

19TH



INTERNATIONAL MEDICINE
AND HEALTH SCIENCES
RESEARCHES CONGRESS

CONFERENCE ABSTRACTS

ÖZET KİTAPÇIĞI

12-13
JULY
2025



www.utsakcongress.com



19th UTSAK, 12-13 July 2025, Ankara



19th International Medicine and Health Sciences Researches Congress

*19. Uluslararası
Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırmaları Kongresi*

UTSAK

12 - 13 July 2025

Ankara

*Medicine and Health Sciences
Tıp ve Sağlık Bilimleri*

*Abstracts Book
Özet Kitabı*

ISBN: 978-625-5909-29-9

Editor
Prof. Dr. Zahide DOĞANAY



Ankara 2025



19th UTSAK, 12-13 July 2025, Ankara



Publishing Director / Yayın Yönetmeni

Muhammet ÖZCAN

Editor / Editör

Prof. Dr. Zahide DOĞANAY

Cover Design / Kapak Tasarımı

Bülent POLAT

Interior Design / İç Tasarım

Mahmut Sami TEMİZ

ISBN

978-625-5909-29-9

Asos Yayınevi

1st Edition / 1. Baskı : 15 July 2025

Address / Adres: Çaydaçıra Mah. Hacı Ömer Bilginoğlu Cad. No:
67/2-4/Merkez/Elazığ

E-Mail: asos@asosyayinlari.com

Web: www.asosyayinlari.com

Instagram: <https://www.instagram.com/asosyayinevi/>

Facebook: <https://www.facebook.com/asosyayinevi/>

Twitter: <https://twitter.com/Asosyayinevi>



Makale id= 29

Sözlü Sunum

ORCID ID: 0000-0001-8416-1896

Multipl Sklerozlu Bireylerde Pilates Eğitimi İle Kombine Tüm Vücut Vibrasyon Uygulamasının Denge ve Mobiliteye Etkilerinin İncelenmesi: Tek Kör Randomize Kontrollü Çalışma

| 77

Dr. Öğretim Üyesi Tansu Kuş¹, Prof.Dr. Arzu Güçlü Gündüz², Arş.Gör. Mustafacan Salıncı², Doç.Dr. Çağla Özkul², Prof.Dr. Canan Yücesan³

¹Kapadokya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

²Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

³Ankara Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Dahili Tıp Bilimleri Bölümü, Nöroloji Anabilim Dalı

*Corresponding author: Tansu Kuş

Özet: GİRİŞ: Multipl Skleroz (MS)'lu bireylerde postüral instabilite ve mobilite problemleri yaygın görülmektedir. Azalmış postüral instabilite düşme riskini artırmakta ve bireylerin günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkilemektedir. AMAÇ: Bu çalışmada MS'li bireylerde Pilates eğitimi ile kombine uygulanan tüm vücut vibrasyon (TVV) uygulamasının denge ve mobilite üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlandı. YÖNTEM: Çalışmaya EDSS (Genişletilmiş Özürlülük Durum Ölçeği) skoru 0-5 arasında olan 28 MS'li birey dahil edildi. Bireyler randomize olarak, Pilates eğitimine ek TVV'nin uygulandığı Pilates-TVV grubu (n=14, EDSS: 1.78) ve sadece Pilates eğitiminin verildiği Pilates grubu (n=14, EDSS: 2.17) olmak üzere 2 gruba ayrıldı. Pilates-TVV ve Pilates gruplarına 6 hafta boyunca haftada 2 kez uygulama yapıldı. Denge; Biodex-BioSway™ Portatif Denge Sistemi ile, denge ile ilişkili günlük yaşam aktivitelerindeki güven hissi; Aktiviteye Spesifik Denge Güvenlik Ölçeği (ABC) ile, core kas enduransı; lateral köprü testi, modifiye Biering-Sorensen testi, gövde fleksiyon testi ve prone bridge testi ile, core kas gücü; sit-ups ve modifiye push-ups testleri ile, alt ekstremitte fonksiyonel kas gücü; Beş Kez Otur Kalk Testi ile, fonksiyonel mobilite; Zamanlı Kalk Yürü Testi (ZKYT) ile, yürüme ve fonksiyonel egzersiz kapasitesi; Altı Dakika Yürüme Testi (6-DYT) ile, üst ekstremitte performansı; Dokuz Delikli Peg Testi (9-HPT) ile, yorgunluk; Yorgunluk Şiddet Ölçeği (YŞÖ) ve Yorgunluk Etki Ölçeği (YEÖ) ile değerlendirildi. BULGULAR: Çalışma sonunda, her iki grupta da denge, denge güvenlik hissi, core kas gücü ve enduransı, alt ekstremitte fonksiyonel kas gücü, fonksiyonel mobilite ve üst ekstremitte performansının geliştiği, yorgunluk şiddetinin ve yorgunluğun günlük yaşam aktivitelerine etkisinin azaldığı görüldü (p<0.05). Yürüme mesafesinin sadece Pilates-TVV grubunda geliştiği görüldü (p<0.05). Pilates-TVV grubunda gövde fleksör kaslarının enduransındaki artışın ise Pilates grubuna göre daha fazla olduğu görüldü (p<0.05). SONUÇ: Bu çalışma, Pilates eğitimi ile kombine uygulanan TVV'nin core stabiliteyi ve yürüme enduransını geliştirmede ek katkılarının olabileceğine işaret etmekte ve MS'de egzersiz eğitimi ile birlikte kullanılabilir bir yöntem olduğunu göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Denge, Multipl Skleroz, Mobilite, Pilates, Vibrasyon