

ALT EKSTREMİTE YEREL KAS EGZERSİZİNİN AKUT VE KRONİK DÖNEMDE SOLUNUM İŞLEVLERİNE ETKİSİNİN SPIROMETRİK YÖNTEMLE ARAŞTIRILMASI

EMİN ALİYEYEV

0009-0007-6142-7023

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TIP-FİZYOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

MEZUNİYET TARİHİ: 01/08/2025

DANIŞMAN

Prof. Dr. Fadıl Özyener
0000-0002-4606-6596
BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
TIP-FİZYOLOJİ ANABİLİM DALI
BURSA – TÜRKİYE

TEZ ÖZETİ

Bu çalışma, sedanter bireylerde uygulanan Soleus Push-Up (SPU) egzersizi ile aerobik egzersizin ve bu iki egzersizin kombinasyonunun solunum fonksiyonları üzerindeki akut ve kronik etkilerini incelemeyi amaçlamaktadır. Çalışmaya 18-45 yaş aralığında, sağlıklı ve sedanter 40 gönüllü katılmış ve randomize olarak dört gruba ayrılmıştır: SPU grubu, Aerobik Egzersiz (AE) grubu, AE+SPU kombinasyon grubu ve kontrol grubu. Dört hafta süresince haftada üç gün uygulanan egzersiz programlarının etkileri spirometrik parametreler (FVC, FEV₁, FEV₁/FVC, MVV vb.) ile değerlendirilmiştir. Ölçümler ön test, 2. hafta ve 4. hafta sonlarında standardize laboratuvar koşullarında yapılmıştır. Elde edilen veriler, PEF ve FEF₂₅₋₇₅ gibi hava akım hızlarında kısa süreli iyileşmeler olduğunu, ancak FVC, IC ve MVV gibi hacim parametrelerinde anlamlı değişim gözlenmediğini göstermiştir. FEV₁/FVC oranında anlamlı artış yalnızca AE grubunda tespit edilmiştir. SPU ve AE, özellikle ekspiratuvar akım hızını artırmada etkili olmuş, kombinasyon grubunda ise beklenen sinerji istatistiksel olarak doğrulanmamıştır. Bu sonuçlar, sedanter bireylerde kısa süreli egzersiz protokollerinin hava akım hızlarını geliştirmede yararlı olabileceğini, ancak hacimsel kapasitelerde anlamlı kazanımlar için daha uzun süreli programlara ihtiyaç duyulabileceğini göstermektedir.

TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Bu tez sonuçları, sedanter bireylerde solunum fonksiyonlarını geliştirmek amacıyla düşük yoğunluklu Soleus Push-Up ve aerobik egzersizlerin rehabilitasyon programlarında uygulanabileceğini ortaya koymaktadır. Bu egzersizler, düşük maliyetli ve kolay uygulanabilir olmaları nedeniyle klinik rehabilitasyon, ev egzersiz programları ve toplum temelli solunum sağlığı projelerinde kullanılabilir.

AKADEMİK FAALİYETLER

1. 9 Mayıs 2025 tarihinde düzenlenen 1. Uluslararası Yıldırım Beyazıt Bilimsel Araştırma ve İnovasyon Sempozyumu'nda, "Kadınlarda Menstrüel Döngü Evreleri ve Bu Evrelerde Uygulanan Calisthenic Egzersizlerin Hemostaz Üzerine Etkileri" başlıklı çalışmamızı sözlü sunum olarak gerçekleştirdim.



ANAHTAR KELİMELER

- ✓ Aerobik egzersiz
- ✓ FEV₁/FVC
- ✓ Soleus Push-Up
- ✓ Spirometre
- ✓ Yerel kas egzersizi

İLETİŞİM

E-POSTA:
aliyevemin2001@gmail.com

TEZ DANIŞMANI

TELEFON:
+90 (0224) 295 40 13

E-POSTA:
fozyener@uludag.edu.tr

