

ÖZET

Karaman, A. Sağlıklı Bireylerde Günlük Ortalama Adım Sayısının Denge, Esneklik ve Ayak Reaksiyonu Üzerine Etkisi, Üsküdar Üniveristesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Programı Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2020. Bu çalışma sağlıklı bireylerde günlük ortalama adım sayısını belirleyerek oluşan grupların statik denge, dinamik denge, esneklik ve ayak reaksiyon zamanına etkisini araştırmak amacıyla planlanmıştır. Çalışmaya 35 erkek 19 kadın katıldı. Çalışmaya katılan bireylere fiziksel aktivite düzeyi belirlemek amacıyla günlük atılan adım sayısını ölçmeye yarayan pedometre cihazı verildi. Bireylerden pedometreyi, 1 hafta boyunca taşımaları istendi. Haftanın sonunda günlük ortalama adım sayısı belirlenerek dört tane grup oluşturuldu. Günlük 5000 adımdan az atan 13 kişi, 5000-75000 adım arası 14 kişi, 7500-10000 adım arası 14 kişi ve 10000 adımdan fazla atan 13 kişi çalışmaya katıldı. Dinamik dengeyi değerlendirmek için Y Denge Testi, statik denge değerlendirmek için Flamingo Denge Testi, esnekliği değerlendirmek için Otur-Uzan Esneklik Testi, ayak reaksiyon zamanını değerlendirmek için Nelson Ayak Reaksiyon Testi yapıldı. Bir haftanın sonunda, gruplar arası Y Dinamik Denge Testi'nin baskın taraf posterolateral uzanma ve baskın olmayan taraf posterolateral uzanma değerleri arasında farklılık vardı ($p<0,05$). Günlük atılan adım sayısının 10000'den fazla olan grubun posterolateral uzanma değerleri daha yüksekti ($p<0,05$). Gruplar arası Y Dinamik Denge Testi'nin baskın taraf anterior uzanma ve posteromedial uzanma; baskın olmayan taraf anterior uzanma, posteromedial uzanma yönleri ve dinamik denge ortalama değerleri arasında fark yoktu ($p>0,05$). Gruplar arasında statik denge baskın ve baskın olmayan taraf değerleri arasında bir fark yoktu ($p>0,05$). Gruplar arası esneklik değerleri arasında fark yoktu ($p>0,05$). Gruplar arası baskın ve baskın olmayan taraf ayak reaksiyon zamanı değerleri arasında fark yoktu ($p>0,05$). Sonuç olarak sağlıklı bireylerde günlük ortalama atılan adım sayısı 10000 adımdan fazla olması Y Dinamik Denge Testi'nin posterolateral uzanma değerine etki etmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite ve fonksiyonel kapasitenin fiziksel uygunluk parametrelerinden denge, esneklik ve ayak reaksiyon zamanı arasında ilişkili olduğunu düşünmekteyiz.

Anahtar Kelimeler: Adım Sayısı, Ayak Reaksiyonu, Denge, Esneklik

ABSTRACT

Karaman, A. The Effect of Daily Average Number of Steps on Balance, Flexibility and Foot Reaction in Healthy Individuals, Üsküdar University Institute of Health Sciences Physiotherapy and Rehabilitation Program Master Thesis, Istanbul, 2020. This study was planned to investigate the effect of static balance, dynamic balance, flexibility and foot reaction time via groups formed by determining to healthy individuals the average number of steps per day. 35 men and 19 women participated in the study. In order to determine the level of physical activity, a pedometer device were given to the participants in the study to measure the number of steps taken daily. Individuals were asked to carry the pedometer for 1 week. Four groups were created to determine the average number of steps per day at the end of the week. 13 people with less than 5000 steps a day, 14 people between 5000-75000 steps, 14 people between 7500-10000 steps and 13 people with more than 10000 steps participated in the study. Y Balance Test was used to evaluate dynamic balance, Flamingo Balance Test to evaluate static balance, Sit-Recline Flexibility Test to evaluate flexibility, and Nelson Foot Reaction Test to evaluate foot reaction time. At the end of one week, there was a difference between the dominant side posterolateral reach and non-dominant side posterolateral reach values of the Y Dynamic Balance Test between the groups ($p < 0.05$). The group with more than 10000 steps taken daily had higher posterolateral reaching values ($p < 0.05$). The dominant side of the Y Dynamic Balance Test between the groups was anterior reach and posteromedial reach; There was no difference between the non-dominant side anterior reach, posteromedial extension directions and dynamical balance mean values ($p > 0.05$). There was no difference between the static balance dominant and non-dominant side values between the groups ($p > 0.05$). There was no difference between the flexibility values between the groups ($p > 0.05$). There was no difference between the dominant and non-dominant side foot reaction time values between the groups ($p > 0.05$). As a result, the daily average number of steps taken in healthy individuals is more than 10000 steps, which affects the posterolateral reach value of the Y Dynamic Balance Test. In addition, we think that physical activity and functional capacity are relevant to physical fitness parameters which are balance, flexibility and foot reaction time.

Keywords: Steps, Foot Reaction, Balance, Flexibility