

• YÜZ FELCİ / FASIAL FELÇ

Bantlama, batı ve doğu tedavileri beraber kullanıldığında, tamamlayıcı tedavi olarak çok etkilidir. Sadece, bantı orijinal pozisyon yönünde kasa uygulayın. Hiç zor değil, çünkü belirli bir prensip yok. Bant uygulandıktan hemen sonra bir değişiklik hissedilecektir.

Ayrıca, ağızdan tükürük akması ve ağızda yiyecek birikmesi gibi semptomlarda azalma görülecektir. Eğer semptomlar ilerleyen dönemlerde çok az bir gelişme gösterirse, kas kısmı dahil olmak üzere, bantı aynı yönlerde sağ ve sol taraflara da uygulayın.



(1) Eğer ağız yanlara hareket ettirilemiyorsa, bantı bu şekilde uygulayın.



(2) Sinirlerin ve akupunktur noktalarının akım yönlerini gözönünde bulundurarak, bantı yandaki şekilde görüldüğü gibi uygulayın. Bantı mandibular açının, ilk ramus transversus'unun içeri parçasındaki hassas noktadan başlayarak, dudak sonlarına doğru uygulayınız.



(3) Gözlerin tam kapanmadığı durumlarda bantı bu şekilde kullanınız.

Eğer tedavi sırasında bazı kısıtlamalar varsa, bantı tendonlar da dâhil olmak üzere, aynı yönlerde hem sağa hem de sola uygulayın.

• DONUK OMUZ/ ELLİ YAŞ OMZU (1)

Bu hastalıktan şikâyetçi olan hastaların çoğu, kırklı veya ellili yaşlarda olduğundan, **Elli Yaş Omuzu** olarak da anılır.

Bu durumda olan hastalar, ilerleyen dönemlerde hareket etmekte zorlanırlar ve uyku sırasında çok ciddi ağrılarla karşılaşılır. Genellikle belirli bir sebep yokken ortaya çıkar, fakat bazen hafif bir sakatlık ya da, burkulma sonrası da oluşabilir. Omuzun etrafına sarılmış olan bazı önemli tendonlarda oluşan problemler, uygun bir şekilde tedavi edilmezse, eklemlerde kapsüler bir ek parça oluşur, ya da çevresel yumuşak doku sertleşir ve kronik bir hastalık ortaya çıkar. Bazı ciddi durumlarda, altı aydan iki buçuk yıla kadar sürebilir. Çok acı veren bir hastalıktır, ancak, ilk aşamalarında, bant tedavisi çok faydalı olacaktır.

Geceleyin acı ve ağrı duyulması durumunda, teşhis edilmiş fiziksel egzersizden kaçınılmalı ve gece ağrısından kurtulmak için gereken tüm eforlar sarfedilmelidir.

Ağrı ortaya çıktığında, kollara ritim veren egzersizler (yürümek gibi) yapılması, ağrıyı belirli bir seviyeye kadar indirdiğinden tavsiye edilir.

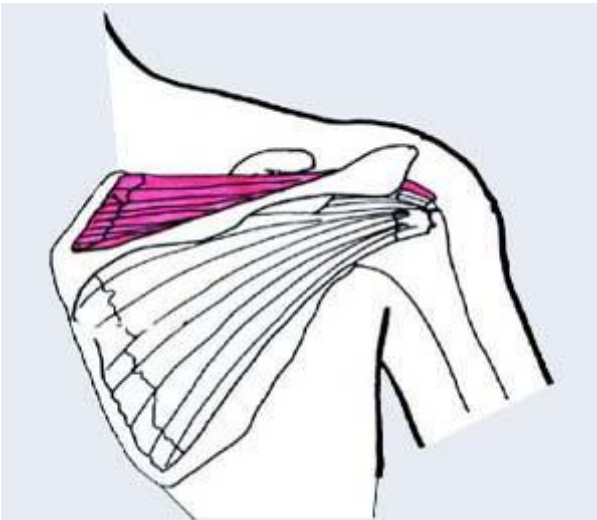
Eğer egzersizden sonra ağrı oluşuyorsa, ortada hastanın tek başına halledemeyeceği ciddi bir sorun var demektir. Sıcak Paket / Hot- Pack ve buz masajından sonra uygulanan bant tedavisi daha etkili olmaktadır.

Sıcak Paket / Hot-Pack (ısı tedavisi) Genellikle 20 ila 30 dakika arasında uygulanır. Çok uzun uygulanması durumunda uygulandığı bölgede laktik asidi artırır ve enerji kaybına sebep olur. Sırt ağrısında da aynı durum geçerlidir. Bir günde 3 - 4 sefer 30 dakika uygulama yapmanız yeterli olacaktır.



1) Gece ağrısı durumunda

Bantın genişliği 1 cm'dir. Bantı, omuzu saracak şekilde uygulayın.





1. Bantı omuriliğin konveks kemiğinin kenarından, hasta boynunu ileri eğerken deltoid kasının sonuna kadar uygulayın.



2. Kollar ileri uzatılmışken bantı deltoid kasının arkasını saracak şekilde uygulayın.



3. Kollar geriye doğru kaldırılmışken, bantı deltoid kasının önünü saracak şekilde uygulayın.



4. Bantı yatay olarak uygulayın.

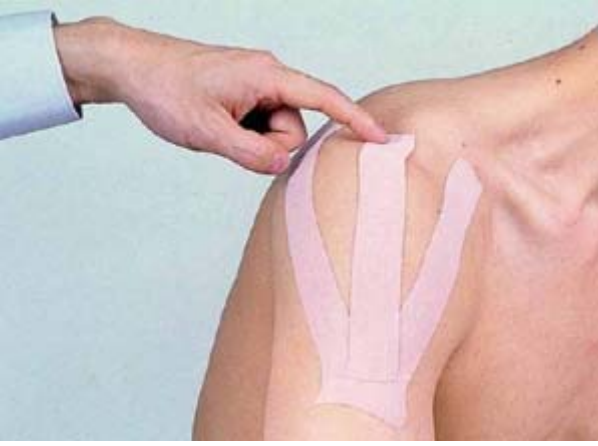
• DONUK OMUZ / ELLİ YAŞ OMZU (2)

Yeni başlayanlar için Elli Yaş Omzu bantlamaları çok zordur. İki ya da üç alıştırmadan sonra öğrenilebilir. Kolların yanlara kaldırıldığı zaman, 90 dereceden sonra acı hissedilmeye başlıyorsa, bantı aşağıdaki gibi uygulayın. O-Ring testini kullanarak kuvvetli O-Ring gücü olan kası seçerek uygulama yapmak daha etkili olacaktır (eke bkz).

Dikkat

Kol kaldırılırken ani bir acı hissediliyorsa, test yapmanıza gerek yok. Bu durumda, teste gerek kalmadan, bantı tüm kaslara uygulayınız. Hasta kolunu mümkün olduğunca az kullanmalıdır (dinlenme zamanı gereklidir)

Deltoid kasının bantlı olduğu kol kullanılırsa semptomlar daha kötü olacaktır.



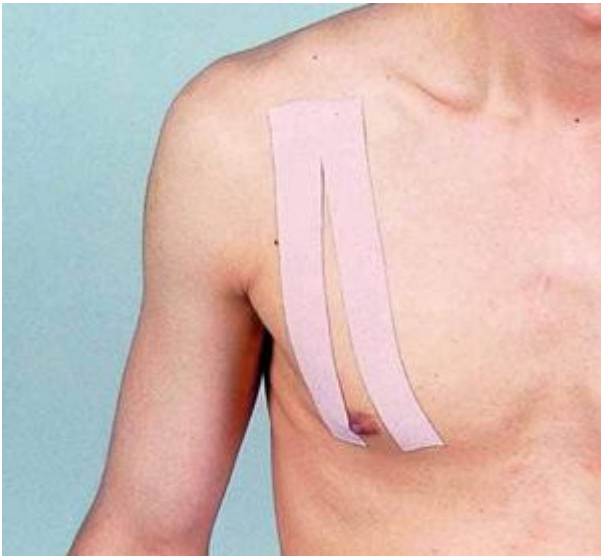
Deltoidler



Teres Minor, Teres Major



Supraspinatus



- **DONUK OMUZ / ELLİ YAŞ OMZU (3)**

Eğer Elli Yaş Omzu çok kronikse ve genel tedavi neticesinde fazla bir gelişme olmadıysa bantı aşağıdaki gibi uygulayın.



Teres Minor ve Teres Major Bantlaması



Brachial triceps'e bant uygulaması



Latissimus Dorsi



Supraspinatus Bantlaması

AYAK BANTLAMA

Neden, nasıl ve ne zaman

Arnold Ross, DPM

Low-Dye ayak bantlama, Dr. Ralph Dye adından hareketle verilmiştir. Ayak bantlama, hastaların erken ve etkili tedavisinde ve özellikle ayak ortotik'lerinde önemli bir rol oynar. Sıklıkla, bir hastanın ilk şikayeti yapısal ya da işlevsel değildir. Low-Dye bantlama mükemmel bir değerlendirme aracı sağlar. Low-Dye, bağ ve kas fonksiyonlarını optimize eden ve ayak biyomekanizmasını geliştiren, ayak kemiklerinin hizalanması olayına yardımcı olur. Eğer bantlama belirgin bir rahatlamaya sebep olursa, fonksiyonel ortotiklerin uygun bir tedavi olacağına dair kuvvetli bir gösterge var demektir.

Low-Dye, ayrıca, ilk ziyarette görülen fonksiyonel problemlerin tedavi edici bir şekilde rahatlatılmasını da sağlayabilir. Erken ve etkin tedavi, muhtemelen varolan en iyi pratik inşa edici araçtır. Hastalar neyin yanlış olduğunu bilmeyi ister. Ama aynı zamanda rahatlama da isterler. Low-Dye bantlama ilk ziyarette ya da ortotikler düzeltme, tamir vs. için gelirken semptomların azalmasına neden olur.

Hastalar genellikle 'Şu birkaç bant şeridi nasıl oluyor da bu kadar yardımcı olabiliyor?' diye sorarlar. Ayak problemlerinin çoğu subtalar/mid tarsal eklemlerinin aşırı eğimi ve esnekliği ile alakalı olduğundan, bantlama bu etkenleri minimize etmeye yardım eder. Enine çapraz ve ön düzlem bantlarının kombinasyonu ayak fonksiyonunu iyileştirecek olan ayak kemiklerinin hizalanmasına yardımcı olur.

Bildiğiniz gibi, ayak, yapısal bütünlüğünü şunlarla devam ettirir:

- 1- Kemik üstüne kemik yüzey teması baskısı
- 2- Kemikleri bir arada tutan bağlar
- 3- Ayağı tutmak ve hareket ettirmek için kas gücü

Low-Dye bantlama, kemik üstüne kemik istikrarını kurar, tıpkı bir kemerin (mimari anlamda kemer) kilit taşı gibi, ayak kemiklerini ve bacak kemiklerini hizalayarak kas ve bağ fonksiyonlarını optimize eder, aşırı eğimden kaynaklanan baskıları rahatlatır. Daha önemlisi, bantlama, ortotik tedavinize bir kalite kontrol fonksiyonu sağlayabilir. Eğer bantlama başarılı ise ve ortotikler doyurucu sonuçlar oluşturmuyorsa, kalıpları, kalıp düzeltmelerini ve ortotikleri dikkatlice değerlendirmelisiniz. KLM, Arnold Ross, DPM, ve Keith Gurnick, DPM, ortotik durumlarında size her zaman yardımcı olabilirler.

Uygulama yönetimi bakış açısından, hemşire ve asistanlarınız, siz başka bir hasta ile ilgilenirken hastanızı bantlama ve kalıplama için hazırlayabilirler. Bu, hasta trafiğinin daha hızlı akmasına yardımcı olur. Bant ile sarma ayrıca faydalı bir prosedür olabilir.

Bantlamaya bağlı problemler azdır. En bilineni bant alejisidir. Küçük ama önemli bir miktardaki hastalar, vescicular durumların gelişmesi halinde bantı hemen çıkarırlar. Bu durumda, bantlamanın kesilip başka yöntemlerin başlatılması gerekir. Bir bezin üstünden bantlama ya da hipoalejenik bant kullanımı ya da varus sıkıştırıcılarının hastanın ayakkabısına konulması gibi alternatifler kullanılabilir.

Birçok hasta bantlanmış ayakalarını sürekli kuru tutmak zorunda kalacaklarını düşünür. Banta parafin uygulanması, hastanın banyo yapmasına ve yüzmesine imkân vererek, bant kullanımını aktif ve yoğun çalışan insanlar için çok daha kabul edilebilir kılar.

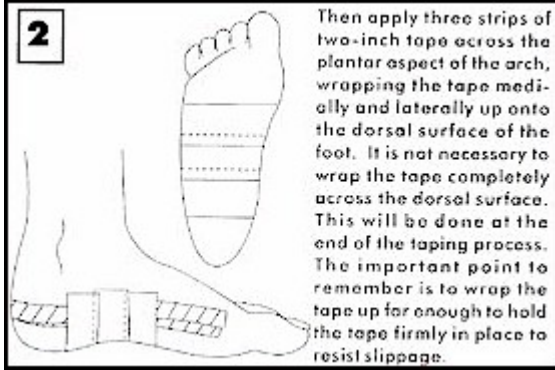
Bantlama teknikleri

Bantlama teknikleri küresel değildir. Bu makale sadece bir metodu gösterecektir. Hatta, sizi, uygulama ve hasta özelliklerinizle uyuşacak başka bir metod bulmak için çaba göstermeye de teşvik ediyorum. Bir adet 1 inçlik bant, 2 inç bant, pretape spreyi ve biraz da parafin tedarik edin. Hastanın ayağını nötr bir pozisyonda yerleştirin. Bantlama yaparken, ayağın nötr durumunun devam etmesine özen gösterin.



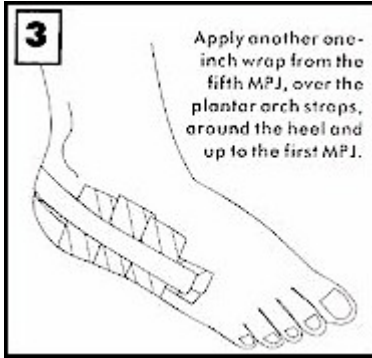
1 Spray foot with pretape. Apply two strips of one-inch tape from the fifth MPJ around the heel to the first MPJ. To help support the first MPJ, pull tape tighter

Adım 1: Ayağı pretape ile spreyleyin. 1 inçlik 2 şeridi 5. MPJ'den başlayıp topuğun etrafından 1. MPJ'ye kadar bantlayın. 1. MPJ'yi desteklemek için bantı sıkı çekin.



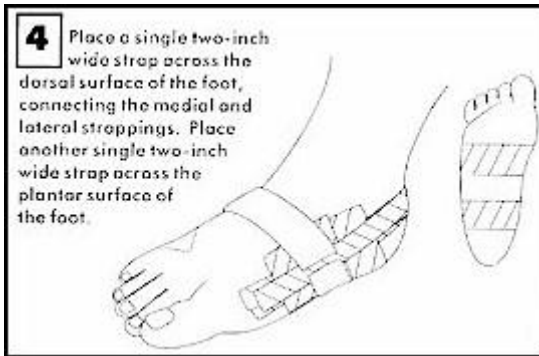
2 Then apply three strips of two-inch tape across the plantar aspect of the arch, wrapping the tape medially and laterally up onto the dorsal surface of the foot. It is not necessary to wrap the tape completely across the dorsal surface. This will be done at the end of the taping process. The important point to remember is to wrap the tape up far enough to hold the tape firmly in place to resist slippage.

Adım 2: Daha sonra 2 inçlik 3 şeridi kemerin planatar açısının üzerinden ortalarak ve yanal olarak dorsal yüzeye sararak uygulayınız. Dorsal yüzeyi tamamiyle sarmak gerekli değildir. Bu, bantlama sürecinin sonunda yapılacaktır. Akılda tutulması gereken şey, bantın kaymaya izin vermeyecek derecede sıkı sarılmasıdır.



3 Apply another one-inch wrap from the fifth MPJ, over the plantar arch strips, around the heel and up to the first MPJ.

Adım 3: Başka bir 1 inçlik şeridi 5. MPJ'den başlayıp, planatar kemer şeritleri üzerinden, topuğun etrafından 1. MPJ'ye kadar uygulayın.



4 Place a single two-inch wide strap across the dorsal surface of the foot, connecting the medial and lateral strappings. Place another single two-inch wide strap across the plantar surface of the foot.

Adım 4: Ortalı ve yanlı şeritleri bağlayacak bir şekilde 2 inçlik bir şeridi dorsal yüzeyin üzerinden uygulayın. Başka bir 2 inçlik şeridi de plantar yüzeyin üzerinden uygulayın.

Son olarak, parafini bant yüzeyine sürün. Bu basit numara, çorap ve ayakkabıların bantlara takılmasını önlediği gibi, bantları banyo ve yüzme sırasında yapışık tutar.

3 ila beş gün içerisinde yeniden bantlama yapınız. Tabanlıkların alışma sürecinde bantlama yapmak sıklıkla daha iyi sonuç verir. Plantar lezyonlu hastalar için bir apartür ya da dağıtım pedi ekleyebilirsiniz. Ya da sessamoiditis durumunda bir dansçı pedi eklenebilir. Sizi kendi varyasyonlarınızla deney yapmaya çağırıyorum.

Bireysel olarak, bantlamayı çok çeşitli ayak, bacak ve postural şikâyetlerde yeri doldurulamaz bir araç olarak buldum. Bundan daha önemlisi, Low-Dye bantlama, ortotikler reçete edilirken çok yararlı bir araçtır ve bunu müteakip, ortotiklerin ayak fonksiyonunu kontrol etmelerini temin eder.

İDRAR FREKANSI / SIK İDRARA ÇIKMA

Hipogastrium, femur içyüzü, kalça ve sakrum mesane ile sıkıca ilişkilidirler. Bu parçalar dermatomlar olarak anılırlar ve otonomik sinirler aracılığıyla iç organlara ve deriye uzak olan çevre kaslarıyla bağlanırlar. (Genel Talimatlar bölümünde Dermatomlar'a bakınız) Bazı orta yaştaki kadınlar idrar testinde basil bulunmamış olmasına rağmen, idrar boşaltımından sonra kendilerini pek iyi hissetmezler ve sürekli tuvalete çıkma ihtiyacı hissederler. Bu durumda asitli yiyeceklerden kaçınma ile beraber bantlama tedavisi etkili olacaktır. Derinin tepkisi kişiden kişiye değiştiği için, idrar torbasının duvarları asiditeye duyarlıdır ve sistitis gibi semptomlar oluşabilir.

Asitli yiyecekler: Et, balık, tavuk, kahvaltılık mısır gevreği, fasulye, peynir vb.

Alkalen yiyecekler: Sebzeler, mantarlar, deniz yosunları (sea tangle, meyveler, çay, süt vb.)

Metot 1



1) Artı tarzında, hipogastrium üstüne bantlama.



2) Fasia Lata'nın tensor kası üzerine bantlama – Büyük trokanter ile pelvisin ön parçasındaki konveks kemik (anterior superior iliac spine) arasına uygulayın

Metod 2



Sakro iliak eklem (Siyah nokta)



Sakroiliyak ekleme bantlama



Koksigeal vertebra'den sakroiliak ekleme kadar uygulayın.
(sol ve sağ)

- **SOĞUK ALGINLIĞI**

Öksüren çocuklarını hastaneye getiren anne-babalar, bir ya da iki gün içinde olumlu bir gelişme göremeyince, doktora ya da eczacıya zor anlar yaşatırlar. Hastaneye geldikleri için öksürüğün doğal olarak kesilmesi gerektiğini düşünürler. Elbette, doktor ve eczacılar da bu yanlış anlamada rol sahibidirler. Hastalarını, öksürüğün ne olduğu hakkında yeterince eğitmezler.

Aslında öksürük, solunum sistemini işgal eden virüs gibi yabancı maddelere karşı takınılmış bir savunma durumudur.

Öksürük, vücut kendi karşı koyma kabiliyeti ile hastalığı yenmek için çaba sarfederken, yeni komplikasyonların ortaya çıkmasını önler.

Ünlü bir deyimde dendiği gibi: 'Öksürük evi koruyan köpek gibidir' Zararlı bir virüs solunum sistemini ele geçirmiştir ve öksürük, işgalciyi (virüs, hastalık) dışarı atmaya çalışarak ana-babayı, doktoru, hastanın kendini bu durum hakkında harekete geçirir.

Düzenli bir sıcaklığı olan ışısız ve nemli bronşların bir virüs istilası sırasında çökmeye ne kadar elverişli olduğunu düşünün. İşte bronşit, pneumonia ve hatta pulmoner enfeksiyon böyle gelişir. Öksürüğü kesmeğe zorlamak, eve giren hırsıza havlayan köpeği, susturmak ile aynı şeydir. İnsanlar, öksürüğün virüs ve balgam gibi şeyleri vücuttan atmak için yapılan bir korunma reaksiyonu olduğunu unutmamalıdır.

- **ÖKSÜRÜK İÇİN BANTLAMA**

Soğuk algınlığı ya da bronşitten kaynaklanan öksürükler için çok etkilidir. Ancak, semptomlar ilerlemişse tedavi etmek o kadar kolay değildir.

* Bantları Sternokleidomastoid'in iç kısmı ile bronchial cartilage arasındaki konkav bölge boyunca uygulayın. Banti öyle uygulayın ki, iki bant Manubrium sterninin üst kısmındaki jugular çentik (AD-22 noktası) üzerinde birleşsinler. (Aşağıdaki resimdeki siyah nokta)

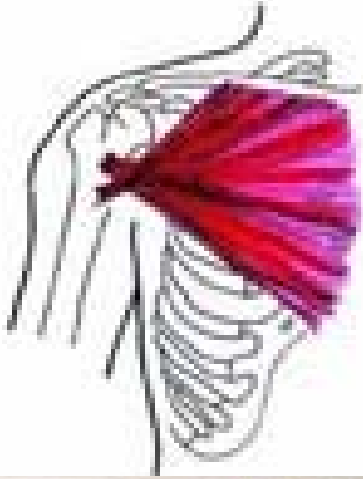
* AD-22 noktasından başlayarak göğüs merkezi boyunca solar plexus'a kadar uygulayın.

• ASTIM

Astım, çok zor tedavi edilen bir hastalık olarak bilinir ancak bantlama ile nispeten kolay tedavi edilir. Sebebi nedir? Nefes alırken zorlanıyorsanız ya da çok öksürüyorsanız, diyafram, pectoralis major kası, boynun nefes almayı sağlayan sternokleidomastoid'i sürekli hareket etmekten takatsiz / yorgun düşerler. Eğer bu kaslar takatsiz kalırsa ısı azalır, kan ve lenf dolaşımı düşer.

Sonuç olarak, bronşlar fazlaca gerilirler, balgam salgılanımı kirpiksi / silier (ciliary) hareketler azalır. Böyle fasit bir döngü vücudun doğal iyileşme gücünün astımı yenmesini engeller. Bu durumda bu kaslar üzerine uygulanan bantlama nefes almayı kolaylaştırarak, kasların normal hareket etmeleri vasıtasıyla kısır döngüyü kırar. Isı artar ve astım yenilir. Bantlama özellikle nefes alma zorlukları semptomlarına ve spasmodik astım yüzünden kaynaklanmayan ve sabah erken saatlerde kötüleşen semptomlara uygulanmalıdır. Bantı sternocleidomastoid'e uygularken, bantlama uzatılmamalıdır. Böyle bir bantlamada bazı hastalar baş dönmesi hissedebilirler. Bu durumda, bantı sternocleidomastoid'den çıkarın ve

hastayı 2 ya da 3 dakika dinlendirin. Çünkü, sternocleidomastoid çok hassas bir kastır ve alerjik deri reaksiyonu muhtemeldir. Bantı uygularken önlemleri alınız.



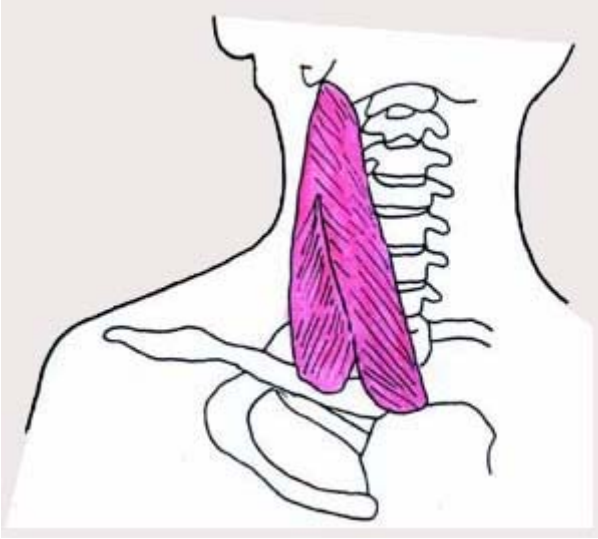
Pectoralis Major



Pectoralis Major üzerine bantlama.



Bantı diyaframa uygulayın. Dirsekleri birleştiren hat boyunca uygulayın ve 5cm'lik bant kullanın.



Sternokleidomastoideus üzerinde bantlama.
Boynu kenarlara çevirin ve sonra bantı kulağın
arkasındaki konveks kemiğe (mastoid) uygulayın.



Sternokleidomastoid üzerine bant uygularken bantı
gerdirmeyin. Hasta bazen baş dönmesi hissedebilir. Bu
durumda, bantı sternokleidomastoid'den çıkarın ve
hastanın 2ya da 3 dakika uzanmasını sağlayın.
Sternokleidomastoid üzerine bantlama yaparken önlem
alınız çünkü bu kısım alerjiktir.
Öksürük bantlaması ile beraber uygulamak etkilidir. Astım
koşulları geriledikçe, eskiden olduğu gibi ilaç almaya
devam edin. Eğer bir gelişme yoksa daha birçok bantlama
metodu vardır. Bir doktora danışınız.



• DİZ EKLEMLERİ

Eğer eklem düzensizlikleri devam ederse kasların çekme gücünü etkileyecek olan çevresel yumuşak doku düzensizliklerine yol açabilir. Eklem içini etkileyen ilaçlar yardımcı olurlar ancak temel olarak kronik eklem hastalıklarını tedavi etmek çok zordur. Bant tedavisi bu açıdan yardımcı olur.

Hafif egzersiz ile beraber bantlama tedavisi hasta için iyi olacaktır. Ancak, egzersiz sonrası aralarda bile ağrı devam ederse egzersizi kesin ve bir uzmana danışın.

Hava kötü olduğunda düşük basınç durumu ortaya çıkar. Böyle havalarda havadaki pozitif iyonlar artar ve vücut tarafından emilirler. Bu pozitif iyonlar ağrıya sebep olan ve kan damarlarından gelen sinir iletici varlıkların salgılanımını stimüle ederler.

Bu yüzden kötü havalarda kendinizi kötü hissettiğinizde ayağınızı ya da şişmiş olan eklemınızı sıcak ve bol tuzlu suya sokunuz. Böyle yaparak kas ve derinizdeki iyon değişimini stabilize etmiş ve kan dolaşımını arttırmış olursunuz.

Bantlama bu koşullarda daha etkilidir.

Bantlama şu hallerde kullanılabilir:

"şişkin eklem erken dönemlerinde

"Araba sürerken gaza bastığınızda ya da yokuş aşağı yürürken eklem şişmesi oluşuyorsa

"artritin ilk dönemlerinde şişkin eklem durumu varsa, ya da dizlerde bazı burkulmalar durumunda

Düzelme aşamasında egzersiz yolları

Kesin konsept ve metodunu anlamışsanız, egzersiz çok iyi bir tedavidir. Kas kuvvetini arttırmayı kastetmiyorum. Dizlerde bir hastalık oluştuğu zaman, generatif artrit gibi, beyin, dizdeki kasları gerdirerek dizin hareket etmesini engelleyip ağrıyı giderici bir rol oynar.

Ancak, bu durum çok uzun sürerse, beyin bu duruma tedavi olduktan sonra dahi kendini sabitlemiş olur. Sonra, dizin etrafında sarılı olan kaslar normalolarak hareket edemez ve bu tedaviyi engeller. Aşağıdaki egzersiz, beyni normal haline gelmesi için alıştıran basit bir metoddur. Ancak, egzersizden sonra ağrı artarsa, egzersizi derhal kesiniz.

- 1) Ayakta iken topuklarınızı yavaşça yukarı kaldırıp indirin.



- 2) Bir sandalyede otururken bir ayak bileğini havaya kaldırın ve diğerini de yere doğru gerdirin. Aynı hareketi ayakalrınızı değiştirerek tekrarlayın.

- **GENEL DİZ EKLEMİ BANTLAMASI**

Metod 1



Banti dizin alt kısmından başlayıp patella kenarından doğru 'Y' biçiminde uygulayınız.

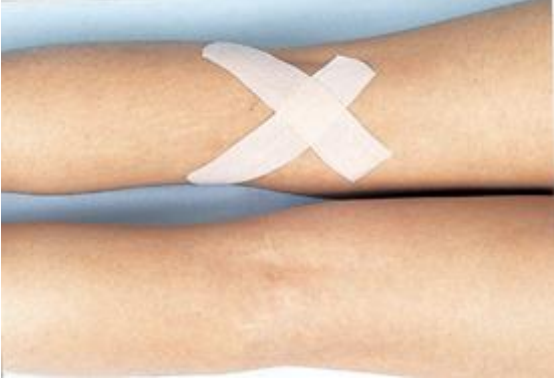
Metod 2



Üst dizi ortalayan 'X' şeklinde bantlama.



Alt dizi ortalayan 'X' şeklinde bantlama.



Dizin arkasındaki konveks bölgeyi ortalayan 'X' şeklinde bantlama.

• **ARTRİT YA DA ÖDEM DURUMUNDA GENEL BANTLAMA TEDAVİSİ**



1) Sırasıyla, patellanın üst, orta ve alt kısımlarına paralel çizgiler şeklinde (yatay olarak) uygulayın.



2) Sırasıyla, patellanın üst, orta ve alt kısımlarına paralel çizgiler şeklinde (yatay olarak) uygulayın. Sonra, alt ve üst taraflara ikişer sıra daha ekleyin.



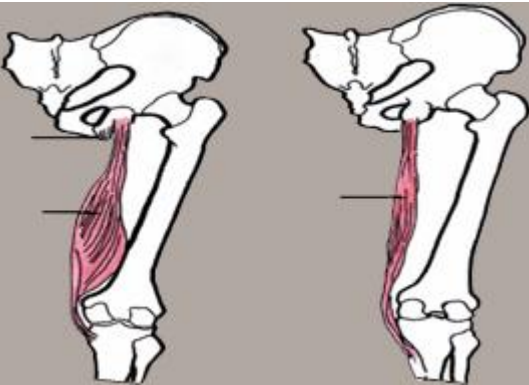
• DİZİN İÇ YÜZÜNDE AĞRI OLMASI HALİNDE BANTLAMA



1. Diz gerdirilmişken, dizin alt kısmının merkezinden başlayarak dizkapağının dışı boyunca yukarı doğru uygulayın. Diğer bir bantı da ağrılı bölge boyunca yukarı doğru uygulayın.



2. Dizin dış kısmının aşağısında fibula başı olarak adlandırılan konveks bir kemik vardır. Bu fibula başından başlayıp, dizin dışındaki ağrılı bölgeden geçen bir bant uygulayın. Diğerini de dizin dış tarafının en alt bölgesindeki tendonlar (baldırın biceps kasının kısa başı) boyunca uygulayın. Siyah nokta, baldırın biceps kasının kısa kafasıdır.



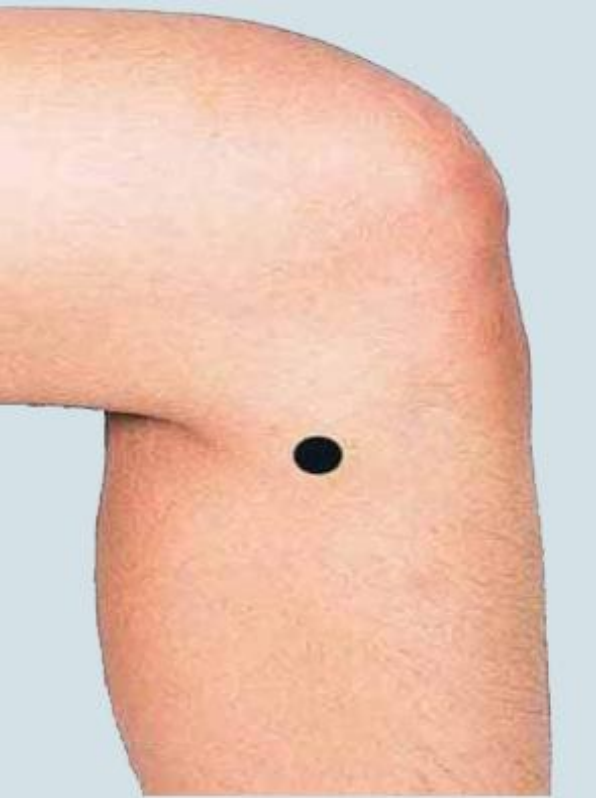
• DİZİN DIŞ YÜZÜNDE AĞRI OLMASI HALİNDE BANTLAMA



1. Diz gerdirilmişken dizin alt kısmının merkezinden başlayarak, dizkapağının dış yüzü boyunca yukarı doğru uygulayın. Diğer bir bantı da ağrılı bÖlge boyunca yukarı doğru uygulayın.



2. Dizin dış kısmının aşağısında fibula başı olarak adlandırılan konveks bir kemik vardır. Bu fibula başından başlayarak dizin dışındaki ağrılı bÖlgeden geÇerek bir bantı uygulayın. Diğerini de dizin dış tarafının en alt bÖlgesindeki tendonlar (baldırın biceps kasının kısa kafası) boyunca uygulayın. Siyah nokta, baldırın biceps kasının kısa baŐıdır.



- **Diz kapaklarını gerdirirken ağrı varsa**

Dizler mümkün olduğunca gerdirilirken ve ayakta iken dizlerin geriye doğru kıvrılması sırasında ağrı hissedilmesi durumu. 1)~5)'e ek olarak, uzun dönem diz hastalıkları için başka bir bantlama daha vardır.



Eğer dizinizin merkesi etrafında alt ya da yukarı kısımlara bastırırsanız, dizinizin hassas noktasını bulursunuz. Bu hassas noktayı merkeze alarak bantı dizinizin altındaki konveks kısımdan eğik olarak uygulayın.

(Buradaki kas isimleri net olmadığı için kaldırıldı)

I

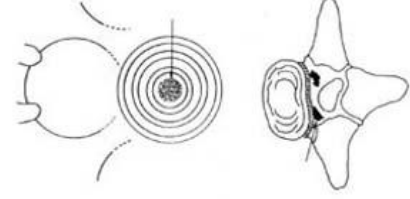
Not: Dejeneratif artrit, ödem vb. tedavilerinde bantlama dizin içine(4), dışına(5), ve arkasına(3) uygulanabilir.

• SIRT AĞRISI

Sirt ağrısı çok yaygındır ve insanların %80'inin zaman zaman tecrübe ettikleri bir ağrıdır. Çoğu, hastalıkların tekrar ortaya çıkarak kronikleşmeye kapı açmasından şikayetçidirler.

Sirt ağrısı bir çok şekilde sınıflandırılabilirler. Hastalıklar aşağıda görülenlerden oluşan basit klasifikasyonlara ayrılabilir:

- Postural sirt ağrısı
- Yetersizlikten kaynaklanan sirt ağrısı
- Psikolojik stresten kaynaklanan sirt ağrısı
- Jinekoloji ya da iç hastalıklardan kaynaklanan sirt ağrısı
- Sakatlanmadan kaynaklanan sirt ağrısı
- Yaşlılık sirt ağrısı, osteoporosis dâhil
- Disk kırılması
- Omurgada şekil bozukluğundan kaynaklanan sirt ağrısı
- Sakroiliak eklem düzensizliği ve diğer özel hastalıklar.



Postural sirt ağrısından şikâyetçi olan hasta sadece belli bir pozisyonda çok fazla kalınca ağrı hisseder. Hareket ederken ağrı hissetmez. Postural sirt ağrısı gibi semptomlar, yetersizlikten kaynaklanan sirt ağrısı ve kas sirt ağrısı belirli bir isim olmadan diğer hastalıklarla da beraber gelebilir.

Bu gibi sirt ağrıları ve kronik disk hastalıklarında bantlama tedavisi çok etkilidir.

Bantlama ile beraber icra edilen postural tedavi, egzersiz tedavisi(gerdirme ve diğer fiziksel egzersizler) ve nefes alma egzersizleri sirt ağrıları için ideal tedavi yöntemleridir. Burada tanımlanan elastik bant özellikle kas sirt ağrısında ve kronik kırık disk hastalıklarında etkilidir.

Disk rahatsızlıkları ve iyileşme

Eğer bantlama işe yararsa kronik sarkık disk hastalığı durumunda 1 ila 3 hafta arasında bir tepki olması gerekir. Ancak, etkiler bantlamanın çeşidine ve teknik kalitesine göre değişebilir. Akut disk hernisi ikiye ayrılabilir: Yumuşak disk hernisi ve sert disk hernisi.

Yumuşak disk hernisi, diskin merkezinde bulunan nukleus pulpozusun yerinden oynamasıdır. Semptomlar 1 ya da 2 günde derinleşir. Böylece, öğleden sonra hafif ağrısı olan hasta bir sonraki sabah aşırı ağrıdan ayağa kalkamayabilir. Tedaviye rağmen, böyle disk hastalıkları 1 ya da 3 günde kötüleşir; çünkü kısa zamanda ödem derinleşir. Bu durumda bantlama ya da diğer tedaviler semptomları iyileştirmez ve yapılacak tek şey en rahat pozisyonda dinlenmektir.

Sert disk hernisi nukleus pulpozusun, yırtılan annulus fibrozusun içine veya bu yırtıklar aracılığıyla dışarı kaçmasıdır. Hafifçe incindiğini düşünen hastalar arasında sarkık disk teşhisi koyulanlar çıkabilir. Semptomların kaybolmaması durumunda ya da 1 hafta 10 gün içerisinde tekrar burkulma olursa vertebral arthropathia ya da sarkık disk şüphesi olabilir.

Bu durumda bir doktora danışın.

Doktor rehberdir

Akut disk yırtılması durumunda nukleus pulposus yerinden oynadıysa, hangi tedaviyi uygularsanız uygulayın semptomlar 1-2 gün içinde kötüleşebilir. Doktorlar, hastalığı yanlış anlayarak, kötüleşmenin yanlış tedaviden kaynaklandığını sanırlar. Kızamık, hapsirik ve burun akması gibi semptomlarla başlar ve uzmanın tedavisine rağmen ateş, ciddi öksürük, pişik ile devam eder. Geçirmek zorunda olduğunuz bir süreçtir. Hergün yapılan teşhislerde virüs türlerini ayırmanın bir yolu olmadığı için, bir hastalığın kızamık mı, yoksa semptomları yeni başlayan bir soğuk algınlığı mı olduğu hemen söylenemez.

Ancak, onlar doktor olduğundan, hastalar kızamık yüzünden çok az ölürlere. Eğer bir virüs bilinmiyorsa bile, semptomatik tedavinin icra edilebilir olması, tıbbın bir metodudur. Semptomatik tedavi hastalığın kesin sebebi bilinmezken semptomlara dayalı tedavi atıfta bulunur.

Ciddi bir hastalıktan kurtulmadan önce, zor bir dönemden geçmeniz gerekli bir prensip olduğunu anladığınız anda, gerçekten, hastalıklardan iyileşme hakkında yepyeni bir perspektif sahibi olursunuz.

Ciddi bir hastalığınızın olması ortada büyük bir problemin var olduğunu gösterir. Eğer büyük bir problemden kurtulmak için tüm gayretinizi sarfederseniz, önlemenin öneminin farkına varacak ve yepyeni bir perspektif kazanacaksınız. Yani, hastanın doktoru sadece hastalıkları iyileştiren birisi olarak görmeyip, aynı zamanda bir rehber olarak da görmesi gerekir. İnanıyorum ki doktorlar, her zamankinden daha fazla derin insan vücudu bilimi ile karşı karşıya olan rehberlerdir.

Doktoruna yardım eden hastalar çok ciddi hastalıkları yenerler

Ciddi hastalıkları olan hastaların iyileştikleri vakalara bakınca bunun birçok sebebi olduğunu görüyorum. Bugün dahi hatırladığım hastalar bana yardımcı olanlardır. Benim onlara yardımcı olmamdan ziyade, hem kendilerine hem de bana yardımcı oldular. Bu hastalar, acele etmeyen hastalardı.

Tedavi yöntemlerimin olumlu sonuçlar vermemesine rağmen, bana zaman tanıdılar ve bana hastalığın çok ciddi olmasından dolayı iyileşmediğini ve zaman açısından kendimi sıkıntıya sokmamamı söylediler. Ya da bir gün iyileşeceklerini söylerlerdi ve bu beni rahatlatırdı.

Eğer doktor hastanın ısrarlı taleplerinden dolayı endişelenirse, derinlemesine incelenmesi gereken bir noktayı atlayabilir.

Baskı ya da yeterince uzun süre uygulandığında tedavi edecek bir metodun değiştirilmesi olayı gerçekleşebilir.

Böylece, tedavinin başarısız olma ihtimali artar. Tıbbın kendisi bizatihi mutlak bir bilim değildir ve doktorların da tüm insanlar gibi kabiliyetlerinin bir sınırı vardır. Birçok tedavi denenmesine rağmen iyileşmeyen kronik hastalıkları olan hastalar doktora yardımcı olacak şekilde davranmalıdırlar. Diğer bir deyişle olumlu bir tavır takınmalıdırlar.

• **EĞER ARKAYA DOĞRU EĞİLİRKEN AĞRI VARSA**

1. Arkaya eğilirken ağrı olması durumunda önce bel bantlaması
2. Eğer öne doğru eğilirken ağrı varsa önce bel bantlaması, sonra karın bölgesinin tekrar bantlanması
3. Bantlama birçok sırt ağrısı semptomunda genel olarak kullanılır.
4. Eğer hasta ayakta iken ya da otururken ağrı hissediyorsa, bant tedavisi uygulanabilir.



Temel Metod

(1) Omurga ile son kaburganın birleştiği yerden bir şerit iliac kemiğine doğru, diğer bir şerit de belin en konkav olduğu kısma doğru 'Y' şeklinde uygulayın.



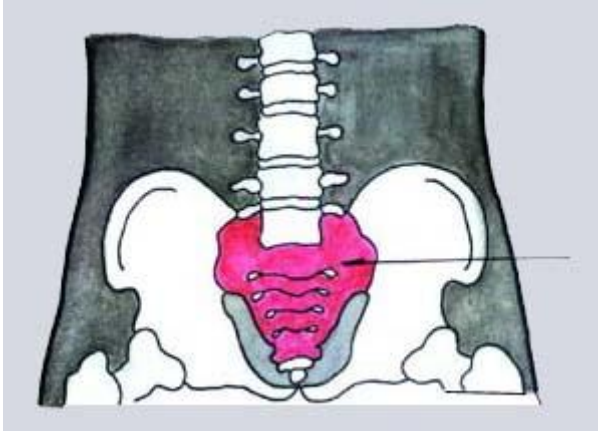
(2) Belin konkav kısmı boyunca bir bant uygulayın. Diğer bir bandı da 'Y' oluşturacak şekilde belin iç kısmına uygulayın.



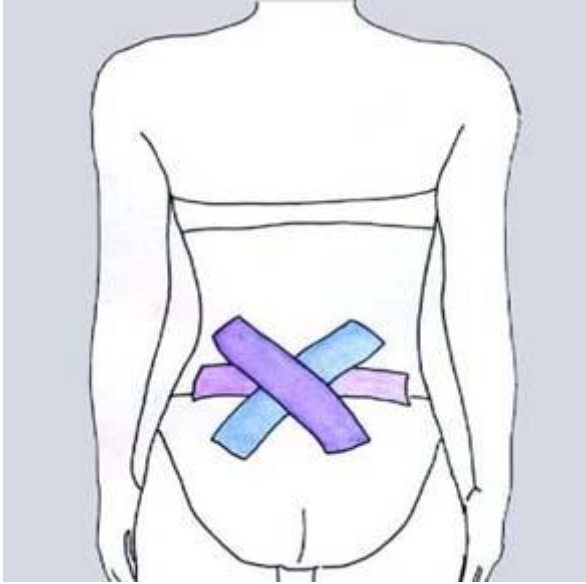
(3) Koksiks üzerinde 2. ve 3. koksigeal vertebrae'de dikey ve uzun çıkıntılı kasa (erector spine) uygulayın.



(4) Bantlamanın bitmiş görüntüsü.



(5) Burnun merkezinden yukarı doğru ve çıkıntılı kas(erector kası) boyunca omurganın iki tarafına da uygulayın.
Uyarı:
Öksürürken sırt ağrıyorsa ya da bacak kaldırıldığında ağrı hissediliyorsa sırtta, kırık bir disk tespit edilecektir, dolayısıyla doktora baş vurunuz.

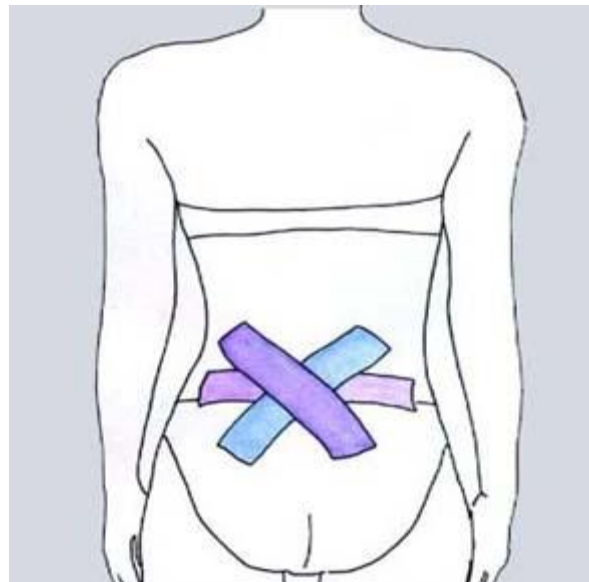


[Metot 2]

Bantlamayı basitçe, yan resimdeki gibi de yapabilirsiniz.

• ÖNE EĞİLİRKEN AĞRI VARSA

1. Eğer öne doğru eğilirken biraz ağrı varsa bandı karın bölgesine uygulayın.
2. Eğer geriye doğru eğilirken ağrı varsa bandı kenara uygulayın.
Eğer bu bantlama neticesinde bir gelişme kaydedilemezse bantı karın bölgesine de uygulayın.



1. Psoas major kasına bantlama:

Şeridin bir ucunu kasiğa diğer ucunu da göbek deliğine doğru uygulayın. Uyluğun ön tarafından başlayın. Sol/sağ. Bantı soas major kasına özellikle kasıkta ağrı olduğunda uygulayın.

2. Rektus abdominis kasına bantlama: Bandı göbek deliğinin her iki tarafından da geçirerek epigastrium'un kenarına kadar uygulayın (Sağ ve sol)

3. Kalça üzerinde mümkün olduğunca uzun tutarak 'X' şeklinde uygulayın. (sağ ve sol)

Uygulanabilir semptomlar

1. Eğer ileri doğru eğilirken ağrı varsa ve yukarıda tasvir edilen metod pek bir işe yaramadıysa ve yine arkaya doğru eğilirken de ağrı varsa, burada gösterilen ilave bantlamaları da yapınız.

2. Burkulmuş bir bel durumunda

Bandı belin ağrıyan kısmına yatay olarak(-) uygulayın.

Bandı 45 derecelik bir açı ile eğik olarak sağdan ve soldan uygulayın.

• YANA DOĞRU EĞİLİRKEN AĞRI VARSA

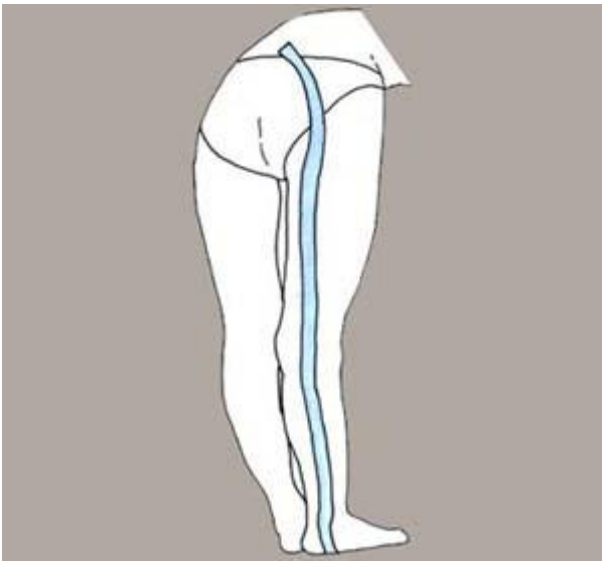
1. Uzun bir süre oturduktan sonra oluşan ağrı durumunda.
2. Bel bir tarafa yönelmiş bir Şekilde oturduktan sonra yanlarda ağrı olması durumunda. (Resim -26)
3. Quadratus lumborum'daki ağrı, hasta öne doğru eğdirilmek suretiyle tespit edilebilir. AĞrı skolyoz ve bacaklardaki farklılıklar ile ilgilidir. Böylece, ağrı kalçalarda ve siyatik sinirlerde hissedilecektir. Quadratus lumborum fark edilmesi gereken önemli kaslardandır.



Quadratus Lumborum



Quadratus Lumborum bantlaması

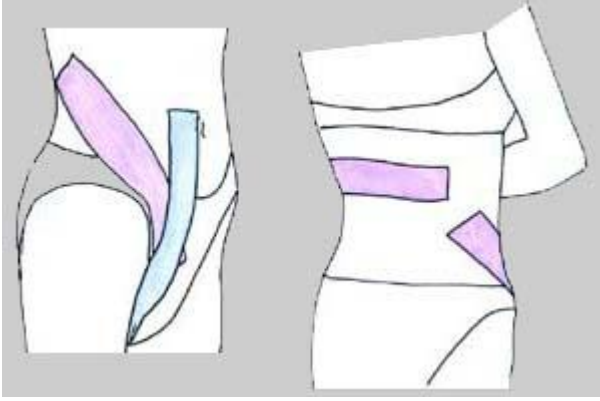


4. Kronik disk prolapsusundan kaynaklanan uyuşma hissi durumunda:

Bantı uyuşmuş alan boyunca uygulayın. Bu, sırt ağrısı bölümünde anlatılan bütün bantlamalar iÇin uygulanabilir.

• BELİRSİZ BİR ŞEKİLDE TÜM SIRT AĞRIYORSA

1. İç hastalıklardan kaynaklanan sırt ağrısı
2. Bütün sırt belirsiz olarak ağrıdığıında, özellikle karnına bastırılınca ağrı hisseden ya da iç hastalığı olan hastalar için bantı aşağıdaki gibi uygulayın:

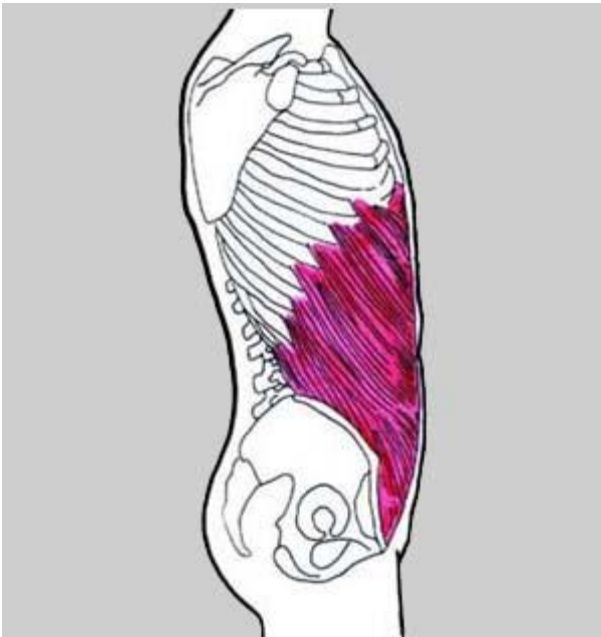


“Major psoas kasına ve karnın eğimli kasına uygulayın.

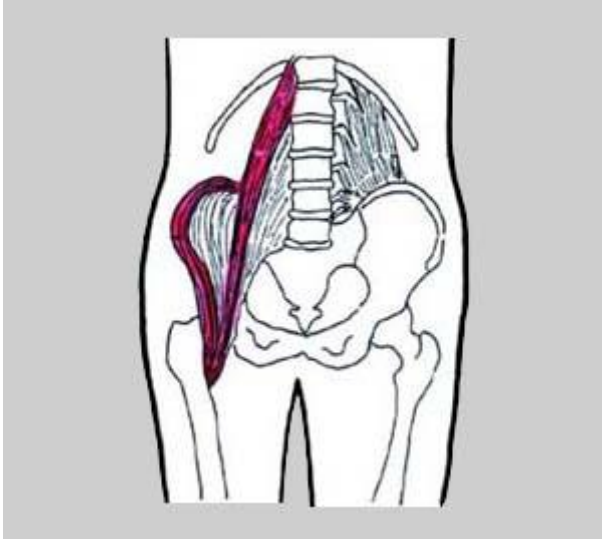


“Post diyafram üzerine uygulayın.

12. sırt omurgası: iki dirseği birleştiren horizontal hattın omurgada birleştiği yerde.



Eksternal Oblik



Psoas Major, Iliacus

- **VÜCUDUNUZU DÖNDÜRÜRKEN AĞRI VARSA**



Oturuş pozisyonundan kalkarken, vücudunuzu döndürürken, ya da yanlara eğilirken ağrı varsa.



Bandı ilium'un tepesinin kenarından 12. dorsal omurgaya doğru uygulayın. (sağ ve sol)



Bandı koltuk altının arkasından kalça kemiğine kadar uygulayın. (sağ ve sol)

-

KARNIN BİR EL İLE SIKILIRKEN SIRT AĞRISININ ARTMASI DURUMUNDA

Bütün bantlamalara ek olarak, bantı karnın rectus abdominis kasına, major psoas kasına ve iç oblik kasına uygulayın.

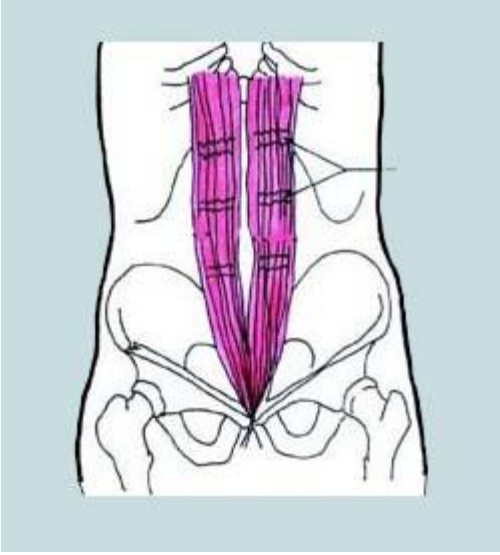


Foto 32: Rectus Abdominis,



Foto M11-
Rectus Abdominis Bantlaması

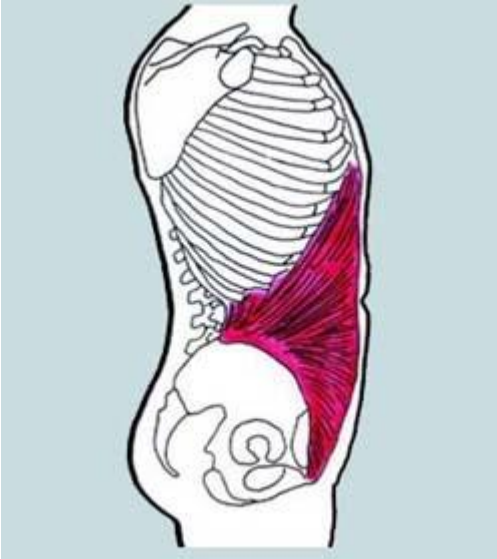


Foto 33:
İç Oblik



Foto M13
İç oblik bantlama

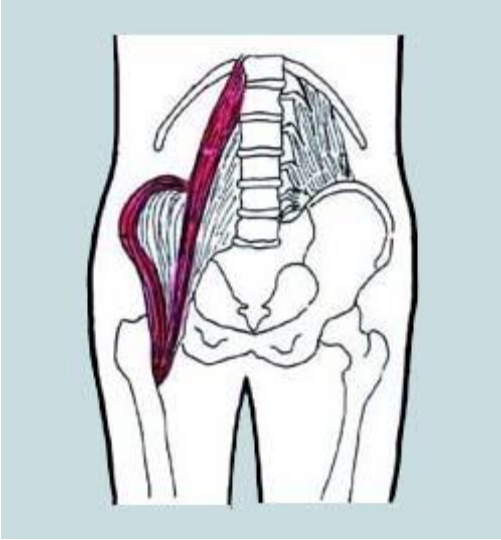


Foto 34:
Iliopsoas Psoas Major



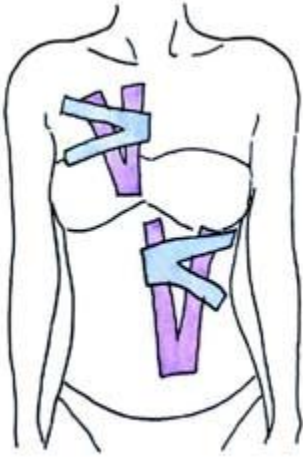
Photo E-1:
Posas Major Bantlama

SKOLYOZ

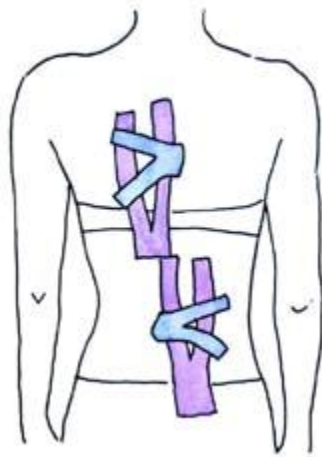
Skolyoz tedavisi uzun zaman gerektirir. Ancak, erken dönemlerinde pozitif bir tedavi etkili olabilir. Bantlama kadar egzersiz de gerektirir. Tedaviden doğru sonucu alabilmek için bir sandalye ile masa arasındaki mesafe ve yükseklikleri dahi hesaba katılmalıdır. İleri eğilme ve oturma pozisyonunda omurganın yapısını inceleyin. Konveks tarafın kası uzamış ve konkav kısmı kısalmıştır.

Bantı konveks kısma şöyle uygulayın:

Oturma ve ileri eğilme pozisyonlarını karşılaştırınca, skoliosis bir pozisyonda azalınca fonksiyonel skoliosis olarak adlandırılır.



Eğer bir değişiklik yoksa ve skolyoz devam ediyorsa buna sabitlenmiş skolyoz denir. Bantlama fonksiyonel skoliosis için uygulanabilir.



- **SIRTI EGZERSİZDEN KORUMA DURUMUNDA GERİATRİK SIRT AĞRISI (1)**



Quadratus Lumborum'da bantlama
Sağ/sol



Trapezius Bantlama. Sağ/sol



Latissimus Dorsi'de bantlama. Sağ/sol



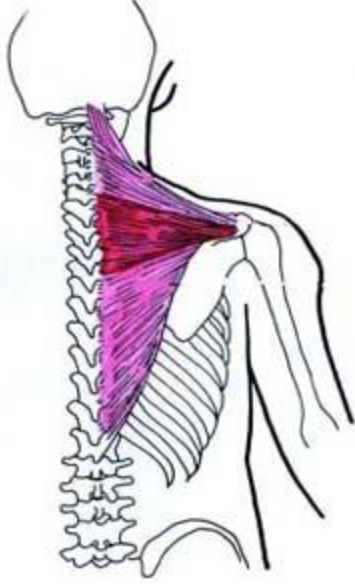
Rektor bantlama. sol/sağ
Omurga bantlama



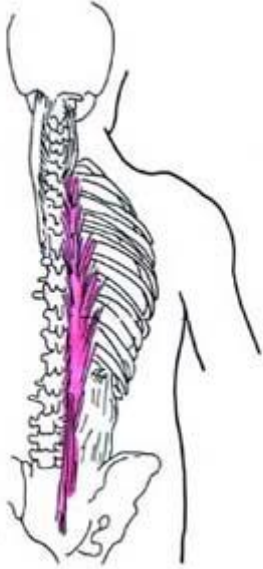
Dış (Eksternal) oblik kasın bantlaması. Sol/sağ

SIRTI EGZERSİZDEN KORUMA DURUMUNDA GERİATRİK SIRT AĞRISI (2)

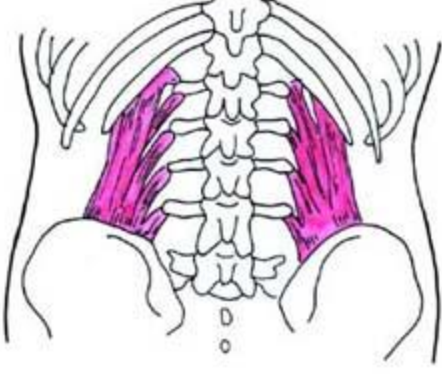
Geriatrik sırt ağrısı ya da genç bir şahsın sırt ağrısı, yanlış duruştan ve aşırı çalışmadan kaynaklanır. Sırtı egzersizden koruma durumunda bantı aşağıdaki tüm kaslara uygulayınız (sağ ve sol). Bantın genişliği önemli değildir. Eğer hasta uzun boylu ise 5 cm'lik kullanın. Eğer kısa boylu ise 2,5 cm'lik olanı kullanın. O-Ring testini uygulayarak bantlamayı kesin olarak gerekli olan yerlerde uygulayın (Eklere bakınız)



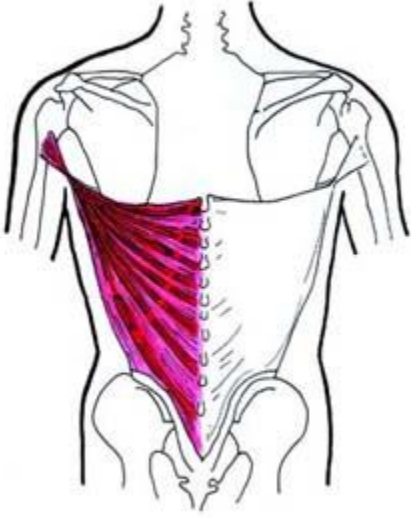
Trapezius



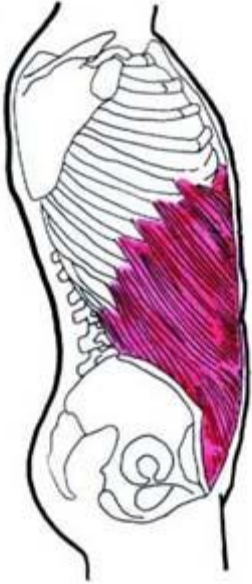
Trapezius



Quadratus Lumborum



Latissimus Dorsi



Karnın dış oblik kası

Aşağıdaki fotoğrafta görüldüğü gibi, bandı hem sağa hem sola uygulayın.

SIRTTA VE KALÇADA AĞRI DURUMUNDA

Sırt ağrısı türüne bakmaksızın, pelvisi şu şekilde dengelemek önemlidir:

Uygulanabilir semptomlar :

“ Uzun süre oturma ya da ayakta durma sonrası ağrı hissetme durumunda.

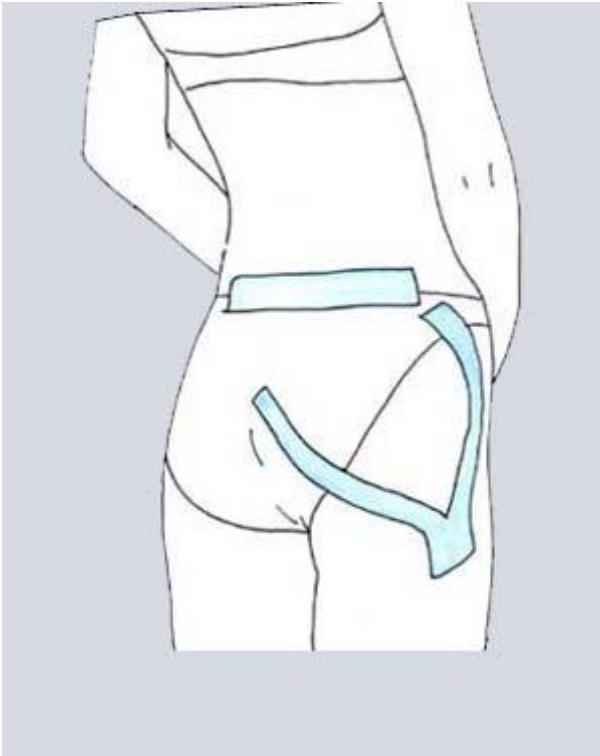
“Uzun süre yürüdükten ya da egzersiz yaptıktan sonra sırtınızda ya da kalçanızda ağrı hissetmeniz durumunda.

“Çok sıkı kemer ya da pantolon giyen kadınların sırt ağrılarında.



< Metod 1 >

Kalçanın koksigeal vertebra bölgesinden başlayarak 'X' şeklinde uygulayın.



< Metod 2 >

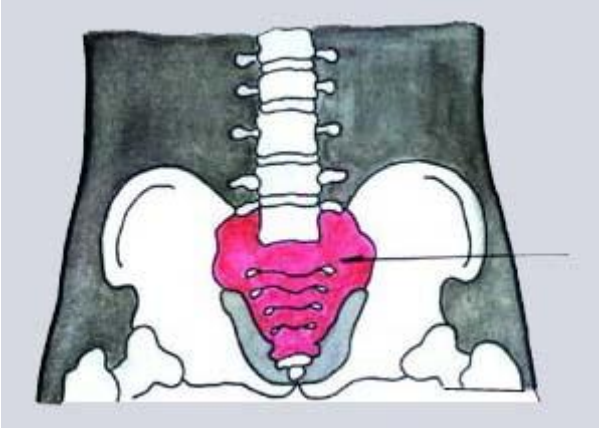
Trochantermajöreden başlayarak, şekilde görüldüğü gibi uygulayın. Diğer bantı da yatay olarak belin tam altına (sakroiliak eklem) uygulayın.



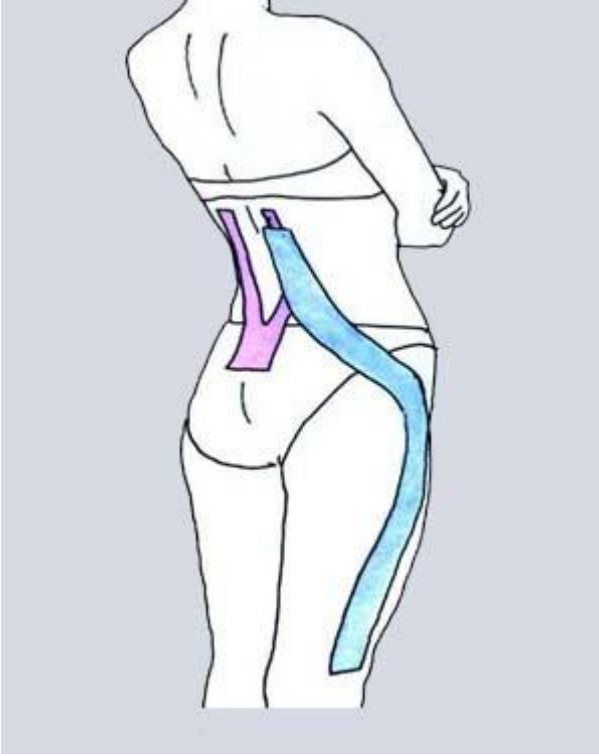
Büyük trochanter (Trokanter majör)



sakroiliak eklem



Sakrum



< Metod 3 >

“Arkaya doğru eğilirken ‘Y’ şeklinde bir bantı erektor kasına uygulayın.

“Bandı belin erektor kasının konveks kısmı (quadratus lumborum) boyunca, kalçadan aşağıya doğru uygulayın.

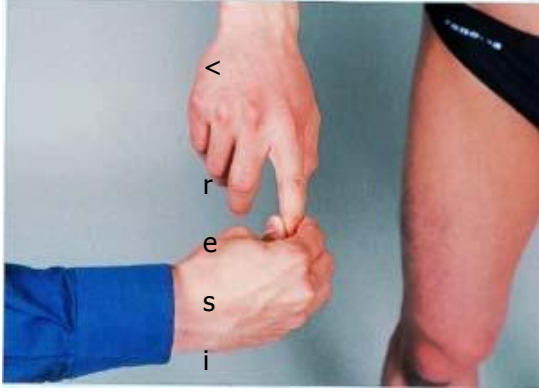
PARMAK BURKULMASI, ARTRİT

Parmağın burkulması durumunda parmağın ucunu her iki tarafada çevirmeyi deneyin(tırnaktan tutarak).

Örneğin eğer parmak başparmak istikametine çevrildiğinde (resim 1), küçük parmak istikametine çevrildiği zamandakinde n(resim 2) daha az ağrı veriyorsa, bantı figürde gösterildiği gibi uygulayın. Çevirirken daha az ağrı hissettiğiniz istikamet üzerinde (başparmak) bantı kaplayınız. Bantın genişliği 5 mm olmalıdır.

* Uyarı:

Bantı gevşek uygulayın. Çok sıkı olduğu zaman hasta çok baskı hissedebilir.



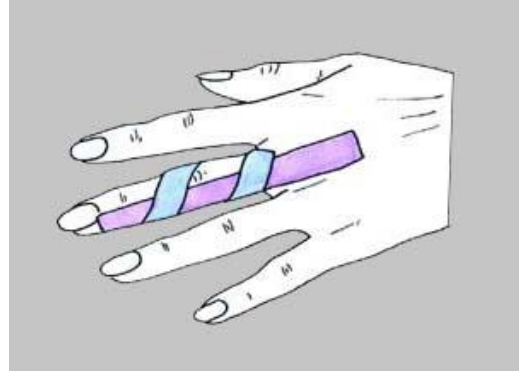
m
1 >



< resim 2 >



< Metod 1 >



< Metod 2 >

EKLEM HASTALIKLARI YA DA EKLEM BURKULMALARI (1)

-- romatizmal artrit, dejeneratif artrit --

Buz masajı ve bantlama

Genellikle pansuman için sıcak torbanın işe yaradığı bilinir, ama buz masajı da aynı şekilde yararlı olabilir. Burkulan bölgeye yirmidört saat içinde(ya da daha iyi sonuç için 1 saat içinde) buz masajı yapılırsa ödem süreci durdurulabilir. Ayrıca kronik myalgia ve artriti hafifletici etkisi de vardır.

Söylenmesi gereken bir önemli nokta da ağrıyan bölgeye direk olarak buz masajı yapınca ağrının hissedilir bir şekilde artacağıdır. Ama masaja kısa aralıklarla devam edilirse ağrı yavaşça azalacaktır, deri kırmızılaşacak, masajın uygulandığı bölge ısınacaktır. Tam sonuç almak için buz masajına bu şekilde 20 dakika devam etmek gerekir. Ama masaj yeterince yapılmazsa semptomlar kötüleşebilir.

Eğer eklem artrit yüzünden şişmişse hastaya buz masajı yapmak sıcak torba uygulamaktan daha iyi olacaktır. Lumbago ya da artriti olan hastalara buz masajı uygulandığında genellikle ağrıları artar. Dolayısıyla hastalar soğuk olan herşeyin eklemlere kötü geldiği genel kanısıyla buz masajını reddetme eğilimindedirler. Ancak, farkında olunması gereken, kasta ısı düşüren buz masajının eklemlerde ısı artışına sebep olduğudur. Bu durum, soğuğa maruz kalan bedenin soğuması fakat titreyerek içeride sıcaklık oluşturması durumuyla aynıdır. Ancak, eğer semptomlar daha da kötü olursa tedavi hemen kesilmeli. Eğer bir tedaviden sonra negatif sonuçlar ortaya çıkarsa hemen bir uzmana danışın.

- **Uyarı:**

Bütün vucutta romatizmal artrit varsa özellikle dikkat edilmesi tavsiye edilir. Romatizmal artrit durumunda semptomlar dalgalar halinde bir azalır bir çoğalır ve hastayı yorar. Hatta, semptomlar azalmışsa bile belirli bir sebepten dolayı tekrar kötüleşebilir. Dolayısıyla sürekli bir uzman aracılığıyla tedavi görmesi daha iyidir.

EKLEM HASTALIKLARI YA DA EKLEM BURKULMALARI (2)

Aşağıdaki bantlama romatizma ya da diğer musculoskeletal hastalık ve düzensizliklerde kullanılabilir.

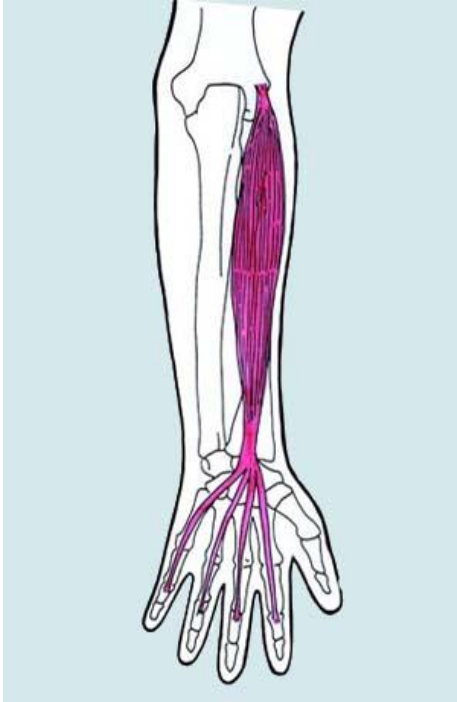
Parmak uçlarına bantlama : Parmakların ekstansor kasları



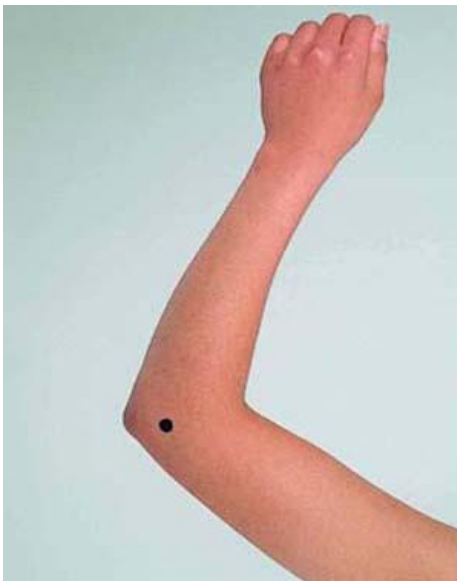
Bantın uygulanacağı alan her zaman gerilmelidir. Bantı baş parmağın arkasından bileğin dışında tırnak boyutunda çıkıntılı olan kemiğe kadar uygulayın.



<tamamlanmış>



<Ekstensor Digitorum>



<lateral epikondil>

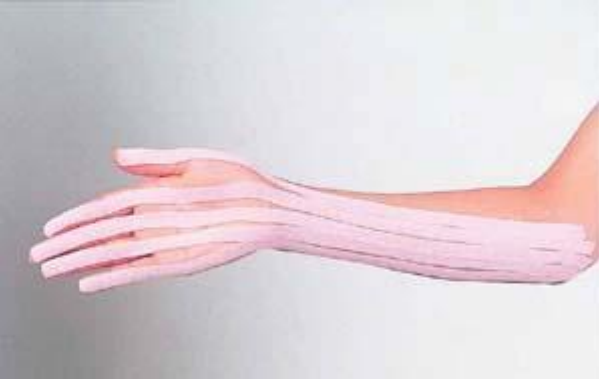
EKLEM HASTALIKLARI YA DA EKLEM BURKULMALARI (3)

Parmak eklemlerine bantlama

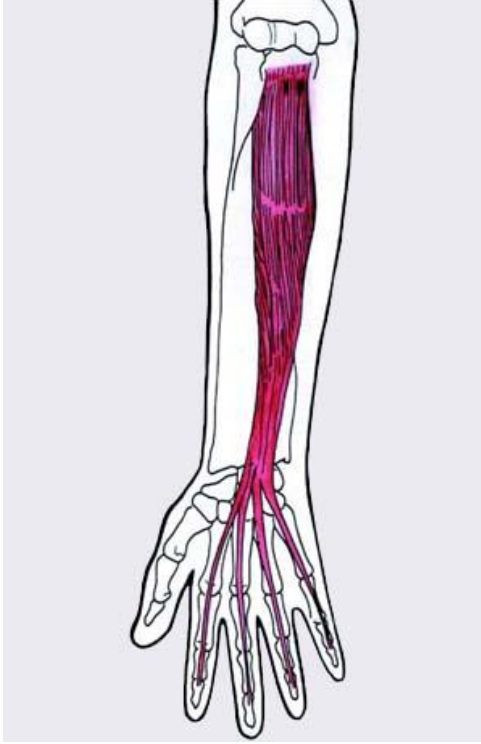
Parmaklarda sakatlık



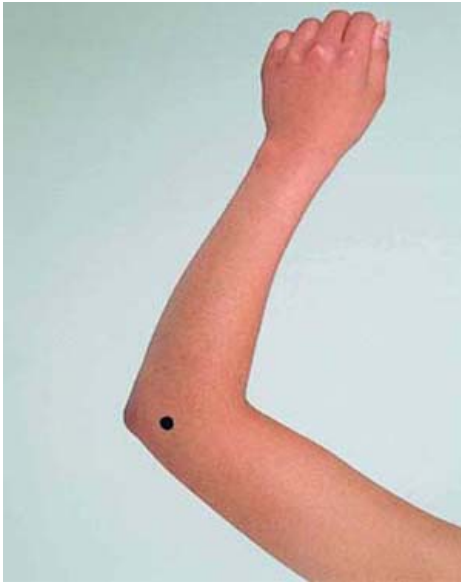
Bantın uygulanacağı alan her zaman gerilmelidir. Bantı başparmak ayasından başlayarak bileğin içinde tırnak boyutunda çıkıntılı olan kemiğe kadar uygulayın.



< tamamlanmış figür >

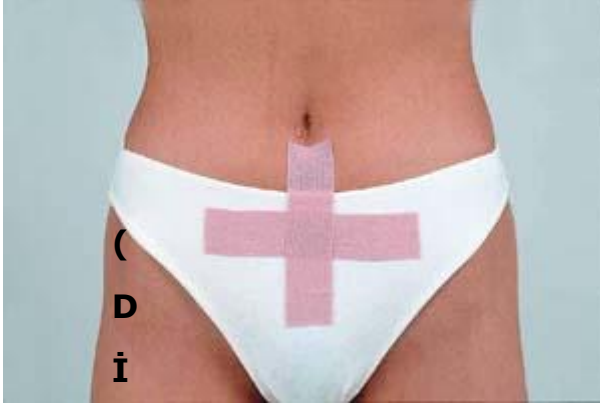


<Flexor Digitorum>

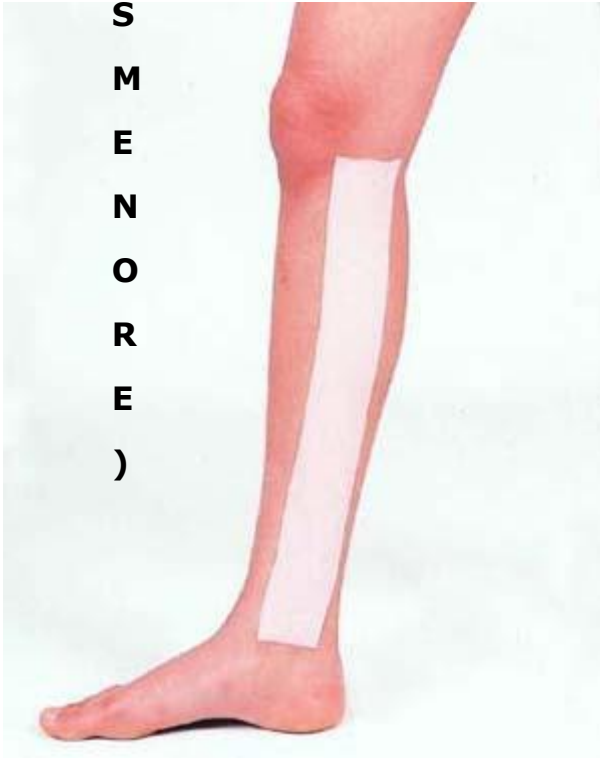


< iç epikondil >

AYBAŞI AĞRISI



Hipogastriumda apraz bantlama.
Pubik kemik (Os pubis) ile göbek deliği arasına uygulayın.



Non-Meridyen noktalarına bantlama:
Ayak bileklerinin iç kısmından başlayarak
eklemlerin merkezine doğru uygulayın



Sakro iliyak eklem (Siyah nokta)



Sakroiliyak ekleme bantlama



Bandı koksigeal vertebra'den sakroiliyak ekleme uygulayın (sağ ve sol)

BURUN- RİNİT, AMPYEM, ALERJİK RİNİT

Otonom sinirlerle bağlantılı olan çok sayıda kan damarı vardır.

Rinitte, eğer kan damarları fazlasıyla tıkalıysa ve mukus salgılaması arttıysa, burun tıkanmaları ve burun çekme ortaya çıkar.

Eğer durum kötüleşirse, elmacık kemiklerinin altında yer alan ve içinde hava olan maksillari sinüsler iltihap kapabilir.

Genellikle bu durum kronik rinit yüzünden oluşur ve bu semptom etkili tedaviyi engeller.

Bu kötü daire kendini tekrarlar.

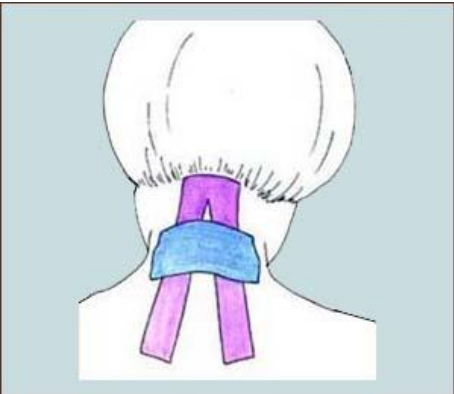
Bantı aşağıdaki gibi uygulayın



(1) Bantı burun kemiklerinin geçtiği ve birleştiği orta alın bölgesinden alnın merkezine doğru uygulayın.



(2) Bantı elmacık kemiğinin konkav bölgesi boyunca uygulayın.



[Ek metod]

Ek olarak, bantı Posterior servikal bölge üzerine de uygulayabilirsiniz.

• **BOYUNDA AĞRI(1) - METOD 1**

Eğer hasta servikal disk hernisine sahipse, boynunu geriye doğru eğerken ağrı hisseder (musculus extensor) ya da koldan ele doğru bir uyuşukluk hisseder.

Eğer hasta sürekli olarak boynunu arkaya eğerse, hangi tedavi uygulanırsa uygulansın bir işe yaramaz. Diskin çekirdeği %60 neme sahip olduğundan çok esnektir.

Hasta ne zaman başını arkaya eğse, çekirdek geriye doğru itilir. Dolayısıyla hasta suyu bile pipet ile içmeli, boynunu geriye doğru eğmekten kaçınmalıdır. Bazı ciddi durumlarda alçı dahi gerekir. Hastanın en sevdiği tedaviye göre gelişigüzel egzersiz yapması kesinlikle yasaktır. Bu gibi hastalıklarda, hasta durumunun hassasiyetini anlamadıkça ve kendine gerekli özeni göstermedikçe, semptomlar düzelmez; ve hatta kötüleşebilir bile.

Boyun ağrısı için bantlama metodu



Boynu ileri eğerken ağrı olması durumunda:

5 cm'lik bantı 2/5 ya da 1/3 genişliğinde bölerek kullanın

[Metod 1]

- Bantı çenenin tam altında merkeze uygulayın (dikdörtgen)



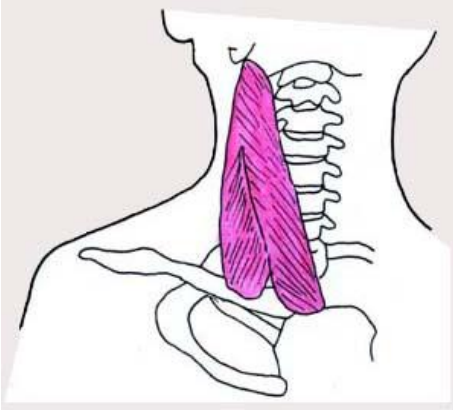
- Bantı bademcikten aşağıya doğru 'Y' şeklinde uygulayın. (konkav bölge boyunca bronchus Cartilage kenarından.) (sol,sağ)

* Uyarı :

Disk hernilerinde doktora başvurun. Kendi kendinizi tedavi etmeye çalışmayın. Boynun ön tarafını ya da sternokleidomastoid'i bantlamak alerjik reaksiyonlar oluşturabilir ve bazı hassas insanlarda ciddi baş dönmesi oluşabilir. Bu durumda bantlar çıkarılır çıkarılmaz semptomlar kaybolacaktır. **Bantı kullanmakta bir tehlike yoktur.**

• BOYUN AĞRISI (1) -METOD 2

Eğer yukarıdaki metod etki yapmadıysa ya da ertesi gün gelişme kaydedilmediyse sternokleidomastoid üzerine de bantlama yapmayı deneyin. (Sağ, sol)



Sternokleidomastoid



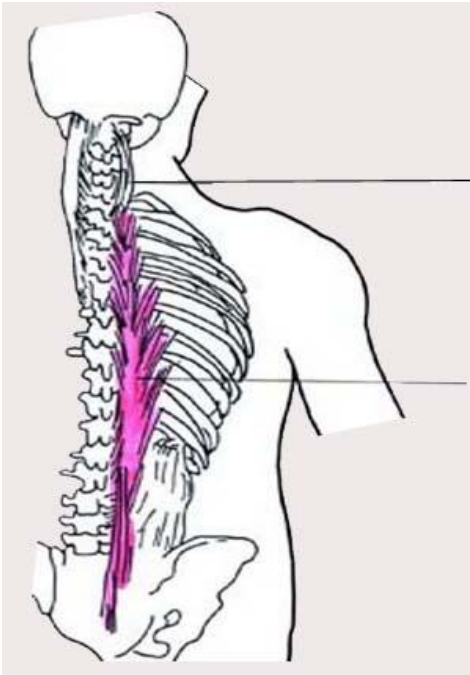
1. adım -->



2. adım -->



Bantlamanın tamamlanmış hali



Erector Spinae

• BOYUN AĞRISI (2)

Boynu geriye eğerken ağrı olması durumunda

Bantlama tedavisi için, 5 cm uzunluğunda 1/2 ya da 2/5 genişliğinde parçalara bölün.



Bantı, boyun eğilirken çıkıntı yapan konveks kemiğin kenarı boyunca uygulayın. (sağ, sol)



Kulak arkasındaki konveks kemikle (mastoid çıkıntı) başlayarak ağrı kaybolur. Bantı boyunun arka kenar kısmının büyük kısmına uygulayın.(sağ, sol)



Bantı omuzun en yüksek kısmına uygulayın.

* Not:

Yukarıda izah edilen tüm metodlar uygulanabilir. Bantı uygularken bantı çekmemeye özen gösterin. Tüm bantlama tiplerini aynı anda kullanacaksanız yukarıda belirtilen bant eninden daha dar ende bant kullanınız. Bantın genişliği kasın boyutuna bağlı olarak farklı olabilir. İki ya da üç uygulamadan sonra bantlama işi kolaylaşır.

• BOYUN AĞRISI (3)

Boynu yanlara döndürme sırasında ağrı olması durumunda:

Bantlama tedavisi için bantı, 5 cm uzunluğunda ve 1/3 genişliğinde parçalara ayırın. Özellikle sternocleidomastoid üzerinde geniş bant kullanmamaya çalışın. Yaklaşık olarak 1.5~2 cm'lik bir genişlik uygundur.



Bantı boyun kenarlarına uygulayın. Omuzun en yüksek bölgesindeki kasın ön kısmına uygulayın (figür A) Diğer bir bantı da omurgaya doğru uygulayın(Upper trapezius).



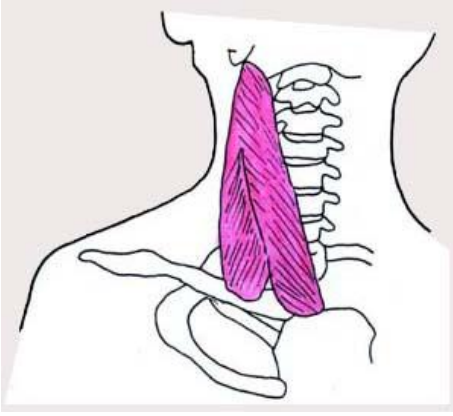
Bantı omuzun en yüksek noktasına uygulayın. (üst trapezius). Hassas noktayı bastırarak bulun ve 'X' şeklinde uygulayın.



Bantı kulakların arkasındaki konveks kemik boyunca (mastoid çıkıntı) boynu döndürürken boynun kenarında ortaya çıkan uzun konveks kasa kadar uygulayın. (sternokleidomastoid'in sternal bölgesi)



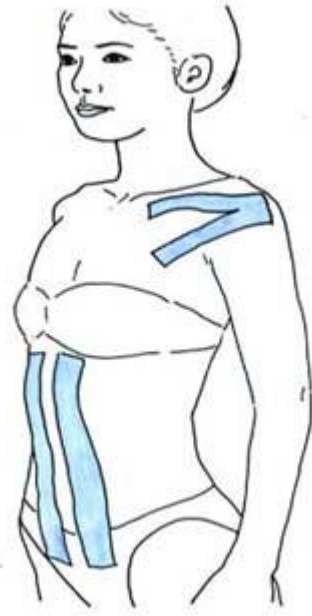
Sternokleidomastoid'in sternal bölgesinin merkezinden başlayarak köprücük kemiğinin merkezine doğru uygulayın. (sternokleidomastoid'in köprücük kemiği bölgesi)



Sternokleidomastoid

- **KOLUN ÇOK KULLANIMINDAN KAYNAKLANAN OMUZ AĞRISI**

Daktilo ya da bilgisayar kullanımından sonra omzun sertleşmesi durumunda, yukarıda anlattığımız üst omzun bantlanması metodu kullanılabilir.





• RİNG / HALKA BANTLAMA : BİLEK, DİRSEK

- Baskı testi :

Bileği kavramaya çalışın, dirseği de üst ve alt bölgelerinden kavramaya çalışarak bantlamanın yapılacağı uygun bir nokta bulmaya çalışın.

< Bilekte baskı testi >



< Dirsekte baskı testi >



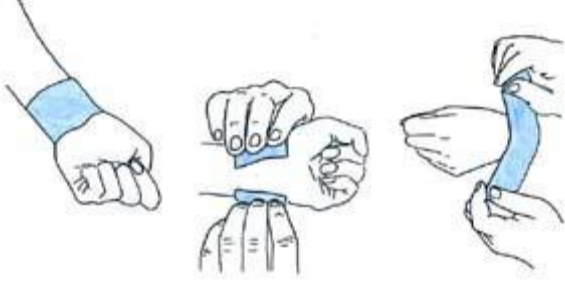
Bilekte Ring / halka bantlaması :

Bilek ve dirsekteki şoku rahatlatma amacıyla kullanılabilir. Yalnız başına ya da diğer bantlama metodlarıyla beraber kullanılabilir.

Dirsekte Ring / halka bantlaması:

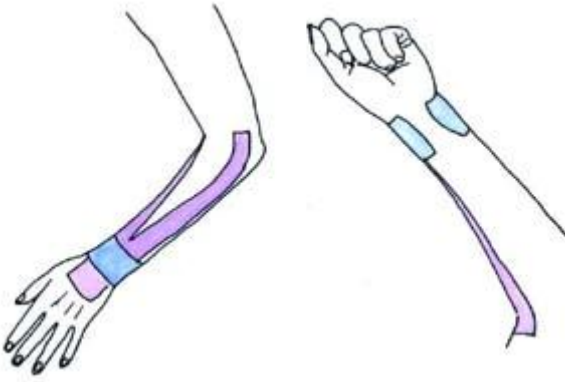
Dirseğin alt kısmını sıkın ve uygun bölgeyi bantlamaya çalışın. Tenis dirseği durumunda da aynı şekilde kullanılabilir.

• BİLEĞİN RİNG / HALKA BANTLAMASI



Alt dirseğe bastırıldığında, rahat olması durumunda tenis dirsek durumunda da kullanılabilir. Bilek ya da dirsekteki şoku rahatlatmak için yalnız başına ya da diğer bantlama şekilleriyle beraber kullanılabilir.

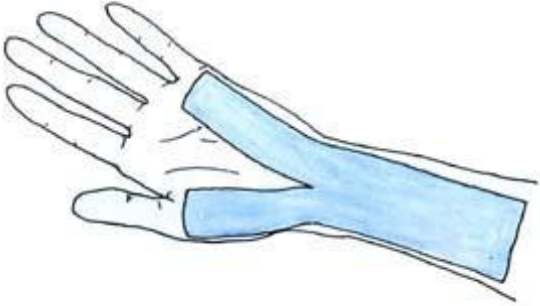
<İç ve dış>



Elin arkasında şişiklik ya da boğum varsa. Ellerin çok sık kullananlarda ya da golf oynayanlarda ortaya çıkabilir.

“Y şeklinde bantlama; bilekten lateral epicondyle’ye doğru bantlama

“Bilekte Ring/ halka bantlaması”



Karpal tünel sendromu, hiperhidrozisin erken dönemlerinde.

El terlemesi durumunda bantı şekilde görüldüğü üzere uygulayın. Ayrıca aynı zamanda tek ayağa yatay bantlama.

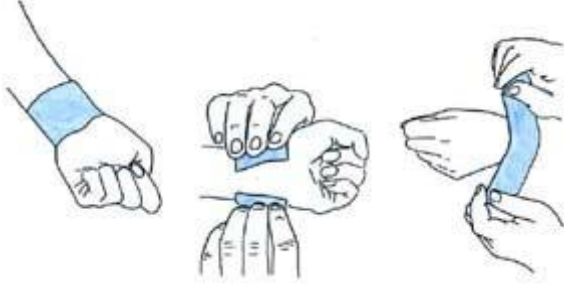
Eğer bu metod az etkili olursa, bir uzmana danışarak hastanın yapısını belirleyin ve Akubantlamayı deneyin.(8 yapı bantlaması)

Avuç içine 'Y' şeklinde bantlama

• BİLEK BURKULMASI, ARTRİT

Bileklerin burkulması durumunda tedavi süreleri daha uzun olabilir. Çünkü bileklerin daha çok hareket alanı vardır. Aşağıdaki resimlerde gösterildiği şekilde uygulanan bantlama kasları yumuşatarak ağrıyı rahatlatır.

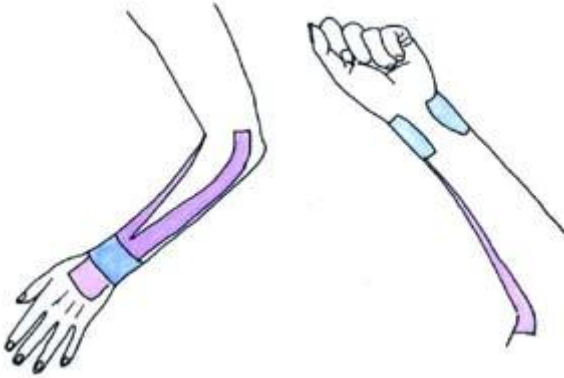
Eğer hastalık ciddi ise ve uzun süreli bir hastalık söz konusu ise tedavi etmek çok güçtür ve profesyonel bakım gerektirir.



Metod 1

İçden ve dıştan; iki resim de gösterilmelidir.

Bilek üzerinde 'O'ring testi



Metod 2

Yukarıda olduğu gibi iki resim de gösterilmelidir.
Bilekte ring / halka ve Abductor pollicis longus bantlaması.



Metod 3

Bileğin dış kısmına yapılan bantlama.
(yatay=horizontal bantlama)



Bilek üstünde Abductor pollicis longus bantlaması.
Tamamlanmış hali.



Metod 4

Bilekte ve özellikle başparmak üzerinde ağrı
hissetme durumunda.
Aynı zamanda bilek üzerinde halka bantlama.

- **OMUZ TUTULMASI (2)**

Omuzları kaldırırken ağrı olması durumunda:



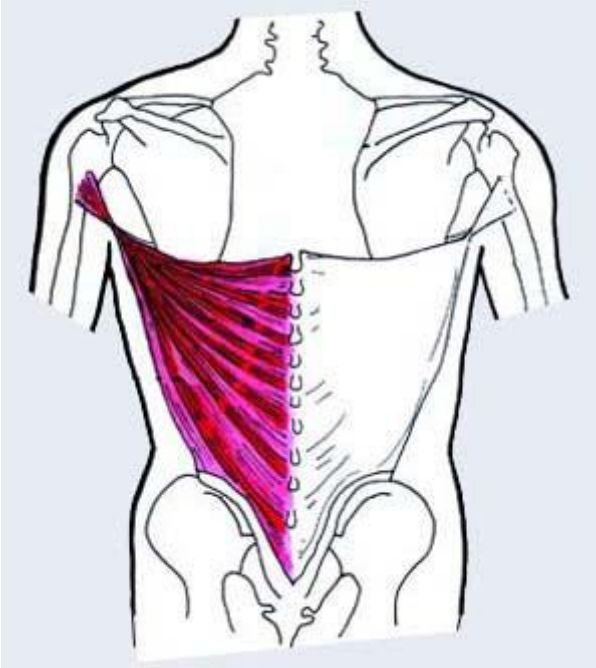
1. Kulak arkasındaki konveks kemikten başlayarak(mastoid çıkıntı), bir bant hattını omuz ve boynun birleştiği tere kadar uygulayınız (skalenus posterior kası) ve diğer hattı da omzun superior cornu'suna doğru (levator skapulæ'nin bulunduğu kısım)



2. Omuz aşağı doğru dururken, ağrılı noktaya ya da hassas noktaya banti 'X' şeklinde uygulayın.

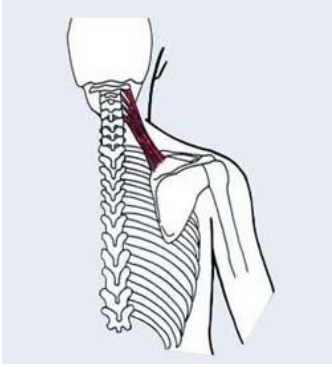


3. Koltuk altının arkasındaki kasa (latissimus dorsi'nin üst kısmı) kolunuzu kaldırırken uygulayın.



• OMUZDA SERTLİK (1)

Bir ya da iki omuzda birden sertlik hissedilmesi durumunda ya da kas sertleşmesi ve dokununca ağrı hissedilmesi durumlarında:



Metod 1.

Omuzları kaldırdırince ağrı kayboluyorsa bantı şu şekilde uygulayın:



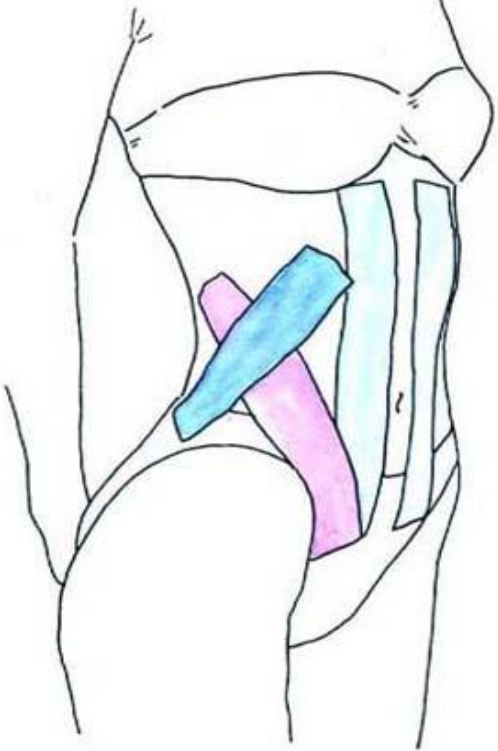
1. Bandı, omzunuz kalkırken ağrılı (hassas) bölgeye uygulayın.(sağ ve sol)



2. Kulak arkasındaki mastoid çıkıntından başlayarak, bantlardan birini hattını omuz ve boynun birleştiği yere kadar uygulayınız (skalenus posterior kası) ve diğer hattı da omzun superior cornu'suna doğru (levator skapula'nin bulunduğu kısım)

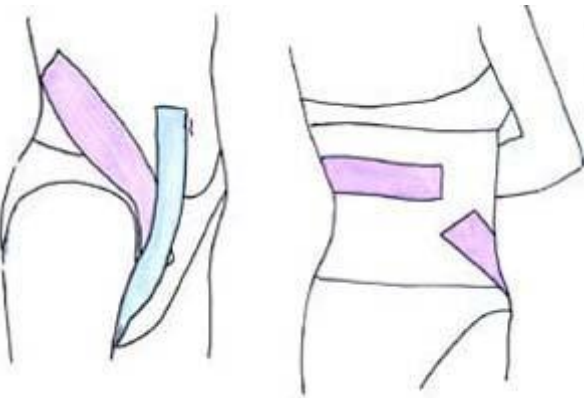
• KABIZLIK

Karın bölgesindeki iç ve dış eğimli kasları bantlayarak, karın duvarındaki kas sürekli kasılma durumunda bırakılır ve karın kaslarına rutin olarak egzersiz yaptırılır. Yeterince yürümek ve her iki bacağı da yatariken tekrar tekrar kaldırmak etkiyi arttırır. Kalın ve ince bağırsaklar ile karın duvarı sık sık bağlantılı olduğundan, bantlama bağırsaklardaki, bağırsak peristaltik hareketlerini normale döndürür ve kabızlığı tedavi eder.



1) Bantları karın duvarının kaslarına uygulayın.

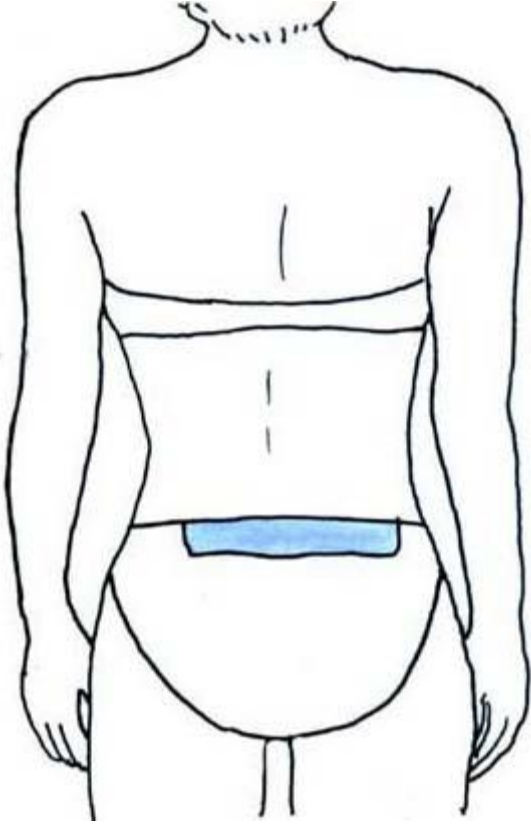
Arka diyaframa uygulanan tüm bantlamalar iç organlarda ilişkili hastalıklar için, özellikle kalın bağırsak ve mide hastalıkları için de kullanılabilir. Çünkü bağırsakların etrafını saran bağlar diyaframın sonuna yapışırlar.



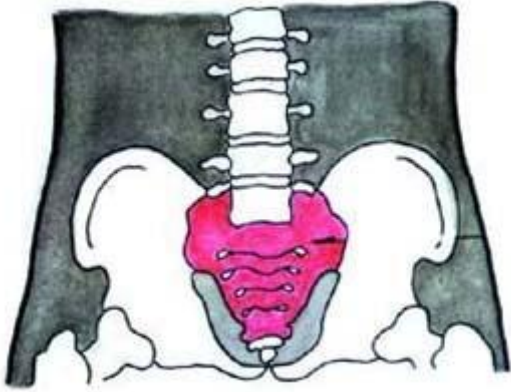
2) Diyaframda bantlama

- Bandı arkaya horizontal olarak uygulayın.

Bandı dirseklerle birleşen hat boyunca uygulayın.



3) Sakroiliak eklem üzerinde bantlama



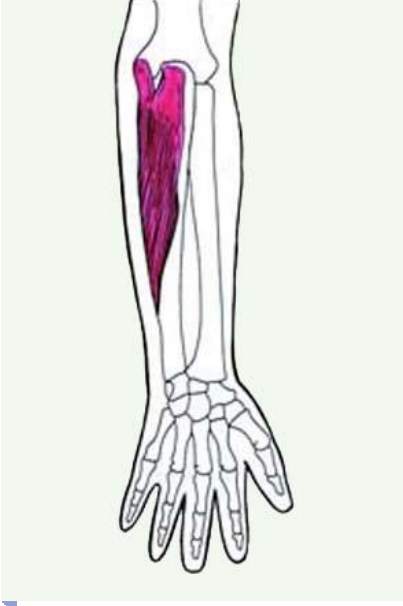
4) Sakroiliak eklem

Diyaframa bant uygulaması iç organ düzensizliklerinde, özellikle mide ve kalın bağırsak hastalıklarında kullanılabilir.

Bağırsağı saran mezenter, diyaframın sonuna yapışmaktadır.

• DİRSEKLERDE BANTLAMA (2)

Golfçü dirseğindeki bantlama ile aynı.



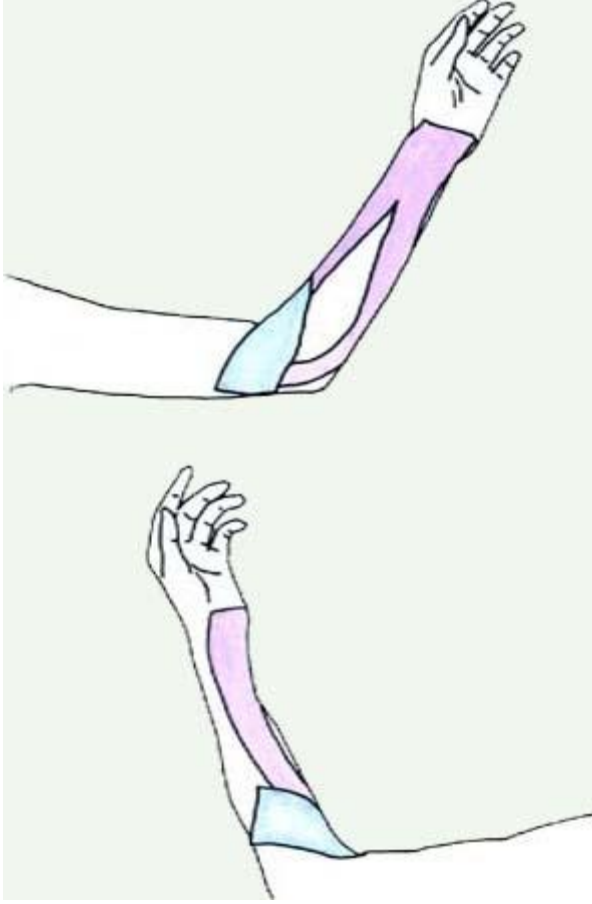
<Bir dirseğin çalışamaz hale gelmesi Kommon Fleksör Tendonu>



< Metod 1 >

Bir dirseğin çalışamaz hale gelmesi Kommon Fleksör Tendonu

Dirseğin iç kısmında tırnak boyutunda dışarı çıkmış bulunan kemikten (epikondilis medialis) başlayarak 5. parmağa giden istikamet boyunca, avuç içi kenarını da dâhil ederek bantı uygulayın. (dirseğe Ring / halka bantlaması da yapılabilir.)



< Metod 2 >

“Bilekten başlayarak bir adet bant lateral epikondile, bir diğerini de diğer tarafa uygulayın.

“Üst kolun sağ iç tarafından başlayarak 45 derecelik bir açı ile aşağıya, başparmağa doğru uygulayın.

(Pronator bantlaması. Kasların Bantlanması'na bakınız)

- **DİRSEKLERİN BANTLANMASI (1)**

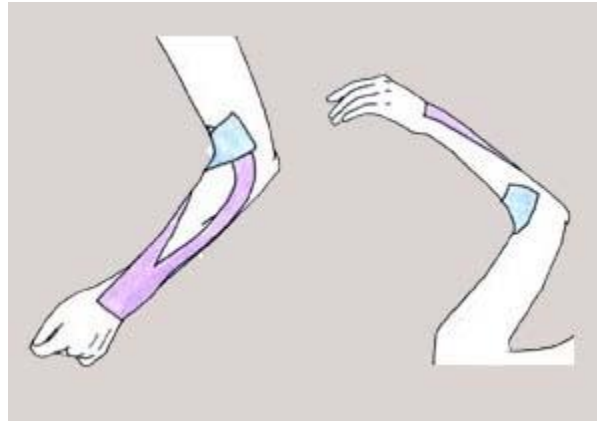
Tenis dirseğinde olduğu gibi.



Bantı elin tersinden başlayarak dirseğin dış kısmındaki konveks kemikten birinci ve ikinci parmaklar istikametinde uygulayın.



< tamamlanmış şekil >



• Bilekten başlayarak, bir ucu lateral epikondile, diğer ucu da içeriye olacak şekilde uygulayın. (Humeroradial kasta geçerek. Kasların Bantlanması'na başvurunuz)

• Üst kolun sağ tarafından 45 derecelik bir açı ile aşağıya, 5. parmağa doğru uygulayın.

(Supinator kasın bantlanması. Kasların Bantlanması'na başvurunuz)

İkinci olarak, 3. parmağın arkasından başlayarak, dirseğin dışında bir tırnak boyutunda çıkık duran kemiğe kadar uygulayın.

• TEMPOROMANDİBULAR EKLEMİ DÜZENSİZLİKLERİNİN ERKEN DÖNEMİ

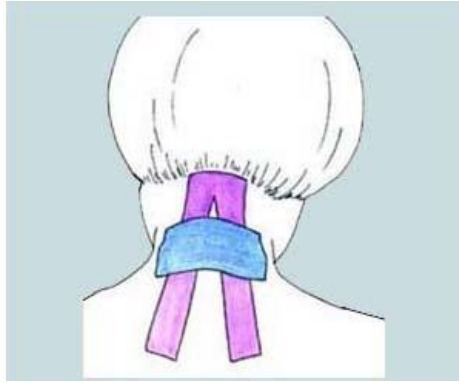
Temporomandibular eklem düzensizliği servikal vertebra, omuz eklemi veya omuz kaslarıyla ile yakından ilişkilidir. Ayrıca, tüm vücudun asimetrisine ya da iç düzensizliklerle de bağlantılı olabilir. Dolayısıyla, ağzı açarken ses çıkması durumunda erken dönemde uygun tedavi gerekir. Hastanın uzman bir dişçiye danışması ya da radikal düzeltme için çene cerrahına gitmesi önerilir.

Araştırmalarımıza göre ameliyat ile düzeltilmeyen ya da sakatlanmış bölgeleri sarılmayan hastaların %95'i vücut asimetrisinden ve sacroiliak eklem düzensizliğinden şikâyetçidirler. Ortalama olarak 7 bantlama seansından sonra bu hastaların %70'i gelişme göstermiştir. (Profesyonel tedavi durumunda)



1) Ağrılı bölgeden ya da ağız açılınca ses çıkan bölgeden başlayarak bir bantı zigomatik kemik üzerine ve bir diğerini de alttaki noktaya, horizontal düzeyden 15 derece aşağıya uygulayın.

(Pterygoideus externus üzerinde bantlama)



2) Mandibular açı üzerinde bantı yukarıya doğru uygulayın.

(Çiğneme kasları üzerinde bantlama)

Ek olarak, Posterior Servikal üzerinde bantlama.

• BİLEKTE ERKEN DÖNEM TENDİNİTİ

Başparmaklarını ve bileklerini aşırı kullanan ev hanımları başparmak boyunca bilekte ağrı hissederseniz bantı en kısa zamanda uygulayın ve bileği kullanmaktan kaçınınız. Bileğin aşırı kullanımı tenis dirseğine yakın bir durum oluşturur ki bu durum çok ağrılı ve tedavisi zor bir durumdur.

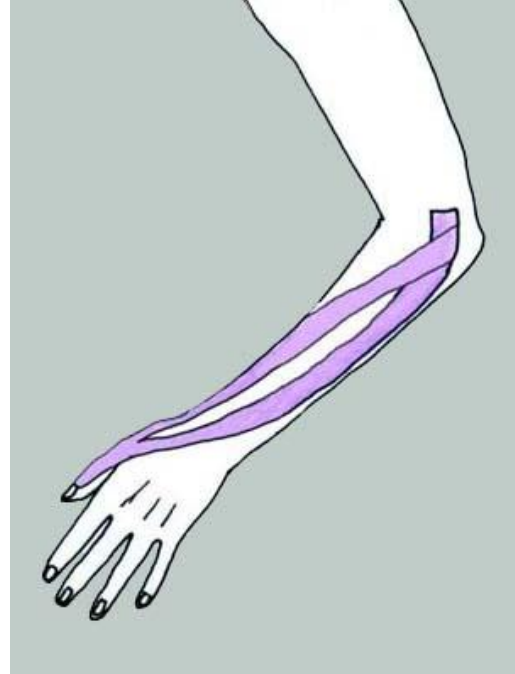
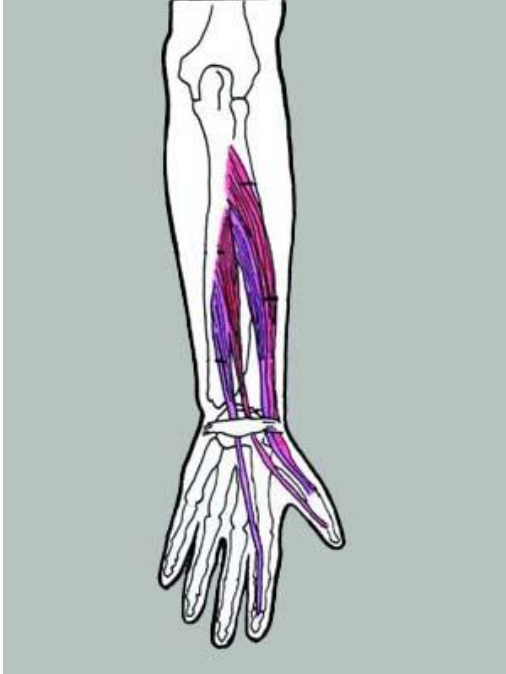


Metod 1.

Bantı başparmağın arkasından bileğin humerus'una doğru uygulayınız. (Humerus ve tenis dirseği bölümlerine bakınız; sadece bantın genişliğini daraltınız)

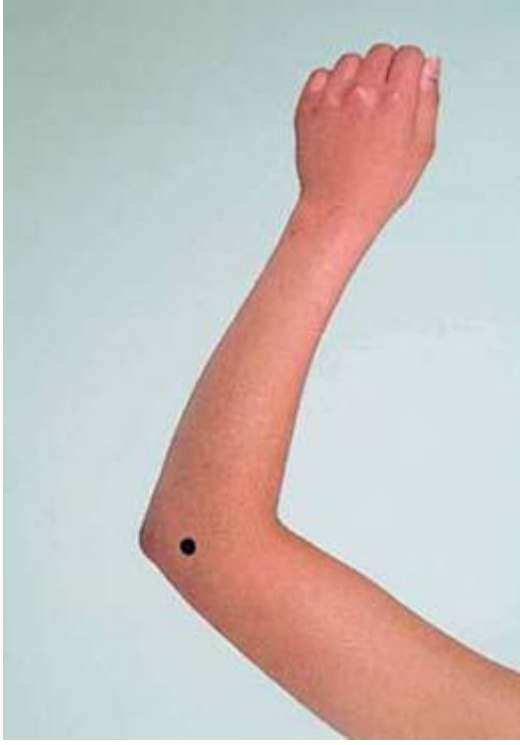
Metod 2.

Başparmakta tendinitis'ten dolayı parmaklarınızı kullanırken ağrı oluşursa ya da bilekte tendinitis oluşursa bantı aşağıdaki gibi uygulayınız. Bu ev hanımlarında çok yaygın olan bir hastalıktır. Sırasıyla musculus abductor hallucis ve extensor tendonlarına uygulamak doğrudur.



Extensor Pollicis Longus,
Abductor Pollicis Longus kası,
Başparmağın kısa extensor kası,
Extensor indicis kası

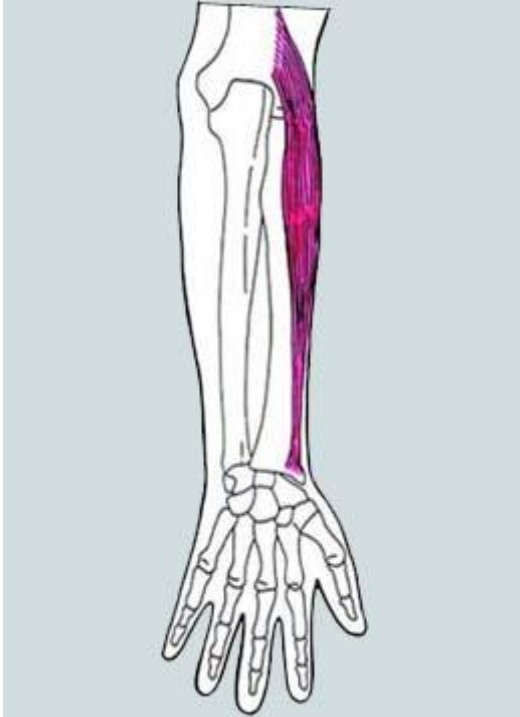
• TENİSÇİ DİRSEĞİ ERKEN DÖNEMİ



Dirseğin dış kısmında tırnak boyutunda çıkık duran konveks kemiğin kenarında bileği geri çeken kas sarılıdır. Eğer bu parça aşırı kullanılırsa tedavisi çok güçtür.

Dolayısıyla erken dönemde tedavi şarttır ve kolun istirahat etmesi gerekir. Tenis dirseği olduğu zaman, tıpkı deride bir yara olması gibi, kasta da aşırı kullanımdan kaynaklanan bir yara oluşur ve tedavisi çok güçtür. Aşırı egzersiz yapıldığında, ya da yanlış egzersiz yapıp aşırı kullanımın olduğu durumlarda (eviş, golfta yanlış vuruş pozisyonu gibi), ya da tendonların tekrarlayan şoklara maruz kalması (tenis, golf, basketbol) ve genelde kullanılmayan kasların ani kullanımı durumlarında tenis dirseği oluşabilir.

Adının tenis dirseği olmasına rağmen, her zaman tenis oynarken ortaya çıkmaz. Birçok ev hanımı bu hastalıktan şikâyetçidir.



• TORAKSİK AĞRI

Omuzlarınızın arasında her zaman ağrı varsa ya da iyi bir durumda değilse, buna torasikağrı denir. Torasik ağrı durumunda duruş ve hareket farklılığı ağrıyı etkilemez.



1) Ön diyaframı bantlamak

Bayanlar için, göğsün ortasından meme kısmına destek verecek şekilde bantlama yapınız.



2) Bantı ağırlı bölgeye uygulayın.

(Yıldız ya da 'X' şeklinde)

YAZAR YA DA DAKTİLOCU (2)



1. Skapula, omzun ters çevrilmiş bir üçgeni şeklindedir. Skapulanın omurgası, skapulada çıkık şekilde duran konveks kemiktir. Bantı skapula omurgasını ortalayarak uygulayın (sol, sağ)



2. Skapula omurgasını ortalayıp 2. ramus transversus ya da 4.-5. ramus transversus altındaki hassas bölgelerden geçerek uygulayın. (Y bantlaması: Infraspinatus üzerinde bantlama)



3. Teres minor kası üzerinde bantlama. Omzun iç kornu'sundan (resimde, skapulanın en alt kısmında gösterilen siyah noktadan) başlayıp, omuz kemiğine (akromial: resimde skapulanın en üstünde gösterilen siyah nokta) kadar uygulayın.

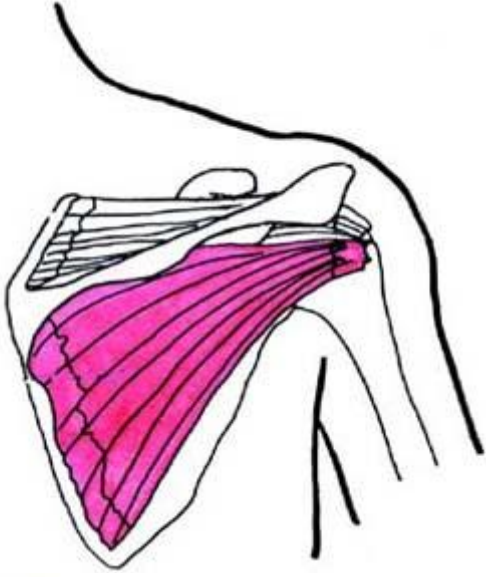


4. Teres major kası üzerinde bantlama.
Omzun iç kornu'sundan başlayıp skapulanın orta noktasına (skapulanın en üst kısmındaki siyah nokta) kadar uygulayın.
Not: Teres major ve teres minor kasları üzerinde 'Y' bantlamasını hemen uygulayın.

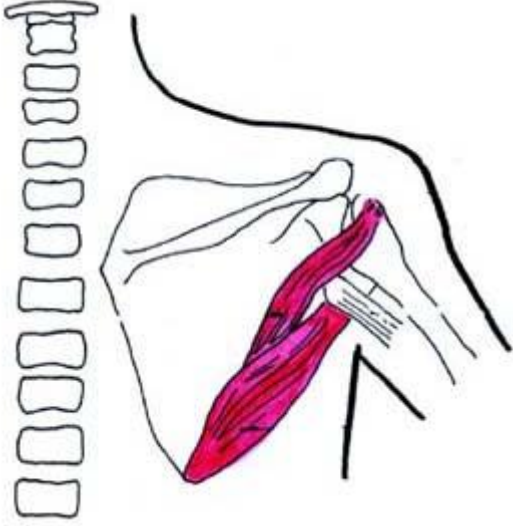


5. Bantı sert bölge boyunca ya da kolun arkasından bileğe doğru uygulayın.

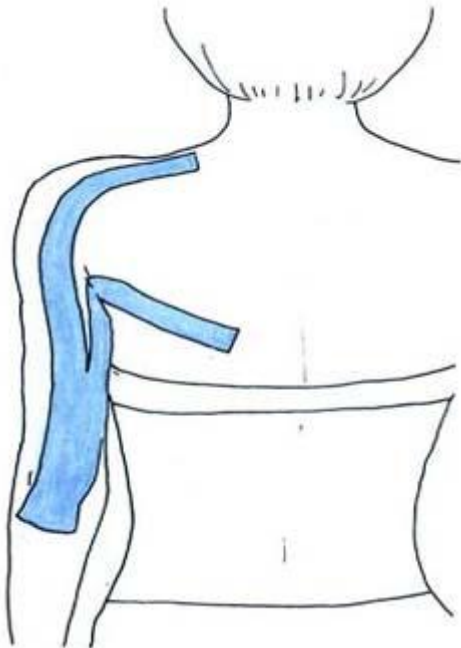
• YAZAR YA DA DAKTİLOCU (1)



1) Eliyle çok yazı yazan ya da daktilo ve bilgisayar ile çok yazı yazan bir hastanın omzunda ya da kolunda sertlik olması veya kolun çok kullanılmasından dolayı, üst kolda (brachium) ağrı olması durumunda.



Metod 1. Bir hatta 'Y' şeklinde bant uygulaması



1. Bilekten omza uzunluğun ölçülmesinden sonra bantın sonunu 'Y' şekline getirin ve görüldüğü gibi uygulayın.

• KABIZLIK VE FONKSİYONEL İŞHAL

* Kabızlık:

Birçok insan kabızlıktan şikâyetçidir. Bu birçok hastalığın sebebi olabilir. Kabızlıktan kaynaklanan ikincil hastalıklar beklenenden çoktur ve ayrıca tedavi edilemez hastalıklarla da ilgilidirler. Problem, kabızlığı diğer hastalıkların önemli bir sebebi olarak ciddiye almamamızdır. Dışkı tarafından üretilen toksik varlıklar atılamazsa ve vücut tarafından emilirse hastalıkların sebebi olabilir.

< Metod 1 >

1) Bantı horizontal olarak göbek çukuru ve pubik kemik merkezinin altına uygulayın.



< Metod 2 >

2) Pubik kemiğin merkezinden başlayarak bantı kenarın en konkav olduğu yerden geçerek uygulayın. (sağ ve sol)

Göbek deliğinin 2-3 ramus transversus'unun sağ tarafından mide deliğine doğru uygulayın

Sol tarafta bantı pubik kemiğe doğru uygulayın.

< Ek Bantlama metodu >



Bantı iliumun her iki doruğunu da birleştirecek şekilde uygulayın.

(Nokta numaraları: lumbar omurganın 4 ve 5 no'lu noktaları)

Ayrıca, bantları omurganın erektör kasının sağına ve soluna uygulayın.

< Bantlama sonrası egzersiz metodu >

Bacakları uygun bir yüksekliğe koyarak yere uzanın ve saat istikametine, her iki elle karna sağ hipogastrik bölgeden başlayarak hafifçe vurun.

Sağ hipogastrik bölgeye vurun -> hipergastric bölge -> sol hipogastrik bölge

Bu sırada yapın ve tekrarlayın. Bu bölgelere masaj yapabilirsiniz. Yatağa

gitmeden önce ve sabah kahvaltıdan önce olmak üzere günde iki kez yapınız.

Kabızlığı tedavi etmek için uygulanan bantlama ve vurma metodu karın yağlarını azaltmak için çok etkilidir.

• HUMMALI SOĞUK ALGINLIĞINDAN KAYNAKLANAN SİNDİRİM SORUNLARI

Küçük bir çocuk ateşli bir soğuk algınlığına yakalandığı zaman, sindirim sistemine destek vermek tedaviyi hızlandırabilir. Eğer çocuk çok sıkıntılı değilse ve ateşi düşükse çocuğun ateşini ölçün ve elleri ile ayaklarını soğuk suya sokun (çok soğuk değil). Suyu tuz koymak da iyidir (Net olarak tuzlu olacak kadar).

Eğer çocuğun ateşi varsa ve titriyorsa sıcak suya biraz tuz koyun ve ayaklarını bu suya sokun. Titreme kesilince süreci durdurun. Alın sıcak su ile silmek de iyidir. Eğer ateş 38,5 dereceyi aşarsa ya da yukarıdaki uygulamaya rağmen çocuk aşırı derecede sıkıntılı olursa, ya da çok yorgun olursa, hemen antipiretik / ateş düşürücü kullanın ve bağırsakları lavmanlayın.

Sıtmayı önlemenin yollarından biri budur. Çocuğa sık sık arpa çayı vermek de iyidir ve gastrointestinal aktiviteyi arttırmak için bantlama tedavisini kullanın.

Kendi kendini ifade edemeyen çocuklara bu yöntemin kullanılmaması gerektiğini aklınızdan çıkarmamalısınız.

Yukarıdaki uygulama sonrasında çocuk iyileşmiyorsa bir uzmana danışın.

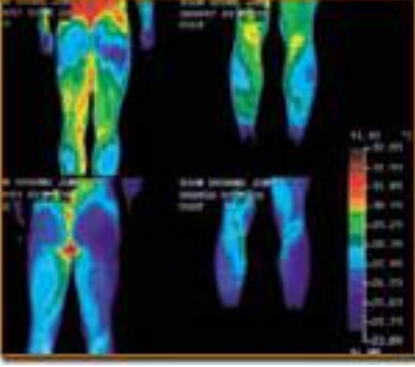


1. Posterior diyaframa 2,5 cm genişliğinde bant uygulayın. İki dirseğin birleşim hattı boyunca.



2. 2,5 cm genişliğinde bantlarla çapraz bantlamayı göbek ve solar plexus'un orta noktasına uygulayın.

Vaka : TERMOGRAFI aracılığı ile vucut ısı ölçme muayene bulguları



<Tedavi öncesi>

Hastanın ciddi sırt ağrıları vardı ve MRI, CT muayenelerini 5 seferden fazla yapmış, fakat 5 yıldır bir ilerleme kaydedememiştir. (Teşhis: sakroiliac eklem (S-I eklem sendromu)

<Tedavi sonrası>

4 Haftalık tedaviden sonra normal hayatına geri döndü. Şu anda 5 yıl oldu ve semptomlar tekrar ortaya çıkmadı.

**** Dr. Kang Aeo tarafından tedavi edildi.**

Vaka : Resim aracılığı ile teşhis

<Tedavi öncesi>



Hasta 11 yıldır dejeneratif artrit çekmektedir ve dirseğini bile tamamen gerdiremiyordu . Önce, tenis dirseği olarak teşhis koyulmuş ve steroid enjeksiyonları 5 kez verilmiş.

<Tedavi Sonrası>



3 gün içinde omuzdaki ağrı kayboldu ve kollarını gerdirebiliyordu. Dört hafta sonra kolların hareketleri %90 oranında geri geldi ve 6. haftada %95'e yükseldi. 1 yıl sonra çekilen X-Ray'lerde bir değişiklik yoktu fakat herhangi bir tedavi olmadan semptomlar yok oldu.

Bizim hastanemize geldiği zaman omuzlarında ve boynunda ağrı vardı.

- Gelecek için planlar: Radyasyon testleri ile devam etmek. Dejeneratif değişikliklerden kaynaklanan eklem hastalıkları bantlama tedavisi semptomları tedavi ettikten sonra dahi iyileşme göstermektedirler. Ancak, bir kaç yıl sonra alınan radyasyon testi, ilerleme gösterebilir.

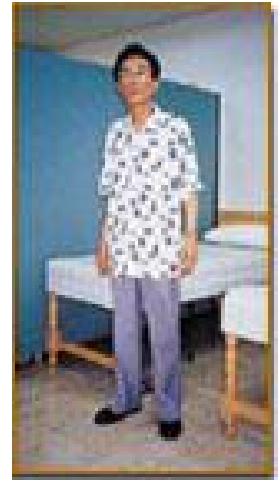
Vaka: disk yırtılmasıyla birlikte spinal stenozis durumu.



<Tedaviden önce>

<Tedavi Sonrası>

Dr Aeo tarafından tedavi edildi.





Hasta 5 yıldır spinal disk kopmasından şikâyetçiydi ve kötüleşmiş dejeneratif değişikliklerden dolayı dik yürüyemiyordu. X-Ray omurgada bir çok dejeneratif değişiklik göstermektedir.

Rutin hayatta bir problem yaşamıyordu ve omurganın açısı 4 haftalık tedaviden sonra normale döndü.

Vaka: X -ışınları aracılığıyla teşhis



<tedavi öncesi>

Ciddi osteoporosis yüzünden basınç kırılması ve omurgada dejeneratif artrit.

<tedavi sonrası>

Ağrı %90 oranında azaldı.

**** Donggudang Oriental Medicine Clinic'ten Dr.Kang,Gisuk**

Vaka: MRI vasıtasıyla muayene bulguları



<tedavi öncesi>

Hasta 1996'daki kaymasından beri, 1 km'den fazla yürüyemiyordu çünkü bacaklar uykudaydı ve ağrı veriyordu. MRI vasıtasıyla spinal stenosis, lumbar vertebrae'nin 4 ve 5 numaralarında intervertebral disk kopması ve spondylolisthetic lumbar vertebrae teşhisi koyuldu.



<tedavi sonrası>

Beş günlük bir tedaviden sonra 2 km'den fazla yürüyebiliyordu ve karın bandajı olmadan dik durmayı yarım gün kadar becerebiliyordu.

**** Donggudang Oriental Medicine Clinic
Dr. Kang, Gi Suk**

• GÖZ - Açıklama



(1) [Göz gerginliği] Metod 1

Göz kapakları boyunca bantlama.
(Sol/sağ, üst/alt)



(2) Her iki yandaki boşluğun (Taeyang) bantlanması.
(Başparmak büyüklüğünde bir bant kullanılır.)



(3) [Metod 2]
Alın bantlaması.



(4) Boyun arkasının bantlanması.
(Metod 1 ve 2 ile beraber kullanılabilir.)



(5) Kulak arkasındaki Mastoid'den başlayıp omuzlara ilerleyerek uygulayın.

* Bantlama Tedavisi nedir?

Herhangi bir kimyasal madde ihtiva etmeyen özel amaçlı bantları uygulamak suretiyle derideki elektromanyetik akımı kontrol eden doğal bir metoddur.

Temel düşünce deri vasıtasıyla yapılan bantlamanın deri altındaki ve hatta iç organlardaki kasları etkileyebileceğidir. Bantlama doğal iyileşmeyi en yüksek seviyeye getirir ve dengeleyici gücü, vücudun yekpare dengesini yeniden kazandırması için teşvik eder. Bantlama, uygulayan şahıs bilgi sahibi olduğunda iyi sonuçlar verir. Ayrıca, uygulaması kolaydır ve insanlar metodu kısa sürede, kendi kendine öğrenim kitaplarından gördüklerini uygulayarak öğrenebilirler.

SIK SORULAN SORULAR

Bantta herhangi bir ilaç var mı?

C: Balans Elastik bantı herhangi bir ilaç ihtiva etmez ve bükülmüş kauçuk ve iplikten oluşur. Bu sebepten, insan vücuduna uygulanınca kasların en uygun şekilde çekilmelerine neden olur.

Bu sebeple maksimum tedavi gücüne sahip fizik tedavi olarak adlandırılır.

Temel mekanizma elastik bantın vucuda dokunması ile kan ve lenf dolaşımına yardımcı olur, kasların güçlenmesini hızlandırmak için kasların içindeki gamma motor refleksini nörofizyolojik olarak aktive eder.

Deaty için Dr. Aeo'nun balans bantlamasına bakınız.

PAS'tan ne farkı vardır?

C: PAS'ın avantajı kolay kullanılabilir olmasıdır. Sadece ağrıyan bölgeye koymanızla ağrının azalmasına yardımcı olur. Ağrıyan kaslarınıza bant uygularsanız elbette işe yaramayan durumlar olduğu gibi işe yarayan durumlar da vardır. Eğer zor semptomlar varsa semptomu tedavi etmek düşük bir ihtimaldir.

Diğer bir ifadeyle, vücudun ağrıyan bölgelerini tedavi etmenin ya da stimüle etmenin belirli bir sınırı vardır. Balans bantlaması sadece ağrılı noktaların bantlanması değildir. Vücuttaki yanlış dengeyi bulup, bu temel problemi tedavi etmektir. Bu sebeple balans bantlama biraz zor öğrenilir ama çok etkilidir.

Bantlamadan önce ne yapmalısınız??

C: Temiz bir vucuda uygulandığında daha az kaşınma hissi verdiği için ve daha uzun süre kalabildiğinden banyo yapmanız uygun olabilir.

Mücevherlerinizi çıkarmalı ve iyileşmeden önce de takmamalısınız.

Eğer semptomlar tekrar görülürse, gözlem şarttır, çünkü bazı **durumlarda metal aksesuarlarınızın vücudunuza zararlı olduğu durumlar vardır.**

Bantlama yaparken nelere dikkat etmeliyiz?

C: 1. Deri alerjisi olabilir. Boyun, yanlar ve baldır içlerinize özellikle dikkat etmelisiniz. Vücudunuzda hiçbir şey olmadığı halde boynunuzda pişik oluşabilir. Pişik birkaç gün içinde kaybolacağı için çok önemli bir şey değildir.

- Alerjiyi azaltmak için bantlama öncesi kendinizi iyice temizlemelisiniz.

- Eğer kaşınma varsa hemen çıkarmalı ve tekrar uygulamalısınız. Bazı durumlarda yapışkan özelliği azalınca kaşınının da azaldığı görülmüştür.

- Kaşınan bölgedeki banta bir kaç damla bebekler için kullanılan steroid damlatmak.

Semptomlarınız sadece bantlama ile iyileşebiliyorsa bantlama yaparken antihistaminik ilaçlar kullanabilirsiniz.

(Bu konuyu doktorunuza ya da derneğimiz üyesi bir doğu tıbbi doktoruna danışmalısınız)

2. Eğer başdönmesi hissederseniz bantları hemen çıkarmalısınız. Bu durum, otonom sinir sisteminde rahatsızlık olduğu zamanlarda ya da vücudun durumunun bantlamanın ayarlamalarını kabul edemeyecek kadar istikrarsız olduğu zamanlarda ortaya çıkar. Bu yüzden, egzersiz, dinlenme, beslenme, bitki tıbbi, bantlama ile beraber kullanılmalıdır. Bu gibi durumlarda bir uzmana danışmalısınız.

Bantı ne kadar zamanda değiştirmelisiniz?

C: Normalde 1 ya da 3 gün içerisinde değiştirilmelidir.

Ciddi durumdaki bir hasta her gün değiştirmelidir ve dikkatlice gözlemlenmelidir. Eğer hasta iyileşiyorsa ve istikrar kazanıyorsa bantı 2 ya da 3 günde değiştirilmelidir.

Bantı ne kadar süre için temasta tutmalıyız?

C: Eğer semptomlar bant çıkarıldıktan sonra iyileşmiş ise tedavi edilmiş demektir ve bantı kullanmaya artık gerek yoktur. Eğer bantları lüzumundan fazla tutarsanız kaslar lüzumundan fazla kuvvetlenecek ve muhtemelen ağrı geri gelecektir. Az kullanım kadar gereğinden fazla kullanım da problem doğurur.

1. durum

Bazı insanlar denge bantlama tedavisini bir işe yaramadığı gerekçesiyle, erken bir dönemde durdururlar. Ağrı kesilince bantı çıkarırlar ve bantı çıkarınca da yine ağrı

hissederler. Bu yanlış bir karardır. Eğer bantı günlerce ya da haftalarca kullanırlarsa tamamen iyileşeceklerdir ve bundan sonra bantı çıkarsalar bile ağrı hissetmeyeceklerdir.

2. durum

Bazı insanlar bantlamanın öksürük için iyi geldiğini düşünüp bantı çıkardıklarının ertesi günü öksürük daha kötü hale geldiği için bantlama tedavisinden vazgeçerler.

Bu durum yukarıda verilen birinci örneğe benzer bir durumdur ve bantlama düzenli bir şekilde kullanılırsa etkili olacaktır.

S : Bantı yorgunluğu alması için gözlerime uyguladım ama gözlerim çok hassaslaşınca korkup çıkardım. Böyle bir durumda ne yapmam gerekir?

C: Böyle durumlar bant vücudun hassas bölgelerine uygulandığında oluşabilir. Bantı yavaşça çıkarıp tekrar uyguladığınız zaman rahatsızlık ortadan kaybolacaktır.

Bantların yapışkanlığı vücut için uygundur ama göz gibi bölgeler için biraz fazla kuvvetlidir. Bu durumlarda bantı çıkarıp yapışkan özelliğinin kaybolmasını sağlayıp tekrar uygulamanız yeterli olacaktır.

Bantlı iken banyo yapmak uygun mudur?

C: Bantlı iken banyo yapmanın kesinlikle bir mahzuru yoktur. Islakken bantı hissedemezsiniz ve icap ediyorsa kurutma makinesi ile kurulayabilirsiniz.

Bantı çıkarırken acıyorsa ne yapmalı?

C: Bu durumda bantı sabunlu su ile çıkarın.

Vücutta ağrıyan çok bölge varsa?

C: Prensipten bir anda bir bölgeyi bantlamanız gerekir. Lüzumlu durumlarda iki bölgeyi aynı anda bantlayabilirsiniz.

Spor aktivitelerindeki olası sakatlanmalara karşı bant uyguladığınızda bantları ne zaman çıkarmalısınız?

C: Spor aktivitesi biter bitmez çıkarmalısınız ve spora başlarken tekrar uygulamalısınız.

S :Spor bantlaması ile denge bantlaması arasındaki fark nedir?

C: Spor bantlaması bir çeşit sabit etki yapar. Denge bantlaması ise tersi olarak görülebilir. Hastanın normal bir hayat devam ettirmesi için ağrının merkezini ortadan kaldırıp daha az ağrı hissedilmesini sağlamak amacıyla ağırlı bölgeye ve o bölgenin oluşturduğu harekete kan ve lenf dolaşımının olası maksimum iyileşme etkisini sağlar.

Dolaşımdan başka, hareket etmek demek, yumuşak doku bölgesindeki kolajen liflerin

yeniden düzenlenmesi ve minerallerin kemiklere nüfuz ederek doku bağlarını normalize etmek suretiyle doğal iyileşme gücünü kuvvetlendirmesi demektir.

S: Tedavi sırasında ne kadar aktiviteye izin verilir?

C: Hasta tamamen iyileşene kadar, normal zamanlarda yaptığı aktivitenin $\frac{3}{4}$ 'ünü yapması tavsiye edilir (hasta semptomların yok olduğunu düşünse bile).

Çünkü aniden çok fazla hareket etmek, uzun bir zamandır sorunlu olan skeletal kasların normalizasyon sürecinde şok etkisi yapabilir.

Örnek:

Kalça eklemi üzerinde 3 ameliyat geçirmiş ve bundan dolayı da kendi başına kolayca yürüyemeyen bir hastada 2-3 günlük bir bantlama uygulamasının ardından ağrı kalmadı.

İyileşmenin ardından, aniden ağır bir şekilde çalışmaya başladı ve ağrı geri geldi. Bu hasta bantlamayı bundan sonra çok defa denedi ama ilk tedavi etkisini yakalayamayınca tedaviden vazgeçti. Ani çalışma şok etkisi yaptığından, ilk tedavideki hızlı ve etklili iyileşmeyi yakalamak için uzun bir süre geçmesi gereklidir.

S: Yukarıdaki durumda ne yapmak gerekir?

C: Bantlamayı durdurun. İlaç tedavisi, dengelenmiş bir diyet, hafif masaj ve 1-2 haftalık uygun bir şekilde yürümeyi deneyip, bantlamaya tekrar başlayın.

S: Bazen bantlanan bölgede de ağrı olur.

C: Bantlama çok güvenli bir ev tedavisidir. Ama bu yan etkileri olmadığı anlamına gelmez. Diğer metodlardan daha az yan etkisi olduğu için daha güvenli bir metottur. Ve bantlamadan sonra bir problem oluşursa basitçe bantın çıkarılması ile sorun giderilir. Aşağıda belirtilen önlemlerin alınmaması durumunda en basit bantlama uygulaması bile sorun çıkarabilir. Dolayısıyla bantlamaya başlamadan önce defalarca okumalısınız aşağıdaki önlemleri.

Herşeyden önce, bantlama sonrasında oluşan iyileşme sürecinde ağrı oluşabilir. Şiddetli ağrının yorgunluktan kaynaklanan hastalıklar oluşturduğu fakat 1 ila 3 günlük bir kritik aşamanın ardından semptomların hemen iyileştiği ya da bantın çıkarılmasından hemen sonra ağrının kaybolduğu durumlar ara sıra olur. Böyle durumlarda bantlar çıkarılmadan sıcak torba ya da sıcak bir banyo denenebilir ve ağrı kesiciler kullanılabilir. Ağrılı bölgede 'moxa tedavisi' almak da bir seçenektir.

İkinci olarak, bantlanacak bölge yanlış seçildiğinden ağrıların derinleştiği durumlar da vardır. Dolayısıyla, tecrübesiz insanlar böyle bir durumda bantı çıkarıp bir uzmana danışmalıdır.

S: Bantlamanın yapıldığı alan ile tamamen alakasız bir bölgede ağrının oluştuğu bir durum oluşt. Problem ne olabilir?

C: Bu durum ağrılı bölgenin dışında potansiyel olarak sıkıntılı başka bir varlığın olduğunu gösterir. Bu, bantlamanın güçlü olduğu noktlardan biridir çünkü en çok ağrılı bölgeyi tedavi ederken vücuttaki diğer potansiyel sıkıntılı bölgeleri de açığa çıkarır.

Bir bölge tedavi edilirken çok sayıda başka ağrı hissedilebilir ancak bu sadece potansiyel sıkıntılı bölgelerin tedavi edilmesinden sonra daha iyi bir dengeye ulaşılabileceği anlamına gelir.

S: Bantlama çocuklar üzerinde uygulanabilir mi?

C: Elbette! Çocuklar daha zayıf bir deriye sahipmiş gibi gözükebilir ama aslında yetişkinlerden daha az alerjileri vardır.

Ancak birkaç aylık bir bebek sorunlarını anlatamadığından bantlamayı gerektirecek sorunun ne olduğunu da bilemeyiz.

Dolayısıyla aynı anda birçok bantlama çeşidinin uygulanması tavsiye edilir. Bantlama yapmadan önce çocuk doktoru gibi bir uzmana danışın.

S: Bantlama hamile kadınlara uygulanabilir mi?

C: Çocukların durumuyla aynı durum geçerlidir. Örneğin ağırlı bir beliniz varsa ve ilaç kullanamıyorsanız bantlamayı tavsiye ederim. Çünkü bantın üzerinde ilaç yoktur ve herşeyin iyi gitmesi için kadınların psikolojik olarak kendilerini iyi hissetmeleri gerekir.

Özel olarak, hamile kadınların yumuşak doku ve eklemleri tedaviyi diğer insanlardan daha kolay hale getirecek şekilde çok daha rahatlamış durumdadır. Bu yüzden aynı bantlama konusunda da uzman olan bir doğum uzmanına danışın.

S: Bantın üzerinde ilaç var mı? Eğer ilaç yoksa nasıl etkili olabiliyor?

C: Denge elastik bantı her hangi bir ilaç içermez, bükülmüş iplik ve kauçuktan yapılmıştır ve insan vücuduna uygulandığında, en ideal şekilde kasların hafifçe kasılmasına sebep olur.

Bu yüzden maksimum tedavi gücüne sahip fiziyatrik (fizik tedavi) olarak bilinir.

Temel mekanizma şöyle işler: Bant vucuda temas edince lenf ve kan dolaşımına yardımcı olur ve kasların içindeki gamma motor refleksini, kasların kuvvetlenmesini hızlandırmak için nörofizyolojik olarak aktive eder. Detay için Dr. Aeo'nun denge bantlamasına başvurun.

S: Bantlama tedavisi nedir?

C: Kimyasal bir şey içermeyen özel amaçlı bant uygulamasıyla derideki elektromanyetik dalgayı kontrol eden doğal bir tedavidir. Temel düşünce bantlamanın derinin hemen altındaki kasları ve hatta iç organları deri vasıtasıyla etkilediğidir. Bantlama doğal iyileşme gücünü kuvvetlendirir ve istikrar sağlayan gücü insan vücudunun kararlı istikrarını kurmaya teşvik eder.

S :Bantlama, tedavi için ne türde bir mekanizma kullanır?

Vücudumuzun içi ve dışı, elektromanyetik bir akım ile karşılıklı olarak birbirine bağlanmıştır. Diğer taraftan ensefalografi ve elektrokardiogramın da vücudun dış kısmının elektrik fenomenini test ettiklerini aklımızda tutarsak, vücudumuzun içerden ve dışardan ince bir elektrik akımı ile her zaman kontrol edildiğini düşünebiliriz. Buradan da derimiz aracılığı ile dış elektromanyetik akımımızı kontrol ederek iç organ ve kaslarımızı da kontrol edebilmemizin mümkün olduğu sonucuna varabiliriz. Bantlar böyle bir rol oynarlar ve devam eden bir etkiye sahip olduklarından derimize temas ettikleri sürece çalışırlar.

Q : Deriye uygulanan bantın kasları etkilemesi olayının teorik temeli nedir?

Fizyolojik temas, küçük vuruşlar, buz masajı gibi yollarla derimizin hemen altındaki kasları

uyardığımız zaman gama refleksi cevap verir. Derinin altındaki kaslar bu gama refleksinden etkilenirler ve kararlı bir şekilde yumuşakça kasılırlar. Gönüllü emirler alfa motor refleksini motive edip kasları kasar. Gerçi alfa motor refleksi vasıtasıyla kasılan kaslar kuvvet gösterirler ama medulladan gelen motor nöronlarının harekete geçmeleri azalır ve kaslar belli bir süre sonra rahatlar.

S : Bu tedavinin kimin tarafından, ne zaman ve nasıl geliştirildiğini öğrenmek istiyorum.

Çocuk ve Rehabilitasyon uzmanı olan Dr. Aeo, bantlama tedavisini geliştirmiştir.

Çalışmalarına 1993 yılında başlamış ve 3 Japon bantlama metodunu birleştirmiştir. Şu anda da derinlemesine tıbbi araştırmalarla aku-bantlama denilen yeni bir metod geliştirmektedir. Bu metod modern tıp, doğu tıbbi ve renk spektrumlarını göz önünde bulunduran yeni bir bantlama yöntemi kullanır.

"Hastaları klinikte tedavi ederken kendimi çok sınırlanmış olarak hissediyordum"

Her zaman daha basit ve kolay prensipli bir tedavi ile ilgilenmişim. Bütün hastaların hepsinde aynı hastalık olsaydı bile tedaviye gösterilen tepki ve bireysel ağrı hissi farklı olurdu. Bu örneklerde gözlemediğim gibi, ilaç ve enjeksiyondan başka bir metodla tedavinin mümkün olduğu fikrine ulaştım. Pratik bir tedavi yolu ile hastanın his ve duygularını adapte eden biri çok değişik sonuçlar ortaya koyar.

S : Kas ya da derinin uyarılması vasıtası ile iç organlar nasıl etkilenir?

Deri, kas ve organları etkileyen mekanizmaya fizyolojide vissero-somatik refleks ya da somato-visseral refleks denir. Mideniz kötü bir durumda olduğu zaman, solar plexus gibi, omuzlarınızın arasında ve karın duvarları arasında sırtınızda ağrı hissedebilirsiniz. Karaciğer ve safra kesesi hastalığında sırtınızda ya da sağ omzunuzda ağrı hissedebilirsiniz ve kötü bir kalp, kolunuzun iç kısmına iletilen bir ağrı aracılığı ile gözlemlenebilir. Bütün bunlar, derinin, organların ve kasların birbirleriyle iletişim halinde olduğunun kanıtlarıdır.

Bantlama tedavisinden ne gibi bir etki gerçekleştirilebilir?

Bantlama tedavisi vasıtası ile lenf ve kan dolaşımı arttırılır.

Lenf ve kan dolaşımının artması kas kasılım gücünü arttırır, eğer kaslar zayıflarsa ya da egzersiz yapmazsanız, dolaşım bozukluklarına bağlı birçok hastalık ortaya çıkar.

Bantlama zayıflamış kasları kuvvetlendirir; kan damarı motor refleksi vasıtasıyla kan dolaşımı geliştirilir ve birçok varlığın salgılanımını kan damarları vasıtasıyla kasların sıcaklığını arttırarak ilerletir.

* Not: Akupunktur noktaları kullanarak yapılan çapraz bantlamanın etkileri

- Akupunktur noktaları kullanarak yapılan çapraz bantlama elektrik akımlarının ölçümüne imkan verir ve Akupunktur noktalarının elektrik akımlarını etkiler. Diğer bir deyişle, bantı Akupunktur noktalarına uygulamak derinin elektrik akımını düzeltilebilir.

S : Bantlar gerçekten hastalıkları tedavi etme gücüne sahip mi?

- Komplike test ve tedavilere alışkın olduğumuz için bu kadar basit bir tedavinin işe yarıyor olması inanılmaz bir şey olarak gözükebilir. Fakat şunu bir düşünün; bir bilek güreşini sadece kolunuz kuvvetli olduğu için kazanabilir misiniz? Bilek güreşinde kol kuvvetinizi tam manasıyla uygulayabilmek için, omzunuz, sırtınız, kalçalarınız ve her iki ayağınız da aynı şekilde kuvvetli olmalıdır. Bu, dengenin vücudumuzda ne kadar önemli bir yeri olduğunu gösteren bir örnektir. Elinizde bir kâğıt tutuyorsanız her iki elinizle de aynı gücü vermelisiniz ki, kâğıt düz dursun. Bu dengenin bir diğer örneğidir. Kâğıdı sadece bir elinizle kenarından tutuyorsanız, ne kadar güç kullanırsanız kullanın kâğıdı düz tutamazsınız. Ama diğer tarafa küçük bir destek vererek kâğıdı düzeltebilirsiniz. Vücudumuzda da aynı şey geçerlidir. Vücudumuz, uygun yerlere uygun miktarda güç verince inanılmaz derecede kuvvet oluşturabilir.

- Örnek size çok soyut geldiye lütfen detaylar için anasayfamıza bakınız.

S: Bantlama, geçici bir rahatlama dan ziyade hastalığı kökten tedavi edebilir mi?

C: Evet, edebilir.

Vücudumuzun dengesinin zarar görmesi birçok hastalığa sebep olabilir. Bant tedavisi vücudumuzun kaybolan dengesini geri kazandırma düşüncesiyle hareket eder. Ayrıca kökten tedavi mümkündür, çünkü bant organlara ve derinin altındaki kaslara da müdahale eder.

Aşağıda üyelerimizin yıllardır tecrübe ettikleri örnekleri bulacaksınız. Vücudunuzun bir bölgesini bantlar bantlamaz başka bir yerde daha ağrı hissediyorsunuz. Şu ortaya çıkabilir: Bir hasta hastaneyi sağ dizindeki artrit için ziyaret etti ama bantlamadan sonra sol dizi de ağrımaya başladı. Bu, hastanın sağ dizinden ziyade sol dizine ağırlık vererek yürümesidir. Bu yüzden sol dizde de sorunlar oluşmaya başlamıştır.

Daha önce, sağ diz çok ağrıdığı için hasta sol dizine dikkat harcamamıştır. Ancak bantlama tedavisinden sonra sağ taraftaki ağrı aniden azaltılınca sol taraftaki ağrı da hissedilebilir olmuştur.

Denge bantlama metodlarında, bu durum potansiyel odaklanma teşhisi olarak adlandırılmış ve sol diz de tedavi edilince potansiyel odaklanma da tedavi edilmiştir. Bunun çok iyi bir doğal tedavi yöntemi olduğunu düşünmüyor musunuz? Bir hasta en çok ağrıyan tarafı bantlandıktan sonra 5 yerinde daha ağrı hissetti ve hepsi de sırayla tedavi edildi. Hastaları esas şaşırtan şey, ilerleyen süreçte, en çok ağrıyan yerle beraber hiç akıllarına gelmeyen yerlerin de ağrmasıdır.

Bu yüzden, bu tedavilerin ne kadar kökten uygulandığını görünce hastalar şaşırmaktadırlar.

Shintanjın Tong-gu Oriental Medicine Klinikleri

S : Tedavi edilen semptomlar 10 ya da 20 yıl içinde tekrar ortaya çıkar mı?

Eğer bant tedavisinin prensip ve mekanizmalarını anlarsanız bu gibi şeyler sizi fazlaca tedirgin etmez.

Bant tedavisi geçici bir ağrı kesici değil, tam aksine sorunu köten halleden bir tedavi biçimidir.

Ancak, diğer metotlarda da olduğu gibi tedavinin öncesinde ve sonrasında hastalığın tekrar oluşmaması için hastanın kendine dikkat etmesi gerekmektedir.

S: Bantın flasterlerden farkı nedir? Bantı uygulamada farklı kılan ilaç mıdır?

C: Bantta hiçbir ilaç yoktur.

Bükülmüş iplik ve kauçuk ile beraber yapılıp, özel bir çeşit bezin üzerine yapıştırılmış bir banttır. Vucuda temas edince kasların en ideal şekilde yumuşakça kasılmalarını sağlar.

Diğer bir büyük fark da esnekliğin, kalınlığın, yapışkanlığın ayarlanması ve allerjik reaksiyonlara neden olabilecek elementlerden arındırılması gibi, karşılanması gereken diğer birçok şartların varolmasıdır.

S: Elastik denge bantlaması söz konusu iken bantın genişliği bir şey ifade eder mi?

Kasların kalınlığına bağlı olarak geniş ya da dar bant kullanabilirsiniz. Eğer ağırlar çok ciddi ise geniş bant tavsiye edilir.

S : Tedavi için kaç çeşit bant kullanılır?

1) Kas kontrol bantı

a. Esnek (Elastik) bant

Bükülmüş iplik ve kauçuk ile beraber yapılıp özel bir çeşit bezin üzerine yapıştırılmış bir banttır.

b. Elastik olmayan bant

Elastik olmayan bez çeşidi.

c. Çapraz bant

3 - 4 elastik olmayan bantın çapraz olarak dizilmesi ile üretilen bir banttır ve özel bir yönetimi vardır. (Doktorlar ölçüm aletlerini kullanırlar.)

2) Meridyen kontrol bantları

a. Çapraz bant / Cross Band

Kasları ve akupunktur noktalarını aynı anda ayarlamak için çapraz bant kullanabilirsiniz.

b. Aku-bant (renkli bant)

Bu bant vücut ve renklerdeki birçok enerji spektrumunu vücuda yararlı hale getirir.

"8 Yapı için bantlama tedavisi" uzmanlar için hazırlanmış bir kitaptır.

Kaç çeşit batlama vardır?

1) Elastik denge bantlaması insanların kolayca kullanabilecekleri bir bantlamadır.

2) Elastik olmayan denge bantlaması ölçüm aletleri kullanılarak yapılır.

3) Renkli bantlama 8 Yapı kullanılarak yapılır.

S: Bantlama ne çeşit hastalıklara uygulanabilir?

- 1) Yumuşak dokulardaki (kas, kiriş, bağ, eklem, disk vs) fonksiyonel bozukluklara, ağrı ve hamile kadınlardaki sırt ağrılarında.
- 2) Koruyucu etki: Tedavi ve tedavi edilen bölgenin bakımı ile beraber koruyucu etki.
- 3) Kas kuvvetini arttırma- Kasları rahatlatmak amacıyla bantlama, ya da kas kuvverini arttırma için bantlama mümkündür. Bantlama ile yapılan egzersiz daha etkilidir.
- 4) İç hastalıklar için- uykusuzluk, kabız, mesane/idrar düzensizlikleri, stomatit, adet düzensizlikleri ve sindirim bozuklukları.
- 5) Spor aktiviteleri sırasında ortaya çıkan sakatlanmalar için ve vücudun genel fonksiyonunu arttırmak için.

Alerjik dermatit, rinit, ampiyem, gastroptozis ve gastroentrik düzensizliklerin ve hatta tedavi edilemez olarak bakılan ankilozan spondilit ve spinal kanal stenozunun de bantlama ile tedavi edilebileceği söylenmektedir. Bantlamanın sınırları biraz abartılmıyor mu?

-Yukarıda adı geçen hastalıklar da dahil yıllardır birçok hastalık bantlama ile tedavi edildi ve Dernek üyeleri klinik vakaları yayınladılar. Yılda bir yapılan bir klinik sunumumuz var ve bu sunumlara katılabilirsiniz.

Bantlamanın bir çok metodu vardır. Elastik, elastik olmayan denge bantları ya da sadece yapıya dayanan ve yalnızca uzmanların kullanabileceği aku-bantlar kullanmaktayız. Basit bir hastalık söz konusu değilse ve normal insanların kendi kendilerini tedavi edebilecekleri bir durum değilse, hafif bir ağrı olmasına rağmen kendi kendini tedavi hatalıysa, ya da hiçbir gelişme kaydedilemediyse bir uzmana mutlaka danışın.

S : Denge bantlamanın faydaları nelerdir?

- 1) Ağrısız bir tedavidir.
- 2) Ekonomiktir. (Kendi kendini tedavi mümkündür).
- 3) Tedavi 24 saat ya da günlerce durabilir.
- 4) Ne zaman, nerede ve kime isterseniz uygulayabilirsiniz.
- 5) Kolayca çıkarılabilir.
- 6) Bir çok hastalığa uygulanabilir.
- 7) Semptomların analizlerine dayalı olarak uygulandığından hastanın hastalığı yanlış teşhis ettiği durumlarda bile gayet etkili olur.

Herhangi bir kontrendikasyon durum var mıdır?

-Bantlamada herhangi bir kontrendikasyon yoktur.

Ancak, hislerini ifade edemeyen bir bebek durumunda ya da hamile kadın durumunda ancak bir doktora danıştıktan sonra bant uygulayın. Ayrıca, yan etki (kaşıntı, baş ağrısı,

baş dönmesi, vs) oluşursa ya da bir kaç gün geçmesine rağmen bir ilerleme olmaması durumunda bir doktora danışınız.

S: Bantlamadan kaynaklanan yan etkiler var mıdır?

Bazen baş dönmesi, hafif başağrısı ya da deri alerjisi, vs. Bantlama sırasında oluşabilir. Ancak semptomlar bant çıkarılır çıkarılmaz kaybolacaktır ve bant tedavisi çok güvenli bir alternatif tedavidir.

S: Yan etkiler neden oluşur?

İlkin, vücudun dengesinin yeniden kazandırıldığı tedavi aşamasında ağrı oluşabilir.

Ancak 1 ila 3 gün içerisinde düzelecektir ve bazen bantı çıkardığınız anda ağrı kaybolur.

İkinci olarak, ağrı, bantlar doğru yere uygulanmadığı için oluşmuş olabilir. Banyo yaparsanız ya da bir iki günlüğüne ağrı kesici alırsanız birşeyiniz kalmaz.

S: Bantlıyken başım döndü. Bunun nedeni ne olabilir?

- Bu ya dengesiz bir otonom sinir sistemine sahip olmanızdan ya da bantlamanın ayarlamalarını kabul etmeyecek kadar kötü bir duruma sahip olmanızdan kaynaklanabilir.

Bantlama ile birlikte çok istirahat, iyi beslenme, ve egzersiz de yapmalısınız ve bir uzmana danışmalısınız. (Mesela dernek üyelerimize)

S: Bant tedavisi görürken deri alerjisi oldum. Ne yapabilirim?

-Alerjik semptomları azaltmak için bantlama öncesi vücudunuzu temizlemelisiniz.

-Bantlanan alanlar kaşınıyorsa bantı çıkarıp tekrar uygulayın. Bantın yapışkan özelliği azalınca daha az kaşıntı hissedebilirsiniz.

-Vücuda yapıştırılacak olan bantın üzerine yeni doğanlarda kullanılan steroidlerden damlatabilirsiniz. Eğer ağrı sadece bantlama ile geçiyorsa, kaşıntıyı azaltmak için antihistaminik kullanabilirsiniz.

(Ama ne çeşit olursa olsun, bir ilaç kullanımdan önce mutlaka bir doktora danışın)

S : Bantlama için bir alet kullanıldığını duydum. Bu alet ne çeşit bir alettir?

Bu alet Dr. Aeo tarafından geliştirilmiştir ve klinikteki uzmanlar tarafından kullanılır. Bu alet, Doğu Tıbbı'ndaki kaynak noktaları elektrik verileri ile gösterir.

Ve her kaynak nokta meridyenlerin elektrik doğasını gösterir. Başka bir deyişle, kaynak nokta, her bir meridyenin elektrik özelliklerini gösteren ortalama figürleri temsil eden akupunktur noktalarıdır. Bu alet, Dr Aeo tarafından açıklanmış bulunan ve meridyen ile kas dengesini kullanan bir bantlama icra eder. Dr. Aeo'nun bu metodu Japonyalı Tanaka tarafından geliştirilen bir bantlama metodundan esinlendiği söylenmektedir. Dr. Aeo, teori ve analizi yenilemiştir.

Tedavi noktası olarak motor noktalarının seçilmesi ile kas analizi ve ortopedik konseptlerin eklenmesi bu yöntemin farklarıdır.

Vücudumuzun her parçası kendi benzersiz elektrik ölçümüne sahiptir ve bu ölçümleri analiz ederek kaslardaki ve organlardaki dengesizlikleri bulabilirsiniz. Tedavi, dengeyi dengesizlikten korur.

Bu alet akupunktur noktalarının (kaynak noktaları) direnç ölçümlerini yapar ve analiz eder. Sonra da bantlama tipini ve kullanım şeklini seçer ve motor nöronlarını Batı Tıbbi çerçevesinde bantlar.

Bu alet, uzmanlar tarafından yapılan bantlamanın en önemli parçasıdır.

S : Aletin kullanımı ile kötü bölgeler kendini mi gösteriyor?

Bize kötü bölgeleri ya da bir hastalığın teşhisini göstermez ama, benzersiz elektrik dirençlerini ölçüp analiz etmek suretiyle bize kas ve organların dengesizliğini bildirir.

Kısaca, bir tedavi sırasında teşhisten daha önemli bir rol icra eder.

S: Normal bir insan, doktor olmadığı halde bantlama yapabilir mi?

Bantlamayı kendi kendinize denemeniz mümkündür. Biraz pratik ve eğitim etkileri arttıracaktır. Elastik olmayan bazı bantlar (çapraz bantlama) ve aku-bantlar nasıl uygulanacaklarına dair eğitim isterler. Ama elastik denge bantları basit ve kolaydır ve normal insanlar da kullanabilir.

İlk kullanıcı için kullanım alanları

Bir şahıs otonom sinir sisteminde bir sorun varsa kendi kendini tedavi edebilir, mesela mide ağrısı, dismenore, öksürük, bazı astımlar, pollakiüri, klimaya fazlaca maruz kalmaktan kaynaklanan düzensizlikler, disk kayması, artrit, donuk omuz, burkulmalar gibi durumlarda.

Ancak bu PAS değildir ve kötü alanlara bir kaç bant yapıştırmakla her zaman olumlu sonuç alınmaz. Eğitim gereklidir.

Kesin tarifler içeren kitaplar ve internet yararlı olabilir. Green Care ve diğerleri tarafından yapılan çalışmalara bakabilirsiniz.

S: Elastik bantlamayı uygulamak için kaslar hakkında bilgi sahibi olmam gerekli mi?

Her zaman değil ama doğru olarak uygulamamak etkisiz sonuçlar doğurabilir. Bu tedavinin avantajlı tarafı çok üst düzey bir bilgi gerektirmeden normal insanlar tarafından da kendi kendine uygulanacak bir metod olmasıdır. Kendi kendini tedavi için kesin tarifleri içeren kitapları okumanızı öneririm. Ancak, herhangi bir gelişme olmazsa ya da durumunuz kötüleşirse bir uzmana danışmalısınız.

S: Bantlamayı uygulamaya çalışıyorum. Almam gereken herhangi bir önlem var mı?

1. Bütün bantlamalar eklemlerin hareket etmesini engellemeyecek şekilde yapılmalıdır.
2. Bantlamanın yapılacağı bölgedeki kası, bantlama öncesinde mümkün olduğu kadar gerdirin.
3. Deri alerjisi olabilir. Bantı uygularken, bantı önceden açıp öyle uygulayın. Elastik olmayan bantı sıkıca gerdirip uygulamanız durumunda, hasta tazyik hissedebilir.
4. Ayrıca bantın kalitesi de önemlidir. Ciddi alerji veya batma hissi durumunda hasta reaksiyon gösterir.

S: Bant uygulaması sırasında daha az aktif mi olmalıyım?

Semptomlar bir daha ortaya çıkmasa bile, tamamıyla tedavi olana kadar normal aktivitenizi yarıya indirmeniz tavsiye edilir.

Semptomlar kaybolduğu zaman çok fazla aktif olursanız, iyileşme eşiğinde olan iskelet kaslarınızda ani bir şoka sebep olabilirsiniz.

S: Bantlanmış vaziyette normal spor aktivitelerime devam edebilir miyim?

Devam edebilirsiniz ama hareketin türü ne olursa olsun, ağrınız artarsa ya da rahatsız hissederseniz, hareketi hemen durdurun.

Normal hayatta icra edilen bütün hareketler, eğer tedavi edilen bölgeye bir rahatsızlık vermiyorsa yapılmaya devam edilebilir.

S: Peki ya yemek, içmek, sigara?

- Normalde yaptığınız gibi.

- Ancak otonom sinir sisteminizi etkileyecek olan alkol ve kafein miktarını azaltmanız daha sağlıklı olacaktır.

S: Eğer banyo sırasında bant ıslanırsa, çıkarıp yenisini takmak zorunda mıyım?

- Banyo sonrasında ıslak bantlar, kuru bir havluyla hafifce vurarak ya da saç kurutma makinesiyle kurutulabilir.

S: Tedavi sırasında farkında olmam gereken bir durum var mı?

- Normal hayatınıza devam edin.

(Aslında normal aktivitelerinizin $\frac{3}{4}$ ü uygun olacaktır.)

Ayrıca, eğer kaşıntı hissederseniz ya da ağrınız çok bantı çıkarın.

S: Bantları her gün değiştirmeli miyim?

Genellikle, 1 ila 3 gün içinde değiştirirsiniz. Eğer durumunuz çok ağırısa bantları hergün değiştirmek daha uygundur ve semptomların değişip değişmediğini kontrol edin.

İyileştirdiğiniz ve istikrarlı bir duruma kavuştuğunuz zaman bantı 2, 3 günde bir değiştirin.

S: Daha fazla ağrı olmadı için bantı çıkardım, ama sonra ağrı geri geldi. Bu bantın beni iyileştirmediği fakat sadece o bölgedeki ağrıyı durdurduğu anlamına mı geliyor?

- Bantı çıkardığınızda tekrar ağrı hissediyorsanız, bu, tedavi sürecinin tamamlanmadığı anlamına gelir. Tedavi süresini uzatın.

Ek olarak, ağrının orjinal kaynağını tedavi edebilen bir tedavidir ve bir ağrı kesiciden çok daha fazlasıdır.

S: Bantı kullandıktan sonra çok daha iyi hissettim (sırt ağrısı ve diğer birçok ağrı) ve bende dağa tırmanmaya gittim (ve diğer birçok aktiviteye katıldım) ve sırt ağrım ağırlaştı. Tekrar egzersiz yapmaya ne zaman başlayabilirim?

- Eğer ağrı tekrar ortaya çıktıysa, bu, tedavi sürecinin henüz bitmemiş olduğunu gösterir. Eğer semptomlarınız gelişmiş gibi gözükürse, egzersiz miktarını ağırlı bölgenize baskı

uygulayarak yavaş yavaş arttırın.

Ancak, egzersiz sırasında ağırlı bölgenizde zorlanma ya da egzersiz sonrasında kötü hissederseniz, egzersize başlamak için daha çok erken demektir, biraz daha beklemeniz gerekir.

S: Bantı aynen kitapta okuduğum şekliyle uyguladım, ama hastalığımda herhangi bir gelişme kaydedemedim. Bu neden olmuş olabilir?

- Aynı semptomlar bile farklı insanlar için değişik olabilir ve bantın uygulanacağı bölge farklı olabilir. Bu, bazı insanlar çok daha hassas bir teknik kullanımı gerektirirken, diğer bazı insanların çok ciddi hastalıklardan hızlıca kurtulmalarını açıklar

- Eğer semptomlar bir gelişme göstermezse bir doktora danışın.

S: Bantı nasıl çıkartmalıyım?

- Bantı çıkarırken derinizi tutarak kıllarınızın uzadığı istikamette bantı çekiniz.

S: Kıllı bir bölgeye bant uyguladıktan sonra, bantı çıkarırken çok acı hissediyorum. Acıyı azatmanın bir yolu var mıdır?

- İlk olarak, bantı kıllarınızın uzadığı istikamette çıkarmak önemlidir.

Ayrıca bantı çıkarmadan önce, su ve sabun (sabunlu su) kullanarak bantın üzerine köpük uygulayın.

Çok kıllı hastalara tıraş olmalarını öneriyorum. Her zaman folikülit ihtimali vardır.

S: Bir kaç gün bant ile kendi kendimi tedavi ettim. Ağrı aniden azaldı, bantı ne kadar süre daha tutmak gerektiğini bilmiyorum.

- Bantı çıkardıktan sonra orjinal semptomların hiçbirisi yoksa, tamamıyla iyileşmişsiniz demektir ve bantı daha fazla tutmanıza gerek yoktur. İyileştikten sonra bantı daha fazla tutarsanız, kaslarınızın gücünü fazlaca arttırarak diğer ağrılara sebep olabilir.

S: Medikasyon / İlaç tedavisi uygulamasındayım, aynı zamanda bant tedaviside kullanabilip kullanamayacağımı merak ediyorum?

- Ağrınız şiddetli ve bu ağrıya dayanamıyorsanız, küçük bir miktarda ağrı kesici kullanabilirsiniz.

Ancak bantlama sırasında aşırı ağrı hissediyorsanız bir doktora başvurmalısınız.

S : Bantlama ve medikasyonu / İlaç tedavisini aynı anda uyguladım. İyileştim ve ağrım kalmadı, fakat bantlamadan dolayı mı yoksa medikasyondan / İlaç tedavisinden dolayı mı anlayamadım.

- Genel olarak, hastalarımıza bantlama ve medikasyonu / ilaç tedavisini aynı anda uygulamamalarını tavsiye ediyoruz.

Ancak, hasta çok ciddi ağrı hissettiği zaman küçük bir dozajda ağrı kesici tavsiye ediyoruz.

S: Akupunktur noktalarını kullanarak iyileştiren bir tedavi olduğunu duydum. Kullanılan bantın değişik olduğunu ve bantın doğrudan Akupunktur noktalarının üzerine uygulandığını duydum. Akupunktur ile aynı etkilere mi sahip?

- Akupunktur noktalarını kullanarak yapılan tedavide kullanılan bant Color Tape / Akubanttır (renkli bant) ve elastik değildir, bu bantları sadece yeterli derecede eğitim almış doktorlar kullanabilir. Renkler, Hwangjenaekyung adı verilen çok eski bir doğu tıbbi kitabında açıklanmıştır. Bu kitapta renk yönetimi ve ayrıca, renklerin beş element bağlamında irdelenmesi de mevcuttur. Dr. Aeo her organın fonksiyonu ve enerji kullanımı

ve büyüklüğü farklı olduğundan organların enerji spektrumlarının da farklı olacağını düşünmüştür.

Bu sebeple, meridyenlerin organların durumunu ortaya çıkarması ve renk spektrumları vasıtasıyla stimüle ederek organları etkilemesi üzerine bir hipotez oluşturulmuştur. Şu anda birçok doktor bunu klinik olarak uygulamaktadır.

S: Color Tape / Aku-bant akupunkturdan daha mı iyi çalışır?

- Bant tedavisinin avantajlı yanı, vucutla temas halinde iken uzun süreli bir tedavi etkisine sahip olmasıdır. Akupunktur noktalarının üzerine bant uygulamak, akupunktur vasıtasıyla yapılan bir ya da iki uyarıdan daha kalıcıdır.

Ayrıca, klinik olarak bantı kullanan bir çok doktor (Doğu ve Batı Tıbbi Derneği üyeleri) Color Tape / aku-bantın daha uzun soluklu bir etkiye sahip olduğunu söylemektedir.

S: Bünyeyi kullanarak yapılan bir tedavi olduğunu duydum. Bantlama bir kişinin yapısını ortaya çıkarabilir mi?

- Evet, bu mümkündür. Bunun için belirli derecede bir eğitim şarttır ve ancak gerekli eğitimi almış bulunan doktorlar tarafından uygulanabilirler.

S: Bantlamanın 8 Yapı'yı tedavi edebildiğini duydum. 8 yapı nedir? Sasang yapısından farklı mıdır?

-Sasang yapıları 4 çeşitten ibarettir. 8 yapıda ise insan yapıları 8 bölüme ayrılmıştır.

Sasang ile karşılaştırınca, 8 Yapı, Sasang yapılarından her birini ikiye böler ve toplamda 8 Yapı oluşturur; Pulmotoni, Kolonotoni, Hepatoni, Kolesistotonia, Pankreatoni, Gastotoni, Renotoni, Vesikotoni. Sasang yapılarından farklıdırlar.

-8 Yapı'da, vücut yapısını oluşturan yapıların makul 'dengesizlikleri' 'sağlıklı durum' olarak görülür ve bu çok anlamlı ve bir o kadar da ilginçtir.

Bu 'dengesiz durum' çok aşırı bir düzeyde ise buna 'aşırı dengesizlik' denir ki, bu da hastalıklara sebep olur. Sasang'da iki çift organın dengesizlik durumu öncelikli iken, 8 Yapı'da denge durumu için 5 organ incelenmektedir.

- Tedavinin reçetesinin kompozisyonu çok eşsizdir ve Batı patofizyolojisi etkili bir şekilde kullanılmış olup iç organları analiz etmek için diagnostik bir yaklaşımdır. Yani, eğer mikroplar vucuda girmişse, bakterisit bir reçete kullanılır. Bağışıklık düzensizliklerinde bağışıklık reçeteleri ve organ düzensizliklerinde de anti-enteritik ya da anti-celitis (karın iltihabı na karşı) reçeteleri kullanılır. 8 yapısal tıp bunlarla teşhis ve tedaviyi gerçekleştirir.

Diğer yandan, reçeteler, hastanın yapılarına bağlı olarak değişiklik arz eder.

Daha çok bilgi için, derslere katılabilirsiniz. Dr. Dowon Kwon'un tüm araştırmaları henüz yayınlanmamıştır ve gelecekte yeni dersler beklenmektedir.

S : Halka yönelik olarak verilen bantlama dersleri mevcut mudur?

- Halka yönelik dersler hazırlanma aşamasındadır. A kursu ve B kursu olmak üzere iki kurs vardır. Detaylar için lütfen sitemizdeki 'Guide to the Lectures on Balance Taping Therapy (Denge Bantlaması Tedavisi hakkındaki dersler kılavuzu)'na başvurunuz.

S: Bantlama tedavisinin tıp dünyası tarafından geniş kabul gören bir uygulama olup olmadığını öğrenmek istiyorum.

- Bir çok doktor, Doğu Tıbbi doktoru ve bantlama uygulayan bir çok diş hekimi bir araya gelerek, 1998 yılında The Oriental and Western Medical Association of Human Energy Balancing isimli bir akademik dernek kurmuşlardır ve bantlama pratik olarak uygulanan bir metoddur. 25 Ocak 2000'de Korean Medical Association (Kore Tıp Derneği)'ne yasal üyelik için başvurduk. Daha objektif ve bilimsel bir organizasyon olma yolunda çok çalışıyoruz. En iyi şeylerin bile tanınması biraz zaman alabiliyor. Bu zamanı kısaltmak için halkın bizi tartması gerektiğini düşündük. Bu, Balacetec isimli şirketimizin öncelikli amaçlarındandır. Japonya'da denge bantları 25 yıldır süpermarketlerde bile satılıyor. Bantların güvenliğinin geniş kitleler tarafından kabul edildiğinin en güzel delili budur.

Kore'de Dr. Aeo doktorlar ve diğer insanlar için bantlar geliştirdi. Amacı, bantlamayı geniş halk kitleleri için bir tıp bilimi haline getirmektir. Bu, internet sitemizde normal insanlar için bedava menüler ve doktorlar için de paralı menüler olmasının bir diğer sebebidir.

Bant tedavisi kullanan uzmanlar için bir dernek var mıdır?

- 1998 yılında Oriental and Western Medical Association of Human Energy Balancing derneği 175 üye doktor tarafından Kangnam St. Mary's Hospital'deki Medical Engineering Institute oditoryumunda kuruldu.

Resmi dernek olarak kabul edildi ve `Korean Balance Taping Medical Association (Kore Denge Bantlama Tıp Derneği) olarak yeniden adlandırıldı. şu anda 300'den fazla üyesi vardır.

Amerika'daki California Oriental Medicine Association'ın davetiyle Kaliforniya Los Angeles'ta verilen dersler neticesinde New York ve Los Angeles'ten birçok çiroprakter (kayroprakter) ve Doğu Tıbbi doktorları derneğe katıldı. Ayrıca, Dr. AEO'nun Green Care Association (Yeşil Bakım Derneği) de Los Angeles'taki merkez bürodan bant tedavisini ve onun Kore teorisini yaymak amacıyla kuruldu.

Bantlamanın güzellik uygulamaları için de kullanılabileceğini duydum. Bantlama güzellik için nasıl uygulanır?

- 1) Cilt bakımı için bantlama
- 2) Kas fizyolojisi ve motor dinamikleri kullanan masaj terapisi
- 3) Obezite için bantlama
- 4) Doğal göğüs desteğini arttırmak için bantlama
- 5) Yüz kırışıklıklarını gidermek için bantlama
- 6) Güzel bacak hatları için bantlama.

- Bantların kalitesini arttırmak ve alerjik problemleri gidermek çözüm bekleyen konulardır. Bu sorunları çözmek için uğraşıyoruz ve daha iyi bantlar ürettiğimiz zaman sitemiz aracılığı ile daha fazla detay yayınlanacaktır.

Spor alanında bantlama nasıl kullanılabilir?

- 1) Fonksiyonu arttırmak için bantlama
- 2) Spor sırasında oluşan sakatlanmaları tedavi etmek için bantlama.

S: Bantlama tedavisini hastanede almak istiyorum. Hangi hastaneye gidebilirim? Bu hastaneleri nasıl bulabilirim?

- `Korean Balance Taping Medical Association' merkezinde ülke çapında birbirimizle bağlantılıyız. Sitemizde `Contact specialists (uzmanlarla görüşün)' bağlantısını tıklayın ya da şu numaraları arayın: 02-3463-6007 or 02-589-1111.

S : Bantlama tedavisini diğer tedavilerden ayırt eden özellikler nelerdir?

- Hastaların tedavi hakkında bir fobileri yoktur.
- Ekonomiktir.
- Bantlamanın etkileri bantlama sırasında görülebilir.
- Ne zaman, nerede ve kime isterseniz uygulayabilirsiniz.
- Kolayca çıkarılabilir.
- Bir çok hastalığa uygulanabilir.
- Semptomların analizine binaen uygulandığı için, hastanın hastalık hakkındaki teşhisi kesin olmasa bile çok iyi tedavi etkisi vardır.
- Medikal uzmanlar bantlamayı iki kullanıcı kategorisine ayırırlar. Halkın genel kullanımı için ve uzmanların kullanımı için. Japonya'da halk tarafından yaygın olarak kullanılan elastik denge bantlarıdır.

S: Doğu tıbbı ile bantlama arasında herhangi bir bağlantı olup olmadığını bilmek istiyorum.

- Bantlamayı yapı akupunkturu ile ikame edebilirsiniz. Aynı şekilde, ölçüm aletleri kullanıldığı zaman, Doğu Tıbbı'nın prensipleri kullanılır.

Kaynak noktalarında alet kullanılarak yapılan ölçümlere binaen, bantlama metodu değişir. Mükemmel değildir çünkü standart noktalar yıllardan beri ortaya çıkan hipotezler arasında en yüksek ihtimalle belirlenir.

Pratik kullanıma teoriden daha çok önem veririz ve araştırmalara devam edip yeni gelişmeler kaydederiz. Sizin değerli tavsiyelerinize ihtiyacımız var. Katılımınızı iple çekiyoruz.

S: Değişik fiziksel tiplere göre değişik tedaviler uygulayan metodların var olduğunu duydum. Bu durum bantlamada da mevcut mudur?

- Bantlama fiziksel akupunkturu ikame edebilir. Ama fiziksel tiplerin belirlenmesi zordur. Bir ya da iki muayeneden sonra belirlenebilirler ama aylar aldığı örnekler de vardır.

Böylece, hasta ve doktor, hastanın fiziksel tipini bulurken acele etmemelidir. Ancak, fiziksel tip belirlenir belirlenmez zor hastalıkların tedavisinde ve sağlığı geliştirmede inanılmaz yardımcı olur. Fiziksel tipler üzerine araştırmalar arttıkça fiziksel tiplerin üzerinde ısrarla ve önemle durulmasının da artmasının sebebi budur.

S: Bantlamanın temel tedavi teorisini merak ediyorum.

- Deri belirli bir şekilde uyarılırsa (dokunma, hafifçe vurma, buz teması), derinin altındaki kaslar gamma motor refleksi ile kasılırlar. Gama motor refleksi güçlü olmayabilir ama kasın sürekli olarak kasılmasına yardımcı olur ve kasılmayı daha yumuşak hale getiren kasılım sayısı bilgisinden geribildirim sağlar.

S ; Bant tedavisinin etkilerini bilmek istiyoruz.

Deriyi, kasları ve organları etkileyen mekanizma fizyolojide vissero-somatik refleks ya da somato-visseral refleks olarak adlandırılır.

Teorik temeli kullanarak kas ve organların elektromanyetik dengesini tesis etmek suretiyle vücudun doğal iyileşme kabiliyeti maksimize edilir. Daha fazla bilgi için, `Dr. Aeo's Balance Taping Therapy' ya da `Taping Therapy for Muscular-skeletal Diseases' kitaplarına başvurunuz.

S: Bantın etkisi bantın kendinden mi yoksa içindeki bir maddeden mi kaynaklanmaktadır?

- Bantın üzerinde herhangi bir ilaç yoktur, dolayısıyla tedavi süreci bantın içindeki

herhangi bir unsurdan kaynaklanmamaktadır.

Ancak, bantın yan etkileri PAS ve genel plasterden daha azdır çünkü alerji oluşturan unsurlar banttan çıkarılmıştır.

Ek olarak, bantın etkilediği kasa ve bantın ne kadar doğru yapıştırıldığına bağlı olarak tedavi etkilerinde değişiklik olabilir. Yani, normal insanlar bantı kullanabilir ancak bir uzman tarafından uygulandığında etkilerde değişiklik olabilir.

Daha etkili bir tedavi süreci tecrübe etmek isterseniz, bantlamayı kendi kendinize uygulamadan önce, bantlama tedavisi hakkında bir kurs almanızı tavsiye ederim.

S: Bantlamanın yan etkileri nelerdir?

1) Bazen baş dönmesi, hafif baş ağrısı ve deri alerjisi oluşabilir.

2) Bantı taktıktan sonra ağrı artıyorsa bunun iki sebebi olabilir.

Öncelikle, vücudun dengesinin yeniden kazanıldığı tedavi sürecinde ağrı artabilir. Ama kısa zamanda iyileşecektir, 1 ila 3 gün içinde, ve bazen bantı çıkarır çıkarmaz ağrı kaybolur.

İkinci olarak, bantlar doğru yerlere uygulanmamış olabilir. Bu durumda, ilk kullanıcı hemen bantı çıkarmalı ve bir doktora danışmalıdır. Sitemizdeki 'Contact the specialists' bağlantısına tıklayabilir ya da 02-3463-6007 numaralı telefonu arayabilirsiniz.

S : Ağrılı bölge bantlama sonrası daha da ağrıdı ve şişti. Ne yapmalıyım?

- Bu durum, bantları doğru yere uygulamadığınız anlamına gelir. Bantları çıkarın ve bir doktora danışın. Sitemizdeki menüden yurtiçi ve dışı ulaşılacak doktor menüsüne bakınız ya da 02-3463-6007 numaralı telefonu arayınız.

S ; Bantlama tedavisi sırasında yapmamamız gereken herhangi bir şey var mı? Mesela alkol kullanımı, sigara içmek, yemek, seks, egzersiz gibi. Bantlama tedavisinden sonra egzersiz yapmayı bırakmalı mıyım? Ya da uygun miktardaki bir egzersiz iyileşme sürecimi hızlandırır mı?

- Bantlama tedavisi, bantlar takılıyken normal hayatınıza devam etmeniz durumunda daha etkili olur. Çin'de etkilerini ölçmek için motivasyonu kullanan çok yaygın bir akupunktur metodu vardır.

Ağrılı bölgenin tam tersi alanlardan başlayarak akupunktur uygulayıp ağrılı alanlara ilerleyen bir methodur. Ağrılı bölgede en iyi etkiyi yapan bir akupunktur methodudur.

Eğer bantlı iken hareket ederseniz, bu, kan ve lenf dolaşımını iyileştirerek ağrılı bölgeye daha çok oksijen ve gıda tedariği sağlar. Ek olarak, hareketin yeterliliği yumuşak dokulardaki kolajen fiberleri yeniden düzenler ve kemiklerin ve eklemlerin yoğunluğunun artmasını, yer çekimi altında Wolfs'un kanununda açıklandığı gibi, sağlar.

İlaçsız bir metod aracılığı ile biraz bir ağrı varken hareket etmenin yararlı olmasının sebebi budur.

Ancak, hastanın farkına varmadan çok fazla hareket edip ağrıyı arttırdığı durumlar da vardır. Bu yüzden ilk bantlamadan sonra hastalara normal aktivitelerinin ¾'ünü yapmalarını tavsiye ediyoruz.

Daha istikrarlı bir duruma ulaştıktan sonra hareket miktarını yavaşça normal seviyeye çekiniz. Aşırı egzersiz ya da seks, durumu tersine çevirebilir.

- Aşırı hareket ettiğinizi söylemenin kolay bir yolu.

Eğer belirli bir hareket sonrasında 5 dakikalık bir dinlenmeden sonra bile rahatsızlık hissediyorsanız, aşırı hareket etmişsiniz ya da uygunsuz bir hareket yapmışsınız demektir. Diğer bir deyişle, belirli bir hareketten sonra rahatsızlık hissetmiyorsanız, o miktarda hareket etmeye devam edebilirsiniz.

S: Bantlama yapılırken nelere dikkat etmelidir?

- Bantlama ip uçlarından bazıları aşağıda verilmiştir:

1. Bütün bantlamalar, eklemlerin hareketlerini engellemeyecek şekilde uygulanmalıdır. Bantı uygulayacak olduğunuz kası bantlama öncesinde gerdirin.

2. Bantı uygularken gerdirmeden uygulayın.

3. Bantın genişliği uygulanacağı kasın genişliğini saracak kadarsa uygun demektir. Genellikle 2,5 cm genişliğinde ve 5 cm genişliğinde bantlar kullanılır. Kasın büyüklüğü kişiden kişiye değiştiğinden, kitap yardımıyla bantlama tecrübe etmek daha uygundur.

-Önlemler.

1. Çok kaşınma durumunda bantı çıkarın.

2. Ağrı, baş dönmesi, baş ağrısı, hazımsızlık ya da sıkıntı hissetme durumlarında da bantı çıkarın.

3. Bantı çıkarırken yavaşça çıkarın ya da çıkarmadan önce bantı sabunlayıp su ile köpürtmeyi deneyin.

4. Çok kıllı hastalara tıraş olmayı öneririm. Her zaman folliculitis ihtimali vardır.

** Bir yan etki görmeniz durumunda bantı hemen çıkarın ve bir doktora danışın. Lütfen sitemizdeki `Contact to the specialists` bağlantısına tıklayın ya da 02-3463-6007 numaralı telefonu arayın.

S: Bu 1-3 günlük sürenin tedavi etkisi ile ilgisi nedir?

- Genel sebeplerden ötürü, bantlamadan 1 ila 3 gün sonra bant yapışkanlığını kaybedecek ve kasların hareketleriyle orantılı olarak yer değişiklikleri olacaktır. Ayrıca bant elastikliğini kaybeder ve terden kirlenir, vs.

Eğer hasta özel sebeplerden bantı daha uzun süreli takılı tutmak zorunda ise fazla önemli değildir. Ancak ağrı veriyorsa, önceden bir sorun olmamasına rağmen, çıkarılması gereken zaman çoktan geçmiş demektir.

-Teknik sebeplerden ötürü, bant takılı iken belirli bir zaman sonra kas gerginliği kontrol edildiği zaman, artık bantı takılı tutmak zorunda değilsinizdir, çünkü bundan sonra sadece kötü semptomların tekrar ortaya çıkmasına sebep olur.

Dahası, eğer kaslar çok kuvvetli ya da zayıfsa her zaman bir problem vardır, çünkü diğer parçalarla koordinasyon önemlidir.

Bantı takılı tutmak hiç bir zaman iyi değildir. 1-2 gün içerisinde çıkarmalısınız ve nasıl hissettiğinize bakmalısınız. Eğer ilk semptomları hissedemiyorsanız, artık bantı takılı tutmanız gerekmiyor demektir.

Ama eğer bantı çıkarınca kötü hissediyorsanız, bantın takılı kalmasına ihtiyacınız var demektir. Tam da bu yüzden Dr. Aeo, kitabında en iyi teşhisin hastanın beynini kullanması olduğunu söyler.

Bantlamanın her hangi bir prensibi var mıdır?

Dengenin yönetimi ağrının azaldığı ya da yok olduğu harekete doğrudur. (Dr. Aeo'nun Muskuloskeletal Sistem Bantlaması'ndan) Yeni başlayanlar için iyi hissettiren ya da en çok rahatlatan bölgeye bant uygulamanın neredeyse uygun bir şey olduğu söylenebilir. Doktorlar bantlamayı ortopediğe uygulamaya çalışabilirler ama bu semptomları kötüleştirebilir. Bu yüzden bantlama uzmanları dışında, sadece eğitim alanlar böyle bir şey denemezler.

S: Kaslarımızın derimiz aracılığı ile etkilenebileceklerine dair bize kesin ve teorik bir delil sunabilir misiniz?

- Derinizi uyardığınız zaman derinizin altındaki kaslar yumuşak ve fizyolojik bir şekilde kasılırlar ve fizyolojide buna gama motor refleksi denir. Nörofizyolojide belirli bir reflekse Fusimotor refleksi denir.

S: Bantlamanın bir diğer mekanizması nedir?

Bantlama için diğer birçok mekanizma vardır. Bunların arasından önemli olanları şunlardır:

Öncelikle, kasın kasılmasıdır. Bu mekanizma için genellikle elastik bant kullanılır. Kaslar kasılınca çevresel dolaşım ve lenf dolaşımı iyileşir. Sadece oturarak bile, kaslarınız bir miktar kasılır.

Kasların kasılmasıyla çevrenin kanı ve lenfleri kalbe geri dönebilir. Pilotların özel bir elbise giymelerinin sebebi bu elbisenin baskısı ile kalbe kan pompalamaktır. Çünkü uçtuğu zaman özellik ve yer çekimi itibarıyla kan aşağı doğru hareket eder. Diğer bir deyişle kaslar, kan ve lenf dolaşımı için bir pompa rolü ifa ederler.

Fonksiyonda düzensizlikler, dolaşım düzensizlikleri, otonom sinir sisteminde uyumsuzluk durumlarında organlarda ikincil düzensizlikler kadar, bağışıklık sisteminde düşüş de ortaya çıkabilir.

İkinci olarak, belirli bir uyarı, birçok biyokimyasal varlığın dağılımına sebep olan bir vasomotor refleksi üretebilir. Kan dolaşımını iyileştirir ve kasların ve derinin ısısını artırır.

Üçüncü olarak, Kapı Kontrol Teorisi vardır. Uyarıyı deriye taşıyan nöronlar hızlı iken, ağrı hissini veren nöronlar yavaştır. Böylece, bantın uyarması omuriliğe ağrıdan önce varabilir ve kapıda, ağrının yolunu kesebilir.

Bu teori rehabilitasyon tıbbında kullanılır. Yukarıdaki betimleme, elastik ve çapraz bantlamanın soyut özetidir. Color Taping / Aku-bantlamada başka bir eşsiz mekanizma daha vardır ve bundan daha sonra bahsedilecektir.

S: Elastik olmayan bantlama ile elastik bantlama arasında ne fark vardır?

Mezietler:

- Elastik banttan daha ucuzdur.
- Kas gerilimini kontrol etmede daha hassas olarak kullanılabilir.

Kusurları:

- Uygulamasını öğrenmek zordur.
- Deri alerjisi ve zararı görece olarak elastik bantlamadan daha fazladır.
- Çıkıntılı parçalara uygulandığında görüntü olarak çekici değildir.

Mezietler:

- Rahatlık.
- Daha az alerjik reaksiyon
- Öğrenmesi kolaydır.

Kusurları:

- Kompleks hastalıklar için detaylı mekanizma olmayışı.

S: Bantlama akupunktur kadar etkili midir?

- Bazen akupunktur kadar etkilidir. Ama bazı durumlarda akupunktur etkili olmazken bantlama olumlu sonuç verir. Bunun tersi de olabiliyor.

Karşılaştırmak zordur çünkü kullanıcılar arasındaki bilgi ve teknik kullanımı farklıdır. Fakat her birinin kendi avantajları vardır.

Bantlamanın şu avantajları vardır: Deriye takılı kaldığı sürece 24 saat kararlı bir etkisi vardır ve bu etki fizyolojide 'toplama etkisi' denilen bir mekanizma ile artma eğilimi gösterir.

Değişik bantlar geliştirilmiştir ve bunlar kas ve organlar üzerindeki Batı ve Doğu Tıbbi metodlarını kullanmayı mümkün kılar. Ayrıca bantlar istenilen her anda çıkarılabilirler.

- Akupunktur, vücudumuzun iç dengesini koruyan bilimsel bir metottur. Ancak, geçmişte neden bilimsel olarak nitelendirilmediğini düşünebiliriz.

Öncelikle, akupunktur vücudumuzun piyanonun tuşları gibi sabitlenmiş bir varlık olmadığı gerçeği üzerinde yoğunlaşır. Aslında vücudumuz yaşayan ve değişen bir varlıktır.

İkinci olarak, akupunkturda iki bireyde tıpa tıp aynı iki nokta uyarıldığında alınacak karşılık farklı olabilir.

Üçüncü olarak, aynı hastalıklar için bile tedaviye verilen reaksiyonlar farklı olabilir.

Ve son olarak, vücutta çok nokta bulunduğu için, vücudun dinamik dengesini yeniden kazandıracak olan noktayı kesin bir şekilde bulmak çok zordur.

Eğer, bir şahıs akupunktur vasıtasıyla dengeyi mükemmelen geri kazandırabilse, akupunktur sanatın ve bilimin en üst düzeyi olacaktır.

- Bantlar, hastanın vücuduna temas ettikleri sürece devam eden kararlı bir tedavi etkisine sahiptirler. Hemen çıkarılabilirler ve dengeyi geri kazandırmada avantajları vardır.

Diğer bir deyişle ilk kullanıcılar, eğer doğru yeri bantlıyorlarsa, bant takılıyken ve bantı çıkardıklarındaki his farkını kolayca ayırt edebilirler.

S : 8 Yapı'nın avantajları nelerdir?

- Değişik hastaları analiz etmek için çok sayıda metod tanımlandığından, 8 Yapı, bir hastaya aynı teşhis ile özdeş tedavi metodları uygulamayı mümkün kılar.

Yapı teorisi ile uyum içinde aynı hastalığı tedavi ederken dahi, bireysel reçeteler hastanın kaslarının büyük olup olmamasına bağlı olarak kullanılması mümkündür.

Bu yüzden bu teoriyi çalışmış olan insanlar yavaş yavaş istatistiksel ve bilimsel bir yaklaşıma ilerleyerek, benzer etkiler çıkaracaklardır. Yapılar tam olarak tanımlanmadığından tanımlama yapmak hala kolay değildir.

Bu yüzden yapıları tartışırken daha dikkatli olmalıyız. Fakat, bir çok insanın yapıları hala inanması ve düzenli bir şekilde bu konuda çalışmalar yapması, yapının hastaları tedavi etmedeki yüksek etkisini kanıtlar.

Bantı güvenli olarak uygulamak için ne yapmalıyım?

- Bantlama öncesinde vücudunuzu yıkayarak temizleyin.
- Bantlamadan sonra bantlanan bölgeyi hafifçe ovalayın. Bu uygulanan bantın kasları rahatlatmasına yardımcı olur.

S: Bantlanan bölgeler kaşınınca ne yapmalıyım?

- Bantı hemen çıkarmalısınız. Devam etmek istiyorsanız bir doktora danışmalısınız. Ayrıca sitemizdeki (yurtdışı/yurtiçi doktorlar) seçeneklerine başvurabilir ya da 02-3463-6007 numaralı telefonu arayabilirsiniz.

- Ancak, tedavi olmanın küçük bir cilt tahrişinden daha önemli olduğunu düşünüyorsanız kaşınan alana biraz aroma (10:1 oranında su ile karıştırılmış) ya da **aloe mix** sürmeyi değerlendirebilirsiniz.

Dr. OZ Aroma Araştırma Laboratuvarı tarafından internetten ulaşabileceğiniz aroma hakkında dersler yakında yayınlanacaktır.

HASTALARIN SÖYLEDİKLERİ

Tam bana göre bir tedavi

Benim adım Lim, L.A. Amerika'da yaşayan 29 yaşında bir bayanım. Dansçı olarak çalışıyorum ve dans üzerine eğitim görüyorum. Yağmurlu bir günde kaydım ve sırtımdan rahatsızlandım. Okulun bayan spor salonundan çıkıyordum, düşmedim ama sanıyorum dengemi kaybettiğimde boynuma ve belime çok ağırlık bindi.

Yere tutunduğumda dengemi sağladım tekrar ama sırtımda bir sertlik hissettim. Fazla önem vermedim ve sırtıma sadece sıvı PAS sürüp uyudum. Ertesi sabah kalkamadım ve sırtım çok kötü ağrıyordu. Kendimi kaldıramıyordum bile.

Yanlara dönerek ve tutunarak ancak kalktım. Uzanırken ve otururken çok ağrı hissediyor, boynumu hareket ettiremiyordum, ama yürürken ağrım yoktu. Araba da süremiyordum ve arkadaşım beni ToJi Doğu Tıbbi kliniğine getirdi.

Bir dans gösterim olacaktı çok yakında ve doktorun bana dediklerini aynen yapmaya karar verdim. Akupunkturdan sonra, sırtımda ısıtılmış pelin paketi ile hareket etmeye başladım. Şanslıyım, çünkü %95 orında tedavi olmuştum ve dans gösterimi başarıyla tamamlamıştım.

Ne gariptir ki, ağrımayan yerlerime de bantlar yapıştırmıştım. Bu bantlar kan dolaşımında bana yardımcı oldu ve ağrısız olarak kolayca ve çabukça beni tedavi etti. Bantların sayesinde sırtımı yine bükebiliyordum.

Bantlar o kadar mucizeli idi ki bantları akupunktura tercih ettim. Akupunktur acı duyacağınız hissini veriyor. Bantlama hiç acımadı ve benim için doğru tedavi şekli idi.
27 Nisan 2000

Omurgada ameliyat geçirmiş olanlar için

21 Temmuz 1999'da omurgamdan ameliyat oldum ve iki ay hastanede kaldım.

Hastaneden çıktıktan sonra sadece hastaneden aldığım ilaçları alarak dinlendim. Ancak, omurgamdaki ağrı giderek artıyordu. Halk tıbbı da dahil herşeyi denedim ama hiç bir fayda görmedim. Tuvalete bile kendi başıma gidemiyordum. Depresyondaydım ve ağrım devam ediyordu. Sonra birisi Dong Gu Dang Doğu Tıbbi Kliniği'ni tavsiye etti. Oraya ilk defa Mart 2000'de gittim.

Doktor beni inceledikten sonra çapraz bantlama tedavisine başladı ve 2-3 seanstan sonra durumum iyileşmeye başladı.

Zayıf düşmüş vücudum kendine gelmeye başladı ve ağrı da yok oluyor. Tuvalete gitmek artık benim için bir sorun değil ve evin içinde dik olarak yürüyebiliyorum. Sanıyorum

birkaç daha seanstan sonra tamamen tedavi olmuş olacağım. Bana çok nazik davranan hastane çalışanlarına çok teşekkür ediyorum.

20 Nisan 2000

Çenem tedavi edildikten sonra bütün vücudum iyileşti

Kim Soon Dişçisinde tedavi olmaya karar verdim. Ağzıma bir alet koyuldu ve aynı zamanda bant tedavisine başlandı.

Bir hafta sonra daha iyi oldum ve 10 gün sonra çene eklemimdeki ağrı tamamiyle kayboldu. Düzgün yiyemediğim zaman düzgün bir şekilde sindiremiyor ve hastanenin dahiliye bölümünü sık sık ziyaret etmek zorunda kalıyordum.

Ancak, çene eklemimin tedavi edilmesinden sonra sindirim ile hiç sorunum olmadı. Ayrıca başağrım da kesildi ve bu çene tedavisi mucize gibi.

Enseme ve omuzlarıma bant tedavisi uyguladım ağrım kesildi

Artık fizik tedavi ve ilaç tedavisine ihtiyacım kalmadığı için memnunum.

2 hafta önce hasta boynunda, başının arkasında, sırtında ve bacaklarında ağrı hissetmeye başladı. Ağrı kesici kullanmaya başladı ama durum gittikçe kötüleşti.

Başka yerlerde tedavi gördükten sonra bu doğru tıbbi kliniğine geldi. Boynunu hareket ettirmekte zorluk çekiyordu ve bu da omuzlarını ve ellerini hareket ettirmesini zorlaştırıyordu.

Ayrıca uyurken elleri sertleşiyordu ve ellerine masaj yapması gerekiyordu. Bu durum bir buçuk yıldır devam ediyordu ama son zamanlarda hergün olduğunu söylüyor.

Akupunkturdan sonra 20 dakikalık egzersiz ve bantlamadan sonra boynu %90 oranında düzeldi. Çok mutluydu ve DDR(dansçının kafasını sürekli salladığı bir dans) dansını yapmak hakkında şakalar yapıp duruyordu.

İki gün sonra geri geldi, boyun ve omzundaki sertliğin bayağı yumuşadığını ve uyurken ellerinin sertleşmesi olayının bir daha tekrarlamadığını söyledi. 3 seans sonra hareketleri normal hale geldi. Çok az bir sertlik kaldı ama ona gerdirme hareketleri göstererek kaslarını rahatlatıp kanını canlandırarak bir tonik ilaç verdim.

Bu zamana kadar sertlik durumu tekrar ortaya çıkmadı ve boyun da gayet iyi durumda.

Egzersiz sırasında bileğimi burktuğum için yürüyemiyordum

Adres: Ildo 2 dong, Cheju City

Tedavi süresi: 30 dakika her seans

Semptom: Burkuk bilek

Futbol oynarken bileğimi burktum ve kolayca yürüyemiyordum. Hyun Family Medical Kliniği'nde elastik bantlarla tedavi edildim ve çok faydasını gördüm.

Grip, burundan boğaza olan akıntıya ve göğüs ağrısına sebep olur

Adres: Cheju Island

Tedavi süresi: 30 dakika her seans

Semptom: Akan burun, öksürme ve şişik boğaz

Gribim akan burundan şişik boğaza, oradan da göğüs ağrısına sebep oldu. Ancak Dr. Hyun Yong Hyu tarafından muayene edildikten sonra hem ellerime hem de boynuma bantlar koyularak tedavi edildim. Yaklaşık bir saat sonra öksürüğüm kesildi, burnum da çok az akıyordu ve bu burun iyileşme sürecinde olan bir gribin burnu idi.

Tedaviden önce sigara içerken boğazım ağrıyordu ama şimdi, tıpkı grip olmadan önce olduğu gibi sigara içebiliyordum. Normalde grip olunca aynı zamanda bitkin de olurum ama bu sefer bitkinlik hissi de duymadım.

Bant tedavisinin mükemmel bir tedavi olduğunu düşünüyorum.

Yürürken sırtta büyük ağrı

Adres: Cheju City, Cheju Island

Tedavi süresi: 1 saat her seans

Sırtımı sağa, sola, arkaya ve öne hareket ettirirken çok ciddi ağrılarım oluyordu. Çalışırken bile kaçıp doktora gitmem gerekiyordu.

Ölçüm sırasında daha beter oldu ve ağrı iki katına çıktı. Sık sık bel ağrısı çekiyordum çünkü uzun süre ayakta kalmama izin vermeyen 'U' şeklinde bükülmüş bir omurgam var. Ayakta fazla durmamaya çalışıyordum ama işim bunu gerektirdiğinden, fazla bir seçeneğim olmuyordu.

Bu acıyla cedelleşirken, kendimi bant tedavisine başlamış buldum. Tedavinin ilk günü ağrım o kadar arttı ki, 50 metre öteye bile gidemedim. Ama bir gün sonra bir mucize gerçekleşti. Sanki ciddi bir soğuk algınlığından kurtulmuşum gibi vücudumu hafif ve az ağrılı buldum.

O an hissettiklerimi nasıl betimleyebileceğimi bilemiyorum.

Şu anda bant tedavisine başlayalı 3 hafta oldu ve artık sırtım hiç ağrımıyor.

Ailem ve arkadaşlarım bu duruma çok şaşırdılar çünkü sırt ağrılarımın sürekli yakınınıyordum.

Bu günlerde omzuma renkli bantlama tedavisi uygulanıyor ve günden güne iyileşiyor.

Benimle aynı sorunları yaşayan insanlarla tanıştım. Sanıyorum bu sırt ağrısı evlilik hayatından kaynaklanıyor. Bant tedavisini herkese tavsiye ederim.

Yemek yedikten sonra üst midede ağrı, sindirimde zorluk

Adres: Samdo-1 dong, Cheju City

Tedavi süresi: 1 saat 5 dakika her seans.

Dört gün önce başka bir takım şeylerle beraber Kimbab(Kore piknik yiyeceği-çeşitli içlerle hazırlanmış pirinç rulosu) yedikten sonra midemin üst kısmında ağrı oluştu ve sindirimde de zorluk hissedip hiçbir şey yiyemedim.

Tuvalete üç defa çıkmama rağmen bir rahatlama olmayınca Hyun Yongju Family Medical Kliniği'ne gittim. Muayeneden sonra doktor ağrıyan bölgeye çapraz bantlama yaptı ve mideme 10 dakika kadar masaj yaptı.

Ağrı %50 oranında azalmıştı. Bundan sonra fizyoterapi odasına gittim ve mideme sıcak torba koydum ve her iki yanını da iki elimin 3. parmağı ile beraber el akupunkturunu metoduyla ovaladım.

Bundan sonra ağrı %90 oranında azaldı. Doktor bana ilaç verdi, neye dikkat etmemi söyledi ve eve geri döndüm.

Sesim kısılıp değişti, boğazım ağrıyor

Adres: Nae-dong, Nonsan City

Tedavi süresi: 20 dakika her seans.

Semptom: Ses değişimi, tükürük yutkunurken boğazda ağrı

Bir çocuk yuvasında çalışıyorum ve ağrı 2 ay kadar önce başladı. 1 ay kadar önce sesim kısıldı ve boğazım o kadar ağrıdı ki, bugün Hyun Family Medical Klinik'e geldim. Doktor beni ORT ile tedavi etti ve iki çapraz bantı ağrılı bölgeye uyguladı. 2-3 dakika sonra ağrı kayboldu, sesim neredeyse tamamen eskisi gibi oldu. (ORT'de daha kuvvetli oldum)

Egzersiz sırasında dizin sol cruciate bağında (hası bağ) incinme

Adres: Nae-dong, Nonsan City

Tedavi süresi: 15-30 dakika her seans

Semptom: Dizin cruciate bağında burkulma

şubat 2000'de dizimin sol cruciate bağını incittim ve hastanede tedavi gördüm. Fakat bir fayda göremediğim için tedaviyi durdurdum. Nisan 2000'in ilk günlerinde Kim Soon Kyum Dişçisi'nde bant tedavisi gördüm ve iyileştim.

Tekrar egzersiz yapabiliyorum(tenis, yüzme)

Bir hafta kadar tekrar bant tedavisi oldum. 27 Nisan'da dizimdeki ağrı tamamen kayboldu.

Tedavi: 1- önce elastik bantlama

2- TPST+ağrılı meridyen noktası(ashi noktası)

Menstruasyon (Aybaşı) sırasında sol baldırımnda ağrı hissediyorum.

Adres: Yido-2 dong, Cheju City

Semptom: Sol dizde ve baldır önünde ağrı

24 Nisan'da Budist Tapınağı'nda 50 kere eğildikten sonra sol kemiğim boyunca baldırımnda ağrı hissettim. Hamileliğimden beri uterusumda retrofleksiyon oluştuğu söylenmişti bana şimdi ise aybaşı hallerimde sol baldırımnda ağrı hissediyorum.

Ayrıca Budist Tapınağı'nda eğilirken de ağrım vardı ve bu yüzden Hyun Family Medical Kliniği'ne gittim. Fizyoterapi ve iki adet sağ ve sol göbek çukurunda, iki adet sol baldırım ve bir adet de sol dizime olmak üzere beş adet çapraz bant uygulamasının ardından çok daha iyi hissetmeye başladım.

25 Nisan'da uyandığımda kendimi güçsüz hissettim.

Sıkı bir çalışma gününün ardından sabah kalkıp kahvaltı hazırlamaya zorlanıyormuş gibi hissettim. Ağrı dizimin üstüne sıçramıştı.

Dizimde ya da baldırımnda ağrı yoktu ama biraz sertlik vardı.

26 Nisan'da fizyoterapinin ardından iki çapraz bantı sağ ve sol göbek deliğime ve iki adedini de sol dizime uyguladım.

Sağ omuzda ağrı, deri altında kırınlık ve ısı

Adres: Hwabuk-1 dong, Cheju City

Muayene: boyun diski kırılması şüphesi

Tedavi süresi: 30 dakika her seans

Semptom: Kolumu döndürürken ya da kaldırırken sağ omzumda(deltoid bölgesi) ağrı var. 10 yıl tenis oynadım. İki kolda başparmaklara yakın bölgede deri altı kırınlık ve ısı.

İki aydır omzumda ağrı vardı fakat tedavi görmüyordum. Bant tedavisine başladıktan sonra çok iyi hissetmeye başladım.

Ayrıca her iki kolumda da omzumdan bileklerime kadar kırınlık vardı. İki ay önce doktorlar boyun diski kırılmasından şüphelendiler ancak X-Ray'de birşey çıkmadı.

O-ring testini alırken biraz daha kuvvetli hissettim ve ağrı %50-60 oranında azaldı. Daha hafif hissettim. (yarına kadar ne tür bir gelişme olacağını görmem lazım)

Öğle yemeğinden sonra midemin alt kısmında ani bir ağrı

Adres: Nam-kun, Cheju City

Tedavi süresi: 40 dakika her seans

Semptom: Öğlen yemeğinden sonra alt midede ve yanda ani ağrı.

Bu öğleden sonra öğle yemeği yedim ve midemde sol alt kısımda aniden bir ağrı belirdi ve bir santim bile kıpırdayamadım.

Hyun Medikal Kliniği'ne gittim. 2 çapraz bant uygulayıp ağrılı bölgeye 15 dakika kadar bastırarak masaj yaptılar ve çok daha iyi hissettim. Sıcak torba tedavisinden ve iğneden sonra uzandım kendimi iyi hissettim ve okula geri dönüp, bana söylendiği üzere revire gidip ellerimi mideme koyup oturdum.

Dişlerimi fırçalarken sağ dirseğimde ağrı

Adres: Hwabuk-dong, Cheju City

Tedavi süresi: 50 dakika her seans

Semptom: Diş fırçalarken sağ dirsekte ağrı. Sağ omuzda ağrı

25 Nisan: Aşağı yukarı bir aydır, özellikle dişimi fırçalarken hissettiğim sağ dirseğimdeki bir ağrıdan şikâyetçiyim. Akupunktur ve fizik tedavi uygulandı ama bir yarar görmedim.

Bugün Hyun Family Medical Kliniği'ne geldim. Fizyoterapi ile beraber iki çapraz bantı sağ dirseğime ve bir taneyi de boynuma uyguladılar. Bu tedaviden sonra iyi hissetmeye başladım.

Nisan 26: Sağ dirseğimde ağrı yok ancak biraz çekme hissediyorum.

Bugün sağ omzumda ağrı hissettim ve fiziktedavi ile beraber iki çapraz bantı sağ infraspınatusuma uyguladıktan sonra çok iyi hissettim. (sağ elimle çok çalışıyorum)

Egzersiz sonrası sağ kalçamda ağrı. Eğilme ya da sola dönme sırasında daha çok ağrı

Adres: Cheju City

Tedavi süresi: 1 saat 10 dakika her seans

Semptom: Egzersiz sırasında sağ kalçada ağrı. Sola hareket ederken ya da eğilirken daha çok ağrı. Basketbol oynadıktan sonra daha fazla ağrı.

Sağ kaba etim 20 gün kadar önce basketbol oynadıktan sonra ağrımaya başladı. Herhangi

bir tedavi görmedim.

Ama bugün sola dönerken de ağrı hissedince Hyun Family Medical Kliniği'ne geldim. Fizik terapiden sonra doktor O-Ring testi yaptı ve iki çapraz bantı sırasıyla parmaklarımın kenarlarına uyguladı. (toplam dört)

Bu tedaviden sonra sola dönerken hissettiğim ağrı neredeyse tamamen kayboldu ve sağ kaba etimde sadece biraz sertlik kaldı.

Menstruasyon (Aybaşı) halim normalden uzun sürüyordu ve sağ pelvik bölgede ağrı hissediyordum

Adres: Cheju City

Tedavi süresi: 1 saat 10 dakika her seans.

Semptom: Sağ pelviste ağrı – pelviste sert ağrı
(sağ iliak kemiği).

Aybaşı hallerim 2-3 gün önce normalden daha uzun olmaya başladı ve sağ pelvik bölgemde ağrı hissetmeye başladıktan sonra Hyun Family Medical Kliniği'ne geldim.

Doktor ağrının rahimden geldiğini söyledi. Fizik tedavi ve sıcak torba uygulamasıyla beraber iki çapraz bant sol ve sağ göbük deliğine, elastik bantlar da baldırıma (sağ-dış kısım) uygulandı.

Sonra ağrı neredeyse kayboldu. (rahmimin etrafına masaj ve el akupunkturu yapıldı.)

Dikilirken omuzlarım ve sırtım sertleşip ağrı yapıyor

Adres: Cheju City

Tedavi süresi: 50 dakika her seans

Semptom: Omuzda ağrı ve kollarını etrafına saramıyor.

Omzumda ağrı vardı, kollarımı yeterince etrafımda saramıyordum ve dikilirken sırtımda ağrı vardı. Hem evde hem de şirkette çalışmak zorunda kalıyordum ve omuzlarımın etrafında (sağ taraf daha ciddi durumda) ve dikilirken de sırtımda ağrı hissetmeye başladım.

Böylece Hyun Family Medical Kliniği'nde fizik tedavi görmeye başladım ve iki çapraz bant boynuma ve elastik olan bantlar da sırtıma uygulandı. Kollarım mükemmel bir şekilde iyileşti ve sırtım da neredeyse mükemmel durumda.

Düşükten sonra ne zaman çömelmiş bir vaziyette otursam dizimde ağrı hissediyorum

Adres: Yido-2 dong, Cheju City

Tedavi süresi: 20 dakika her seans

Semptom: Özellikle çömelmiş bir şekilde uzun süre çalıştıktan sonra sağ dizde ağrı.

10 yıl önce düştüm ve iç dizlerimde ağrı gelişti. Hastaneye gittim ve tedavi edildim.

Bundan sonra, bir hafta evvel uzun süre çömelmiş vaziyette çalışana kadar bir şikâyetim olmadı.

Sağ dizimde yine ağrı hissedince Hyun Family Medical Kliniği'ne geldim.

Bant uygulamasına geçmeden önce doktor bana ORT testi uyguladı. Parmaklarımda daha çok güç, dizlerimde ise daha az ağrı hissettim.

20 Nisan'da sırt üstü düştüm ama bir ağrı hissetmedim

Adres: Nohyung-dong, Cheju City

Tedavi süresi: 35 dakika her seans

Semptom: eğilirken ya da arkaya dönerken sol yanda ağrı.

20 Nisan'da sırt üstü düştüm ama 22 Nisan'da bütün gün çömelmiş olarak çalışana kadar özel bir ağrı hissetmedim. Sol tarafımda çok siddi bir ağrı belirdi ve evde sıcak havlu ve PAS ile kendimi tedavi etmeye çalıştım.

Biraz işe yaradı ama sırtımda hala dönerken ya da eğilirken ağrı vardı. Hyun Family Medikal Kliniği'ne geldim. Doktor elastik bantları sol tarafıma uygulayınca ağrı hemen kayboldu ama hafif bir çekme hissi kalmıştı.

Eve 'yarın iyileşeceğim' inancı ile geri döndüm.

İp atlarken düştüm ve sırt ağrıları baş göstermeye başladı

Adres: Hwabok, Cheju City

Tedavi süresi: 1 saat 10 dakika her seans

Muayene: X-Ray aracılığıyla sırt dikleştirilecek.

Semptom: * Sırtta ağrı (ileri eğilirken ve ayakta dururken)

* Boyunda ağrı (sağ taraf) – sağa dönme bozukluğu

16 Nisan Pazar günü ip atlarken düştüm ama 18 Nisan'a kadar bir ağrım yoktu. Sonra sırt ağrıları çekmeye başladım. X-ray'de omurgamın düzeltilmesi gerektiği sonucu çıktı. Buna binaen tedaviye başlandı ama hiçbir gelişme kaydedilemedi. Hyun Family Medical Kliniği'ne geldim. Fizyoterapinin ve bant tedavisinin ardından çok daha hafif hissettim ve sırtımı bükebiliyordum.

Ayakta dururken ağrı hissetmiyordum ve çekme hissi de kaybolmuştu.

Genellikle kanepeye uzanarak uyuyorum ve bazen boynum ağrıyor. Doktor boynumun her iki tarafına da bant uyguladı.

Sabana çarptım, dizim şişti ve çok ağrıyor

Adres: Nohyung dong, Cheju City

Tedavi süresi: 40 dakika her seans.

Semptom: Dizde ağrı(sol), çok zor yürüyebiliyor. Sırtta ağrı(scapula sol taraf civarı)

20 Nisan'da sabana çarptığımda işteydim. Dizim şişti ve o kadar çok ağrıyordu ki dokununca(patella ile tibia arasındaki üst kısım) kıvranıyordum. Hyun Family Medical Kliniği'ndeki doktor iki çapraz bantı bölgeye uyguladı ve elastik bantlarla sardı. Normal bir PAS uygulanıyormuş gibi belirli bir seviyede rahatlatma hissi verdi. Sonra üç çapraz bantı, toplamda altı bantı, dizlerimin her iç kenarına uyguladı. Şişiklik neredeyse kayboldu(21 Nisan)

Dün, şişkin dizime dokunamazken, bugün ancak bastırınca ağrı hissedebiliyorum. İşe dahi gittim. Sol taraftaki sarılı bantlar yürürken rahatsızlık verdi. Onları çıkarıp çapraz bantları iç dizlerime uyguladım. (Dünden çok daha iyi)Sırtımda da ağrı vardı(sol scapular alta), oraya da çapraz ve elastik bant uyguladım. Çok iyi hissettim ve çalışırken bir problem yaşamadım. Geçen sene dizimi sakatlamıştım, alçı ve destek kullanmak zorunda kalmıştım fakat, bence bant tedavisi hepsinden daha iyi. Dr. Aeo Kang'a çok teşekkür ediyorum.

Sağ kulağımın altında boğaz kuruması, biraz öksürük ve burun akması. Döndürürken boynumda ağrı

Adres: Ara-2 dong, Cheju City

Semptom: boğazda ağrı (kulak altında)

İki gün önce sağ kulağımın altında boğaz kuruması, biraz öksürük ve burun akması başladı. Ayrıca son 2-3 gündür döndürürken boynum da ağrıyor. Bugün öksürük ve burun akması kayboldu fakat boynumdaki ağrı hala devam ediyor. Hyun Family Medical Kliniği'ne geldim Doktor beni muayene etti ve bant tedavisine geçmeden önce O-Rin testi yaptı. Sola dönükken bantı uyguladı ve parmaklarıma biraz güç geldi. Sağa dönükken bant uygulayınca parmaklarımdaki güç daha da arttı. (Bantları çıkardım ve ilaç aldım.)

Sağ dizde ağrı

Adres: Samdo-1 dong, Cheju City

Tedavi süresi: 40 dakika her seans.

Symptoms: sağ dizde ağrı, önkolda çürük.

Hyun Family Medical Kliniği'nde dün(19 Nisan) tedavi görmeden önce zayıf hissediyordum. Kısa bir uykudan sonra ağızım kurudu ve ateşim çıktı, sonra daha iyi hissettim. Bugün yavaşça markete yürüdüm(20 Nisan) ve merdivenleri kendi başıma birşeye tutunmadan çıktım.

Düne göre %85 oranında daha iyi hissediyordum. Fizik tedaviden ve bant tedavisinden sonra, sağ dizimde hafif bir çekme hissettim, ama yürümemde herhangi bir zorluk çekmedim. Sırtımda bebeğim olduğu halde eve gittim. Mavimsi morluk kayboldu, şikâyet bariz bir şekilde indi, ağrı tamamen kayboldu.

Boğaz ağrısı ve öksürük

Adres: Yido-2 dong, Cheju City

Tedavi süresi: 15 dakika her seans

Semptom: Boğaz ağrısı ve öksürme

İki gündür boğazım ağrıyor ve boğazımı gıcıklayan bir öksürük mevcut(18 Nisan) Eczaneye gittim ve birkaç ilaç aldım ama durumumda bir düzelme olmadı. Bugün Hyun Family Medical Kliniği'ne gittim. Doktor boğazımın sağ tarafına çapraz bant uyguladı. Uygulamadan sonra, benim parmaklarım kıvrıkken, dairenin içinden bantı parmağıyla çekti. Parmaklarım biraz güçlendi. Daha sonra doktor çapraz bantları boynuma ve iki bileğime uyguladı. Bana yine parmaklarımı kıvrırmamı söyledi ve bantı ileri çekti. Çok daha kuvvetli hissettim. 10 dakikadan kısa bir sürede boğaz ağrısı kayboldu ve daha az öksürmeye başladım. (%30 kadar daha az). Sanki naneli bir şeker yemiş gibi hissettim. Boğazımda biraz sıcaklık hissettim.

Dizlerim bükülürken düştüm ve dizlerimin iç kısmında şok oluştu

Adres: Samdo 1-dong, Cheju City

Tedavi süresi: 50 minutes per treatment

Semptom:

Dizlerimdeki ağrıdan dolayı sancı vardı ve yürüyemiyordum. (diğer insanlara tutunarak anca yürüyebiliyorum)

Ayrıca sağ kolumun ortasında da bir morluk vardı. (humeroulnar artikulasyon) Dizlerim

kıvrık vaziyette düştüğümde hamamda idim ve dizimin içinde şok oluştu. Ayrıca patellanın üst taraflarında keskin ağrılar hissettim. Bu ağrılar dizlerimi bükmemi engel oluyordu ve sanki bacaklar benim değilmiş gibi hissettim. Diğerlerinin yardımıyla Hyun Family Medical Kliniği'ne gittim. Fizyoterapinin(elektroakupunktur, sıcak havlu)ardından doktor iki çapraz bantı patellanın üst kısmına, diğer bir iki çapraz bantı dizlerimin iç kısımlarına uyguladı. Elastik bir bantı ikiye kesti ve iç dizimi sardı. Hiç acımadı. Üç çapraz bantı dizime hiç ağrı vermeden uyguladı. Sonuç olarak kendim yürümeye başladım, ama çok az gücüm vardı. Çapraz bantlardan mor olan koluma da uyguladım.

Ağır bir şey kaldırırken belimi burktum

Adres: Samdo 1-dong, Cheju City

Muayene: MRI,CT-MRI(spondylolisthesis) muayeneleri yapıldı.

Tedavi süresi: 50 dakika her seans

Semptom: Boynu sağa döndürürken düzensizlik, sağ ayada uyuşma

Belimi yaklaşık 30 yıl önce ağır bir nesne kaldırırken incittim. (20'li yaşlarımda) Belimdeki ağrıyla beraber bacaklarımda sertlik de vardı ve spondilolistezis olarak teşhis koyuldu. Ameliyat önerildi. Reddettim ve akupunkturu duydum. Ağrılı dönemlerimde akupunktur tedavisi görmeye başladım. Ancak, Hyun Family Medical Kliniği'nde fizyoterapi ve bant tedavisi gördükten 2-3 gün sonra tüm vücudum terlemeye başladı ve bacaklarımdaki sertlik %40 ila 50 arasında azaldı.(Bu durum beni çok memnun etti)

