

KÖPÜK YUVARLAMA EGZERSİZLERİNİN OMUZ KAS KUVVETİ, PROPRİOSEPSİYON VE FONKSİYONEL MOTOR PERFORMANS ÜZERİNDEKİ AKUT ETKİLERİNİN İNCELENMESİ

Sevde GÖRKAN¹, Esmâ BEKİL¹, Sümeyye SAY¹, Hacer SÖKEN¹, Elif Esmâ SAFRAN¹, Sema SAVCI¹

¹Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye

 0000-0001-9918-5604

 0000-0001-8675-1937

ÖZ

Giriş: Köpük silindirler, vücut farkındalığını ve eklem hareket açıklığını artırmak, kas yeniden eğitimi (reedükasyonu) sürecine katkı sağlamak ve esnekliği geliştirmek amacıyla kullanılmaktadır. Literatürde, köpük yuvarlama egzersizlerinin akut etkilerinin özellikle alt ekstremitte eklem hareket açıklığını artırdığı, esnekliği geliştirdiği ve propriosepsiyon üzerinde olumlu etkiler sağladığı gösterilmiştir. Ancak, üst ekstremitde, özellikle omuz çevresine yönelik köpük yuvarlama egzersizlerinin etkilerini inceleyen çalışmalar sınırlıdır.

Amaç: Çalışmamızın amacı, sağlıklı bireylerde köpük yuvarlama egzersizlerinin omuz fleksiyon ve abduksiyon kas kuvveti, omuz eklemi propriosepsiyonu ve üst ekstremitte fonksiyonel motor performansına olan akut etkilerini değerlendirmektir.

Metod: Çalışmaya Acıbadem Üniversitesi'nde öğrenim gören ve son üç aydır düzenli egzersiz yapmamış öğrenciler (n=34, 17 kadın, 17 erkek; yaş ortalaması 21,58±1,39) dahil edildi. Katılımcılara, deltoid kasının ön ve orta bölümlerine yönelik miyofasyal gevşetme egzersizleri, köpük rulo kullanılarak 1 dakikada 10 tekrarla 3 set olarak uygulandı. Egzersizlerden önce ve sonra, omuz fleksiyon ve abduksiyon kas kuvveti dijital dinamometreyle, propriosepsiyon lazer imleç yöntemiyle, fonksiyonel motor performans tek elle gülle atma testiyle değerlendirildi.

Bulgular: Köpük yuvarlama egzersizlerinin omuz fleksiyon ve abduksiyon kas kuvvetleri üzerindeki etkisi incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmedi (sırasıyla, $p = 0,07$, Cohen's $d = 0,32$; $p = 0,07$, Cohen's $d = 0,32$). Propriosepsiyon ölçümleri değerlendirildiğinde (hem fleksiyon hem de abduksiyon için), anlamlı bir fark bulunmadı (sırasıyla $p = 0,27$ ve $p = 0,57$). Ancak, tek elle gülle atma test sonuçlarına bakıldığında, köpük yuvarlama egzersizleri sonrası istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulundu ($p = 0,002$, Cohen's $d = -0,59$).

Sonuç: Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada, köpük yuvarlama egzersizleri akut dönemde fonksiyonel motor performansı iyileştirmede etkili bulundu. Köpük yuvarlama egzersizleri ile oluşan bu akut iyileşmeler miyofasyal gevşeme etkisi ile kas gerilimini azaltma potansiyelinden kaynaklanabilir. Ancak, omuz kas kuvveti ve propriosepsiyon üzerindeki akut etkileri belirlemek için daha fazla araştırma gerekmektedir. Bu sonuçlar, gelecekteki çalışmaların, omuz sağlığı ve performansını artırmaya yönelik etkili stratejiler geliştirmek için önemli bir temel oluşturabilir.

Anahtar Kelimeler: Kas kuvveti, miyofasyal gevşetme, motor performans testi

İletişim/Correspondence

Sevde GÖRKAN

Acıbadem Mehmet Ali Aydınlar Üniversitesi,

Sağlık Bilimleri Fakültesi,

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye

E-posta: Sevde.Gorkan@live.acibadem.edu.tr

Geliş tarihi/Received: 05.06.2024

Kabul tarihi/Accepted: 24.07.2025