



### **S-23: Sağlıklı Kişilerde Triseps Surae Kasına Uygulanan Kinesio Tape ve Rijit Tape Uygulamalarının Dikey Sıçrama ve Dinamik Denge Üzerine Anlık Etkilerinin Araştırılması**

Mert Şaban Ergin, Feryal Subaşı

*Yeditepe Üniversitesi, Spor Fizyoterapisi Anabilim Dalı, İstanbul*

#### **ABSTRACT**

Bu çalışmanın amacı; sağlıklı kişilerde triseps surae kasına uygulanan kinesio tape ve rijit tape uygulamalarının dikey sıçrama ve dinamik denge üzerine anlık etkilerini karşılaştırmaktır. Yeditepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde eğitime devam eden, iki yüz on beş (n: 215; K/E: 165/50) öğrenci ile başladığımız çalışmanın I. aşamasında bireylerin fiziksel özellikleri, sosyodemografik ve genel sağlık durumları, sağlık davranışları sorgulandı. Fiziksel aktivite durumlarını sorgulamak için 'Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA)'nin kısa formu kullanıldı. Yapılan anket taramaları ve dışlanma kriterlerine göre yüz kırk altı (n=146; K/E:109/37) kişi çalışmadan çıkartıldı. Çalışmanın II. aşamasında, çalışmaya devam etmeyen yirmi altı ve akut sakatlanma yaşayan üç, toplamda 29 birey çalışmadan çıkartıldı. Çalışmanın III. aşamasında; kırk (n=40; K/E:27/13) olgu randomize şekilde 'I. Grup' (n=20; K/E:13/7) ve 'II. Grup'(n=20; K/E:14/6) olarak ayrıldılar. Tüm bireylere alt ekstremiteye yönelik esneklik değerlendirmeleri ve deri altı yağ dokusu kalınlığı ölçümleri yapıldı. I.Gruptaki olgular vertikal sıçrama testi (AP: ortalama anaerobik güç; PP: maksimum anaerobik güç) 3 yönlü olarak Yıldız Dinamik Denge Testi (YDDT) ile 1. gün bantsız (U1), triseps surae kasına ikinci gün sham tape (U2) ve üçüncü gün kas fasilitasyon tekniği ile kinesio tape (U3) uygulandıktan sonra değerlendirildiler. II. Gruptaki olgulara da sırasıyla, üç bantlama yöntemi, 1.gün U1, ikinci gün rijit tape (U4) uygulaması, üçüncü gün de U3 uygulamaları yapıldı. Tüm olgulara U1, U4 ve U3 den sonra AP, PP veYDDT testleri gerçekleştirildi. I. Grupta U2 ve U3 den sonra PP, AP, YDDT skorları arasında istatistiksel olarak farklılık görülmüştür. U2 sonrasında sonuçlar I.Grupta anlamlı derecede artmıştır (p≤0.05). Ayrıca II. Grupta da U3 ve U4 uygulamalarından sonra yapılan karşılaştırmalarda sonuçlar PP, AP, YDDT'de II. Grupta U4 (rijit tape) den sonra anlamlı derecede arttığını göstermiştir (p≤0.05). Dikey sıçrama ve dinamik dengenin anlık olarak arttırılmasında rijit tape uygulamalarının kinesio tape uygulamalarına göre daha etkin olabileceği görüldüğü söylenebilir.

**Available at:** <http://journalofsportsmedicine.org> and <http://dx.doi.org/10.5152/tjism.2017.027>