

arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($P<0,05$).

Çıkarımlar: Rotator manşet tedavisinde süpervize egzersize ek olarak uygulanan fiziksel aktivite programı; aktivite sırasında ağrı, fonksiyonel durum ve yaşam kalitesini geliştirmede süpervize egzersize kıyasla kısa dönemde daha etkilidir. Fiziksel aktivitenin tedavi programına eklenmesi fiziksel, psikolojik ve emosyonel iyilik haline katkı sağlayabilir. Bu çalışma daha fazla olgu ve uzun süreli takip içeren çalışmalara yol gösterici olabilir.

Tablo 1. Süpervize egzersiz programı.

1. hafta • Glenohumeral eklem grade 1-2 mobilizasyon (posterior, inferior gliding) • Üst trapez, pectoralis minor germe, posterior kapsül germe egz. (3*30 sn) • PROM - Wand egz - AAROM egz. (10*10sn) • Skapular retraksiyon egz. (yatakta sırtüstü pozisyonda) (10*10 sn)
2. hafta • Glenohumeral eklem grade 3-4 mobilizasyon (posterior, inferior gliding) • AROM egz. (10*10sn) • Serratus anterior güçlendirme egz. (duvarda push up egz.) (10*10sn) • Orta - Alt trapez güçlendirme egz. (ayakta egzersiz lastiği ile) (10*10sn) • ER güçlendirme egz. (yatakta yan yatış poz.) (10*10sn) • IR germe egz. (sleeper stretch) (3*30sn) • Skapular proprioseptif egz. (omuz 90 derece fleks yatakta top ile, saat egz.) (10*10sn)
3. hafta • İzotonik egz. (ayakta omuz fleks.- skapular planda abd dumbel ile) (10*10sn) • Serratus anterior güçlendirme egz. (ayakta dinamik hug egz.) (10*10sn) • Orta - Alt trapez güçlendirme egz. (ayakta egz. lastiği ile) (10*10sn) • ER güçlendirme egz. (yatakta yan yatış dumbel ile, ayakta egz. lastiği ile) (10*10sn) • IR germe egz. (sleeper stretch) (3*30 sn) • Skapular proprioseptif egz. (omuz 90 derece flex pozisyonunda duvarda top ile, saat egz.) (10*10sn)

SB-37

Genç futbolcularda ayak bileği propriyosepsiyonunun denge ve çeviklikle ilişkisinin incelenmesi

Emek Türker¹, Yıldız Erdoğanoğlu², İsmail Murad Pepe²

¹Gloria Sports Arena Sporcu Sağlığı ve Atletik Performans Merkezi, Antalya, Türkiye

²Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Antalya, Türkiye

Amaç: Çoğu spor aktivitesi sırasında ayak-ayak bileği kompleksi vücudun zeminle temas eden tek parçası olduğu için, ayak bileği propriyosepsiyonu, sporda denge kontrolüne katkıda bulunan en önemli bileşenlerdendir. Erkek sporcularda denge, özellikle yanal ve yarı yanal hareketlerdeki çeviklik performansının önemli bir belirleyicisidir. Çevik olmak, özellikle takım sporları olmak üzere, hız ve koordinasyon gerektiren birçok spor dalında, sporcuya performans konusunda avantaj sağlar. Bu çalışmanın amacı, genç futbolcularda, ayak bileği propriyosepsiyonu ile denge ve çeviklik arasındaki ilişkiyi araştırmaktır.

S212

Yöntem: Çalışmaya, 38 erkek futbolcu (yaş 17,2 ± 1,3 yıl) dahil edildi. Katılımcıların ayak bileği propriyosepsiyonları Aktif Eklem Hareketi Diskriminasyonu Aparatı (AMEDA) ile, dengeleri (Statik ve Dinamik) Tecnobody Prokin 252 postürografi ile, çeviklikleri (Yön Değiştirme ve Reaktif Çeviklik) Speedcourt ile test edildi.

Bulgular: Çalışma sonucunda, katılımcıların ayak bileği propriyosepsiyonu ile dominant taraf tek ayak statik dengede medial-lateral salınım miktarı ($r = -0.321$); non-dominant taraf tek ayak statik dengede mediolateral salınım hızı ($r = -0.335$); non-dominant taraf tek ayak dinamik dengede mediolateral salınım hızı ($r = -0.401$) ve toplam salınım miktarı ($r = -0.357$) arasında negatif yönlü orta düzeyde ilişki bulunurken ($P<0.05$), propriyosepsiyon ile çeviklik arasındaki ilişki bulunmadı. Katılımcıların yön değiştirme testinin toplam süresi ile dominant taraf tek ayak statik dengede elips alan ($r = 0.367$); non-dominant taraf tek ayak statik dengede anterior posterior salınım miktarı ($r = 0.372$) ve elips alan ($r = 0.354$); dominant taraf tek ayak dinamik dengede anterior posterior salınım hızı ($r = 0.377$), mediolateral salınım hızı ($r = 0.333$) ve toplam salınım miktarı ($r = 0.353$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde ilişki bulundu ($P<0.05$). Ancak denge ile reaktif çeviklik ile arasında ise anlamlı bir ilişki yoktu.

Çıkarımlar: Bu çalışmanın sonuçları, genç futbolcularda, ayak bileği propriyosepsiyonu ile dengenin ilişkili olduğunu ancak çeviklikle ilişkili olmadığını gösterdi. Denge performansının yön değiştirme performansını etkileyebildiği gösterildi. Genç futbolcularda antrenman programları planlanırken bu faktörlerin göz önünde bulundurulması önemli olduğu düşünüldü.

SB-38

Kronik bel ağrılı hastalarda alt ekstremitte kemiksel diziliminin postüral kontrol ve fiziksel performansla ilişkisinin incelenmesi

Berna Yalçın¹, Yıldız Erdoğanoğlu², Pınar Doruk Analan³, İsmail Murad Pepe²

¹Başkent Üniversitesi, İstanbul Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye.

²Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Antalya, Türkiye.

³Başkent Üniversitesi, Adana Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye

Amaç: Bu çalışma, kronik bel ağrılı (KBA) hastalarda alt ekstremitte kemiksel dizilimi ile postüral kontrol ve fiziksel performans arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yapıldı.

Yöntem: Çalışmaya, 18-65 yaş arası KBA'lı 60 hasta dahil edildi. Hastaların alt ekstremitte

te dizilimleri mekanik lateral distal femoral açı (mLDFA), medial proksimal tibial açı (mPTA), mekanik tibiofemoral açı (mTFA), eklem çizgisi yakınsama açısı (JLCA), anatomik tibiofibular açı (aTFA), anatomik mekanik açı (AMA), anatomik lateral distal femoral açı (aLDFA) ve Q açısı ile, ağrı şiddetleri Numerik Ağrı Skalası (NAS) ile, statik dengeleri Tek Ayak Üzerinde Durma Denge Testi, dinamik dengeleri Yıldız Denge Testi ve fiziksel performansları Fiziksel Performans Değerlendirme Test Bataryası (FPTB) ile değerlendirildi.

Bulgular: Hastaların baskın taraf alt ekstremitte aTFA ile anteromedial, medial ve posterolateral dinamik denge ölçümleri arasında, Q açıları ile baskın taraf alt ekstremitte anteromedial ölçümleri arasında orta kuvvetli ilişki bulundu. Hastaların AMA ile çorap testi, yuvarlama ve parmak ucuna dokunma testi arasında orta kuvvetli ilişki bulundu. Q açısı ile çorap testi, yerden toplama ve parmak ucuna dokunma testi arasında orta kuvvetli ilişki bulundu ($P<0,05$).

Çıkarımlar: Bu çalışma sonucunda bel ağrılı hastaların, alt ekstremitte kemiksel dizilim açılarından aTFA ve Q açılarının postüral kontrol ile, AMA ve Q açılarının fiziksel performansları ile ilişkili olduğu görüldü. Bu hasta grubunun mevcut rehabilitasyon programlarına postüral kontrolü ve fiziksel performansı arttırmaya yönelik uygulamaların eklenmesi gerektiği düşünüldü.

SB-39

Triangüler fibrokartilaj kompleks yaralanmasında ağrı düzeyine göre biyopsikososyal değişkenlerin iyileşme trendlerinin araştırılması

Zeliha Akar^{1, 2}, Çiğdem Ayhan Kuru², Ege-men Ayhan³, İlhami Kuru⁴

¹Ankara Etlik Şehir Hastanesi, Genel Hastane, Ankara, Türkiye

²Hacettepe Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi, El Cerrahisi Ünitesi, Ankara, Türkiye

³Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ortopedi ve Travmatoloji Anabilim Dalı, İstanbul, Türkiye

⁴Başkent Üniversitesi, Ortopedi ve Travmatoloji Anabilim Dalı, Ankara, Türkiye

Amaç: Triangüler fibrokartilaj kompleks (TFKK) yaralanmaları ulnar taraf el bileği ağrısının en yaygın sebebidir. Ağrının duyu ve motor fonksiyonla yakın dinamik etkileşimi nedeniyle hastaların tedavi sonrası iyileşme paternleri ağrı şiddetlerine göre farklılık gösterebilir. Çalışmamızın amacı, konservatif rehabilitasyon uygulanan TFKK lezyonu olan bireylerde ağrı seviyelerine göre, TFKK'ye spesifik ve TFKK'ye spesifik olmayan değerlendirme ölçütlerinde görülen iyileşme paternlerini araştırmaktır.

Yöntem: Çalışmaya, manyetik rezonans görüntüleme yöntemi ile TFKK lezyonu olan