JETR
JOURNAL OF
EXERCISE THERAPY
AND REHABILITATION

Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation. 2021;Sup (2)

HAMSTRİNG KASI GERİLME YARALANMALARININ REHABİLİTASYONU: DELPHİ FİKİR BİRLİĞİ ÇALIŞMASI

Murat EMİRZEOĞLU[1], Özlem ÜLGER[2]
[1]Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Trabzon
[2]Hacettepe Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi, Ankara

Amaç: Bu çalışmanın amacı Türkiye'de süper lig tecrübesi olan fizyoterapistlerin hamstring kası gerilme yaralanmalarında kullandıkları fizyoterapi ve rehabilitasyon yaklaşımlarına yönelik fikir birliği oluşturmaktı.
Yöntem: Araştırmaya 26 erkek fizyoterapist (mesleki yaşamdaki, sporcu sağlığı alanındaki ve süper ligdeki ortalama deneyim süreleri sırasıyla: 12,84±6,04; 12,19±5,96; 8,71±5,31 yıl) katıldı. Cevapların tekrarlanmaması amacıyla aynı kulüp veya klinikteki fizyoterapistlerden sadece biri çalışmaya dahil edildi. Araştırma Delphi metodu kullanılarak dört aşamada gerçekleştirildi. Birinci aşamada, katılımcılardan hamstring kası gerilme yaralanmalarında kullandıkları yaklaşımları 14 ana başlık arasından seçmeleri ve açıklamaları istendi. Bunlar içerisinden üzerinde %70 fikir birliği olan 11 ana başlık beşli likert (1: Kesinlikle katılmıyorum; 5: Kesinlikle katılıyorum) cevaba sahip 100 alt başlığa ayrıldı ve katılımcılara ikinci aşama formu olarak gönderildi. İkinci aşamadan gelen açıklamalar ile tüm alt başlıklara ait cevapların yüzdelik dağılımları aynı form üzerine eklendi ve cevaplarını gözden geçirmeleri için katılımcılara üçüncü aşama formu olarak gönderildi. LimeSurvey ve Google Formlar kullanılarak elektronik ortamda toplanan veriler son aşamada SPPS 22 yazılımı kullanılarak analiz edildi. **Bulgular:** Eksentrik egzersiz, dinamik germe, eklem mobilizasyonu, propriyosepsiyon, çeviklik, endurans, hız, koordinasyon, fonksiyonel saha çalışmaları, spora özgü teknik eğitim, interval ve hafif koşu alt başlıkları 4,88 ortalama puan ile üzerinde en yüksek fikir birliği olan yaklaşımlardı. En düşük fikir birliği 1,72 ortalama puan ile ultraviyole yaklaşımındaydı.
Sonuç: Bildiğimiz kadarıyla, bu çalışma hamstring kası gerilme yaralanmalarının rehabilitasyonunu konu alan dünyadaki ilk fikir birliği araştırmasıdır. Öğretim ve bilimsel araştırma konularında akademisyenlere, uygulamalar konusunda klinisyenlere ve mesleki gelişim açısından öğrencilere değerli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir.
Anahtar Kelimeler: Delphi Çalışmaları, Futbol, Gerilmeler, Rehabilitasyon, Spor Yaralanmaları

REHABILITATION OF HAMSTRING MUSCLE STRAIN INJURIES: DELPHI CONSENSUS STUDY

Purpose: *The aim of this study was to create a consensus on physiotherapy and rehabilitation approaches used in hamstring muscle strain injuries by physiotherapists with super league experience in Turkey.*
Methods*: Twenty-six male physiotherapists (average duration of experience in professional life, on athlete health and in the super league:12.84±6.04, 12.19±5.96, 8.71±5.31 years, respectively) participated in the study. In order not to repeat the answers, only one of the physiotherapists in the same club or clinic was included in the study. The research was carried out in four stages using the Delphi method. In the first stage, the participants were asked to choose and explain the approaches they used in hamstring muscle strain injuries among 14 main headings. Among these, 11 main headings with 70% consensus were divided into 100 sub-headings with five-point likert answers (1: Strongly disagree; 5: Strongly agree) and sent to the participants as a second stage form. The explanations from the second stage and the percentage distributions of the answers for all sub-headings were added on the same form and sent to the participants as the third stage form for them to review their answers. Data collected electronically using LimeSurvey and Google Forms were analyzed using SPPS 22 software at the final stage.*
Results: *Eccentric exercise, dynamic stretching, joint mobilization, proprioception, agility, endurance, speed, coordination, functional fieldwork, sport-specific technical training, interval running and jogging were the approaches with the highest consensus with an average score of 4.88. The lowest consensus was for the ultraviolet approach, with an average score of 1.72.*
Conclusion: *As far as we know, this study is the first consensus research in the world on the rehabilitation of hamstring muscle strain injuries. It is thought that it will provide valuable contributions to academicians about teaching and scientific research, to clinicians about applications and to students in terms of professional development.*
Key words: *Delphi Studies, Soccer, Strains, Rehabilitation, Athletic Injuries*