

**MİYOFASYAL
GEVŞETME
TEKNİKLERİ**
KANITA DAYALI UYGULAMALAR

Editörler

Doç. Dr. Ertuğrul DEMİRDEL

Doç. Dr. Bayram Sönmez ÜNÜVAR

Hipokrat
Yayıncılık

© 2026 MİYOFASYAL GEVŞETME TEKNİKLERİ
Kanıta Dayalı Uygulamalar

ISBN: 978-625-6169-85-2

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bölümler içinde kullanılan resim ve bilgilerin sorumluluğu o bölümün yazar(lar)ına aittir.

Editörler

Doç. Dr. Ertuğrul DEMİRDEL

Doç. Dr. Bayram Sönmez ÜNÜVAR

Yayıncı

Hipokrat Yayınevi

Grafik-Tasarım

Hipokrat Grafik Tasarım

Baskı - Cilt

Vadi Grafik Tasarım ve Reklamcılık Ltd. Şti.

İvedik Org. San. 1420. Cad. No: 58/1 Yenimahalle/Ankara

Tel: 0312 395 85 71 • Sertifika No: 47479

Hipokrat
Yayıncılık

Süleyman Sırrı Cad. No:16/2 Sıhhiye
Tel: (0312) 433 03 05 - 15 ANKARA
www.hipokratkitabevi.com



İnsan bedeni, görünenin çok ötesinde karmaşık bir bütünlüğe ve derinliğe sahiptir. Kaslar, bağ dokuları, organlar, duyu sistemleri ve daha birçok yapı birbirleri ile bağlantı halinde ve etkileşim içindedir. Bu etkileşim hareketin sürekliliğini ve yaşamın akışını mümkün kılar. Miyofasyal sistem bu etkileşim ağının tam da merkezinde yer alır. Fasyayı yalnızca anatomik bir yapı olarak görmenin ötesinde, bedenin bütüncül işleyişini yöneten dinamik bir iletişim matrisi olarak anlamak; modern rehabilitasyonun temel yaklaşımı olan bütüncül bakış kavramını yeniden şekillendirmektedir.

Miyofasyal gevşetme teknikleri, yalnızca ağrıya veya hareketsizliğe dokunan bir müdahale değildir. Bu teknikler, bedenin kendi iç düzenini yeniden kurmasına yardımcı olan bir farkındalık aracıdır. Klinik araştırmalar, terapötik deneyimler ve modern anatomik bilgiler, fasya sisteminin mekanik olduğu kadar nörofizyolojik bir düzenleyici olduğunu göstermektedir. Kitapta fasya paradigmasının güncel bilimsel verilerle derinleştirilmesi, uygulayıcılara hem teorik hem de pratik bir yol haritası sunulması amaçlanmaktadır.

Bu eser; fizyoterapistlerden hekimlere, manuel terapistlerden spor bilimcilere kadar geniş bir yelpazede klinisyen ve araştırmacıya hitap etmektedir. Her bölüm, titizlikle seçilmiş kanıtlar, klinik yorumlar ve uygulama prensipleriyle desteklenmiştir. Amacımız, okuyucuyu teknik açıdan geliştirmenin yanı sıra, insan bedenini bütüncül bir bakış açısıyla ele almaya davet etmektir.

Kitabımızın oluşturulmasında emeği geçen tüm kıymetli yazarlara ve basım sürecinde katkı sunan Hipokrat Yayınevi sahibi Sayın Ali ÇELİK başta olmak üzere yayınevinin tüm çalışanlarına teşekkür eder; eserin, klinik pratiğinize ve bilimsel çalışmalarınıza değer katmasını dileriz.

Editörler

Doç. Dr. Ertuğrul DEMİRDEL

Doç. Dr. Bayram Sönmez ÜNÜVAR

Katkıda Bulunanlar

Ali ZORLULAR, Dr. Öğr. Üyesi

Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Aydan AYTAR, Prof. Dr.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Fakültesi

Bayram Sönmez ÜNÜVAR, Doç. Dr.

KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Begümhan TURHAN, Doç. Dr.

Başkent Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Anatomi Anabilim Dalı

Beste ÜK, Uzm. Fzt.

Beste ÜK Özel Sağlık Hizmet Birimi, Arthera Clinic

Doğan Burak ENDAMLI, Dr. Fzt. Ost.

Dbeakademi

Emir İbrahim IŞIK, Dr. Öğr. Üyesi

Çukurova Üniversitesi, Abdi Sütçü Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu
Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Ertuğrul DEMİRDEL, Doç. Dr.

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Hasan GERÇEK, Dr. Öğr. Üyesi

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Hazal SARAK KÜÇÜKOSMANOĞLU, Uzm. Fzt.

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Doktora Programı

Hilal ASLAN, Dr. Fzt.

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Doktora Programı

İpek YELDAN, Prof. Dr.

İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Mirsad ALKAN, Dr. Öğr. Üyesi

İstinye Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Nevin ATALAY GÜZEL, Prof. Dr.

Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Nihan ÖZÜNLÜ PEKYAVAŞ, Prof. Dr.

Bağımsız Araştırmacı, Tampa, Florida, USA

Ömer ŞEVGİN, Doç. Dr.

Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Selda BAŞAR, Prof. Dr.

Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Tuğba ULUSOY, Uzm. Fzt.

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Ortopedik Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Doktora Programı

Tuğçe ÇOBAN, Dr. Öğr. Üyesi

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Umut Ziya KOÇAK, Doç. Dr.

İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

İçindekiler

vii

Bölüm 1

Fasya Anatomisi ve Fizyolojisi 1

BEGÜMHAN TURHAN

Giriş.....	1
Fasyanın Embriyolojik Gelişimi.....	3
Fasyanın Anatomik Sınıflandırması.....	3
Fasyanın Mikroskobik Yapısı, Hücresel Komponentler ve Ekstraselüler Matris.....	7
Fasyanın İnervasyonu.....	8
Tensegrite Geometrisi.....	9
Miyofasyal Zincirler.....	10
Fasya Plastisitesi ve Adaptasyon Yeteneği.....	11
Baş ve Boyun Bölgesi Fasyası.....	13
Göğüs Bölgesi ve Abdomen Fasyası.....	14
Pelvik Fasya.....	15
Sırt Bölgesi Fasyası (Torakolomber Fasya).....	16
Üst Ekstremité Fasyası.....	18
Alt Ekstremité Fasyası.....	20

Bölüm 2

Manuel Miyofasyal Gevşetme Teknikleri23

TUĞÇE ÇOBAN • ERTUĞRUL DEMİRDEL

Manuel Miyofasyal Gevşetme Tekniklerinin Teorik Temeli.....	23
Manuel Miyofasyal Gevşetme Teknikleri.....	24
Manuel Miyofasyal Gevşetmede Kullanılan Temel Teknikler.....	25
Manuel Miyofasyal Gevşetme Tekniklerinin Uygulama Alanları.....	27
Manuel Miyofasyal Gevşetme Tekniklerinin Endikasyonları ve Kontraendikasyonları.....	27
Uygulama Örneği.....	29
Klinik Uygulama Kutucuğu.....	38
Manuel Miyofasyal Gevşetme Tekniđi - Vaka Örneği.....	39

Bölüm 3

Alet Yardımlı Yumuşak Doku Mobilizasyonu41

HASAN GERÇEK • BAYRAM SÖNMEZ ÜNÜVAR

Giriş.....	41
Alet Yardımlı Yumuşak Doku Mobilizasyonunun Tarihçesi.....	42
Alet Yardımlı Yumuşak Doku Mobilizasyonunda Kullanılan Enstrümanlar	43
Alet Yardımlı Yumuşak Doku Mobilizasyonu Etki Mekanizmaları.....	46
Alet Yardımlı Yumuşak Doku Mobilizasyonunun Klinik Etkileri ve Endikasyonları.....	47
Alet Yardımlı Yumuşak Doku Mobilizasyonu Uygulama Protokolleri	49
Alet Yardımlı Yumuşak Doku Mobilizasyonunda Dikkat Edilmesi Gereken Durumlar	56
Klinik Uygulama Kutucuğu	57
Alet Yardımlı Yumuşak Doku Mobilizasyonu – Vaka Örneği.....	57

Bölüm 4

Foam Roller Uygulamaları61

TUĞBA ULUSOY • BAYRAM SÖNMEZ ÜNÜVAR

Giriş.....	61
Etki Mekanizmaları	62
<i>Foam Roller</i> Çeşitleri ve Özellikleri	64
Uygulama Prensipleri ve Parametreleri.....	65
Uygulama Teknikleri.....	66
Uygulama Örnekleri	66
Endikasyonlar ve Kontraendikasyonlar	71
Güvenlik Önlemleri ve Hasta Eğitimi	71
Ev Programı Eğitimi	72
Sonuç.....	73
Klinik Uygulama Kutucuğu	74
<i>Foam Roller</i> - Vaka Örneği	74

Bölüm 5

Fasya Temelli Kinezyo Bantlama Teknikleri79

NIHAN ÖZÜNLÜ PEKYAVAŞ • UMUT ZİYA KOÇAK

Giriş.....	79
Fasyanın Yapısı ve Fonksiyonel Özellikleri.....	81
Kinezyo Bantlamaya Genel Bakış	82
Kinezyo Bantlamanın Fasya Üzerindeki Etkileri.....	85
Kinezyo Bantlama ile Miyofasyal Gevşetme Uygulamaları.....	87
Endikasyonlar ve Kontraendikasyonlar	96
Klinik Öneriler	96
Kinezyo Bantlama – Vaka Örneği.....	96

Bölüm 6**Osteopatik Fasya Gevşetme Yöntemleri99****DOĞAN BURAK ENDAMLİ • HİLAL ASLAN**

Fasya.....	99
Osteopatik Fasyal Tedavi.....	103
Osteopatik Fasyal Değerlendirme Teknikleri	104
Osteopatik Fasyal Gevşetme Teknikleri.....	107
Klinik Uygulama Kutucuğu	115
Osteopatik Teknik – Vaka Örneği.....	115

Bölüm 7**Vibrasyon Temelli Miyofasyal Uygulamalar117****ALİ ZORLULAR • NEVİN ATALAY GÜZEL**

Giriş.....	117
Geçmişten Günümüze Vibrasyon Uygulamaları	117
Tüm Vücut Vibrasyon Çalışma Prensipleri	119
Vibrasyonun Fizyolojik Mekanizması	120
Tüm Vücut Vibrasyon Uygulamalarının Endikasyonları, Kontrendikasyonları ve Olası Yan Etkileri.....	121
Fasya.....	122
Tüm Vücut Vibrasyon Uygulamalarının Miyofasya Üzerine Etkileri	123
Tüm Vücut Vibrasyon Uygulamaları ve Hyalüronik Asit	125
Mekanik Perküsif Terapi.....	126
Vibrasyon Temelli Miyofasyal Uygulamalara Yönelik Klinik Çıkarımlar.....	129
Klinik Uygulama Kutucuğu	130
Perküsif Terapi – Vaka Örneği	131

Bölüm 8**Miyofasyal Zincir Egzersizleri135****MİRSAD ALKAN • İPEK YELDAN**

Giriş.....	135
Fasyanın Kontraktil Yapısı.....	136
Miyofasyal Zincir Kavramı	136
Miyofasyal Zincirler ve Rehabilitasyon.....	138
Miyofasyal Zincir Egzersizleri	141
Klinik Uygulama Kutucuğu	146
Miyofasyal Zincir Egzersizleri – Vaka Örneği.....	147

Bölüm 9**Fasyal Terapide Kupa Terapi Yöntemi151****ÖMER ŞEVGIN • BESTE ÜK**

Kupa Terapinin Tanımı ve Tarihçesi	151
Kuru Kupanın Miyofasyal Etki Mekanizmaları	152
Kupa Tekniklerinin Sınıflandırılması	153
Endikasyonlar	156
Kontraendikasyonlar	157
Uygulama Prensipleri ve Klinik Entegrasyon	157
Kupa Terapinin Miyofasyal Sistem Üzerindeki Etkisini İnceleyen Çalışmalar	159
Klinik Uygulama Kutucuğu	160
Kuru Kupa – Vaka Örneği	160

Bölüm 10**Fasya Odaklı Pilates163****EMİR İBRAHİM IŞIK • SELDA BAŞAR**

Pilates	163
Pilates ve Fasyal Ağ İlişkisi.....	171
Klinik Uygulamalar	175
Pilates'in Fasya Üzerindeki Etkisini İnceleyen Çalışmalar.....	181
Klinik Uygulama Kutucuğu	183
Pilates - Vaka Örneği	183

Bölüm 11**Miyofasyal ve Nöroregülatör Bir Uygulama Olarak Yoga187****AYDAN AYTAZ • HAZAL SARA KÜÇÜKOSMANOĞLU**

Yoga ve Fasya.....	187
Klinik Uygulama Kutucuğu	195
YOGA – Vaka Örneği.....	196