



EGZERSİZ SEÇİMİNDE KİNEZYOLOJİK ELEKTROMİYOGRAFİ

Gülcan Harput, PT, PhD

Kinezyolojik elektromiyografi, yüzeyel elektrotlarla hedeflenen kasın deri üzerinden aktivasyonun ölçülmesini sağlayan sistemdir. Postür, fonksiyonel hareketler ve egzersizler sırasında kasların nöromüsküler aktivasyonlarını değerlendirmeye olanak sağlayarak gerekli düzenlemelerin veya tedavilerin Őekillenmesini sağlar.

Egzersiz programları oluŐtururken hangi kasın hangi egzersizde ne kadar çalıŐtıėının bilinmesi çok önemlidir. Kinezyolojik EMG alıŐmaları ile birlikte klinikte kullanılan egzersizlerde kasların ne oranda çalıŐtıėını öğrenilebilmektedir. Özellikle, hedeflenen kasın egzersizler sırasında ne kadar çalıŐtıėının bilinmesi, egzersiz programı progresyonu için gereklidir.