

 KAPADOKYA ÜNİVERSİTESİ Akıl - Ahlak - Adalet - Adap	BİLİMSEL ARAŞTIRMA PROJESİ (BAP) SONUÇ RAPORU SCIENTIFIC RESEARCH PROJECT (SRP) FINAL REPORT	Doküman No	BAP.FR.008
		Yayın Tarihi	Temmuz 2018
		Revizyon No	Orj.
		Revizyon Tarihi	
		Sayfa No	1 / 8

PROJE NO PROJECT NO	<i>KÜN.2019-BAGP-001</i>
PROJENİN ADI PROJECT TITLE	<i>Akademik Personelde Swiss Ball Kullanımının Bel Bölgesine ve Yaşam Kalitesine Etkisi</i>
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ PROJECT MANAGER	Adı-Soyadı: OSMAN ÖZSOY Name-Surname
	Ünvanı: DR. ÖĞR. ÜYESİ Title
	Bölümü: FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON Department
	Telefon: 0533 734 3029 Phone Number
	E-posta: osman.ozsoy@kapadokya.edu.tr E-mail
ÖNEREN BİRİM PROPOSED BY (Fakülte-Enstitü-Bölüm) (Faculty-Institute-Department)	
PROJENİN TÜRÜ TYPE OF THE PROJECT	☐ Bilimsel Araştırma ve Geliştirme Projesi (BAGP) Scientific Research and Development Project (SRDP) ☐ Çokdisiplinli (geçerli ise) Multidisciplinary (if applicable)
	☐ Öncelikli Alan Araştırma Projesi (ÖNAP) Priority Field Research Project (PFRP) ☐ Çok disiplinli (geçerli ise) Multidisciplinary (if applicable)
	☐ Hızlı Destek Projesi (HZIP) Fast Track Grant Project ☐ Çokdisiplinli (geçerli ise) Multidisciplinary (if applicable)
	☐ Lisansüstü Tez Projesi (TEZ) Graduate Thesis/Dissertation Project (GTDP)
	☐ Diğer (Lütfen belirtiniz) / Other (Please specify)

DESTEKLEYEN DİĞER KURULUŞLAR (Kuruluşun Adı, Adresi, İletişim Bilgileri) OTHER FUNDERS (Name, Address, Contact Details)		YOK
PROJE EKİBİ PROJECT TEAM	Proje Yürütücüsü Project Manager	Dr. Öğr. Üyesi OSMAN ÖZSOY
	Araştırmacılar (Ad, Soyad, Kurum, Bölüm) Researchers (Name, Surname, Institution, Department)	KADİRHAN DOĞAN SBYO FTR
		DENİZ TUĞYAN AYHAN SBYO FTR
		DİLEK HANDE ERCAN SBYO FTR

1.PROJE TEKNİK RAPORU / PROJECT TECHNICAL REPORT

Özet / Abstract
Akademik personeller gün içerisinde ders anlatma amaçlı ayakta dururken, ofis ve bilgisayar kullanımı nedeniyle de oturarak çalışmaktadır. Akademik personeller arasında ortalama bilgisayar kullanımı süresi 3,23 saattir (1). Özellikle ofis sandalye ve masasının ergonomik kullanımı son zamanlarda kas-iskelet sisteminin sağlığının devamlılığı açısından önem kazanmaktadır (2,3). Ergonomik olmayan oturma pozisyonları, kişiye uygun özellikte seçilmeyen sandalye ve masalar ve hatalı klavye, mouse kullanımının üst taraf eklemlerine aşırı yük bindirmesi nedeniyle kötü oturma ve postür bozuklukları meydana gelmektedir (4). Sağlıklı yaşamın teşvik edilmesi amacıyla kişisel antrenörler arasında kullanımı yaygın olan Swiss Ball, fizyoterapistler tarafından hastalıkların tedavisinde de kullanılmaktadır (5). Gelişmiş ülkelerde ofislerde Swiss Ball kullanımı yaygınlaşmaktadır. Swiss Ball'un core stabilizasyonu arttırabileceği, güç, dayanıklılık, esneklik ve dengeyi geliştirebileceği çalışmalarla kanıtlanmıştır (6,7). Çalışmamızın evrenini Kapadokya Üniversitesi akademisyenleri oluşturmuştur. Katılım kriterlerine uyan 20 akademisyen deney grubunu oluşturmuş; bu gruba Swiss Ball ve kullanımı ile ilgili eğitim verilmiştir. 20 akademisyenden oluşan diğer gruba ise herhangi bir eğitim verilmemiştir. Her iki gruptan günde 1 saat boyunca Swiss Ball kullanmaları istenmiştir. Katılımcılara çalışmanın başlangıcında ve bitiminde yaş, boy, kilo bilgileri sorulmuş, ağrı değerlendirmesi için Visual Analog Skalası (VAS), fonksiyonel yetersizliği ölçmek için Oswestry Disability Index (ODI) ve yaşam kalitesini ölçmek için Short Form-36 (SF-36) anketleri yapılmıştır. SPSS v.22 programı ile analiz edilen verilere göre eğitim verilen grup verileri eğitim verilmeyen grubun verilerine göre anlamlı olarak iyidir ($p<0,05$).
Anahtar Kelimeler / Key words
Akademisyen, Swiss Ball, Bel, Yaşam Kalitesi

Amaç / Objective

Swiss Ball kullanımının akademik personelde bel bölgesi ve yaşam kalitesine etkisini incelemek, Swiss Ball kullanımını yaygınlaştırmak, Kapadokya Üniversitesi personeli arasında kullanılan Swiss Ball örneğini başka üniversitelerin de uygulamalarına ön ayak olmak, sağlıklı yaşayabilmeyi gün içerisinde yayabilmek ve akademik personelin yaşam kalitesini arttırmak amaçlanmıştır.

Kullanılan Yöntemler / Methods Applied

Katılımcılara çalışmanın başlangıcında ve bitiminde yaş, boy, kilo bilgileri soruldu. Katılımcıların ağrı değerlendirmesi için Visual Analog Skalası (VAS), fonksiyonel yetersizliğini ölçmek için Oswestry Disability Index (ODI) ve yaşam kalitesini ölçmek için Short Form-36 (SF-36) anketleri uygulandı. Elde edilen veriler SPSS v.22 programı ile analiz edildi.

Bilimsel Bulgular ve Sonuçlar / Scientific Findings and Conclusions

Verilerin istatistiksel analizi SPSS v.22.0 programı kullanılarak yapıldı. Değişkenlerin normal dağılıma uygun olup olmadığı görsel yöntemler (histogram ve olasılık grafikleri) ve analitik yöntemler (Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk testleri) kullanılarak incelendi. P-değeri olarak 0,05 alındı, $p < 0.05$ olduğu durumlar istatistiksel olarak anlamlı kabul edildi.

	Eğitimli Grup	Eğitimsiz Grup
Yaş (yıl)	34,1±8,66	31,91±7,20
Boy (cm)	167,54±10,55	165,8±10,72
Vücut ağırlığı (kg)	64,73±13,56	63,91±13,78
VKİ (kg/cm ²)	22,9±3,20	23,00±2,78
Oswestry	5,82±4,33	9,91±8,25

Eğitimli Grup için eğitim öncesi ODI skoru 22,89±3,20 eğitim sonrası ODI skoru 5,82±4,33

Eğitimsiz Grup için eğitim öncesi ODI skoru 23,00±2,78 eğitim sonrası ODI skoru 9,91±8,25

SF-36 sonuçları

	Eğitilmiş Grup (n:11) ort±SS	Eğitimsiz Grup (n:11) ort±SS	p
Fiziksel fonksiyon	Ortanca:95	Ortanca:90	,460
Fiziksel rol	Ortanca:100	Ortanca: 75	,193
Vücut ağrısı	83,18±14,06	78,18±12,95	,396
Genel sağlık durumu	65,91±14,80	63,64±17,04	,742
Canlılık-enerji	Ortanca:75	Ortanca:70	,146
Sosyal fonksiyon	77,27±18,39	65,91±20,23	,183
Emosyonel rol	Ortanca:100	Ortanca:33,3	,081
Mental sağlık durumu	72,00±15,39	65,82±14,01	,336

Sonuçların Değerlendirilmesi / Evaluation of Results

Sağlıklı yaşamın teşvik edilmesi amacıyla kişisel antrenörler arasında kullanımı yaygın olan Swiss Ball, fizyoterapistler tarafından hastalıkların tedavisinde de kullanılmaktadır (5). Gelişmiş ülkelerde ofislerde Swiss Ball kullanımı yaygınlaşmaktadır. Swiss Ball'un core stabilizasyonu arttırabileceği, güç, dayanıklılık, esneklik ve dengeyi geliştirebileceği çalışmalarla kanıtlanmıştır (6,7). Bizim çalışmamızda ağrı, fonksiyonel yetersizlik ve yaşam kalitesi ölçülmüştür. Elde edilen verilere göre önceden eğitim verilmek şartıyla Swiss Ball kullanımını fonksiyonel yetersizliği azaltabilir ve yaşam kalitesini arttırabilir.

2.PROJE ÇIKTILARI / PROJECT OUTPUTS

Kitap, Kitap Bölümü, Makale, Tebliğ, Tez, Patent (Yayınlanmış veya Yayınlanmak Üzere Gönderilmiş/İsmi, Özeti ve Yayımcı)

Book, Book Chapter, Article, Proceeding Paper, Thesis/Dissertation, Patent (Published or Under Review/ Name, Abstract, and Publisher)

Akademik Personelde Swiss Ball Kullanımının Bel Bölgesine ve Yaşam Kalitesine Etkisi adlı tebliğ Kapadokya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulunun düzenlediği Mesleki Riskler ve Çalışan Güvenliği Çalıştayında sözlü bildiri olarak sunulmuştur. Makale yazımı devam etmektedir.

3.PROJE ÇALIŞMA TAKVİMİ İLE İLGİLİ BİLGİLER / INFORMATION REGARDING PROJECT WORK PLAN

(Gecikmeler, Sapmalar, Düzeltmeler ve Açıklamalar / Delays, Deviations, Revisions and Explanations)

Planlanan proje çalışma takvimine uyulmuştur. Literatür taraması ilk 6 ay devam etmiştir. Çalışma öncesi bilgilendirme sunumları 3, 4 ve 5. aylarda; çalışma 6, 7 ve 8. aylarda yapılmıştır. Elde edilen veriler 9. ayda analiz edilmiştir.

4.PROJE BÜTÇESİ / PROJECT BUDGET

Proje Bütçe Genel Durum General Overview of Project Budget	ONAYLANAN APPROVED	HARCANAN EXPENDED	KALAN REMAINING
TOPLAM (TL) TOTAL (TL)	3900	1750	2150

Harcamalar Detayı / Detail of Expenses Personel Giderleri / Staff Costs

Ad-Soyad Name-Surname	Görev Süresi (ay) Duration of Work (months)	Onaylanan Bütçe Approved Budget	Harcanan Bütçe Expended Amount	Kalan Bütçe Remaining Budget

--

Seyahat Giderleri / Travel Costs				
Seyahat Güzergâhı ve Adedi Travel Destination and Number of Travels	Tarih Date	Onaylanan Bütçe Approved Budget	Harcanan Bütçe Expended Amount	Kalan Bütçe Remaining Budget
Nevşehir-İstanbul / 1	-	1000	-	1000

Yolluk/Harcırah Bedelleri / Allowance Costs				
Toplam Kişi Adedi Total Number of Person(s)	Tarih Date	Onaylanan Bütçe Approved Budget	Harcanan Bütçe Expended Amount	Kalan Bütçe Remaining Budget
1	-	450	-	450

Hizmet Alımı Giderleri Service Procurement Costs				
Hizmet İçeriği Service Content	Tarih Date	Onaylanan Bütçe Approved Budget	Harcanan Bütçe Expended Amount	Kalan Bütçe Remaining Budget
Konaklama	-	700	-	700
Kongre katılımı	-			

Makine Ekipman Alımı Giderleri Equipment Procurement Costs

Makine Ekipman Equipment	Tarih Date	Onaylanan Bütçe Approved Budget	Harcanan Bütçe Expended Amount	Kalan Bütçe Remaining Budget
Swiss Ball		1750	1750	0

Yazılım Alımı Giderleri Software Procurement Costs				
Yazılım Cinsi Type of Software	Tarih Date	Onaylanan Bütçe Approved Budget	Harcanan Bütçe Expended Amount	Kalan Bütçe Remaining Budget

Tüketim Malzemeleri Giderleri Consumables Costs				
Tüketim Malzemesi Cinsi Type of Consumable Item	Tarih Date	Onaylanan Bütçe Approved Budget	Harcanan Bütçe Expended Amount	Kalan Bütçe Remaining Budget

Bütçe İle İlgili Varsa Diğer Bilgiler / Other Budget Information (If any)

--

5.DİĞER DEĞERLENDİRMELER (VARSA) / OTHER REMARKS (IF ANY)

--

BAŞVURU SAHİBİNİN BEYANI / APPLICANT'S STATEMENT

Ünvanı-Adı-Soyadı Title-Name-Surname	Fakülte ve Bölümü Faculty and Department	Tarih Date	İmza Signature
Dr. Öğr. Üyesi OSMAN ÖZSOY	SBYO Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	16.03.2020	