

XI. ULUSLARARASI KATILIMLI SPOR FİZYOTERAPİSTLERİ KONGRESİ

SPOR FİZYOTERAPİSTLERİ DERNEĞİ

**PULLMAN İSTANBUL OTEL VE KONGRE
MERKEZİ**

**04-07 KASIM 2021
İSTANBUL**



SÖZEL BİLDİRİLER/ ORAL PRESENTATIONS

- S1** Futbolcularda uygulanan kuru kupa uygulamasının bazı performans parametrelerine akut etkisi
Acute effects on some performance parameters of the dry cupping therapy by football players
Veysel ULUDAĞ Ayşegül YAPICI ÖKSÜZOĞLU
- S2** Subakromiyal ağrı sendromunda farklı germe egzersizleri içeren rehabilitasyon sonrasında ultrasonografik bulgular ve posterior omuz mobilitesi için en küçük önemli değişimin belirlenmesi
Determination of the minimally important change for ultrasonographic findings and posterior shoulder mobility after rehabilitation including different stretching exercises in subacromial pain syndrome
Halime Ezgi TÜRKŞAN, Sevgi Sevi YEŞİLYAPRAK, Damla KARABAY, Mehmet ERDURAN, Cem ÖZCAN, Hatice ŞİMŞEK
- S3** Rotator kılıf tendinopatisinde düşük yoğunluklu progresif egzersiz tedavisinin omuz semptomları, akromiyohumeral mesafe ve kas kalınlıklarına etkisi
The effect of low-intensity progressive exercise therapy on shoulder symptoms, acromioclavicular distance and muscle thickness in rotator cuff tendinopathy
Dilara KARA, Levent ÖZÇAKAR, Gazi HURİ, İrem DÜZGÜN
- S4** Antrene olmayan yetişkin kadınlarda tüm vücut vibrasyon eğitiminin kas kuvveti ve propriosepsiyon üzerine etkisi
The effect of whole-body vibration training on muscle strength and proprioception in untrained female adults
Ali ZORLULAR, Nihan KAFA, Nevin ATALAY GUZEL
- S5** Telerehabilitasyon temelli Türk kalkışı egzersizi farklı hamstring egzersizlerine kıyasla hamstring kas fonksiyonu, çeviklik ve kognitif fonksiyonlar üzerine daha mı etkilidir?
Is telerehabilitation-based Turkish get-up exercise more effective on hamstring muscle function, agility, and cognitive functions compared to different hamstring exercises?
Çağlar SOYLU, Necmiye ÜN YILDIRIM
- S6** Dinamik diz valgusu olan erişkin bireylerde kinezyolojik bantlamanın denge ve performans üzerine etkisi
The effect of kinesiotaping on balance and performance in adult individuals with dynamic knee valgus
Semih ÖZDEMİR, Hasan Kerem ALPTEKİN
- S7** Kronik boyun ağrılı hastalarda iskemik kompresyon ve kinezyo bantlama tedavilerinin üst trapez kasında kan akımı, doku sertliği, ağrı-basınç hissi ve eklem hareket açıklığı üzerine etkileri
The effects of ischemic compression and kinesio taping treatments on blood flow, tissue stiffness, pain-pressure threshold, and range of motion in the upper trapezius muscle in patients with chronic neck pain
Özge İNANLI, Nihan ÖZÜNLÜ PEKYAVAŞ, Rahime SEZER, Şehri AYAŞ
- S8** Sağlıklı kişilerde proprioseptif nöromusküler fasilitasyon germe öncesi foam roller uygulamasının hamstring esnekliği ve uyluk deri sıcaklığına etkisi
Effect of foam roller application prior to proprioceptive neuromuscular facilitation stretching on hamstring flexibility and thigh skin temperature in healthy subjects
Sinem YENİL, Seher ÖZYÜREK



- S9 **İphone® measurement uygulamasının iliotibial bant uzunluğunu değerlendirmek için eş zamanlı geçerlilik ve güvenilirliği**
The concurrent validity and reliability of the iphone® measurement application to evaluate iliotibial band length
Bayram Sönmez ÜNÜVAR, Hasan GERÇEK, Ertuğrul DEMİRDEL
- S10 **Wisconsin üniversitesi koşu yaralanma ve iyileşme indeksi (university of wisconsin running injury and recovery index- UWRI) kültürler arası adaptasyonu ve Türkçe konuşan sporcularda geçerliliği ve güvenilirliği**
Cross-cultural adaptation of the university of wisconsin running injury and recovery index: its reliability and validity in turkish-speaking runners
Mesut Burak TAŞCAN, Ezgi Nur CAN, İsmail BAYRAM, Elif TURGUT
- S11 **Hamstring kası gerilme yaralanmalarının rehabilitasyonu: Delphi fikir birliği çalışması**
Rehabilitation of hamstring muscle strain injuries: Delphi consensus study
Murat EMİRZEOĞLU, Özlem ÜLGER
- S12 **Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin tamamlayıcı tedavilere yönelik tutumlarının incelenmesi**
Investigation of students' attitudes for complementary treatments of faculty of health sciences
Aynur OTAĞ, Kübra ÇAYLAN
- S13 **Orta ve uzun mesafe koşucularda koşu ilişkili yaralanmaların ve alt gövde sağlık profilinin incelenmesi**
Examination of running-related injuries and lower body health profile in middle and long distance runners
Ezgi Nur CAN, Mesut Burak TAŞCAN, Elif TURGUT
- S14 **Profesyonel takım sporcularının ön çapraz bağ yaralanmalarının önlenmesi ve spora dönüş süreci hakkında farkındalığı**
Awareness of professional athletes about prevention of anterior cruciate ligament injuries and return to sport
Onur ÇELİK, Gizem Ece DÜLDÜL, Gülcan HARPUT
- S15 **Adölesan bireylerde skapular diskinezi varlığı omuz sağlık profilini etkiler mi?**
Does scapular dyskinesis effect shoulder health profile in adolescents?
Sercan YILLI, Elif TURGUT
- S16 **Ayak pronasyon artışı olan bireylerde medial kalkaneus desteğinin statik dengeye etkisinin incelenmesi: Pilot çalışma**
Investigation of the effect of medial calcaneus support on static balance in individuals with increased foot pronation: A pilot study
İzgi GÜVEN, Gözde YAĞCI, Suat EREL
- S17 **Kısa süreli statik germenin dikey sıçrama performansı üzerine etkileri**
Effects of short-term static stretching on vertical jump performance
Ece MANİ, Berkiye KIRMIZIGİL, Emine Handan TÜZÜN
- S18 **Actn3 r577x polimorfizmi ile ultimate frisbee oyuncularının anaerobik performans seviyeleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi**
Evaluation of the relationship between actn3 r577x polymorphism and anaerobic power capabilities of ultimate frisbee players
Mehmet Alperen PEKDAŞ, Feryal SUBAŞI
- S19 **Tekvandoculara koruyucu ağızlık kullanımının egzersiz performans parametreleri üzerine etkisi**
Effect of protective mouthguard use on exercise performance parameters in taekwondo
Hilal GEÇGEL, Emine ATICI



- S20 E-Sporcularda Reaksiyon Zamanı ile Oyun Oynama Süresi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**
The relationship between reaction time and gaming time in the eSports gamers
Burak ASAL, İsmail GÖNEN, Anıl ATABEY, Ardacan DİRİ, H. Ceren TEZEREN, Nihan ÖZÜNLÜ PEKYAVAŞ
- S21 Elit genç erkek futbolcularda anaerobik performans ile gövde stabilizasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi**
The relationship between anaerobic performance and trunk stability in male elite youth soccer players
Sertaç Berkan BOZYEL, Devrim Can SARAÇ, Umut Ziya KOÇAK, Sercan GÜCENMEZ, Gürbey KAHVECİ, Namet ATEŞ, Deniz BAYRAKTAR
- S22 Adolesan futbol oyuncularında nordik ve ters nordik hamstring egzersizlerinin çeviklik üzerine etkisi: Randomize kontrollü çalışma**
The effect of nordic and reverse nordic hamstring exercises on agility in adolescent football players: A randomized controlled study
Furkan ÖZKAN, Murat EMİRZEOĞLU, Mevlüt ARSLAN, Volga BAYRAKCI TUNAY
- S23 Glenohumeral internal rotasyon defisiti olan erkek voleybolcularda izokinetik kas kuvveti ile tek kol top fırlatma testi arasındaki ilişkinin incelenmesi**
Investigation of the relation between isokinetic muscle strength and single arm shot put test in male volleyball players with glenohumeral internal rotation deficit
Seda BİÇİCİ ULUŞAHİN, İrem DÜZGÜN
- S24 Kadın voleybolcularda aşıl ve patellar tendon gerginliklerinin sıçrama performansı ile ilişkisi**
The relationship of the achilles and patellar tendon stiffness with the jump performance in women volleyball players
Tuğba GÖNEN, Serkan USGU
- S25 Omuz ağrılı bireylerde diyafram mobilizasyonu ve diyafragmatik solunum egzersizlerinin ağrı ve yaşam kalitesine etkisi: Randomize kontrollü çalışma**
Effects of diaphragmatic mobilization and diaphragmatic breathing exercises on pain and quality of life in individuals with shoulder pain: A randomized controlled trial
Okan ŞAHİN, Deniz KOCAMAZ
- S26 Çocuk tenisçilerde solunum fonksiyonlarının üst ekstremité performansı ve omuz internal-eksternal rotasyon kuvveti ile ilişkisi**
The relationship between respiratory functions and upper extremity performance and shoulder internal-external rotation force in child tennis players
Furkan ÖZDEMİR, Özge ÇINAR MEDENİ, Filiz Fatma ÇOLAKOĞLU, Gül BALTACI
- S27 Bireysel ve takım sporcularının yeni tip koronavirüse yakalanma kaygı düzeylerinin karşılaştırılması**
A comparison of the anxiety levels of individual and team athletes to catch the new type of coronavirus
Dilek Hande ESEN, Özcan SELÇİK
- S28 Covid-19 pandemisi futbolda yaralanmaları etkiledi mi? Profesyonel bir futbol takımı örneği**
Has the Covid-19 pandemic affected injuries in football? An example of elite football team
Fatih Emre DOĞAN, İlke KARA, Nurhayat KORKMAZ, Nevin ATALAY GÜZEL
- S29 Akademisyenlerde covid-19 korkusu ile yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi**
The relationship between fear of Covid-19, quality of life and physical activity level in academics
Ender ANGIN, Berkiye KIRMIZIGİL, Özde DEPRELİ, Ece MANİ, Erdoğan ÇETİNTAŞ



- S30 Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile beden farkındalığı arasında ilişki var mıdır?**
Is there a relationship between physical activity and body awareness in university students during the covid-19 pandemic?
Yağmur BARLAS, Deniz ASLAN, Aslı YERAL, Ayça AKLAR ÇÖREKÇİ
- S31 Covid-19 sonrası bilateral kuadriseps tendon rüptürü görülen sporcuda rehabilitasyon: Olgu sunumu**
Rehabilitation in an athlete with bilateral quadriceps tendon rupture after Covid-19: A case report
Damla ARSLAN, Zafer ATBAŞI, Ayşe UZUN, Yaşar Gül BALTACI
- S32 Covid-19 pandemi sürecinde uygulayıcıların perspektifinden çevrimiçi yoga uygulamaları ve yoga uygulamasının yaşam kalitesi üzerine etkisi**
Online yoga practices from the perspectives of practitioners and the effect of yoga practice on quality of life in the Covid-19 pandemic process
Bahar ÖZGÜL, Mahsun DİLEK, Mine Gülden POLAT
- S33 Farklı fiziksel aktivite düzeylerine sahip boyun ağrılı bireylerde uyku kalitesi, fonksiyonellik ve boyun farkındalığının incelenmesi**
The investigation of sleep quality, functionality and neck awareness in individuals with neck pain with different physical activity levels
Halime Ceren TEZEREN, Deniz KARAN, Aydan AYTAZ
- S34 Omuz Stabilizasyon Cerrahisi Yapılan Sporcular Cerrahi Sonrası 6. Ayda Spora Dönüşe Hazırlar mı?**
Do athletes ready to return to sport at 6 months after shoulder stabilization surgery?
Taha İbrahim YILDIZ, Egemen TURHAN, Durmuş Ali OÇGÜDER, Gazi HURİ, İrem DÜZGÜN
- S35 Genç ve profesyonel futbolcularda kinezyofobi**
Kinesiophobia of young and professional football players
Kazım BAYRAM, Nihal GELECEK
- S36 Patellofemoral ağrı sendromlu bireylerde ağrı ve fonksiyon düzeylerinin kinezyofobi, ağrıyı felaketleştirme ve yaşam kalitesi üzerine etkisi**
The effects of pain and functional level on kinesiophobia, pain catastrophization and quality of life in individuals with patellofemoral pain syndrome
Onur TURAN, İrem ÇETİNKAYA, Tahsin BEYZADEOĞLU
- S37 Sporcularda yaralanma üzerinden geçen süre ile korku kaçınma davranışı arasındaki ilişki**
The relationship between time elapsed since the injury and fear avoidance behavior in athletes
Hatice ALTINKAYA, Songül YAVUZ, Rojbin ODA, Merve KURT, Orhan ÖZTÜRK, Umut Ziya KOÇAK
- S38 Elit tenis sporcularında spor yaşının performans, denge ve eklem pozisyon hissi üzerine etkisi**
The effect of sports age on performance, balance and joint position sense in elite tennis players
Abdullah Samet ER, İrem KURT, Bünyamin HAKSEVER
- S39 Dirsek eklem limitasyonu olan hastalarda motor imgeleme yeteneği ile fonksiyonel durum, algılanan ağrı şiddeti ve kinezyofobi ilişkili midir?**
Is there any relation between motor imagery, function, perceived pain intensity and kinesiophobia in patients with elbow limitation?
Tansu BİRİNCİ, Süleyman ALTUN
- S40 Farklı Zeminlerde Spor Yapan Sporcularda Anksiyete Durumlarının Karşılaştırılması**
Comparison of sport injury anxiety in athletes doing sports on different surfaces
Hasan GERÇEK, İlayda Dilan IŞIK, Melike Naz GÜREL, Nihan ÖZÜNLÜ PEKYAVAŞ, Atahan ALTINTAŞ



- S41** Takım Sporcularında Sportif Sorunlarla Başa Çıkma ve Sporun Yaşam Becerilerine Etkisi Arasındaki İlişki
The relationship between coping with sportive problems and the effect of sport on life skills in team athletes
Hilal UZUNLAR, Tuğçe Şirin KORUCU, Erhan SEÇER, Güldane DİNÇ, Derya ÖZER KAYA
- S42** Farklı odaklaşma tekniklerinin fonksiyonel egzersizler sırasındaki kalça ve diz kas aktivasyon seviyelerine etkisi
The effects of different focusing strategies on hip and knee muscle activation levels during functional exercises
Habib ÖZSOY, Çiğdem DEMİR, Gülcan HARPUT
- S43** Üniversite öğrencilerinde 6 haftalık online egzersiz programının kor stabilizasyon ve dikey sıçrama üzerine etkisi
The effect of the 6-week online exercise program on core stability and vertical jump performance in university students
Çağdaş IŞIKLAR, Feryal SUBAŞI, Anıl TEKEOĞLU TOSUN
- S44** Kayan platformda yapılan fonksiyonel egzersizlerin diz kas aktivasyonu ve alt ekstremité düzgünlüğüne etkisi
The effect of functional exercises performed on sliding platform on knee muscle activation and lower extremity alignment
Çiğdem DEMİR, Onur ÇELİK, Gülcan HARPUT
- S45** Çocuklarda boks antrenmanı sonrası omuz vibrasyonun pozisyon hissine akut etkisi
Acute effect of shoulder vibration on position sense after boxing training in children
Tarık ÖZMEN, Musa GÜNEŞ, Nurcan CONTARLI, Ayşe ŞİMŞEK, Metehan YANA
- S46** Görsel girdi kronik ayak bileği instabilitesinde yürüyüş mekaniğini değiştirir mi?
Does visual input change gait mechanics in chronic ankle instability?
Serkan UZLAŞIR, Osman DAĞ, Volga BAYRAKCI TUNAY
- S47** Posterior omuz gerginliği olan erkek voleybolcularda germe programının smaç hızına etkisi
Effects of stretching programme on spike velocity in male volleyball players with posterior shoulder tightness
Seda BİÇİCİ ULUŞAHİN, İrem DÜZGÜN
- S48** Skapula retraksiyon egzersizlerinin tek başına veya glenohumeral rotasyon egzersizleriyle birlikte ilerleyici omuz açılarında uygulanması: Subakromiyal ağrı sendromu için çift kör randomize kontrollü çalışma
Utilizing scapula retraction exercises with/without glenohumeral rotational exercises with a gradual progression: A double-blind randomized controlled trial for subacromial pain syndrome
Leyla ERASLAN, Ozan YAR, Gazi HURİ, Fatma Bilge ERGEN, İrem DÜZGÜN
- S49** Adölesan amatör futbolcularda FIFA 11 + egzersiz programının izokinetik kas kuvveti ve dengeye etkisi
The impact of FIFA 11+ exercise program on isokinetic muscle strength and balance on adolescent amateur soccer players
Büşra AYDIN ERKİLİÇ, Feyza Şule BADILLI DEMİRBAŞ
- S50** Gemiadamlarında fiziksel aktivitenin etkinliği
Efficiency of physical activity in seafarers
Gamze ŞENBURSA, Nihan ŞENBURSA



OMUZ AĞRILI BİREYLERDE DİYAFRAM MOBİLİZASYONU VE DİYAFRAGMATİK SOLUNUM EGZERSİZLERİNİN AĞRI VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ: RANDOMİZE KONTROLLÜ ÇALIŞMA**Okan ŞAHİN¹, Deniz KOCAMAZ²**¹İstanbul Sağlık ve Teknoloji Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul²Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Gaziantep

Amaç: Omuz ağrılı bireylerde diyafram mobilizasyonu ve diyafragmatik solunum egzersizlerinin ağrı ve yaşam kalitesi üzerine etkisini araştırmak idi.

Yöntem: Çalışmaya omuz ağrısı olan toplam 72 birey dahil edildi. Çalışmaya dahil edilen bireyler rastgele randomizasyon yöntemiyle Diyafram Mobilizasyon Grubu (DMG) (n=24), Diyafragmatik Solunum Grubu (DSG) (n=24) ve kontrol grubu (n=24) olmak üzere 3 gruba ayrıldı. Fizyoterapist tarafından klasik fizyoterapiye ek olarak DMG'ye diyafram mobilizasyonu ve DSG'ye diyafragmatik solunum egzersizleri 8 hafta boyunca haftada 3 gün uygulandı. Kontrol grubuna ise yalnızca klasik fizyoterapi uygulamaları uygulandı. Bireyler ağrı ve yaşam kalitesi açısından tedavi öncesi ve sonrasında değerlendirildi. Bireylerin değerlendirilmesinde Visual Analog Skala (VAS) ağrı şiddetinin belirlenmesinde ve Kısa Form-36 (SF-36) ise yaşam kalitesinin değerlendirilmesinde kullanıldı.

Bulgular: Çalışmamıza katılan tüm gruplarda ağrı düzeyinde azalma ve yaşam kalitesinde iyileşme görüldü ($p<0,05$). DMG ve DBG kontrol grubu ile karşılaştırıldığında, gruplar arasında DMG ve DBG lehine olmak üzere ağrı azalma ve yaşam kalitesinde iyileşme bakımından anlamlı fark bulundu ($p<0,05$). DMG ile DSG karşılaştırıldığında iki grup arasında ağrı ve yaşam kalitesi bakımından istatistiksel olarak anlamlı fark yoktu ($p>0,05$).

Sonuç: Diyafram mobilizasyonu ve diyafragmatik solunum egzersizlerinin omuz ağrılı bireylerde ağrıyı azaltmada ve yaşam kalitesini iyileştirmede etkili olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Solunum Egzersizi, Omuz Ağrısı, Yaşam Kalitesi

EFFECTS OF DIAPHRAGMATIC MOBILIZATION AND DIAPHRAGMATIC BREATHING EXERCISES ON PAIN AND QUALITY OF LIFE IN INDIVIDUALS WITH SHOULDER PAIN: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL

Purpose: This study aimed to investigate the effects of diaphragmatic mobilization and diaphragmatic breathing exercises on pain and quality of life in individuals with shoulder pain.

Methods: A total of 72 individuals with shoulder pain were included in the study. The individuals included in the study were randomly divided into 3 groups as Diaphragmatic Mobilization Group (DMG) (n=24), Diaphragmatic Breathing Group (DBG) (n=24), and control group (n=24). In addition to classical physiotherapy treatment, diaphragmatic mobilization to mobilization group and diaphragmatic breathing exercises to breathing group were applied by the physiotherapist 3 days a week for 8 weeks. On the other hand, only classical physiotherapy treatments were applied to the control group. Individuals were evaluated in terms of pain and quality of life before and after the treatment. Pain levels assessed with the Visual Analogue Scale (VAS) and quality of life assessed with Short Form-36 (SF-36).

Results: It was observed that the pain level was reduced and the quality of life was improved in all groups ($p<0.05$). When DMG and DBG were compared with the control group, there was found a significant difference among groups in terms of reducing pain and improving quality of life in favor of DMG and DBG ($p<0.05$). When DMG and DBG were compared, no statistically significant difference was found between the groups ($p>0.05$).

Conclusion: Diaphragmatic mobilization and diaphragmatic breathing exercises are found to be effective in reducing pain and improving quality of life in individuals with shoulder pain.

Key words: Breathing Exercises, Shoulder Pain, Quality of Life

