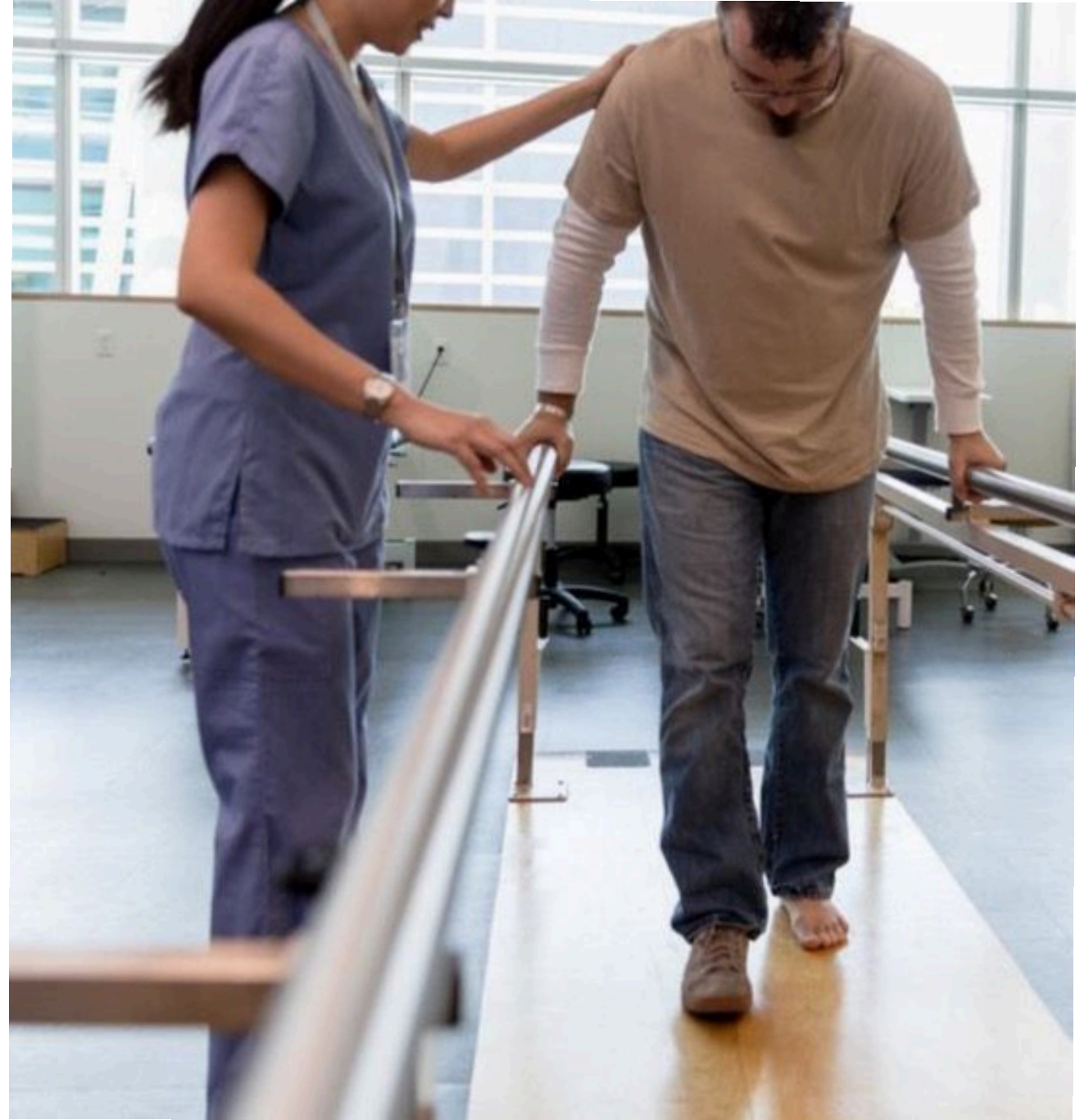


“Fizyoterapide hasta yaklaşımı ve doğru bilinen yanlışlar”

Fizyoterapist NURAN KELEŞ  
@fizyoterapistnurankeles

# HASTA YAKLAŞIMI

-Hastayı  
bütüncül ve  
bireysel  
değerlendirme  
sürecidir

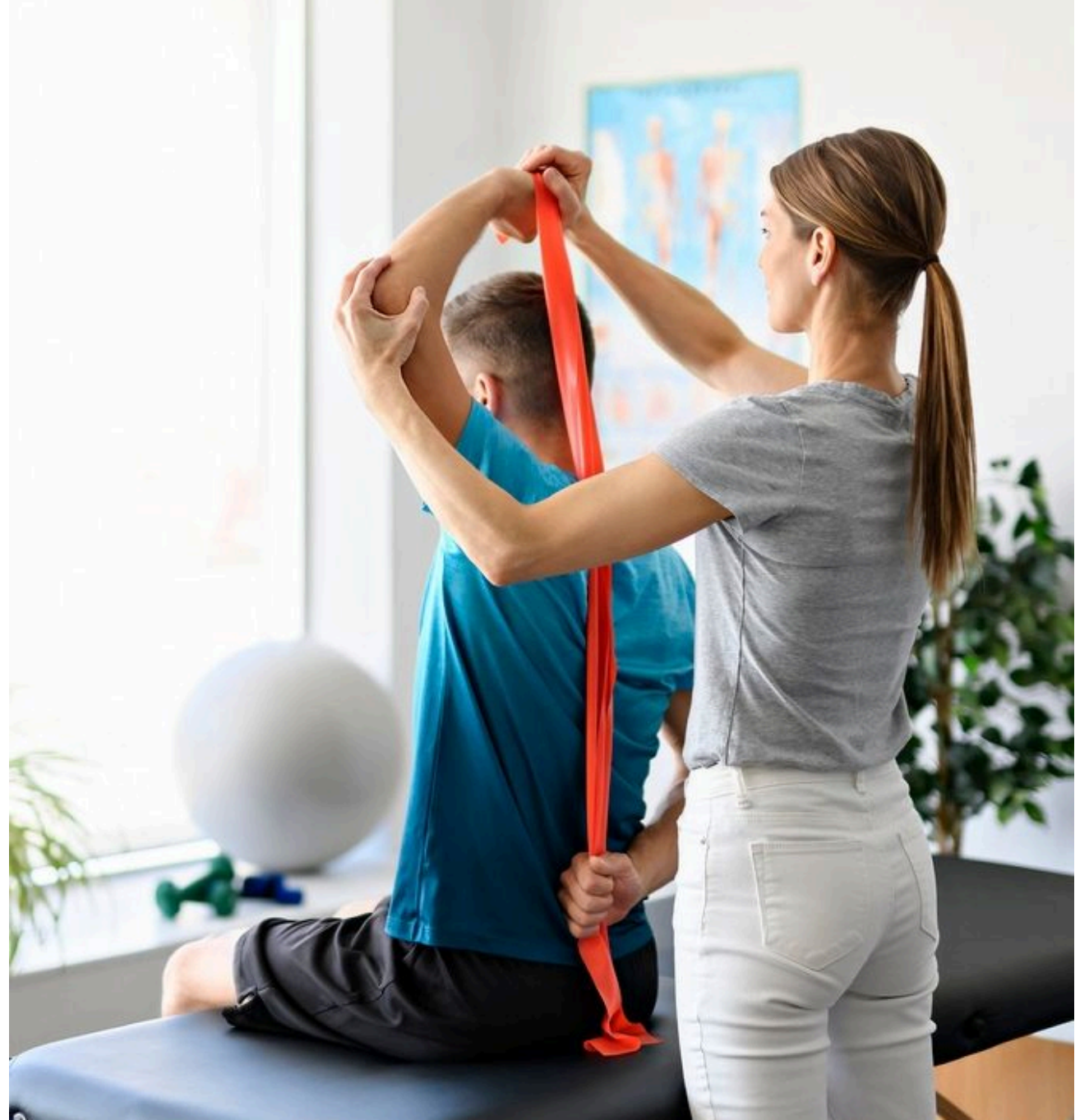


# Neden önemli?

Tedaviye uyum sağlanmalı

Motivasyon

Sonuç alma



Doğru hasta  
yaklaşımı  
için...



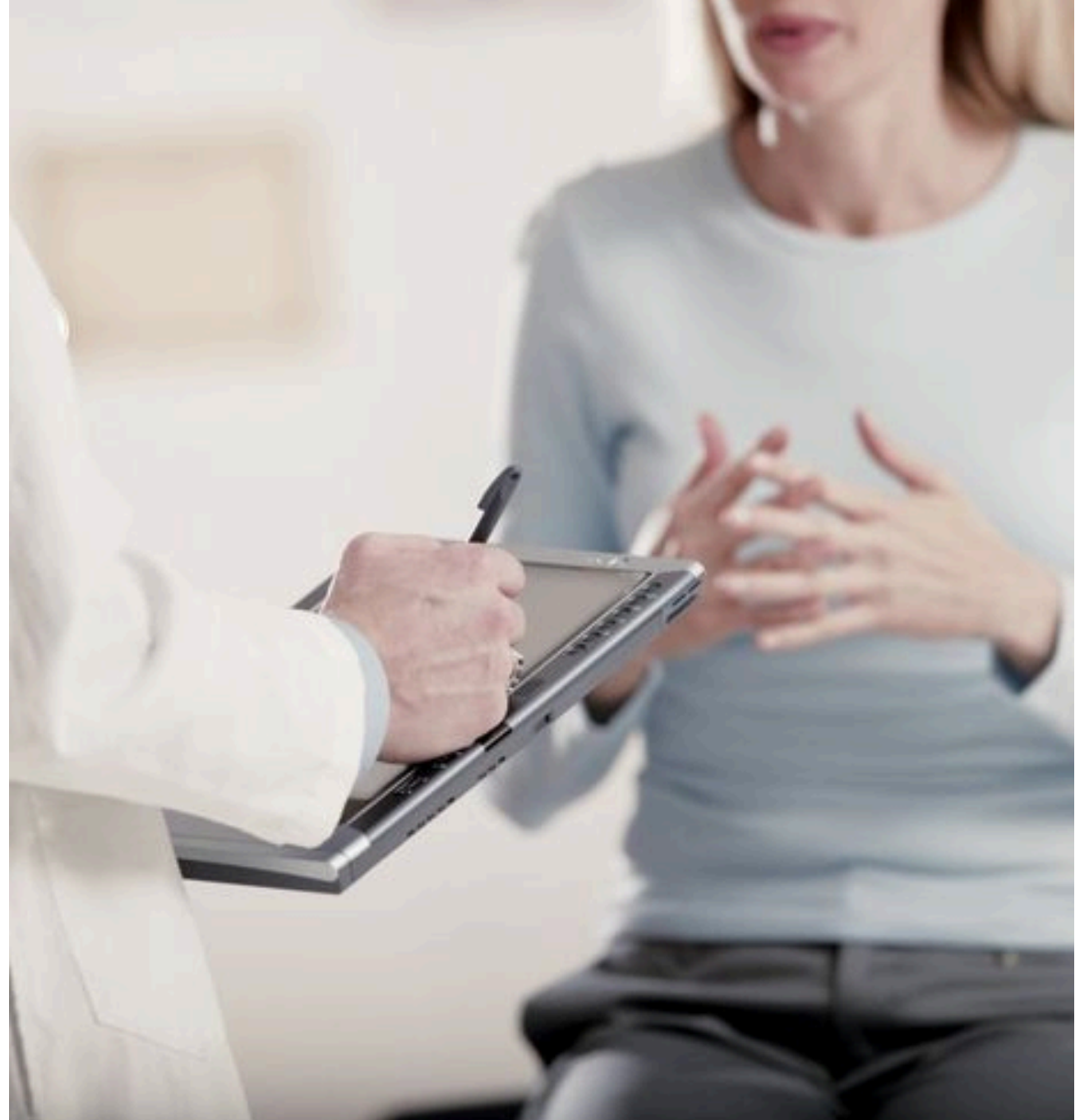
## 1. HASTAYI GERÇEK MANADA DİNLEMEK

Sözünü kesmeden dinle

Sadece “ağrı nerede” değil, “nasıl başladı, seni nasıl etkiliyor” sor

Çünkü:

Tanının yarısı hastanın anlattıklarında saklı



## 2. GÜVEN OLUŞTURMAK

Hasta sana güvenmezse:

Egzersiz yapmaz

Önerini uygulamaz

Süreci bırakır

-Peki nasıl güven sağlanır?

Net konuş

Abartma / korkutma

“Geçecek” demek yerine  
“birlikte yöneteceğiz” de



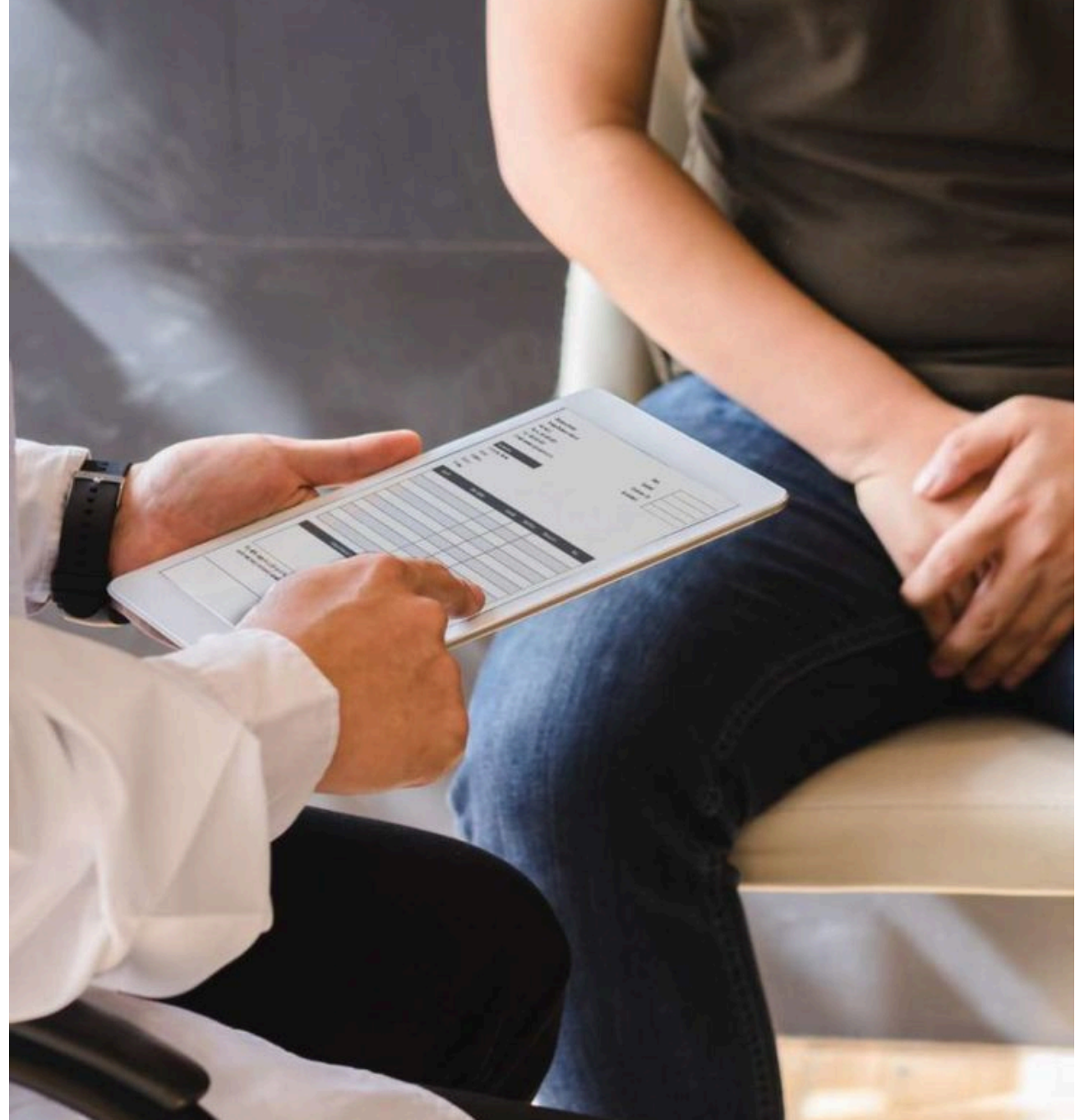
### 3. ANLAŞILIR KONUŞMAK

Tıbbi dil = hasta için korku

✗ “Disk hernisi var”

✓ “Belindeki yapı  
hassaslaşmış ama  
güçlendirebiliriz”

👉 Amaç: korkuyu azaltmak



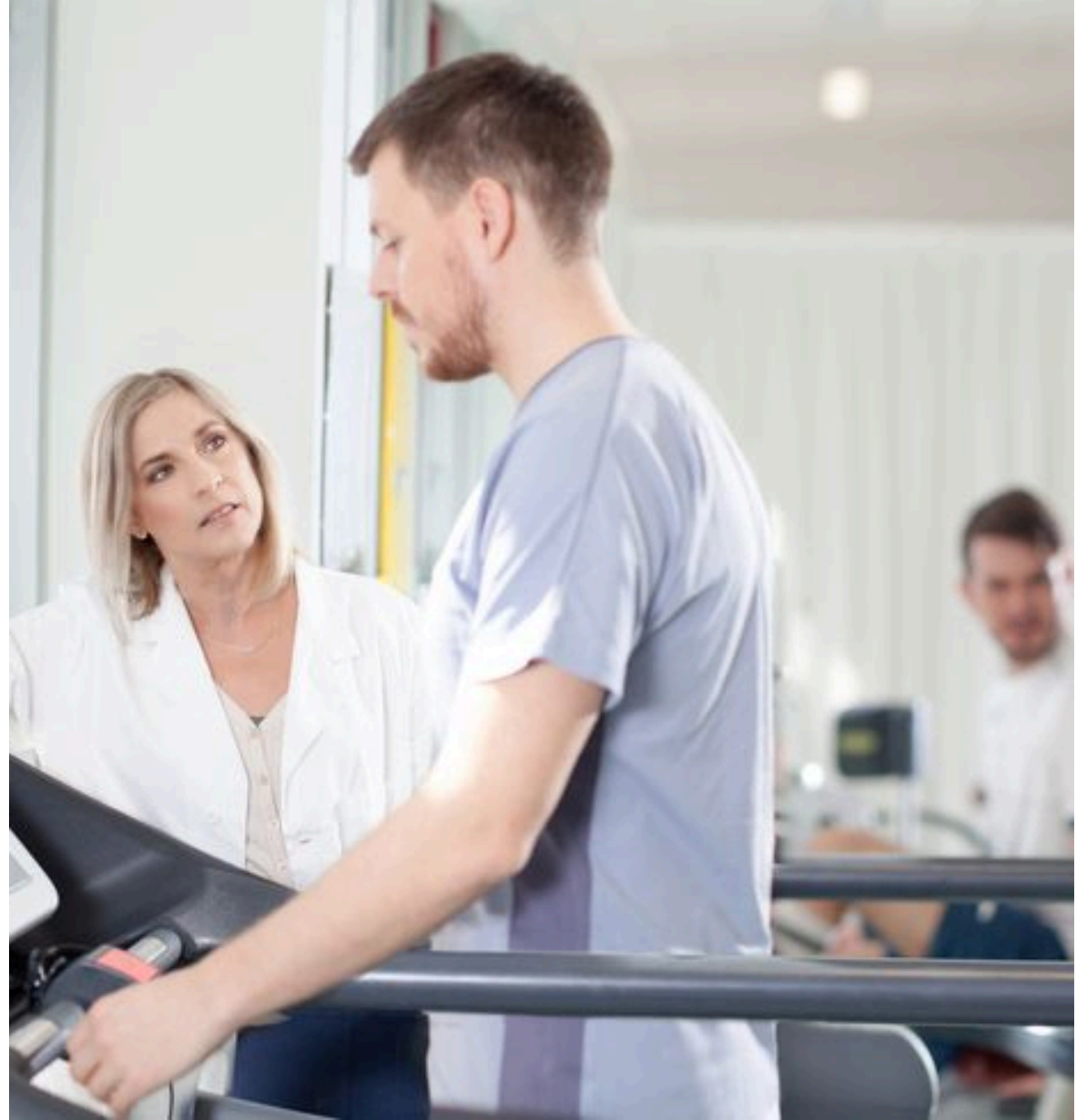
## 4. BİREYSEL YAKLAŞMAK

Aynı tanı  $\neq$  aynı insan

Sporcu ile masa başı çalışan  
aynı değil

25 yaşı ile 65 yaşı aynı değil

-Programı hastaya göre  
şekillendir



## 5. HASTA EĞİTİMİ

Eğer hasta anlamazsa:

Egzersiz yapmaz

Yanlış yapar

Erken bırakır

...Hastaya şunu öğret:

Neden ağrısı var

Neden egzersiz yapıyor

Ne beklemeli



## 6. HASTA AKTİFLİĞİ

En büyük hata: hastayı pasif bırakmak

✗ Sadece cihaz + masaj

✓ Egzersiz + katılım

👉 Çünkü:

İyileşmeyi hasta yapar, sen yönlendirirsin



## 7. DOĞRU DOZ

Çok yük → ağrı artar

Az yük → gelişim olmaz

👉 “Doz ayarı” fizyoterapinin kalbidir



## 8. BİYOPSİKOSOSYAL DÜŞÜNMEK

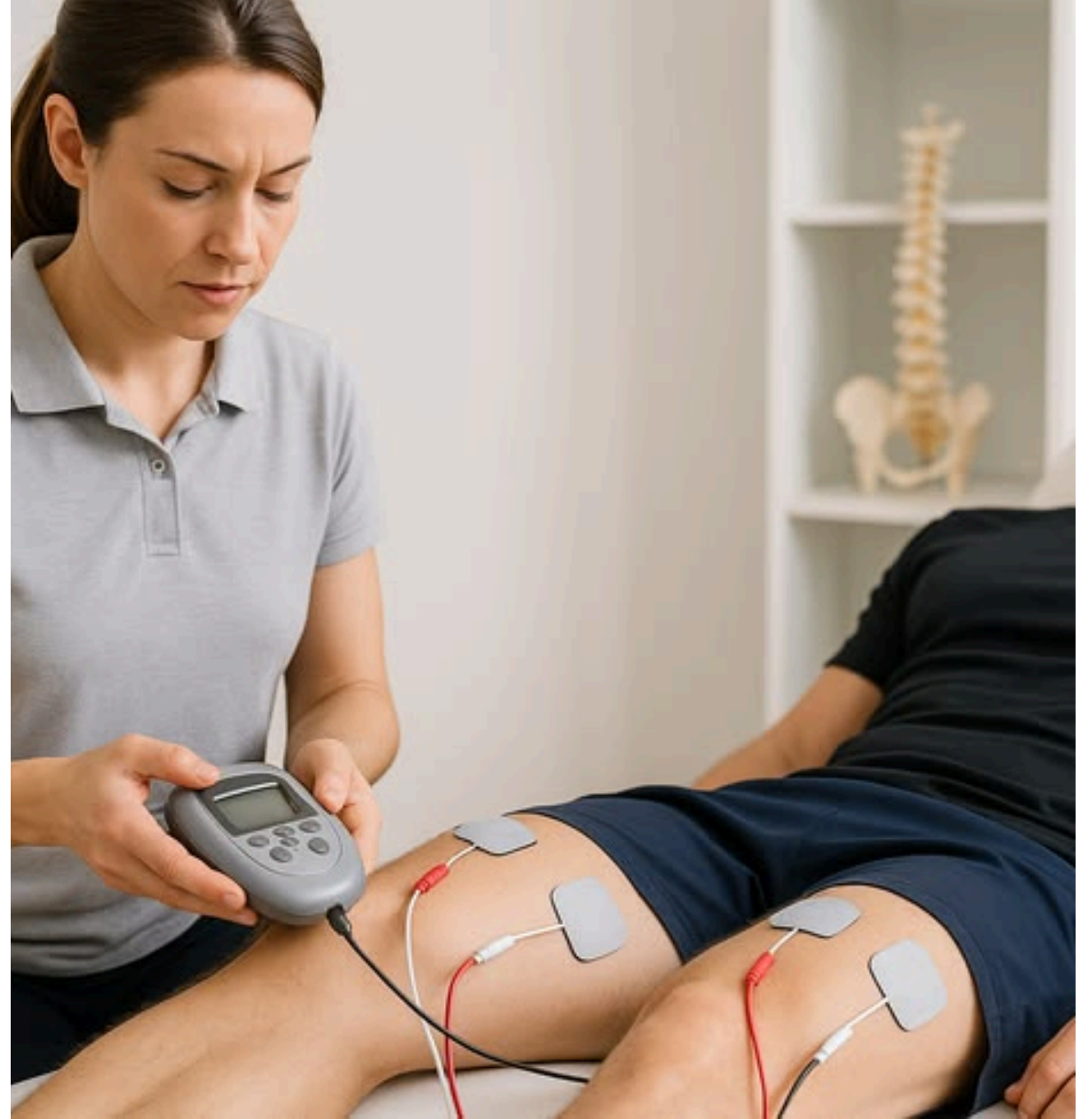
Hasta sadece kas-iskelet  
sistemi değildir

Korku → hareketi azaltır

Stres → ağrıyı artırır

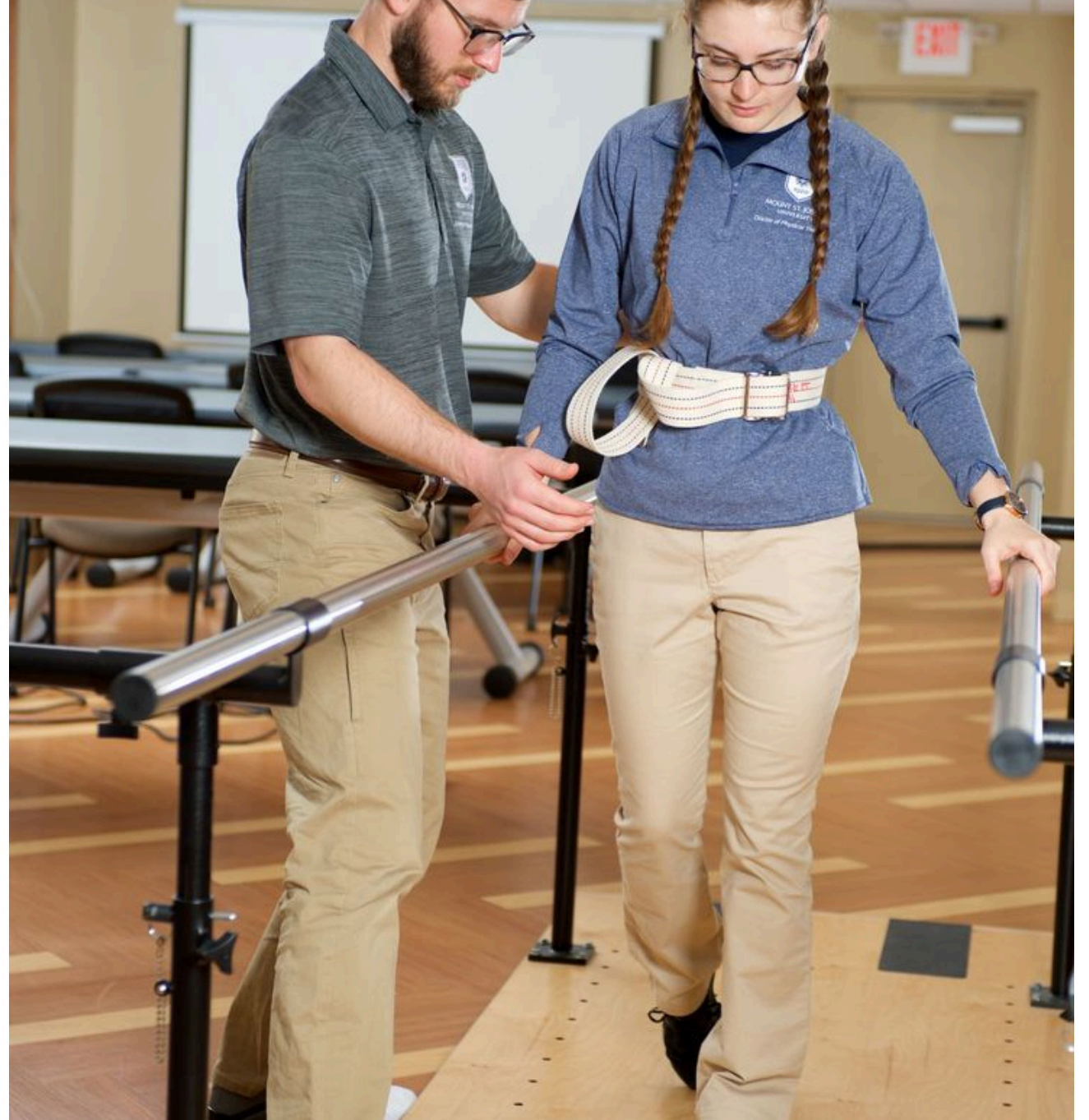
İş hayatı → yüklenmeyi  
etkiler

Aynı ağrı, farklı nedenlerle  
devam edebilir



## 9. SÜRECİ TAKİP ETMEK

Tek seanslık düşünme  
Sürekli değerlendirme yap  
Gerekirse planı değiştir



# DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

- Klinikte şunu fark ediyoruz...
- hastalar bize ağrıyla değil, çoğu zaman yanlış bilgilerle geliyor.”
- “Ve bu yanlışlar, tedavinin önündeki en büyük engellerden biri.”
- “Gelinen noktada en sık karşılaştığımız yanlışlara bakalım...”

- ✘ 1. “Ağrı varsa hareket etmemeliyim”
- ✔ Gerçek:
- Kontrollü hareket iyileşmenin parçasıdır
- “Hareketten kaçmak değil, doğru hareket etmek önemli.

- ✘ 2. “Dinlenmek en iyi tedavidir”
- ✔ Gerçek:
- Uzun süreli dinlenme kas zayıflığı ve daha fazla ağrıya yol açar
- “Kısa süreli dinlenme faydalı olabilir ama çözüm değildir.”

- ✘ 3. “Fizyoterapi sadece cihaz tedavisidir”
- ✔ Gerçek:
- Asıl tedavi egzersiz ve hasta katılımıdır
- “Cihaz destek olabilir ama iyileştiren şey harekettir.”



- ❌ 4. “Masaj iyileştirir”
- ✓ Gerçek:
- Geçici rahatlama sağlar, kalıcı çözüm değildir
- 🗣️:
- “Rahatlatır ama problemi çözmez.”

- ✘ 5. “Egzersiz ağrı yapıyorsa zararlıdır”
- ✔ Gerçek:
- Doğru dozda egzersiz iyileştirir
- 🗣️:
- “Her ağrı kötü değildir; önemli olan dozu.”

- ✘ 6. “Ağrı tamamen geçmeden hareket etmemeliyim”
- ✔ Gerçek:
- Hareket, iyileşme sürecinin bir parçasıdır

- ✘ 7. “Ağrım geçtiyse iyileştim”
- ✔ Gerçek:
- Ağrı azalabilir ama fonksiyon tam geri gelmemiş olabilir

- ✘ 8. “İlaç kullanırsam sorun çözülür”
- ✔ Gerçek:
- İlaç semptomu azaltır, nedeni çözmez

-  9. “Fizyoterapist sadece egzersiz yazan kişidir”
-  Gerçek:
- Değerlendirme + analiz + eğitim yapar

“Yani çoğu zaman  
karşımızdaki sorun  
hastalık değil...  
yanlış yönlendirilmiş  
bir hasta.”

Hastanız doğru bildiği bir yanlışa inanıyorsa tedavi ne kadar etkili olur?”

Sabırla dinlediğiniz  
için teŝekkür  
ederim :) )

FİZYOTERAPİST Nuran Keleş  
@fizyoterapistnurankeles