

1.KADINLARDA SAĞLIK VE FİZYOTERAPİ KONGRESİ

İSTANBUL MEDİPOL ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ
TÜRKİYE MENOPOZ VE OSTEOPOROZ
DERNEĞİ
PELVİK AĞRI VE ENDOMETRİOZİS DERNEĞİ

03-04 Aralık 2022

İstanbul



SÖZEL BİLDİRİLER/ ORAL PRESENTATIONS

- S1** **Kanser Ağrısı Olan Hastalara Uzaktan Erişim Yöntemiyle Yapılacak Egzersiz Rehberliğinin Ağrı ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkilerinin Araştırılması**
The Research About The Impacts in Life Quality and Pain of Patients Who Suffer From Cancer Aches via Remote Counseling and Exercise
Sinenur YAVUZ, Ela TARAKCI
- S2** **Türkiye'de Yaşayan Kadınlarda Fiziksel Aktivite Seviyeleri ile Kardiyovasküler Risk Faktörleri Bilgi Düzeyi ve Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**
Investigation of the Relationship between Physical Activity Levels and Cardiovascular Risk Factors Knowledge and Quality of Life in Women Living in Turkey
Emine YILDIRIM, Sena ÖZDEMİR GÖRGÜ
- S3** **Gebelik Öncesi Fiziksel Aktivite Düzeyi Gebelik Sırasında Oluşabilecek Bel Ağrısını Etkiler mi**
Does The Level Of Physical Activity Before Pregnancy Affect Low Back Pain That May Occur During Pregnancy?
Yeliz ÇIRAK, Buse SERT, Esra ATILGAN
- S4** **Kronik ağrısı olan kadın hastalarda ağrı tipi, şiddeti, inançları, felaketleştirme ve kinezyofobi parametreleri arasındaki ilişkinin araştırılması**
Investigation of the relation between pain type, severity, beliefs, catastrophizing and kinesiophobia parameters in woman patients with chronic pain.
Ayşe GÜRLÜK, Ayşe YAŞAR, Pınar KAYA CİDDİ
- S5** **Klimakterik dönemdeki kadınlarda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin incelenmesi**
Investigation of the relationship between quality of life and physical activity in women in the climacteric period
İlkay Tuğçe KÖSE, Merve ÖZEL, Özlem AYDIN, Fatma Zehra ELDELEKLİ, Nilüfer CERBEZER, Esra ATILGAN
- S6** **Farklı Yaş Gruplarındaki Kadınlarda Plantar Basıncın Değerlendirilmesi**
Evaluation of Plantar Pressure in Women of Different Age Groups
Sena ÖZDEMİR GÖRGÜ, Yunus ÖZDEMİR, Merve ARSLAN, Mustafa SEVİNÇ, Esra ATILGAN
- S7** **Bilateral Alt Ekstremitte Lenödem Tedavi Sonuçları: Olgu Sunumu**
Result of Bilateral Lower Extremity Lymphedema Treatment: A Case Report
Fatma Dilge AŞIK, Esra ATILGAN
- S8** **Vajinismusta cinsel terapi ile kombine pelvik taban fizyoterapisi etkinliğinin değerlendirilmesi**
Evaluation of the effectiveness of pelvic floor physiotherapy combined with sexual therapy in vaginismus - pilot study
Beyzanur KARAÇUHA, Gülay ARAS BAYRAM
- S9** **Gebelerde Fiziksel Aktivite Seviyesi, Pelvik Kuşak Ağrısı Ve Kinezyofobinin İncelenmesi**
Examination Of Physical Activity Level, Pelvic Girdle Pain And Kinesiophobia In Pregnancy
Seren AŞKAR YOLCU, Gizem BOZTAŞ ELVERİŞLİ, Esra ATILGAN
- S10** **Premenstrual sendromlu bireylerde pilates ve yürüyüşün etkisi, kesitsel araştırma**
Effect of pilates and walking on individuals with premenstrual syndrome, cross-sectional research



- S11** İlknur RENÇBER, Esra ATILGAN, Sümeyye TUNÇ
Gebelerde Fiziksel Aktivite Seviyesi ve Uyku Kalitesinin İlişkisinin İncelenmesi
Investigation of the relationship between physical activity level and sleep quality in pregnant women
Ayşe Sena MANZAK DURSUN, Alis KOSTANOĞLU, Ayşegül ŞAHİN
- S12** Gebelerde farklı trimesterlerde görülebilen problemlerin incelenmesi
Investigation of problems that can be seen in pregnancy in different trimesters
- S13** Klimakterik dönemdeki kadınlarda menopoz semptomları ile uykusuzluk şiddeti arasındaki ilişkinin incelenmesi
Investigation of the relation between menopausal symptoms and insomnia severity in woman in the climacteric period
Çağla ÖZGÖREN, Esra TEKECİ, Ayşe GÜRLÜK, Fatma Dilge AŞIK, Mehtap KILIÇÖZ BAKAR, Esra ATILGAN
- S14** Evli ve Bekar Kadınlarda Beden Farkındalığı, Cinsel Fonksiyon ve Yaşam Kalitesi İlişkisinin Araştırılması
Investigation of the Relationship between Body Awareness, Sexual Function and Quality of Life in Married and Single Women
Tuğçe ATALAY, Hamiyet YÜCE
- S15** Gebelik öncesi ve gebelik sürecinde konstipasyon ve üriner inkontinans şikayetlerinin araştırılması
Investigation of constipation and urinary incontinence before and during pregnancy
Ebru Gülek KARADÜZ, Merve YİĞİT KOCAMER, Buse SERT, Yeliz ÇIRAK, Büşra Şeker ATAŞ, Esra DURSUN ATILGAN



KANSER AĞRISI OLAN HASTALARA UZAKTAN ERİŞİM YÖNTEMİYLE YAPILACAK EGZERSİZ REHBERLİĞİNİN AĞRI VE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİLERİNİN ARAŞTIRILMASI**Sinenur YAVUZ¹, Ela TARAKCI¹**¹İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul

Amaç: Kanser hastalarında ağrı hastaların hayat kalitesini düşüren önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Fakat pandemi döneminde kanser hastaları hem yoğunluktan hem de hastanelerdeki viral yük nedeniyle hastanelere ulaşmakta zorluk yaşamaktadır. Bu çalışmanın amacı pandemi döneminde hastaneye ulaşmakta zorluk yaşayan kanser hastalarına online bireysel egzersiz danışmanlığı vererek hastaların ağrılarını azaltmaktır.

Yöntem: Çalışmaya çeşitli kanser tanıları almış 4 kadın hasta dahil edildi. Hastaların başlangıç değerlendirmelerinde ağrı düzeyleri, sıklıkları ve yoğunlukları sorgulandı. Hastaların ağrı değerlendirmesi için Kanser Hastalarında Ağrı Ölçeği Formu, ağrı seviyelerini değerlendirmek için Vizüel Analog Skala, yaşam kalitelerini değerlendirmek için EORTC QLQ-C30 Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanıldı. Ölçekler çalışmaya başlamadan önce ve çalışma bitiminde tekrarlandı.

Bulgular: Başlangıç değerlendirmelerinde Vizüel Analog Skala (VAS) ortalama puanları 6,25, Kanser Hastalarında Ağrı Ölçeği Formu (KHAÖF) puanları 16,75, EORTC QLQ-C30 Yaşam Kalitesi Ölçeği ortalama puanları ise 72,5 idi. Değerlendirme sonuçlarına göre hastalara solunum, aerobik, gevşeme, eklem hareket açıklığı ve kuvvetlendirme egzersizlerinden oluşan 12 haftalık bireysel egzersiz programı oluşturuldu. Hastalarla egzersiz programı online olarak yürütüldü, iki haftada bir egzersiz programlarında progresyon sağlandı. 12 haftanın sonunda VAS ortalama puanı 5, KHAÖF ortalama puanı 13, EORTC QLQ-C30 Yaşam Kalitesi Ölçeği ortalama puanı 56,75 olarak ölçüldü. Hastaların tümünde ağrı değerlerinde azalma, yaşam kalitelerinde ise artış gözlemlendi.

Sonuç: Pandemi döneminde hastaneye ulaşmakta zorluk çeken kanser hastalarının online takiple egzersiz programına ve eğitimine dahil edilmesi hastaların ağrı düzeylerinde azalma sağlamıştır. Azalan ağrı düzeyine bağlı olarak hastaların yaşam kalitesi ve günlük hayata olan katılımları artmıştır.

Anahtar Kelimeler: Ağrı, Egzersiz, Kanser, Online takip

THE RESEARCH ABOUT THE IMPACTS IN LIFE QUALITY AND PAIN OF PATIENTS WHO SUFFER FROM CANCER ACHES VIA REMOTE COUNSELLING AND EXERCISE

Purpose: Pain in cancer patients is an important problem that reduces the quality of life. However, during the pandemic, cancer patients difficult to reach hospitals due to both intensity and viral load. The aim of this study is reduce pain of patients by providing online individual exercise counseling to cancer patients who difficulty reaching the hospital during pandemic.

Methods: The study included 4 female patients with cancer diagnoses. Initial evaluations of patients, their pain levels, frequency and intensity were questioned. Pain Scale Form in Cancer Patients(PSFCP)used for pain assessment, Visual Analogue Scale(VAS)used to assess pain levels and EORTC QLQ-C30 Quality of Life Scale used to assess their quality of life. Scales were repeated before and end of study.

Results: Average scores of VAS were 6,25, PSFCP were 16,75 and EORTC QLQ-C30 Quality of Life Scale were 72,5 in initial evaluations. According to the evaluation results, a 12-week individual exercise program consisting respiratory, aerobic, relaxation, range of motion and strengthening exercises was created for patients. Exercise program was conducted online with patients and progression was achieved in exercise programs every two weeks. At the end of 12 weeks average score of VAS was measured as 5, PSFCP was 13 and EORTC QLQ-C30 Quality of Life Scale was measured as 56,75. A decrease in pain values and increase in quality of life were observed all patients.

Conclusion: Inclusion of cancer patients who have difficulty reaching the hospital during the pandemic in the exercise program with online follow-up has reduced the pain levels of patients. Depending on the reduced pain level, the quality of life of the patients and their participation in daily life increased.

Keywords: Pain, Exercise, Cancer, Online follow-up



TÜRKİYE'DE YAŞAYAN KADINLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE SEVİYELERİ İLE KARDİOVASKÜLER RİSK FAKTÖRLERİ BİLGİ DÜZEYİ VE YAŞAM KALİTESİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**Emine YILDIRIM¹, Sena ÖZDEMİR GÖRGÜ²**¹İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı, İstanbul²İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ortez ve Protez Bölümü, İstanbul

Amaç: Çalışmanın amacı, Türkiye'de yaşayan kadınların fiziksel aktivite seviyelerini, kardiyovasküler hastalık risk faktörleri bilgi düzeyini ve yaşam kalitesini araştırarak, çıktıların birbiriyle olan ilişkisini değerlendirmektir.

Yöntem: Kardiyovasküler Hastalıklar Risk Faktörleri Bilgi Düzeyi Ölçeği (KARRİF-BD), Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (IPAQ) ve SF-36 Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanılarak oluşturulan anket formu ile veriler toplandı.

Bulgular: Anket cevaplayan 458 kadın katılımcının yaş ortalaması 38,5±10,7 (min: 18-maks: 65) yıl ve VKİ değerleri 24,5±4,3'tür. Katılımcılardan %72,2'sinin herhangi bir kronik hastalığı bulunmamaktadır. %54,2'si ailesinde kalp hastalığı olduğunu bildirdi. Türkiye'deki kadınlarda en yüksek ölüm riskini oluşturan hastalığın sorulduğu soruya, katılımcılardan %35,4'ü meme kanseri, %21,3'ü kalp hastalıkları olarak cevap verdi. Kadınların %53,1'i, kalp hastalıklarının en çok erkek cinsiyette görüldüğünü düşünmektedir. Anket sonucunda KARRİF-BD toplam puan ortalaması, 21.03± 3,83 olarak ölçek puan ortalamasının üzerinde bulundu. Kardiyovasküler hastalık risk faktörleri bilgi düzeylerinin SF-36'nın tüm alt parametreleriyle ilişkili olduğu görüldü. Katılımcıların kendi bildirdikleri fiziksel aktivite düzeyleri ile IPAQ ile hesaplanan met değerleri ilişkili bulundu. Bireylerin %52,8'i fiziksel olarak inaktif, %24,2'si minimal aktif, %22,9'u çok aktiftir. Ancak bu değerler ile yaşam kalitesi arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Sonuç: Türkiye'de yaşayan kadınların kardiyovasküler hastalıklar hakkında bilgi düzeyinin artması fiziksel aktiviteyi ve yaşam kalitesini artırabilir.

Anahtar Kelimeler: Kardiyovasküler hastalıklar, risk faktörleri, fiziksel aktivite, yaşam kalitesi, kadınlar

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND CARDIOVASCULAR RISK FACTORS KNOWLEDGE AND QUALITY OF LIFE IN WOMEN LIVING IN TURKEY

Purpose: The aim of the study is to evaluate the relationship between the outcomes by investigating the physical activity levels, cardiovascular disease risk factors knowledge level and quality of life of women living in Turkey.

Methods: Data were collected with a questionnaire created using the Cardiovascular Diseases Risk Factors Knowledge Level (CARRF-KL), International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF), and SF-36 Quality of Life Scale.

Results: The mean age of 458 female participants who answered the questionnaire was 38.5±10.7 (min: 18-max: 65) years and BMI values were 24.5±4.3. 72.2% of the participants do not have any chronic disease. 54.2% reported a family history of heart disease. When asked about the disease that constitutes the highest risk of death in women in Turkey, 35.4% of the participants answered breast cancer and 21.3% heart diseases. 53.1% of women think that heart diseases are most common in men. As a result of the survey, the mean CARRF-KL total score was found to be 21.03±3.83, above the scale score average. It was observed that cardiovascular disease risk factors knowledge levels were related to all sub-parameters of SF-36. The physical activity levels of the participants were found to be correlated with the met values. 52.8% of individuals are physically inactive, 24.2% are minimally active, and 22.9% are very active. However, there is no significant relationship between these values and quality of life.

Conclusion: Increasing the level of knowledge about cardiovascular diseases among women living in Turkey can increase physical activity and quality of life.

Keywords: Cardiovascular diseases, risk factors, physical activity, quality of life, women



GEBELİK ÖNCESİ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ GEBELİK SIRASINDA OLUŞABİLECEK BEL AĞRISINI ETKİLER Mİ?

Yeliz ÇIRAK¹, Buse SERT², Esra ATILGAN³¹Fenerbahçe Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Ortopedik Protez ve Ortez Programı, İstanbul-Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ABD, İstanbul²Fenerbahçe Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Fizyoterapi Programı, İstanbul- Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ABD, İstanbul³Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ortez ve Protez Bölümü, İstanbul**Amaç:** Bu çalışma ile bireylerin gebelik öncesi fiziksel aktivite düzeyleri ile gebelikte görülen bel ağrısı arasındaki ilişkiyi belirlemek amaçlandı.**Yöntem:** Çalışmaya 19-39 yaş aralığındaki gebeler (n=115) dahil edildi. Gebelik öncesinde bel ağrısı olanlar çalışmadan dışlandı. Gebelerin yaş ortalaması 29,44±4,145 yıl idi. Gebelerin, gebelik öncesi fiziksel aktivite düzeyleri Uluslararası Fiziksel Aktivite-Kısa Formu ile değerlendirildi. Gebelerin, gebelik öncesi ve gebelik sırasındaki bel ağrısı ise Revize Oswestry Skalası ile değerlendirildi. İstatistiksel analiz için Spearman Korelasyon Testi ve Kruskal Wallis Test kullanıldı.**Bulgular:** Gebelerin Revize Oswestry Skalası sonuçları 21,00 [(9,00);(50,00)] idi. Gebelerin %7,8'i hafif, %79,1'i orta %13'ü ise şiddetli bel ağrısına sahipti. Gebelik öncesi katılımcıların %25,2'si sedanter, %58,3'ü hafif, %16,5'i ise orta düzey fiziksel aktivite düzeyine sahipti. Gebelik öncesi fiziksel aktivite düzeyi ile gebelik sırasında görülen bel ağrısı şiddeti arasında istatistiksel olarak fark vardı. (p=0,018). Gebelerin yaşı ile gebelik sırasında görülen bel ağrısı şiddeti arasında pozitif yönde ilişki vardı (p=0,026).**Sonuç:** Çalışmamıza katılan gebelerin hepsinde gebelik sırasında bel ağrısı saptanmış olup, bu çalışmanın sonuçlarına göre gebelik öncesinde fiziksel aktif olan bireylerin gebelik sırasında daha az şiddetli bel ağrısı yaşayacaklarını ön görmekteyiz.**Anahtar Kelimeler:** Gebelik, Bel Ağrısı, Fiziksel Aktivite

DOES THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY BEFORE PREGNANCY AFFECT LOW BACK PAIN THAT MAY OCCUR DURING PREGNANCY?

Objective: The aim of this study was to determine the relationship between the physical activity levels of individuals before pregnancy and low back pain during pregnancy.**Methods:** Pregnant women between the ages of 19-39 (n=115) were included in the study. Those with low back pain before pregnancy were excluded from the study. The mean age of the pregnant women was 29.44±4.145 years. Pre-pregnancy physical activity levels of the pregnant women were evaluated with the International Physical Activity-Short Form. Low back pain of pregnant women before and during pregnancy was evaluated with the Revised Oswestry Scale. Spearman Correlation Test and Kruskal Wallis Test was used for statistical analysis.**Results:** Revised Oswestry Scale results of pregnant women were 21.00 [(9.00);(50.00)]. 7.8% of the pregnant women had mild low back pain, 79.1% had moderate back pain and 13% had severe low back pain. Before pregnancy, 25.2% of the participants were sedentary, 58.3% had light and 16.5% had moderate physical activity levels. There was a statistical difference between the level of physical activity before pregnancy and the severity of low back pain during pregnancy. (p=0.018). There was a positive correlation between the age of the pregnant women and the severity of low back pain during pregnancy (p=0.026).**Conclusion:** All of the pregnant women who participated in the study had low back pain during pregnancy, and according to the results of the study, we predict that women who were physically active before pregnancy will experience less severe back pain during pregnancy.**Keywords:** Pregnancy, Low Back Pain, Physical Activity

KRONİK AĞRISI OLAN KADIN HASTALARDA AĞRI TİPİ, ŞİDDETİ, İNANÇLARI, FELAKETLEŞTİRME VE KİNEZYOFOBİ PARAMETRELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN ARAŞTIRILMASI

Ayşe GÜRLÜK¹, Ayşe YAŞAR¹, Pınar KAYA CİDDİ²¹Uzman Fizyoterapist, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, İstanbul²Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul

Amaç: Kronik ağrı, nosiseptif ağrıya sebep olan patofizyoloji normale döndükten sonra bile nosisepsiyon sürecinin normalden uzun sürmesi sonucu oluşmaktadır. Kronik ağrılı bireylerin ağrı inançları olumsuz etkilenmekte, ağrıyı katastrofize etme düzeyleri ve hareket korkuları artmaktadır. Bu çalışmada fizik tedavi kliniğine en az 3 aydır devam eden kronik ağrı şikâyeti ile başvuran kadın hastalarda ağrı tipi, şiddeti, inançları, katastrofize etme düzeyleri, hareket korkuları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçladık.

Yöntem: Araştırmaya kronik ağrısı olan gönüllü 47 kadın hasta dahil edildi. 47 hastanın 17'si donuk omuz, 30'u bel ağrısı tanısına sahipti. Hastalar; Ağrı Tespit Anketi (ATA), Vizüel Analog Skala (VAS), Ağrı İnançları Ölçeği (AİÖ), Tampa Kinezyofobi Ölçeği (TKÖ), Ağrı Felaketleştirme Ölçeği (AFÖ) ile değerlendirildi.

Bulgular: Tüm katılımcılar için AFÖ ile TKÖ arasında yüksek kuvvette pozitif ve anlamlı korelasyon ($r^2=0,380$; $p<0,01$) olduğu görüldü. Katılımcılar tanılarına göre incelendiğinde nöropatik ağrı düzeyi ve ağrı şiddeti donuk omuz grubunda, ağrıyı felaketleştirme düzeyi ise kronik bel ağrısı grubunda daha yüksekti ($p<0,05$). Donuk omuz grubunda AFÖ ile TKÖ arasında yüksek kuvvette pozitif ve anlamlı ($r^2=0,544$; $p<0,05$), kronik bel ağrısı grubunda ise AFÖ ile; ATA arasında yüksek kuvvette ($r^2=0,500$; $p<0,01$), TKÖ ($r^2=0,365$; $p<0,05$) ve VAS arasında orta kuvvette ($r^2=0,416$; $p<0,05$) pozitif ve anlamlı korelasyon elde edildi.

Sonuç: Katılımcıların ağrıyı felaketleştirme düzeyi arttıkça hareket korkusunda artış meydana gelmektedir. Bu sebeple felaketleştirme düzeyini azaltmaya yönelik uygulanan merkezi sinir sistemi odaklı tedavi yaklaşımları (lokalizasyon, grafestezi, sağ-sol ayırımı eğitimi, görsel imgeleme, ayna terapi) ve kronik ağrı eğitimi ile hareket korkusu azaltılabilir.

Anahtar Kelimeler: Ağrı inançları, Donuk omuz, Kadın, Katastrofizasyon, ağrı, Kronik bel ağrısı

INVESTIGATION OF THE RELATION BETWEEN PAIN TYPE, SEVERITY, BELIEFS, CATASTROPHIZING AND KINESIOPHOBIA PARAMETERS IN WOMAN PATIENTS WITH CHRONIC PAIN.

Purpose: Chronic pain occurs with the nociception process taking longer than normal even after the pathophysiology causing nociceptive pain is normalized. Pain beliefs of individuals with chronic pain are negatively affected, their level of catastrophizing pain and fear of movement increase. This study aims to examine the relationship between pain type, severity, beliefs, catastrophizing levels, and fear of movement in female patients who applied to the physical therapy clinic with the complaint of chronic pain for at least 3 months.

Method: 47 volunteer female patients with chronic pain were included in the study. Of 47 patients, 17 had frozen shoulder and 30 had lower-back pain. Patients were evaluated by Pain Detect Questionnaire (PDQ), Visual Analogue Scale (VAS), Pain Beliefs Scale (PBS), Tampa Kinesiophobia Scale (TSK), and Pain Catastrophizing Scale (PCS).

Results: With PCS for all participants; results showed a moderately-strong positive and significant correlation between PDQ and a high-strong positive and significant correlation between TKS ($r^2=0,380$; $p<0,01$). Their diagnoses showed that the level of neuropathic pain and pain severity were higher in the frozen shoulder group, and the level of catastrophizing pain was higher in the chronic lower-back pain group ($p<0,05$). In the frozen shoulder group, there was a strong positive and significant difference between PCS and TKS ($r^2=0,544$; $p<0,05$) and PCS in the chronic lower-back pain group; a positive and significant correlation was found between PDQ with high strength ($r^2=0,500$; $p<0,01$), between TCS ($r^2=0,365$; $p<0,05$) and VAS at moderate strength ($r^2=0,416$; $p<0,05$).

Conclusion: As the pain catastrophizing level of the participants increases, its behavior increases. Thereby, fear of movement can be reduced by central nervous system-oriented treatment approaches (localization, graphesthesia, right-left discrimination training, visual imagery, mirror therapy) and chronic pain education.

Keywords: Catastrophization, Chronic low back pain, Chronic pain, Female, Frozen shoulder, Pain beliefs



KLİMATERİK DÖNEMDEKİ KADINLARDA YAŞAM KALİTESİ VE FİZİKSEL AKTİVİTE ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

İlkay Tuğçe KÖSE², Merve ÖZEL¹, Özlem AYDIN¹, Fatma Zehra ELDELEKLİ¹, Nilüfer CERBEZER¹, Esra ATILGAN³

¹İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, İstanbul

²İstanbul Gedik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul

³İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ortez ve Protez Bölümü, İstanbul

Amaç: Menopoz normal bir fizyolojik değişiklik olmasına rağmen, semptomları kişilerin günlük yaşam aktivitelerini, fiziksel aktivitelerini ve yaşam kalitelerini etkileyebilmektedir. Çalışmanın amacı klimakterik dönemdeki kadınlarda yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmaya, klimakterik dönemde bulunan 45-65 yaş arasında gönüllü 100 kadın dahil edildi. Fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirmek amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form (IPAQ) ve yaşam kalitelerini değerlendirmek amacıyla Utian Yaşam Kalitesi Ölçeği kullanıldı. İstatistiksel analiz SPSS 29.0 programı ile yapıldı. Veriler arasındaki korelasyon ise Spearman rho ile değerlendirildi.

Bulgular: Katılımcıların ortalama yaşı 55,81±4,3 ve ortalama menopoz yaşı 48,49±4,39'dur. Utian Yaşam Kalitesi Ölçeği total skoru ve IPAQ total skoru arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmadı. Ölçeklerin alt parametreleri kıyaslandığında da Utian Yaşam Kalitesi Ölçeği emosyonel, cinsel yaşam, meslek-iş ve sağlık yaşam kalitesi alt parametreleri ile IPAQ orta MET, şiddetli MET, oturma MET ve yürüme MET alt parametreleri arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmadı.

Sonuç: Klimakterik dönemdeki kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi arasında anlamlı ilişki bulunmadı.

Anahtar Kelimeler: Menopoz, Fiziksel aktivite

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN QUALITY OF LIFE AND PHYSICAL ACTIVITY IN WOMEN IN THE
CLIMACTERIC PERIOD

Purpose: Although menopause is a normal physiological change, its symptoms can affect people's daily life activities, physical activities and quality of life. The aim of the study is to examine the relationship between quality of life and physical activity in women in the climacteric period.

Method: 100 volunteer women, aged between 45-65 years in the climacteric period were included in the study. The International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ) was used to assess physical activity levels, and the Utian Quality of Life Scale was used to assess quality of life. Statistical analysis was done with SPSS 29.0 program. Correlation between data was evaluated with Spearman rho.

Results: The mean age of participants was 55.81±4.3 and the mean age of menopause of the participants was 48.49±4.39. There was no statistically significant correlation between the Utian Quality of Life Scale total score and the IPAQ total score. When the sub-parameters of the scales were compared, no statistically significant correlation was found between the Utian Quality of Life Scale's emotional, sexual life, occupational-work and health life quality sub-parameters and IPAQ moderate MET, severe MET, sitting MET, and walking MET sub-parameters.

Conclusion: There was no significant relationship between physical activity level and quality of life in women in the climacteric period.

Keyword:



FARKLI YAŞ GRUPLARINDAKİ KADINLARDA PLANTAR BASINCIN DEĞERLENDİRİLMESİ

Sena ÖZDEMİR GÖRGÜ¹, Yunus ÖZDEMİR¹, Merve ARSLAN¹, Mustafa SEVİNÇ¹, Esra ATILGAN¹¹İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ortez ve Protez Bölümü, İstanbul

Amaç: Pedobarografi, farklı pozisyonlarda vücudun uyguladığı dinamik ve statik olarak plantar basınç değerlendirilmesinde kullanılan bir sistemdir. Literatürde farklı yaş gruplarına göre plantar basıncın farklı olduğu belirtilmektedir. Bu çalışmanın amacı, farklı yaş gruplarındaki kadın bireylerde plantar basınç dağılımlarını incelemektir.

Yöntem: Çalışmaya 25-65 yaş aralığında sağlıklı 60 kadın birey dahil edildi. Çalışmaya dahil edilen katılımcılar birinci grup 25-44 yaş aralığı (n=30) ve ikinci grup 45-65 yaş aralığı (n=30) olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Katılımcıların statik plantar basınç ölçümleri için baropodometri platformunda Maxi Sensor Medica cihazı kullanılmıştır. Statik plantar basınç analizinde katılımcıların ön ve arka ayak bölgeleri için yüklenme yüzdesi ve yüzey alanı verileri kayıt altına alınmıştır. Bu değerlendirmelerle birlikte total ayak yüklenme yüzdesi ve yüzey alanı, maksimum plantar basınç değerleri, ayak açısı maksimum ve ortalama değerleri kaydedilmiştir. Sağ ve sol ayak arasındaki asimetrisindeki değerlendirmede "Asimetri İndeksi" kullanılmıştır. Verilerin analizi için IBM SPSS Version 22.0 kullanılmıştır.

Bulgular: Birinci ve ikinci grubun yaş ortalaması sırasıyla 35,09±4.79 ve 54.86±6.05; Vücut kütle indeksleri (VKI) ise sırasıyla 25.48±3.82 ve 28.63±5.33'tür. Statik analiz verileri incelendiğinde vücut kütle indekslerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülürken (p <0,05), statik plantar basınç değerlerinde anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Sonuç: Literatürde yaşa bağlı olarak ayak taban basıncında değişiklikler gözlemlenebileceğini gösterse de bu asimetri belirli parametrelerle sınırlı olduğu bildirilmektedir. Sonuçlarımızda 25-44 yaş ile 45-65 yaş aralığındaki kadınlarda gruplar arasında plantar basınç asimetrisi indeksi açısından fark görülmemiştir. Bu sonuçlar gelecek çalışmalarda özellikle 65 yaş üstü kadınlarında dahil edilmesi ile yaşa bağlı değişiklikleri görmek adına daha doğru sonuçlar verebileceğini düşündürmüştür.

Anahtar Kelimeler: Kadınlar, Plantar Basınç, Yaş

EVALUATION OF PLANTAR PRESSURE IN WOMEN OF DIFFERENT AGE GROUPS

Purpose: Pedobarography is a system used to evaluate plantar pressure dynamically and statically applied by the body in different positions. In the literature, it is stated that plantar pressure is different according to different age groups. The aim of this study is to examine plantar pressure distributions in female individuals of different age groups.

Methods: 60 healthy female individuals aged 25-65 years were included in the study. Participants included in the study were divided into two groups, the first group being 25-44 years old (n=30) and the second group 45-65 years old (n=30). The Maxi Sensor Medica device was used on the baropodometry platform for the static plantar pressure measurements of the participants. In the static plantar pressure analysis, the percentage of loading and surface area data for the fore and rear foot regions of the participants were recorded. With these evaluations, total foot loading percentage and surface area, maximum plantar pressure values, maximum and average foot angle values were recorded. The "Asymmetry Index" was used to evaluate the asymmetry between the right and left feet. IBM SPSS Version 22.0 was used for data analysis.

Results: Although it has been shown in the literature that changes in foot plantar pressure can be observed depending on age, it has been reported that this asymmetry is limited to certain parameters. In our results, there was no difference between the groups in terms of plantar pressure asymmetry index in women between the ages of 25-44 and 45-65 years. These results suggest that in future studies, inclusion especially women over 65 years of age, may yield more accurate results in order to see age-related changes..

Keywords: Women, Plantar Pressure, Age



BİLATERAL ALT EKSTREMİTE LENFÖDEM TEDAVİ SONUÇLARI: OLGU SUNUMU

Fatma Dilge AŞIK¹, Esra ATILGAN²¹İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul²İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ortez ve Protez Bölümü, İstanbul

Lenfödem, proteinden zengin sıvının interstiyel boşlukta aşırı miktarda birikmesi sonucu oluşan bir dizi patolojik durumun genel ifadesidir. Sekonder lenfödem tanılı 76 yaşındaki kadın hasta, bilateral alt ekstremitelerde ciddi derecede artan ödem şikayeti sonucu tedaviye alındı. Hastanın anamnezi sorgulandığında yetişkinlik döneminde bilateral alt ekstremitelerde lenfödem teşhisi aldığı, 15 sene önce miyomektomi ve 5 sene önce mastektomi ameliyatı geçirdiği öğrenildi. Tedavi öncesi-sonrası her iki alt ekstremitelerde çevre ölçümü yapıldı: metatars başları, navikula, ayak bileği, 10 cm aralıklarla bacak, diz altı, diz, diz üstü ve 10 cm aralıklarla uyluk. Yapılan detaylı ölçümler ve değerlendirmeler sonucunda lenfödem Evre 3 olduğu kaydedildi. Önce sol sonra sağ alt ekstremiteye Kompleks Dekonjestif Fizyoterapi programı uygulanmasına karar verilerek 2 ay boyunca sol alt ekstremitede tedaviye alındı. Tedavi sonrası ölçümlerde toplam 125,5 cm incelme olduğu görüldü. Sağ alt ekstremitenin tedavisi yapılmadan hastanın rahatsızlıklarından dolayı tedaviye ara verildi. Hasta 9 ay sonra yeniden değerlendirildiğinde, lenfödem kompresyon çorabının hatalı kullanımı nedeniyle sol alt ekstremitede toplam 59,5 cm ödem artışı olduğu kaydedildi. Sağ alt ekstremitede ise 9 ay önceki ölçümlere göre 91 cm ödem artışı gözlemlendiği için bu ekstremiteye öncelik verilerek hasta 3 ay boyunca tedaviye alındı. Tedavi sonrası ölçümlerde sağ alt ekstremitede toplam 175,5 cm incelme elde edilirken akabinde 3 ay boyunca yeniden tedaviye alınan sol alt ekstremitede 52 cm incelme kaydedildi. Her iki alt ekstremitenin tedavisi öncesi-sonrası ölçümleri karşılaştırıldığında olumlu yönde azalma olduğu görüldü. Lenfödem tedavisinin etkili olduğu görülürken tedavi bitmiş olsa bile aralıklı olarak hasta takibinin yapılması ve hastaların lenfödem kompresyon çorap kullanımında dikkatli olmaları gerektiği düşünüldü.

Anahtar Kelimeler: Kompleks Dekonjestif Fizyoterapi, Lenfödem Kompresyon Çorabı, Rehabilitasyon, Sekonder Lenfödem

RESULT OF BILATERAL LOWER EXTREMITY LYMPHEDEMA TREATMENT: A CASE REPORT

Lymphedema is the definition of pathological condition resulting from excessive accumulation of protein rich fluid in the interstitial space. The patient (76) with a diagnosis of secondary lymphedema treated with the complaint of severely increasing edema in the bilateral lower extremities. The patient's anamnesis shows that she diagnosed with bilateral lower extremity lymphedema in her adulthood, had myomectomy 15 years ago and mastectomy 5 years ago. Circumference measured on both lower extremities before and after treatment: metatarsal heads, navicula, leg at intervals of 10cm, under the knee, knee, above the knee, thigh at intervals of 10cm. As a result of the measurements and evaluations shows that the lymphedema was Stage 3. It was decided to apply a Complex Decongestive Physiotherapy program to the left then the right lower extremities, and the left lower extremity was treated for 2 months. There was total edema decreased of 125,5cm. The treatment interrupted due to patient's illness. The patient re-evaluated 9 months later. A total of 59,5cm edema increased in the left lower extremity due to incorrect use of lymphedema compression stockings. An increase in edema 91cm observed in the right lower extremity edema. This extremity given priority and the patient treated for 3 months. New measurements shows a total edema decreased of 175,5cm in the right lower extremity and 52cm in the left lower extremity. When the pre- and post-treatment measurements of both lower extremities were compared, there was a positive reduction. Also, it shows that even if the treatment finished, the patients should be followed-up intermittently and the patients should be careful in the use of lymphedema compression stockings.

Keywords: Complex Decongestive Physiotherapy, Lymphedema Compression Stockings, Rehabilitation, Secondary Lymphedema



VAJİNİSMUSTA CİNSEL TERAPİ İLE KOMBİNE PELVİK TABAN FİZYOTERAPİSİ ETKİNLİĞİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ**Beyzanur Karaçuha¹, Gülay Aras Bayram¹**¹İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, İstanbul

Amaç: Bu çalışmada vajinismusta cinsel terapi ile kombine pelvik taban fizyoterapisi etkinliğinin değerlendirilmesi amaçlandı.

Yöntem: Çalışmaya yaş ortalaması 26,8±3,6 yıl olan vajinismus tanısı almış 11 kadın katılımcı dahil edildi. Katılımcıların demografik bilgileri kaydedildikten sonra istirahat, en düşük ve en yüksek pelvik taban kas aktivasyonları öncesinde ve sonrasında yüzeyel elektrotlu EMG Simplex Biofeedback ile değerlendirildi. Seksüel yaşam kaliteleri "Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği Kadın Versiyonu (SQOL-F)" ve vajinal penetrasyona yönelik düşünceleri "Vajinal Penetrasyon Biliş Ölçeği (VPCQ)" ile tedavi öncesi ve sonrası değerlendirildi. Katılımcılara 8 hafta boyunca haftada 2 gün 60-90 dakika süre ile cinsel terapi ile kombine pelvik taban fizyoterapisi uygulandı. Cinsel terapide maketler üzerinden cinsel eğitim, vücut farkındalık egzersizleri, relaksasyon eğitimi, dilatör tedavisi uygulandı. Pelvik taban fizyoterapisinde pelvik taban kas eğitimi, elektroterapi, biofeedback, manuel uygulamalar, germe ve gevşeme egzersizleri uygulandı.

Bulgular: Tedavi sonunda VPCQ ve SQOL-F skorlarında anlamlı iyileşme belirlendi (p=0,003; p=0,003 sırası ile). Katılımcıların EMG Biofeedback değerlendirmesinde rest ve low değerlerinde anlamlı seviyede farklılık elde edilirken (p=0,003; p=0,004 sırası ile) peak değerinde istatistiksel düzeyde artış gözlemlenmedi (p=0,823).

Sonuç: Sonuçlar vajinismus bireylerin tedavisinde 8 haftalık cinsel terapi ile kombine pelvik taban fizyoterapisinin vajinal penetrasyona dair biliş seviyesinin iyileşmesinde, kas tonusunun normalleşmesi ve cinsel yaşam kalitesinin artmasında etkili olduğunu gösterdi. Gelecek çalışmalara daha büyük örneklem ve kontrol grubu dahil edilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: cinsel terapi, pelvik taban fizyoterapisi, vajinismus.

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF PELVIC FLOOR PHYSIOTHERAPY COMBINED WITH SEXUAL THERAPY
IN VAGINISMUS - PILOT STUDY

Purpose: In this study, it was aimed to evaluate the effectiveness of pelvic floor physiotherapy combined with sexual therapy in vaginismus.

Method: The study included 11 female participants diagnosed with vaginismus with an average age of 26.8±3.6 years. After the demographic information of the participants was recorded, rest, the lowest and highest pelvic floor muscle activations were evaluated before and after with superficial electrode with EMG Simplex Biofeedback. Their sexual quality of life was evaluated with the "Sexual Quality of Life Scale for Women (SQOL-F)" and their thoughts on vaginal penetration were evaluated with the "Vaginal Penetration Cognition Scale (VPCQ)" before and after treatment. Pelvic floor physiotherapy combined with sexual therapy was applied to the participants for 60-90 minutes, 2 days a week for 8 weeks. Sexual education with models, body awareness exercises, relaxation training, and dilator therapy were applied in sexual therapy. Pelvic floor muscle training, electrotherapy, biofeedback, manual applications, stretching and relaxation exercises were applied in pelvic floor physiotherapy.

Results: At the end of the treatment, significant improvement in VPCQ and SQOL-F scores was determined (p=0.003; p=0.003, respectively). In the EMG Biofeedback evaluation of the participants, a significant difference was observed in the rest and low values (p=0.003; p=0.004 respectively), while no statistical increase was observed in the peak value (p=0.823).

Conclusion: The results showed that in the treatment of vaginismus individuals, 8 weeks of sexual therapy combined with pelvic floor physiotherapy was effective in improving the level of cognition about vaginal penetration, normalizing muscle tone and increasing the quality of sexual life. It is recommended to include larger sample and control groups in future studies.

Keywords: sexual therapy, pelvic floor physiotherapy, vaginismus.



GEBELERDE FİZİKSEL AKTİVİTE SEVİYESİ, PELVİK KUŞAK AĞRISI VE KINEZYOFOBİNİN İNCELENMESİ

Seren AŞKAR YOLCU¹, Gizem BOZTAŞ ELVERİŞLİ², Esra ATILGAN²

¹İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul

²İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ortez ve Protez Bölümü, İstanbul

Amaç: Çalışmadaki amacımız, gebelerde fiziksel aktivite seviyesi, pelvik kuşak ağrısı ve kinezyofobinin incelenmesi ve bu parametrelerin gebelerin farklı trimesterlerine göre dağılımını araştırmaktır.

Yöntem: Çalışmaya, 18-49 yaş aralığında komplikasyonsuz gebeliğe sahip olan Türkçe okuyup anlayabilen, iletişim becerisine sahip, katılmayı kabul eden gönüllü hamile kadınlar anket çalışmasına dahil edildi. Anketlerden önce gebelerin demografik bilgileri alınmıştır. Sonrasında fiziksel aktivite Gebelik Fiziksel Aktivite Anketi(GFAA) ile, pelvik kuşak ağrısı Pelvik Kuşak Anketi(PKA) ile, kinezyofobi Tampa Kinezyofobi Ölçeği(TKÖ) ve Kinezyofobi Nedenleri Ölçeği(KNÖ) ile gebeler bir defa değerlendirildi. Çalışmada hata payı %5 olarak belirlenmiş ve analizlerin tamamı SPSS 26.0 programı kullanılarak yapıldı.

Bulgular: Çalışmaya katılan gebelerin anket puanlarının istatistiksel analizi sonucunda, 3. trimester grubunda olan katılımcıların 1 ve 2. trimester grubunda olan katılımcılara göre PKA toplam ölçüm puanları daha yüksekti ($p<0,05$). Gebelerin beden kitle indeks değerleri incelendiğinde normal kilolu olan katılımcıların ve obez olan katılımcıların PKA, TKÖ, KNÖ ve GFAA anket puanlarının 1, 2 ve 3. trimester grubuna göre analizi sonucu PKA toplam ölçüm puanlarının 1, 2 ve 3. trimester gruplarına göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmaktaydı ($p<0,05$). Obez olan 3. trimester grubundaki katılımcıların, 2. trimester grubunda olan katılımcılara göre PKA toplam ölçüm puanları daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca 2. trimester grubunda olan katılımcıların 1. trimester grubunda olan katılımcılara göre KNÖ toplam ölçüm puanları daha yüksektir.

Sonuç: Çalışmamıza göre, gebelerin trimesterleri arttıkça pelvik kuşak ağrısının arttığı ve fiziksel aktivite seviyesinin değişmediği görüldü. Ayrıca 2. trimesterdeki obez gebelerde hareket korkusu olduğu görüldü.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, gebelik, kinezyofobi, pelvik kuşak ağrısı, trimester.

EXAMINATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL, PELVIC GIRDLE PAIN AND KINESIOPHOBIA IN PREGNANCY

Purpose: Our aim in the study is to examine the physical activity level, pelvic girdle pain and kinesiophobia in pregnant women and to investigate the distribution of these parameters according to different trimesters of pregnant women.

Methods: Volunteer pregnant women between the ages of 18-49, who had an uncomplicated pregnancy and who could read and understand Turkish and had communication skills, were included in the survey. Demographic information of the pregnant women was obtained before the questionnaires. Afterwards, the physical activity was evaluated with the Pregnancy Physical Activity Questionnaire(PPAQ), the pelvic girdle pain with the Pelvic Girdle Questionnaire(PGQ), the kinesiophobia The Tampa Scale of Kinesiophobia (TSK) and the Kinesiophobia Causes Scale (KCS) for once. In the study, the margin of error was determined as 5% and all analyzes were made using the SPSS 26 program.

Results: As a result of the statistical analysis of the survey scores of the pregnant women who participated in the study, the total PGQ measurement scores of the participants in the 3rd trimester group were higher than the participants in the 1st and 2nd trimesters ($p<0,05$). When the body mass index values of the pregnant women were examined, as a result of the analysis of the PGQ, TSK, KCS and PPAQ questionnaire scores of the participants with normal weight and the obese participants according to the 1st, 2nd and 3rd trimester groups, the total PCA measurement scores were statistically significant compared to the 1st, 2nd and 3rd trimester groups, there is a difference in level ($p<0,05$). It is seen that the participants in the 3rd trimester group who are obese have higher PGQ total measurement scores than the participants in the 2nd trimester group. In addition, the participants in the 2nd trimester group had higher KCS total measurement scores than the participants in the 1st trimester.

Conclusion: According to our study, it was observed that as the trimesters of pregnant women increased, pelvic girdle pain increased and the level of physical activity did not change. In addition, it was observed that there was a fear of movement in obese pregnant women in the 2nd trimester.

Key words: Physical activity, pregnancy, kinesiophobia, pelvic girdle pain, trimester.



PREMENSTRUAL SENDROMLU BİREYLERDE PİLATES VE YÜRÜYÜŞÜN ETKİSİ, KESİTSEL ARAŞTIRMA

İlknur RENÇBER¹, Esra ATILGAN², Sümeyye TUNÇ³¹İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye²İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ortez ve Protez Bölümü, İstanbul, Türkiye³İstanbul Medipol Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu, Fizyoterapi Programı, İstanbul, Türkiye

Amaç: Premenstrual sendrom (PMS), menstrual siklusun geç luteal fazında başlayan, menstruasyonun başlamasıyla birlikte kaybolan fiziksel, psikolojik ve davranışsal semptomların bütünüdür. Egzersiz, PMS için önerilen non-farmakolojik tedavi yöntemlerinden biridir. Son yıllarda egzersiz, PMS tedavisi için kadınların ve bilim insanlarının daha fazla dikkatini çekmektedir. Farklı türlerdeki egzersizler, semptom sayısı ve şiddetini azaltmak için kullanılmaktadır. Bu nedenle çalışmamızda PMS'li bireylerde, pilates ve yürüyüş programlarının premenstrual sendrom semptomları, denge ve esneklik üzerine etkisinin incelenmesi amaçlandı.

Yöntem: Çalışmaya PMS semptomları olan 40 katılımcı dahil edildi. Katılımcılar randomize olarak pilates ve yürüyüş gruplarına ayrıldı. Pilates grubu, klinik pilates eğitimi almış fizyoterapist eşliğinde, 6 hafta boyunca haftada 3 gün pilates ile takip edilirken, yürüyüş grubu 6 hafta boyunca, haftada 3 gün yürüyüş yaptı. Katılımcılar Premenstrual Sendrom Ölçeği (PMSÖ), Denge Hata Puanlama Sistemi (DHPS), Modifiye Schober Testi ve Otur Uzan Testi ile değerlendirildi. Değerlendirmeler 6 haftalık programın başlangıcında ve sonunda uygulandı.

Bulgular: Pilates grubunda PMSÖ, DHPS, Modifiye Schober Testi ve Otur Uzan Testi'nde uygulama öncesine göre anlamlı farklılık saptandı ($p < 0,05$). Yürüyüş grubunda bu testlerde uygulama öncesine göre anlamlı değişiklik tespit edilmedi ($p > 0,05$). Gruplar arası fark analizi pilates grubu lehine anlamlıydı. Pilates grubunda PMS semptomlarında anlamlı azalma, denge ve esneklikte uygulama öncesine göre anlamlı artış gözlemlendi.

Sonuç: Sonuç olarak fizyoterapist eşliğinde yapılan pilates egzersizlerinin, PMS semptomlarını azaltmada, denge ve esnekliği arttırmada yürüyüşten daha etkili olduğu sonucuna varıldı.

Anahtar Kelimeler: Pilates Temelli Egzersiz, Postürel Denge, Postural Fleksibilite, Premenstrual Sendrom, Yürüyüş

EFFECT OF PILATES AND WALKING ON INDIVIDUALS WITH PREMENSTRUAL SYNDROME, CROSS-SECTIONAL RESEARCH

Purpose: Premenstrual syndrome is cohort of physiological, psychological and behavioral symptoms that start on the late luteal phase of menstrual cycle and resolves with the initiation of menstruation. Exercise is one of the non-pharmacological treatment options. It draws more attention of both scientists and women during recent years for treatment of PMS. Different types of exercises used to decrease intensity and number of symptoms of PMS. Therefore, in our study, it was aimed to examine the effects of pilates and walking programs on premenstrual syndrome symptoms, balance and flexibility in individuals with PMS.

Methods: 40 participants that have PMS symptoms included to the study. Participants divided pilates and walking groups randomly. Pilates group attended to pilates sessions with physiotherapist that has clinical pilates certification, for 6 weeks, 3 days in a week. Walking group walked by themselves for 6 weeks, 3 days in a week. Participants evaluated with Premenstrual Syndrome Scale, Balance Error Scoring System, Modified Schober Test and Sit and Reach Test. Evaluations performed in beginning and ending of 6 weeks program.

Results: In pilates group after the intervention there were statistically significant differences in Premenstrual Syndrome Scale, Balance Error Scoring System, Modified Schober and Sit-Reach Test when it is compared with beginning of the program ($p < 0.05$). In walking group there were no statistically significant difference for those tests ($p > 0.05$). Results showed that, the difference between groups is meaningful in favor of pilates group. In pilates group there were significant decrease on PMS symptoms and increase in balance and flexibility when it's compared with the beginning of the study.

Conclusion: As a result, it was concluded that pilates exercises performed with a physiotherapist are more effective than walking in reducing PMS symptoms and increasing balance and flexibility.

Keywords: Pilates-Based Exercises, Postural Balance, Postural Flexibility, Premenstrual Syndrome, Walking



GEBELERDE FİZİKSEL AKTİVİTE SEVİYESİ VE UYKU KALİTESİNİN İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Ayşe Sena MANZAK DURSUN¹, Alis KOSTANOĞLU¹, Ayşegül ŞAHİN²

¹Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye

²Bezmiâlem Vakıf Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye

Amaç: Çalışmamızın amacı gebelerin fiziksel aktivite seviyeleri ve uyku kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Yöntem: Araştırmamıza katılan gebelerin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi için Gebelik Fiziksel Aktivite Anketi, uyku kalitesinin değerlendirilmesi için Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi (PUKI) kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmaya 104 gebe dahil edilmiştir. Değerlendirme parametrelerine ait alt skorlar incelendiğinde; sedanter aktiviteler ile PUKİ total skoru, uyku latansı, alışılmış uyku etkinliği arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (sırasıyla $r=-0,204$; $p=0,038$, $r=-0,210$; $p=0,032$, $r=-0,214$; $p=0,029$). Uyku kalitesi ile orta yoğunluklu fiziksel aktiviteler ve ev işi-bakım aktiviteleri arasında pozitif yönlü, mesleki aktiviteler ile ise negatif yönlü anlamlı ilişki saptanmıştır (sırasıyla $r=0,271$; $p=0,005$, $r=0,255$; $p=0,009$, $r=-0,274$; $p=0,005$). Mesleki aktiviteler ile uyku latansı arasında negatif yönlü, gündüz işlev bozukluğu ile pozitif yönlü anlamlı korelasyon görülmüştür (sırasıyla $r=-0,233$; $p=0,017$, $r=0,218$; $p=0,027$). Son olarak PUKİ total skoru ile ev işleri ve bakım aktiviteleri arasında pozitif yönlü anlamlı korelasyon bulunmuştur ($r=0,219$; $p=0,026$).

Sonuç: Gebelerde ev işi ve bakım aktivitelerindeki artışın, uyku kalitesi ve ilişkili bazı alt parametreleri olumsuz yönde etkileyebileceği, bunun aksine mesleki aktivitelerdeki artışın ise uyku kalitesi ve latansını olumlu yönde etkileyebileceği ancak gündüz işlev bozukluğuyla ilişkili olabileceği görülmüştür. Sedanter aktivite seviyesinin yükselmesi uyku kalitesi, latansı ve alışılmış uyku etkinliğini olumlu yönde etkilemekte, orta yoğunluklu aktivitelerdeki artışın ise uyku kalitesindeki düşüşle ilişkili olabileceği görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: fiziksel aktivite, gebelik, uyku kalitesi

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVEL AND SLEEP QUALITY IN PREGNANT WOMEN

Purpose: The aim of our study is to examine the relationship between physical activity levels and sleep quality of pregnant women.

Methods: The Pregnancy Physical Activity Questionnaire was used to evaluate the physical activity levels of the pregnant women participating in our study, and the Pittsburg Sleep Quality Index (PUKI) was used to evaluate the sleep quality.

Results: 104 pregnant women were included in the study. When the sub-scores of the evaluation parameters are examined; A significant negative correlation was found between sedentary activities and PUKI total score, sleep latency, and habitual sleep efficiency ($r=-0.204$; $p=0.038$, $r=-0.210$; $p=0.032$, $r=-0.214$; $p=0.029$, respectively). A positive correlation was found between sleep quality and moderate-intensity physical activities and housework-care activities, and a negative correlation with occupational activities ($r=0.271$; $p=0.005$, $r=0.255$; $p=0.009$, $r=-0.274$; $p=0.005$, respectively). There was a negative correlation between occupational activities and sleep latency, and a positive correlation with daytime dysfunction ($r=-0.233$; $p=0.017$, $r=0.218$; $p=0.027$, respectively). Finally, a significant positive correlation was found between the PUKI total score and housework and care activities ($r=0.219$; $p=0.026$).

Conclusion: It has been observed that an increase in housework and care activities in pregnant women may negatively affect sleep quality and some related sub-parameters, while an increase in occupational activities may positively affect sleep quality and latency, but may be associated with daytime dysfunction. Increasing the level of sedentary activity positively affects sleep quality, latency and habitual sleep efficiency. It is seen that the increase in moderate-intensity activities may be associated with a decrease in sleep quality.

Keywords: physical activity, pregnancy, sleep quality



GEBELERDE FARKLI TRİMESTERLERDE GÖRÜLEBİLEN PROBLEMLERİN İNCELENMESİ

Sefa YILDIRIM^{1,2}, Helin Dicle ÇELİK^{2,3}, Büşra ŞEKER ATAŞ⁴, Esra ATILGAN⁵¹ Bezmialem Vakıf Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul² İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, İstanbul³ Fenerbahçe Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Ortopedik Protez ve Ortez Programı, İstanbul⁴ İstanbul Haseki Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü, İstanbul⁵ İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ortez ve Protez Bölümü, İstanbul

Amaç: Çalışmamızda, gebelikte görülebilen bel ağrısı, üriner inkontinans, konstipasyon ve sistit gibi problemlerin farklı trimesterlerdeki görülme sıklığının incelenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Gebelerin değerlendirilmesinde, bel ağrısı için Revize Oswestry Skalası, konstipasyon için Konstipasyon Ciddiyet Ölçeği, üriner inkontinans için İnkontinans Şiddet Ölçeği ve sistit için İnterstisyel Sistit Semptom İndeksi kullanıldı.

Bulgular: Bel ağrısı; 1. trimesterdeki gebelerin %13,3'ünde şiddetli iken, 2. trimesterdeki gebelerin %7,3'ünde şiddetli olup 3. trimesterdeki gebelerin %16,9'unda şiddetlidir. Konstipasyon; 1. trimesterdeki gebelerin %86,7'sinde, 2. trimesterdeki gebelerin %87,8'inde ve 3. trimesterdeki gebelerin %86,4'ünde görülmektedir. Üriner inkontinans; 1. trimesterdeki gebelerin %13,3'ünde, 2. trimesterdeki gebelerin %56,1'inde ve 3. trimesterdeki gebelerin %45,8'inde görülmektedir. Sistit; 1. trimesterdeki gebelerin %46,7'sinde, 2. trimesterdeki gebelerin %43,9'unda ve 3. trimesterdeki gebelerin %57,6'sında görülmektedir. Fakat trimesterler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$).

Sonuç: Gebeliğin tüm trimesterlerinde bel ağrısı, üriner inkontinans, konstipasyon ve sistit problemleri görülmekte olup, gebeliğin haftası ilerledikçe şikayetlerin görülme sıklığında artış olduğu bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler:

INVESTIGATION OF PROBLEMS THAT CAN BE SEEN IN PREGNANCY IN DIFFERENT TRIMESTERS

Objective: In our study, it is aimed to examine the incidence of problems such as low back pain, urinary incontinence, constipation and cystitis that can be seen during pregnancy in different trimesters.

Methods: Revised Oswestry Scale for low back pain, Constipation Severity Scale for constipation, Incontinence Severity Scale for urinary incontinence, and Interstitial Cystitis Symptom Index for cystitis were used in the evaluation of pregnant women.

Results: Low back pain; while it is severe in 13.3% of the pregnant in the 1st trimester, it is severe in 7.3% of the pregnant in the 2nd trimester and severe in 16.9% of the pregnant in the 3rd trimester. Constipation; it is seen in 86.7% of the pregnant in the 1st trimester, 87.8% of the pregnant in the 2nd trimester and 86.4% of the pregnant in the 3rd trimester. Urinary incontinence; it is seen in 13.3% of the pregnant in the 1st trimester, 56.1% of the pregnant in the 2nd trimester and 45.8% of the pregnant in the 3rd trimester. Cystitis; it is seen in 46.7% of the pregnant in the 1st trimester, 43.9% of the pregnant in the 2nd trimester and 57.6% of the pregnant in the 3rd trimester. However, there was no statistically significant difference between trimesters ($p>0.05$).

Conclusion: Low back pain, urinary incontinence, constipation and cystitis problems are seen in all trimesters of pregnancy, and it has been found that the frequency of complaints increases as the week of pregnancy progresses.

Keyword:



KLİMAKTERİK DÖNEMDEKİ KADINLARDA MENOPOZ SEMPTOMLARI İLE UYKUSUZLUK ŞİDDETİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Çağla ÖZGÖREN¹, Esra TEKECİ¹, Ayşe GÜRLÜK¹, Fatma Dilge AŞIK¹, Mehtap KILIÇÖZ BAKAR¹, Esra ATILGAN²

¹İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Ana Bilim Dalı, İstanbul

²İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ortez ve Protez Bölümü, İstanbul

Amaç: Menopoz döneminde kadınlarda birçok fiziksel ve ruhsal değişiklik meydana gelmektedir. Menopoz belirtileri günlük aktiviteleri engelleyecek ve uyku sorunları yaratacak kadar ciddi olabilir. Çalışmalar, orta yaşlı kadınların menopoza geçiş sırasında ve menopozdan sonraki çeşitli aşamalarda yetersiz uyku bildirdiklerini göstermektedir. Kadınların en az % 48-50'si geç menopoz döneminde ve erken menopoz sonrası geceleri uyku sorunu yaşamaktadır. Çalışmanın amacı klimakterik dönemdeki kadınlarda menopoz semptomlarının uykusuzluk seviyesi üzerine etkilerinin araştırılmasıdır.

Yöntem: Araştırmaya, klimakterik dönemde bulunan 45- 65 yaş arasında gönüllü 100 kadın (yaş ortalaması: 55,81±4,30) dahil edildi. Menopozal semptomların şiddetini ve yaşam kalitesine etkisini değerlendirmek amacıyla Menopoz Semptomlarını Değerlendirme Ölçeği (MSDÖ) ve uykusuzluk şiddetini değerlendirmek amacıyla Uykusuzluk Şiddeti İndeksi kullanıldı. İstatistiksel analizler SPSS 29.0 programı kullanılarak Spearman korelasyon testiyle yapıldı.

Bulgular: Yapılan değerlendirmelerde, Uykusuzluk Şiddeti İndeksi ile MSDÖ-Total skor ($r=0,723$, $p<0,01$), MSDÖ-Somatik Alt Ölçek ($r= 0,704$, $p<0,01$), MSDÖ-Psikolojik Alt Ölçek ($r=0,673$, $p<0,01$) ve MSDÖ-Ürogenital Alt Ölçek ($r=0,408$, $p<0,01$) arasında orta ve yüksek kuvvette pozitif anlamlı korelasyon elde edildi. Analiz sonuçlarına göre klimakterik dönemdeki kadınlarda menopoz semptomlarının şiddeti arttıkça, uykusuzluk şiddetinde artış gözlemlendi.

Sonuç: Klimakterik dönemde kadınlarda menopoz semptomlarının şiddetinin artması, uyku problemlerinde artışa sebep olmaktadır. Bu popülasyonda uyku hijyenine yönelik uygulanacak tedavi yöntemleri ile uyku kalitesi arttırılmalıdır.

Anahtar Kelimeler: Menopoz, Menopoz Semptomları, Uyku Kalitesi, Uykusuzluk

INVESTIGATION OF THE RELATION BETWEEN MENOPAUSAL SYMPTOMS AND INSOMNIA SEVERITY IN WOMAN IN THE CLIMACTERIC PERIOD

Purpose: During the menopause, many physical and mental changes occur in women. The symptoms of menopause can be serious enough to interfere with daily activities and create sleep problems. Studies show that middle-aged women report poor sleep during the menopausal transition and various stages after menopause. At least 48-50% of women experience trouble sleeping at night during late menopause, and early postmenopause. For this reason, the aim of this study is to investigate the effects of menopausal symptoms on the level of insomnia in climacteric women.

Method: 100 volunteer women aged 45-65 years (mean age:55.81±4.30) in the climacteric period were included. The Menopausal Symptoms Assesment Scale (MSAS) was used to evaluate the severity of menopausal symptoms and their effect on quality of life, and the Insomnia Severity Index was used to evaluate the severity of insomnia. Statistical analyzes were performed using SPSS 29.0 program and Spearman correlation analysis test.

Results: There were moderate to strong positive significant correlation between Insomnia severity and MSAS-total score ($r=0.723$, $p<0,01$), MSAS-Somatic Subscale ($r= 0.704$, $p<0,01$), MSAS-Psychological Subscale ($r=0.673$, $p<0,01$) and MSAS-Urogenital Subscale ($r=0.408$, $p<0,01$). According to the analysis, as the severity of menopausal symptoms increased in the climacteric period, an increase was observed in the severity of insomnia.

Conclusion: The increase in the severity of menopausal symptoms in climacteric women causes an increase in sleep problems. In this population, sleep quality should be increased with treatment methods for sleep hygiene.

Keywords: Menopause, Menopause Symptoms, Sleep Quality, Insomnia



EVLİ VE BEKAR KADINLARDA BEDEN FARKINDALIĞI, CİNSEL FONKSİYON VE YAŞAM KALİTESİ İLİŞKİSİNİN
ARAŞTIRILMASITuğçe ATALAY¹, Hamiyet YÜCE²¹Marmara Üniversitesi²Bandırma On Yedi Eylül Üniversitesi

Amaç: Kadın cinsel fonksiyonundaki bozukluklar, en sık bildirilen sağlık sorunları arasındadır. Kadınlarda cinsel fonksiyon üzerinde beden farkındalığının etkisi bulunmaktadır. Beden farkındalığı, beden bilinci, beden yönetimi ve derinlemesine beden deneyimini temsil eden bedenin kullanımı ve deneyimi için genel kavramdır. Bu çalışmanın amacı, evli ve bekar kadınlarda beden farkındalığının cinsel fonksiyon ve yaşam kalitesi ile ilişkisini araştırmaktır.

Yöntem: Çalışmaya 20 – 49 yaş aralığındaki nörolojik ve yapısal hastalığı olmayan evli ve bekar kadınlar dahil edildi. Beden farkındalığı, Body Awareness Score ölçeğinin Beden Deneyimi Anketi kısmıyla değerlendirildi. Cinsel fonksiyon, Cinsel İşlev Ölçeği ile ve yaşam kalitesi Cinsel Yaşam Kalitesi Ölçeği ile değerlendirildi. Katılımcıların bilgileri ve anketlere cevaplar internet ortamında verildi.

Bulgular: 33'ü bekar, 38'i evli 71 kadın sağlıklı ve gönüllü katılımcı çalışmaya katıldı. Cinsel yaşam kalitesi ortalaması bekar kadınlar için 60,03 ve evli kadınlar için 59,5'ti. Evli ve bekar kadınlar arasında cinsel yaşam kalitesi bakımından anlamlı bir fark bulunamadı ($p=0,507$). Cinsel işlev ölçeğinin alt basamaklarından cinsel uyarılma ($p= 0,018$), lubrikasyon ($p= 0,006$), orgazm ($p= 0,001$), ağrı/rahatsızlık ($p= 0,003$) ve memnuniyet ($p= 0,000$) evli ve bekar kadınlarda anlamlı olarak farklıydı. Cinsel işlev ölçeği total puanı, evli kadınlarda bekar kadınlara göre anlamlı olarak daha fazlaydı ($p=0,001$). Beden deneyimi, evli ve bekar kadınlarda anlamlı olarak fark bulunamadı ($p=0,156$).

Sonuç: Bu çalışma, evli ve bekar kadınlarda cinsel fonksiyon açısından fark olabileceğini göstermiştir. Daha fazla katılımcıyla daha objektif ölçümlerle ve alt gruplarla araştırma yapılmasının yararlı olacağını düşünmekteyiz.

Anahtar Kelimeler: beden farkındalığı, cinsel fonksiyon, yaşam kalitesi

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY AWARENESS, SEXUAL FUNCTION AND QUALITY OF LIFE
IN MARRIED AND SINGLE WOMEN

Purpose: Disorders in female sexual function are among the most commonly reported health problems. Body awareness has an effect on sexual function in women. Body awareness is the general concept for the use and experience of the body, representing body awareness, body management, and deep body experience. The aim of this study is to investigate the relationship between body awareness and sexual function and quality of life in married and single women.

Methods: Married and single women between the ages of 20 and 49 without any neurological or structural disease were included in the study. Body awareness was assessed with the Body Experience Questionnaire portion of the Body Awareness Score scale. Sexual function was assessed with the Sexual Function Scale and quality of life with the Sexual Quality of Life Scale. The information of the participants and the answers to the questionnaires were given on the internet.

Results: 71 healthy women, 33 of whom were single and 38 of whom were married, participated in the study. The mean quality of sexual life was 60.03 for single women and 59.5 for married women. No significant difference was found between married and single women in terms of sexual quality of life ($p=0.507$). Sexual arousal ($p= 0.018$), lubrication ($p= 0.006$), orgasm ($p= 0.001$), pain/discomfort ($p= 0.003$) and satisfaction ($p= 0.000$) from the sub-scales of the sexual function scale were significantly different in married and single women. Body experience was not significantly different between married and single women ($p=0.156$).

Conclusion: This study showed that there may be a difference in sexual function in married and single women. We think that it would be beneficial to conduct research with more participants with more objective measurements and subgroups. **Keywords:** body awareness, sexual function, quality of life

Keywords: body awareness, sexual function, quality of life



GEBELİK ÖNCESİ VE GEBELİK SÜRECİNDE KONSTİPASYON VE ÜRİNER İNKONTİNANS ŞİKAYETLERİNİN
ARAŞTIRILMASI**Ebru GÜLEK KARADÜZ¹, Merve YİĞİT KOÇAMER², Buse SERT³, Yeliz ÇIRAK⁴, Büşra ŞEKER ATAŞ⁵, Esra ATILGAN⁶**¹İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul / Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ABD, İstanbul²Batman Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Yaşlı Bakımı Programı, Batman / İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ABD, İstanbul³Fenerbahçe Üniversitesi, Terapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Fizyoterapi Programı, İstanbul / İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ABD, İstanbul⁴Fenerbahçe Üniversitesi, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, Ortopedik Protez ve Ortez Programı, İstanbul / İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon ABD, İstanbul⁵İstanbul Haseki Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Kadın Hastalıkları ve Doğum Bölümü, İstanbul⁶İstanbul Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ortez ve Protez Bölümü, İstanbul**Amaç:** Bu araştırmanın amacı; gebelik öncesinde ve gebelik sırasında üriner inkontinans ve konstipasyon şikayetlerinin sıklığını ve dağılımını araştırmaktır.**Yöntem:** Çalışmamıza 19-39 yaş aralığında (29,44±4,145) toplam 115 gönüllü gebe dahil edilmiştir. Gebelerin konstipasyon durumunu değerlendirmek için Konstipasyon Ciddiyet Ölçeği (KCÖ); üriner inkontinans için İnkontinans Şiddet İndeksi (İŞİ) kullanılmıştır.**Bulgular:** Gebelik öncesi dönemde kabızlık şikayeti görülme oranı %20,9 iken, katılımcıların %79,1'inde kabızlık şikayeti yoktur. Gebelik sürecinde ise %87'sinde kabızlık şikayeti mevcutken, %13'ünde kabızlık görülmemektedir. Gebelikte ve gebelik öncesi dönemde görülen konstipasyon sıklığı arasında anlamlı fark vardır (p=0.001). Gebelik öncesinde katılımcılarda üriner inkontinans görülme sıklığı %5,2 iken, %94,8 'inde Üİ bulunmamaktadır. Gebelik sırasında ise katılımcıların %45,2'inde Üİ görülmüş, %54,8'sinde Üİ saptanmamıştır. Gebelikte ve gebelik öncesi dönemde görülen Üİ sıklığı arasında anlamlı fark bulunmuştur (p=0.008). Gebelik sırasında Konstipasyon Ciddiyet Ölçeği sonuçlarına göre %13 dışkı tıkanıklığı, %17 kalın bağırsak tembelliği, %70 ağrı şikayeti mevcuttur. İnkontinans görülen katılımcıların ise %30,4'ünde hafif, %13,9'unda orta, %0,7'sinde çok şiddetli düzeyde inkontinans görülmüştür.**Sonuç:** Bu çalışmada gebelikte görülen konstipasyon ve üriner inkontinans şikayetlerinin sıklığı ve gebelikte değişimi araştırılmıştır. Gebelikte birlikte konstipasyon ve üriner inkontinans görülme sıklığının gebelik öncesi döneme göre arttığı saptanmıştır. Bu sonuçlar doğrultusunda, gebelik sürecinde fizyoterapi programına üriner inkontinans ve konstipasyon şikayetlerine yönelik uygun tedavi ve egzersiz yaklaşımlarının dahil edilmesini önermekteyiz.**Anahtar Kelimeler:** Konstipasyon, Üriner İnkontinans, Gebelik.

INVESTIGATION OF CONSTIPATION AND URINARY INCONTINENCE BEFORE AND DURING PREGNANCY

Purposes: The aim of this study is investigation the frequency and distribution of urinary incontinence and constipation complaints before and during pregnancy.**Methods:** A total of 115 pregnant women between 19-39 years (29.44±4.145) was included in our study. Constipation Severity Scale (CCS) to assess the constipation status and the Incontinence Severity Index (IRI) for urinary incontinence were used at assesment.**Results:** While the rate of constipation in the pre-pregnancy was 20.9%, 79.1% of the participants did not have constipation complaints. During pregnancy, 87% of pregnant have been constipation complaints, while 13% have not been constipation. There is a significant difference between the frequency of constipation during pregnancy and pre-pregnancy (p=0.001). While the frequency of urinary incontinence(UI) was 5.2% before pregnancy, 94.8% did not have UI. During pregnancy, 45.2% of the participants was observed UI and it was not detected in 54.8%. There was a significant difference between the frequency of UI during pregnancy and pre-pregnancy (p=0.008). According to the results of the CSS during pregnancy, there are 13% stool obstruction, 17% colon laziness, 70% pain complaints. Mild incontinence was observed in 30.4%, moderate in 13.9%, and very severe in 0.7% of the participants with incontinence according to IRI.**Conclusion:** In this study, the frequency of constipation and urinary incontinence during pregnancy and pre-pregnancy were investigated. It was determined that the incidence of constipation and urinary incontinence increased with pregnancy compared to the pre-pregnancy term. According to these results, we recommend including appropriate treatment and exercise approaches for UI and constipation in the physiotherapy program during pregnancy.**Keywords:** Constipation, Urinary Incontinence, Pregnancy.