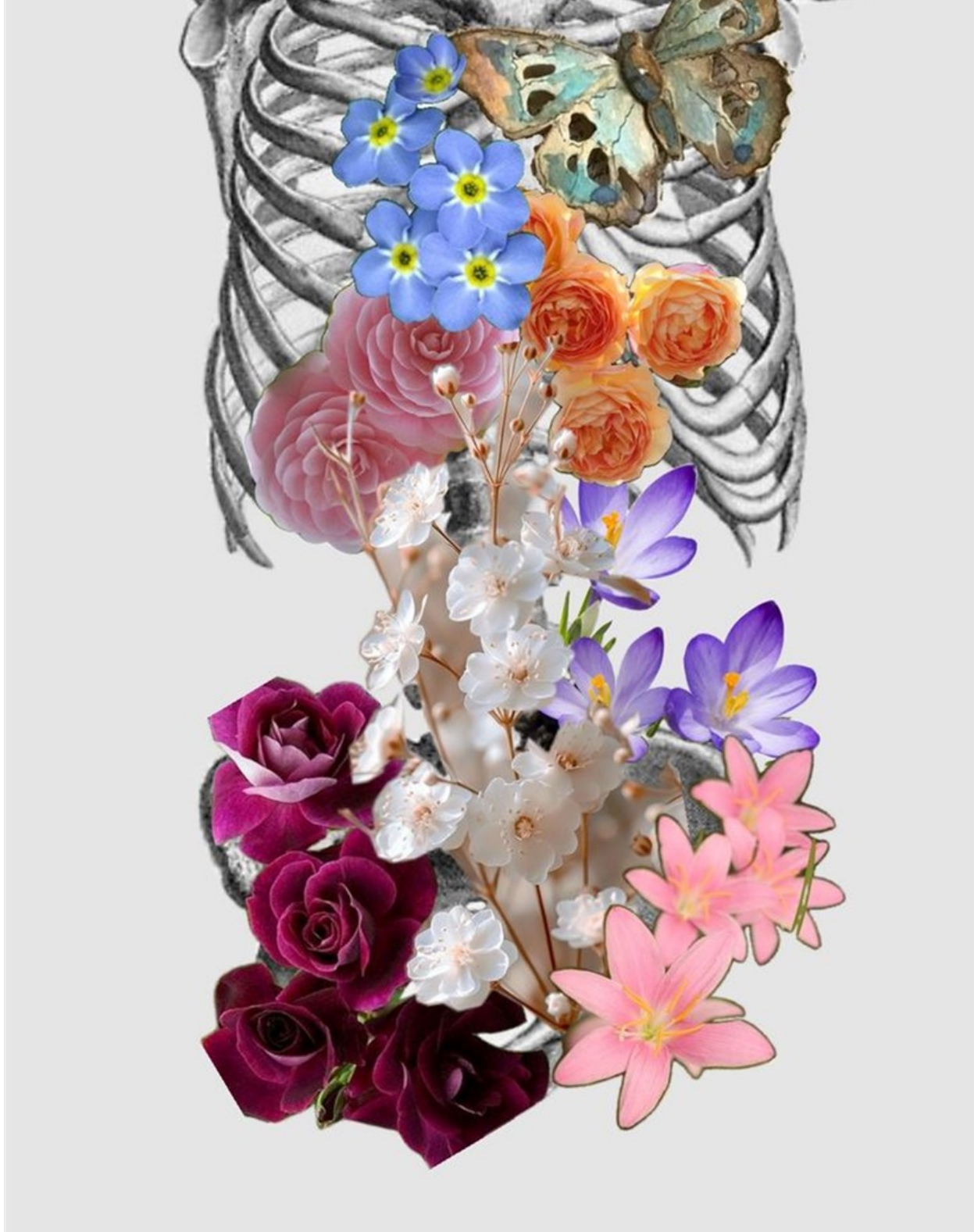
KLİNİK PİLATES & KRONİK BEL AĞRISI



Dünya genelinde insanların yaklaşık %80'i hayatlarının bir döneminde bel ağrısı deneyimlemektedir.

Özellikle yaş ilerledikçe görülme sıklığı artan bu durum, kadınlarda erkeklere oranla daha yaygındır.

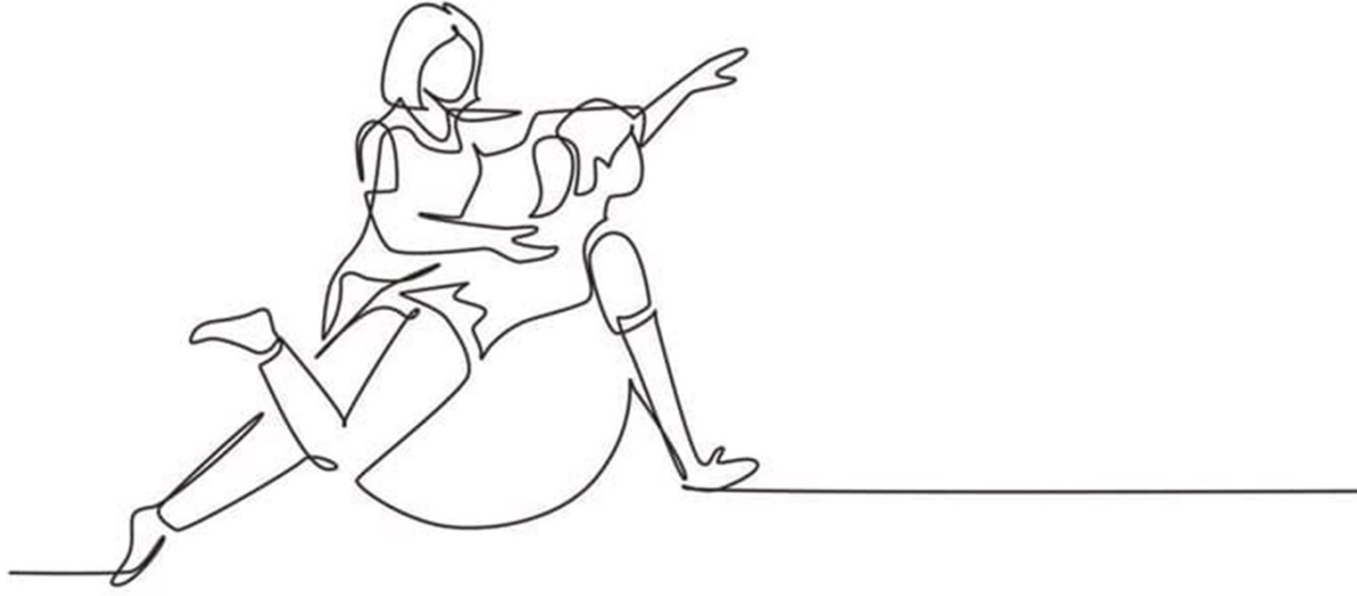
Modern rehabilitasyon yaklaşımlarında, bu ağrıların temelinde genellikle vücudun 'kor' (merkez) kaslarındaki kuvvet eksikliği ve bu kasların doğru zamanda aktive edilememesi (inhibisyon) yatmaktadır.



Çalışmalar, pilatesin sadece kas yapısını değiştirmekle kalmayıp, kronik bel ağrısı olan kişilerde ağrı skorlarında ve engellilik seviyelerinde de belirgin iyileşmeler sağladığını ortaya koymuştur.

Bu bulgular, Pilates'in kronik bel ağrısı rehabilitasyonunda etkili ve güvenilir bir yöntem olduğunu bilimsel olarak desteklemektedir.





Sağlıklı bir yaşam için birlikte başlayalım. Pilates hizmetimizle sizi değerlendirip en uygun programı planlayalım.

SAĞLIKLI GÜNLER DİLERİZ.