

## Hastanın Dikkat Etmesi Gereken Hususlar Nelerdir?

Tedavi sonrası bir gün uygulanan bölgeye sert darbelerden kaçınılması gerekir.

IASTM iyi tolere edilebilen oldukça etkili bir yöntemdir. Tedavi sonrası hassasiyetler 2-3 gün içerisinde gerilemektedir.



*IASTM, bir diğer değişle alet yardımlı yumuşak doku mobilizasyonu tedavisinin temelleri Çin tıbbında Gua-Sha\* tedavi yöntemine dayanmaktadır.*

*\*Gua-Sha: Hastalıkları sıyıрма*

## Seanslar

1

2

3

4

5

# ROCKBLADES®

### Berova Ortopedi ve Travmatoloji Klinięi

Ülkü Sokak No: 10, Çaęlayan , Lefkořa  
KKTC

Telefon : + 90 392 2272030

Email : [berovaklinik@gmail.com](mailto:berovaklinik@gmail.com)

[www.berovaklinik.com](http://www.berovaklinik.com)

@berovaklinik



## Bilgilendirme Broőürü

Ortopedi ve Travmatoloji'de

# IASTM

ALETLİ

YUMUŞAK DOKU MOBİLİZASYONU



[www.berovaklinik.com](http://www.berovaklinik.com)

## Nedir?

“*Instrument Assisted Soft Tissue Mobilisation*” şeklinde açılımı olan IASTM, künt ve sert kenarlı el aletleriyle yapılan yumuşak doku tedavisidir.

IASTM tedavisinin temelleri Çin tıbbına kadar dayanmaktadır. IASTM, Çin halk tıbbında “*Gua Sha*” yani hastalıkları sıyırma denilen tedavi yöntemine dayanır. Bu tedavi yöntemi 1970 yıllarda Vietnamlı göçmenler tarafından batı ülkelerine taşınmıştır.

Günümüzde IASTM tedavilerinde özel çelikten üretilmiş ve vücut bölgelerinde kolaylıkla uygulamaya olanak verecek şekilde tasarlanmış el enstrümanları kullanılmaktadır. Tedavinin Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri’nde popülaritesi giderek artmaktadır. *Rockblades*® ile deri altı yumuşak doku içerisinde yapışıklıklar kolayca tespit edilmekte ve tedavi edilebilmektedir.



## Nasıl Etki Eder?

Yumuşak dokuya uygulanan kontrollü mikrotravmalar neticesinde yumuşak doku içerisindeki fibroblastlar artmakta, yapışık dokular içerisinde oluşmuş düşük kaliteli tip III kollajen kaliteli tip I kollajene dönüşmektedir. Ayrıca uygulanan kontrollü basınç sayesinde kan dolaşımı artmakta ve iyileşmeye katkıda bulunmaktadır.

IASTM sayesinde miyofasiyal fibröz yapışıklıkların çözülmesi / serbestleştirilmesi ve kollajen doku artımı ile birlikte doku iyileşme sağlanabilmektedir. Bu şekilde hareket açıklılığı da artmaktadır.

## Nasıl Uygulanır?

IASTM, künt ve sert kenarlı el aletlerinin yardımıyla bu konuda deneyimli tedavi uzmanı tarafından uygulanır.

Öncelikle hastalıklı bölgelerin tespiti yapıldıktan sonra sert bir şekilde bu bölgelerin üzerinden el aletiyle belirli açılarla ve basınçla gidilir. Bu şekilde cilt / cilt altında peteşi denilen noktasal renk değişimleri meydana gelir. Cilt belirgin bir şekilde pembe / kırmızı renk alır. Uygulanacak bölgeye göre tedavi yaklaşık 20-30 dakika sürmektedir. Haftada bir olmak üzere genellikle 3 kez tekrarlanır. Ancak bazı rahatsızlıklarda tedavi süre ve sıklığı değişiklik gösterebilir

## Hangi Rahatsızlıklarda Kullanılır?

Kolay ve doğal bir uygulama olması nedeniyle birçok ortopedik rahatsızlığın ve spor yaralanmalarının tedavisinde tamamlayıcı olarak kullanılabilir.

Başlıca kullanım alanları :

1. Eklem çevresindeki yumuşak doku kaynaklı eklem hareket kısıtlılıklarının tedavisinde,
2. Miyofasiyal Ağrı Sendromu,
3. Aktif tetik nokta tedavisi
4. Fibromiyalji gibi kronik boyun- omuz, sırt ve bel ağrıları
5. Karpal Tünel Sendromu
6. Tetik Parmak
7. Plantar fasiitis
8. Tendinitler
9. Yumuşak doku travmaları