

Fotoğrafınızı ekleyiniz (6X6 cm boyutunda olmalıdır)



ANAHTAR KELİMELER (en az 5 kelime yazınız)

- ✓ Ayak Bileği Burkulması
- ✓ Sanal Gerçeklik Egzersizleri
- ✓ Ayak Bileği İnstabilitesi
- ✓ Aktif Video Oyunları
- ✓ Rehabilitasyon

İLETİŞİM

E-POSTA:
didemelvann@hotmail.com

TEZ DANIŞMANI

TELEFON:
0224 294 29 23

E-POSTA:
serife@uludag.edu.tr
Teziniz ile ilgili bir fotoğraf ekleyiniz.



AYAK BİLEĞİ BURKULMALARINDA SANAL GERÇEKLIK EGZERSİZLERİNİN ETKİLERİ: SİSTEMATİK DERLEME

Didem ELVAN

0000-0003-2278-4726

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DANIŞMAN

Prof. Dr. Şerife VATANSEVER TAYŞI

0000-0003-4722-5197

BURSA ULUDAĞ ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

BURSA – TÜRKİYE



TEZ ÖZETİ

Bu çalışmanın amacı şu an ya da geçmişte ayak bileği burkulması yaşamış kişilerde sanal gerçeklik ile yapılan egzersizlerin etkilerini kapsayan bir sistematik derleme yapmaktır. PRISMA bildirgesi rehber alınmıştır. Literatür taraması Pubmed ve Google Scholar veri tabanlarında yapılmıştır. Örneklem grubunu 12 yaş ve üzeri kişilerin oluşturduğu, 2010- 2022 yılları arasında yapılmış 14 randomize kontrollü çalışma derlemeye dahil edilmiştir.

Sonuç olarak sanal gerçeklik egzersizleri ayak bileği burkulmalarında olumlu etkilere sahiptir. Ağrıları azaltır, ayak- ayak bileği yetenek skorlarını düzelttiği, yürüme parametrelerini olumlu etkilediği, statik ve dinamik dengeyi arttırdığı, kas gücünü arttırdığı, bilgi işleme hızını arttırdığı ve ayak bileği instabilitesini azalttığı görülmüştür. Bazı çalışmalarda geleneksel egzersizler ve hiç egzersiz yapılmaması ile arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu yüzden daha fazla randomize kontrollü çalışmaya ihtiyaç vardır.

TEZ SONUÇLARININ UYGULAMA ALANLARI

Tezin sonuçlarının uygulama alanları; sporcular, fizyoterapistler, ayak bileği burkulması yaşamış hastalar ve antrenörlerdir.

Şu an ya da geçmişte ayak bileği burkulması yaşamış kişilerde uygulanabilir.

Fotoğraf 7X7 cm boyutunda olmalıdır