

Pelvik Taban Anatomisi Nedir?

Calisma Kagidi

Pelvik taban, esas olarak levator ani kas grubundan (puborektalis, pubokoksigeus, iliokoksigeus) ve koksigeus kasından oluşan, birlikte pelvik diyafram olarak adlandırılan yapıdır; ayrıca pelvik organları destekleyen ve uretral/anal sfinkterleri kontrol eden yüzeysel perine kas tabakasından oluşur.

Sorular

1. Levator ani'yi hangi uc kas birlikte oluşturur?

- A) Puborektalis, pubokoksigeus, iliokoksigeus
- B) Detrusor, sfinkter, trigon
- C) Rektus abdominis, oblikler, transversus abdominis
- D) Gluteus maksimus, piriformis, obturator internus

2. Puborektalis kasi öncelikle neyi kontrol etmeye yardımcı olur?

- A) Kan basıncını
- B) Anorektal aciyi ve gaita kontinansını
- C) Testosteron düzeylerini
- D) Yumurta salınımını

3. Pelvik diyafram nedir?

- A) Akcigerlerin bir parçası
- B) Levator ani ve koksigeusun oluşturduğu kaslı askı
- C) Mesane duvarının bir katmanı
- D) Uterus döşemesi

4. Aşağıdakilerden hangisi perine gövdesini (perineal body) tanımlar?

- A) Pelvisteki bir kemik
- B) Anus ile genital bölge arasındaki fibromusküler sabitleme noktası
- C) Sakrumdaki bir sinir
- D) Kalcanın bir kısmı

5. Levator ani grubunun uc ana kasını ve özel görevlerini adlandırın.

6. Defekasyon sırasında puborektalisin gevşemesinin mekanik olarak neden önemli olduğunu açıklayın.

7. Pelvik tabanı güçlendirmek için temel bir Kegel egzersiz protokolü tarif edin.

8. Tanımla: Levator ani hangi kaslardan oluşur?

9. Tanımla: Pelvik diyafram nedir?

10. Tanımla: Perine gövdesi (perineal body) nedir?

Cevap Anahtari

1. A) Puborektalis, pubokoksigeus, iliokoksigeus - Levator ani; puborektalis, pubokoksigeus ve iliokoksigeus kaslarından oluşur.
2. B) Anorektal aciyi ve gaita kontinansini - Puborektalis, istirahatte rektumu bukulu tutar ve bu da kontinansi destekler.
3. B) Levator ani ve koksigeusun olusturdugu kasli aski - Pelvik diyafram, solunum diyaframından farklı olarak pelvik organları destekleyen derin kas tabakasıdır.
4. B) Anus ile genital bölge arasındaki fibromuskuler sabitleme noktası - Perine gövdesi, birçok pelvik taban ve perine kasının bağlandığı merkezi tendon benzeri bir yapıdır.
5. Puborektalis: rektum çevresinde bir aski oluşturur, kontinans için istirahatte anorektal aciyi yaklaşık 90-100 civarında tutar Pubokoksigeus: en büyük parçadır, mesaneyi, vajinayı veya prostati ve rektumu destekler Iliokoksigeus: pelvik diyaframın arka kısmını oluşturan ince, geniş bir tabakadır
6. İstirahatte puborektalis anorektal aciyi keskin şekilde bukulu tutar (yaklaşık 90), bu da gaita kaçagını önlemeye yardımcı olur Defekasyon sırasında gevser ve acı yaklaşık 110-130'ye kadar düşer Bu düşüş, artan karın içi basıncıyla birlikte gaitanın geçisine izin verir
7. Pelvik taban kaslarını (idrara akışını durdurur gibi) kasın ve 5-10 saniye tutun Esit surede, 5-10 saniye tamamen gevsetin 10 tekrarlık setler halinde, günde 3 set yapın Gluteller veya uyluklar gibi çevredeki kasları kullanmadan, güç arttıkça tutma süresini kademeli olarak artırın
8. Puborektalis, pubokoksigeus ve iliokoksigeus kaslarından oluşur.
9. Levator ani ve koksigeus kaslarının olusturdugu, pelvik çıkışı kaplayan ve pelvik organları destekleyen kas tabakasıdır.
10. Vajina ile anus arasında (erkeklerde skrotum ile anus arasında) bulunan, birçok pelvik taban kasını sabitleyen fibromuskuler bir düğumdür.

Bounlu

Tüm kartlar, adım adım çözümler ve AI hoca desteği Notek uygulamasında.
Sınav tarihlerini Promy otomatik hatırlatıcıya çevirir.