**UZAKTAN EGZERSİZ İZLEM VE YÖNETİM TEKNOLOJİLERİ**

**Özet**

Düzenli fiziksel aktivite ve egzersiz alışkanlığı sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sağlar. Terapatik egzersizler ise muskuloskeletal sistem başta olmak üzere fonksiyonel kapasiteyi arttırmak adına tıbbi metotlar dahilinde yapılan vücut hareketleri’ olarak tanımlanmaktadır. Rehabilitasyon sürecinde terapötik egzersiz protokolleri ile takip edilen hastaların tedavide devamlılığı büyük önem arz etmektedir. Son yıllarda geliştirilen uzaktan egzersiz izlem teknolojileri ile pratik, maliyeti düşük ve zamandan tasarruf edilecek şekilde rehabilitasyon süreçlerinin yönetimi mümkün olabilmektedir. Bu derlemede, rehabilitasyon sürecinde terapötik uzaktan egzersiz izlem ve yönetim teknolojileri ele alınmıştır. Bu uygulamaların konvansiyonel yöntemlere göre farkları, benzerlikleri, avantajları ve dezavantajları incelenecektir.

**REMOTE EXERCISE MONITORING AND MANAGEMENT TECHNOLOGIES**

**Abstract**

Regular physical activity and exercise habit provide a healthy and quality life. Therapeutic exercises are defined as body movements performed within medical methods in order to increase functional capacity, especially in the musculoskeletal system. Continuity in the treatment of patients who are followed up with therapeutic exercise protocols during the rehabilitation process is of great importance. With the remote exercise monitoring technologies developed in recent years, it is possible to manage rehabilitation processes in a practical, cost-effective and time-saving manner. In this review, therapeutic remote exercise monitoring and management technologies in the rehabilitation process are discussed. Differences, similarities, advantages and disadvantages of these applications compared to conventional methods will be analyzed.