



SPORDA ALT EKSTREMİTE YARALANMALARINDA YÜRÜYÜŞ BİYOMEKANİĞİ

N. Ekin Akalan PhD, PT

Yürüyüş dünya üzerinde A noktasından B noktasına en az enerji harcayarak iki ayak üzerinde yer değiştirme olarak özetlenebilir.

Ancak spor aktiviteleri yüksek enerji ile yapılır. Buradaki sakatlanmaların biyomekanik alt yapısı yürüme gibi birçok kasın maksimum istemli kas kuvvetinin %20'sinin altında çalıştığı bir aktivite ile bağdaştırılması oldukça mantıksız gelebilir. Tek söyleyebileceğim çok yanılıyor olabileceğinizdir. Bunun nasıl olduğu hakkında ön bilgi edinmek için konuşmaya katılmanız yeterli.