

PHYSIOVERSE

KADIN SAĞLIĞI | *WOMAN HEALTHY*



1.SAYI SAĞLIK NİSAN 2026
ISSUE 1 HEALT APRİL 2026



BİRAY GÖKDE DİNÇ/ LAMİS ELASSAL/ SHEROUK MOSTAFA/
İREM KALE /ALİ ALCASIM / CAN EYİLMEZ/ İLAYDA CAN /
KÜBRA SUDENAZ BAŞER/ NUR ELMAS GÖKSOY

DEĞERLİ OKUYUCULAR

K

Kentfizyo Kulübü Yönetim Kurulu olarak, kadın sağlığı ve fizik tedavi alanına katkı sunmayı amaçlayan bu dergiyi sizlerle paylaşmaktan büyük bir mutluluk duyuyoruz. Kadın sağlığı, yaşamın her döneminde özen gerektiren ve multidisipliner yaklaşımın önem taşıdığı bir alan olup, fizik tedavi ve rehabilitasyon bu sürecin ayrılmaz bir parçasıdır.

Bu dergiyle birlikte; bilimsel bilgiyi sade ve anlaşılır bir dille sunarken, aynı zamanda öğrencilerin üretim sürecine aktif katılımını teşvik etmeyi hedefledik. Hazırlık sürecinde ekip arkadaşlarımızın ortaya koyduğu çalışmalar bu derginin hazırlanmasına katkı sağlamıştır.

İçeriğimizde kadın sporcu sağlığı, menstruasyon ve PCOS ile pelvik taban egzersizleri gibi konulara yer vererek, hem mesleki gelişime katkı sağlamayı hem de okuyucularımızda kadın sağlığı konusunda farkındalık oluşturmaya amaçladık. Bunun yanı sıra, dergimize eklediğimiz daha hafif ve keyifli içeriklerle öğrenme sürecini daha ilgi çekici hale getirmeyi hedefledik.

Bu vesileyle, 8 Nisan Türkiye Fizyoterapistler Günü'nü en içten dileklerimizle kutlar; mesleğini özveriyle icra eden tüm fizyoterapistlerin gününü saygıyla anıyoruz. Fizyoterapinin insan yaşamına kattığı değer bilinciyle, bu anlamlı mesleğin bir parçası olmaktan gurur duyuyoruz.

Bu süreçte emeği geçen tüm arkadaşlarımıza, katkı sunan hocalarımıza ve bizleri destekleyen herkese teşekkür ederiz. Kentfizyo Kulübü olarak üretmeye, öğrenmeye ve paylaşmaya devam edeceğiz. Keyifli okumalar dileriz.

Biray Gökde Dinç
KentFizyo Kulübü Başkanı

VALUED READERS

A

As the Board of Directors of the Kentfizyo Club, we are profoundly pleased to present this magazine, dedicated to contributing to the fields of women's health and physical therapy. Women's health is a domain that requires meticulous care throughout every stage of life and necessitates a multidisciplinary approach; physical therapy and rehabilitation constitute an indispensable part of this process.

With this publication, we aim to present scientific knowledge in a clear and accessible language while fostering the active participation of students in the creative process. The dedicated efforts of our team members during the preparation phase have been fundamental to the realization of this magazine.

Our content addresses critical topics such as female athlete health, menstruation, PCOS, and pelvic floor exercises. Through these, we strive to both support professional development and raise awareness regarding women's health among our readers. Furthermore, we have included lighter, more engaging content to make the learning experience more dynamic and interesting.

On this occasion, we extend our most sincere congratulations for the April 8th National Physiotherapists' Day in Türkiye, honoring all physiotherapists who practice their profession with such dedication. Being mindful of the immense value physiotherapy adds to human life, we take great pride in being a part of this noble profession.

We would like to express our gratitude to all our colleagues who contributed to this process, our esteemed faculty members for their guidance, and everyone who has supported us. As the Kentfizyo Club, we remain committed to producing, learning, and sharing. We hope you enjoy the read.

Biray Gökde Dinç
President of the KentFizyo Club

BİLİM VE HAREKETİN BULUŞMA NOKTASI

KENTFIZYO



KentFizyo Kulübü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanının önemini öğrencilere tanıtmayı, mesleki bilinci güçlendirmeyi ve alana yönelik farkındalık oluşturmayı amaçlayan dinamik bir öğrenci topluluğudur. Güncel gelişmeleri yakından takip ederek üyelerinin teorik ve pratik bilgi birikimini ileriye taşımayı hedefler. Alanında uzman isimlerle düzenlenen seminerler, workshoplar ve KentFizyoTalks etkinlikleriyle fizyoterapinin farklı alanları ele alınırken; ÜNİDES projesini hayata geçiren ilk kulüp olarak öncü bir rol üstlenilmiş aynı zamanda öğrencilerin projelerini sunabildiği ve fikir alışverişinde bulunabildiği bir Proje Zirvesi düzenleyerek akademik üretimi teşvik etmiştir.

Bunların yanı sıra pilates, yoga ve yüz yogası gibi uygulamalı etkinliklerle öğrencilerin mesleki becerilerini destekleyen kulübümüz, sosyal etkinliklerle de üyeleri arasında güçlü bir bağ kurmayı hedeflemektedir. KentFizyo, bilim ve hareketi merkezine alan yaklaşımıyla, aktif, üretken ve sürekli gelişimi benimseyen bir öğrenci topluluğu olarak çalışmalarını sürdürmektedir. Kulübümüzün 2025-2026 eğitim-öğretim yılı kulüp danışmanlığını Dr. Öğr. Üyesi Emine Nur Demircan, kulüp başkanlığı görevini Biray Gökde Dinç üstlenmektedir.

KENTFIZYO



KentFizyo Club is a dynamic student organization dedicated to promoting the significance of Physical Therapy and Rehabilitation, strengthening professional identity, and fostering field-specific awareness among students. By closely monitoring contemporary advancements, the club aims to enhance the theoretical and practical knowledge base of its members. Through seminars featuring subject matter experts, hands-on workshops, and the “KentFizyoTalks” series, the club explores diverse facets of physiotherapy. Notably, KentFizyo has assumed a pioneering role as the first student society to implement the ÜNİDES project. Furthermore, it has actively encouraged academic production by organizing a Project Summit, providing a platform for students to present their research and engage in scholarly exchange.

In addition to academic pursuits, our club supports the development of clinical and professional skills through practical sessions such as Pilates, Yoga, and Face Yoga. We also strive to build strong professional networks and social bonds among our members through various community events. With an approach centered on science and movement, KentFizyo operates as a proactive and productive community committed to continuous self-improvement. For the 2025–2026 academic year, the club’s faculty advisory is held by Asst. Prof. Emine Nur Demircan, and the presidency is led by Biray Gökde Dinç.

Fizyoterapi ve Osteopatide Bütüncül Yaklaşım

“Vücut bir bütündür; anatomi ise osteopatinin kendisidir.”

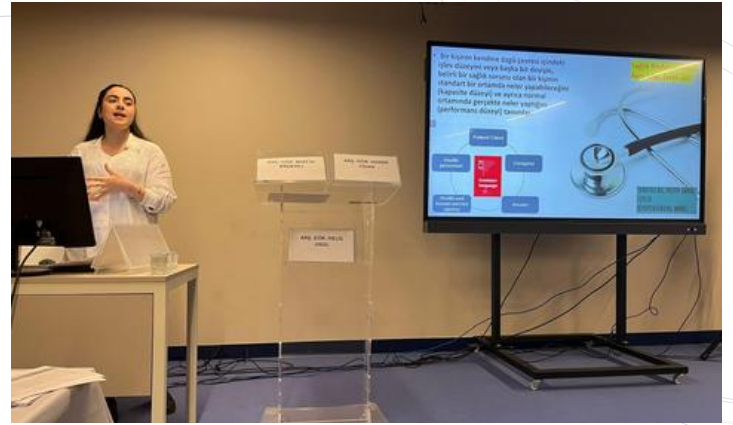
Modern rehabilitasyon yaklaşımları giderek daha bütüncül bir perspektife yönelirken, osteopati de bu dönüşümün önemli yapı taşlarından biri olarak öne çıkıyor. Vücudu yalnızca semptomlar üzerinden değil, birbiriyle bağlantılı sistemlerin uyumu içinde değerlendiren bu yaklaşım, özellikle kronik ağrı ve kadın sağlığı alanlarında dikkat çekici bir etki yaratıyor. Uzman Fizyoterapist Berfin Erdemli ile osteopatinin derinliklerini, klinik yansımalarını ve mesleki yolculuğunu konuştuk.

Bize biraz kendinizden ve profesyonel geçmişinizden bahsedebilir misiniz?

Merhaba! Ben Berfin Erdemli, uzman fizyoterapistim. Şu anda Biruni Üniversitesi'nde doktora eğitimime devam ediyorum ve ders aşamasındayım. Aynı zamanda beş yıllık osteopati eğitiminin ikinci yılındayım. Klinik olarak çalışma alanım ortopedik rehabilitasyon; vücuttaki kas disfonksiyonları ve özellikle kronik ağrı üzerine çalışmayı seviyorum.

Osteopatinin kadın sağlığı üzerindeki etkisini ve rolünü nasıl tanımlarsınız?

Osteopati sadece kadın sağlığında değil, kas-iskelet hastalıklarından nöropatiye kadar tüm alanlarda uygulanabilir. Kadın sağlığı özelinde ise premenopoz, postmenopoz, hamilelik ve doğum sonrası dönemleri kapsar. Sadece pelvik tabana odaklanmaz; hormonal değişimleri, postürü, omurgayı, diyafram mobilitesini ve stres seviyesini, yani tüm sistemleri bir bütün olarak değerlendirir. Amacı yaşam kalitesini artırmak ve vücut farkındalığına destek olmaktır.



Halihazırda uzman bir fizyoterapist olarak, neden ayrıca osteopati eğitimi alma ihtiyacı duydunuz?

Bu, her fizyoterapistin mutlaka yapması gereken bir şey değil. Ancak ben bu mesleki yolculukta hastaya sadece semptomatik veya yerel bir pencereden değil, bütüncül (holistik) bir bakış açısıyla yaklaşmak istedim. Vücuda bir bütün olarak bakmayı seven biriyim.

Klinik tecrübelerinizde sizi en çok zorlayan veya etkileyen hasta profili hangisidir?

Benim için en zorlayıcı olanlar, biyopsikososyal bileşenleri olan kronik ağrı vakalarıdır. Tüm mobilizasyonlar ve egzersizler yapılsa da, o merkezi sinir sisteminde santralize olmuş ağrı kronik ağrıyı hala tam olarak çözemediğimiz birçok hasta var. Bu alanın, özellikle çene eklemi ve kronik ağrı odağında daha fazla geliştirilmesi gerektiğini düşünüyorum.

Fizyoterapi ve Osteopatide Bütüncül Yaklaşım

“Vücut bir bütündür; anatomi ise osteopatinin kendisidir.”



Osteopati eğitimi oldukça uzun bir yolculuk. Bu süreç nasıl ilerliyor ve sizi en çok neler zorluyor?

Beş yıllık gerçekten uzun ve zorlu bir süreç. Hem teorik hem pratik kısmı bir arada yürütmeniz gerekiyor. En önemli kısım "normal" dokuyu elle hissederek anlamayı öğrenmek. El becerisinin çıraklıktan ustalığa geçmesi zaman ve sürekli pratik gerektiriyor. Anatomi, dolaşım ve hormonal sistem gibi detaylar, temeli olmayan biri için oldukça zorlayıcı olabilir.

Kadın sağlığı alanında farkındalığı artırmak için neler yapılmalı?

Daha fazla sosyal sorumluluk projesine ihtiyacımız var. İnsanlar pelvik tabanın ne olduğunu veya doğru nefes almayı tam olarak bilmiyorlar. Örneğin, bazen gevşemesi gereken bir kas için hala ezberle Kegel egzersizi yapılıyor. Akademik ve klinik ortamlarda jinekologlar ve fizyoterapistler arasında daha fazla multidisipliner iş birliği şart. Bu farkındalık sadece menopoz dönemi için değil, genç kızlar için de oluşturulmalı.

Pelvik taban problemlerinde osteopatik yaklaşımı diğer yöntemlerden ayıran temel farklar nelerdir?

Osteopati aynı zamanda kraniyosakral terapiyi de kapsar; yani kranium (kafatası) ile sakrum (kuyruk sokumu) arasındaki tüm sinirsel yapıları ve fasyal zincirleri inceler. Ayrıca iç organların hareketliliğini inceleyen visseral sistem ile kas-iskelet yapısını inceleyen pariyetal sistemi bir arada değerlendiririz. Örneğin, pelvik taban ağrısı olan bir hastanın diyafram mobilitesine veya sakroiliak eklem fonksiyonuna bakarız. Hatta çene eklemi (TMJ) ile pelvik taban arasında bile bir bağlantı olabilir. Osteopati anatomidir ve vücuda bir bütün olarak bakar.



Akademik çalışmalar, klinik uygulama ve eğitim... Bu yoğun tempoyu nasıl yönetiyorsunuz?

Açıkçası tam olarak yönetemiyorum, dengeyi kurmak çok zor. Özellikle akademi tarafı çok ağır basıyor. Ancak bu alanlar aslında birbirini besliyor. Osteopatide öğrendiğim pratikleri derslerime entegre edebiliyorum veya akademideki teorik bilgileri kliniğe yansıtabiliyorum. Bu süreç bir kar topu gibi; zorlandıkça gelişiyor ve zenginleşiyorsunuz.

Holistic Approach in Physiotherapy and Osteopathy

"The body is a whole; anatomy is osteopathy itself."

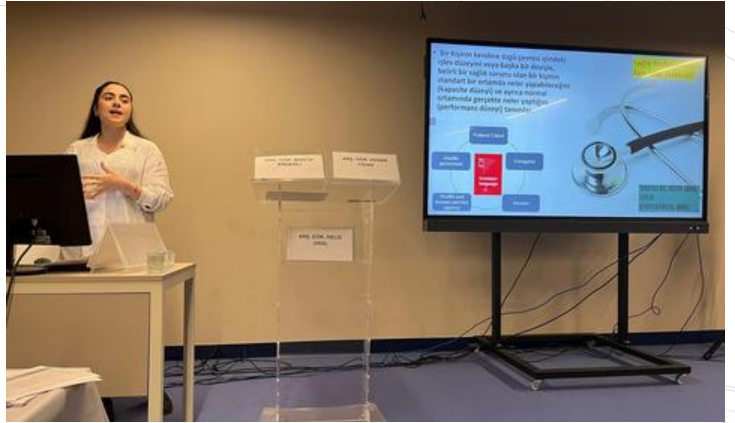
As modern rehabilitation approaches increasingly shift toward a holistic perspective, osteopathy stands out as one of the key pillars of this transformation. Rather than focusing solely on symptoms, this approach evaluates the body as an interconnected system, offering notable benefits particularly in the management of chronic pain and women's health. We spoke with Specialist Physiotherapist Berfin Erdemli about the depth of osteopathy, its clinical reflections, and her professional journey.

Could you tell us a bit about yourself and your professional background?

Hello! I'm Berfin Erdemli, a specialist physiotherapist. I am currently pursuing my PhD at Biruni University and I am in the coursework phase. At the same time, I am in the second year of a five-year osteopathy training program. Clinically, I work in orthopedic rehabilitation; I enjoy focusing on muscle dysfunctions in the body and especially chronic pain.

How would you define the impact and role of osteopathy in women's health?

Osteopathy is not limited to women's health; it can be applied in many areas from musculoskeletal disorders to neuropathy. In women's health specifically, it covers premenopause, postmenopause, pregnancy, and the postpartum period. It does not focus solely on the pelvic floor; it evaluates hormonal changes, posture, the spine, diaphragm mobility, and stress levels—in other words, all systems as a whole. Its aim is to improve quality of life and support body awareness.



As an already specialized physiotherapist, why did you feel the need to also pursue osteopathy training?

This is not something every physiotherapist must do. However, in my professional journey, I wanted to approach patients not only from a symptomatic or local perspective, but from a holistic viewpoint. I'm someone who prefers to see the body as a whole.

In your clinical experience, which type of patient has been the most challenging or impactful for you?

The most challenging cases for me are chronic pain cases with biopsychosocial components. Even when all mobilizations and exercises are performed, there are many patients whose centralized chronic pain we still cannot fully resolve. I believe this area needs further development, especially in relation to the temporomandibular joint and chronic pain.

Holistic Approach in Physiotherapy and Osteopathy

"The body is a whole; anatomy is osteopathy itself."



Osteopathy training is quite a long journey. How does the process work and what challenges you the most?

It's truly a long and demanding five-year process. You have to manage both theoretical and practical components together. The most important part is learning to understand "normal" tissue through touch. Developing manual skills from beginner to expert level requires time and constant practice. Details such as anatomy, circulation, and the hormonal system can be quite challenging for someone without a solid foundation.

What are you doing—or what should be done—to raise awareness in women's health?

We need more social responsibility projects. People don't fully understand what the pelvic floor is or how to breathe properly. For example, Kegel exercises are sometimes performed by rote, even when a muscle actually needs to relax. More multidisciplinary collaboration between gynecologists and physiotherapists is essential in academic and clinical settings. This awareness should not only be for menopausal women but also for young girls

What are the main differences that distinguish the osteopathic approach from other methods in pelvic floor problems?

Osteopathy also includes craniosacral therapy; that is, it examines all neural structures and fascial chains between the cranium (skull) and the sacrum (tailbone). In addition, we evaluate the visceral system, which examines the mobility of internal organs, together with the parietal system, which focuses on the musculoskeletal structure. For example, in a patient with pelvic floor pain, we assess diaphragm mobility or sacroiliac joint function. There may even be a connection between the temporomandibular joint (TMJ) and the pelvic floor. Osteopathy is anatomy, and it views the body as a whole



Academic work, clinical practice, and education... How do you manage such a busy schedule?

Honestly, I can't manage it perfectly; maintaining balance is very difficult. The academic side is especially demanding. However, these areas actually feed into each other. I can integrate what I learn in osteopathy into my teaching, or reflect academic knowledge into clinical practice. It's like a snowball effect—the more you struggle, the more you grow and enrich yourself.

Pelvik Tabanın Gizli Gücü

"Biz Sadece Tedavi Etmiyoruz, Hayatları da Dönüştürüyoruz"

Bize biraz kendinizden bahsedebilir misiniz?

Ben Ayça Arslantürk Yıldırım. Bezmialem Vakıf Üniversitesi'nde araştırma görevlisi olarak çalışıyorum. 2019 yılında İstanbul Üniversitesi'nden fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümünden mezun oldum. Yine aynı üniversitede, 2023 yılında yüksek lisansımı tamamladım. Ardından yine aynı üniversitede doktora eğitimime başladım. Şu an İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa'da genel FTR bölümünde doktora eğitimime devam ediyor, aynı zamanda araştırma görevlisi olarak çalışıyorum. Klinik pratiğim ve araştırmalarım genellikle kadın sağlığı alanında çalışıyorum. Pelvik taban rehabilitasyonu, üriner inkontinans, prolapsus gibi hasta grupları ile ilgileniyorum.



Öğrencilerin klinik pratiğe hazır olması için hangi deneyim ve becerileri öncelikli olarak kazanması gerekiyor?

Bence en önemli şey anatomi ve biyomekanik bilgisi. İsterseniz kadın sağlığı alanında çalışın, ister nöroloji, ister ortopedi çalışın; öncelikle kas iskelet sistemini çok iyi bilmemiz gerekiyor. Biyomekaniği, kasların görevini, işlevini, kapalı kinetik ve açık kinetik zincirde ne iş yaptığını bilmek olmazsa olmaz. Bu pelvik taban rehabilitasyonu için de geçerli.

Bunun üzerine çok iyi bir hasta iletişimi eklenmeli. Teorik bilgisi çok iyi olup sınavlardan yüksek alan ama stajlarda hastayla bir şey konuşamayan, hastaya bir şey yaptıramayan arkadaşlarımız oluyor. İletişim hem meslektaşlarımızla hem hastalarımızla hem de multidisipliner ekip içinde çok önemli. Bu temel bilginin üstüne iletişimi de eklediğimizde temel becerileri kazanmış oluyoruz.

Sonrasında tabii hangi alanda özelleşmek istiyorsanız o alana özgü eğitimler, okumalar, kurslar, seminerlere katılabilirsiniz. Ama temel olarak bunlar diyebilirim.

Pelvik taban disfonksiyonları veya nörojenik inkontinans gibi sorunlarda fizyoterapistin rolü nedir?

Burada bizim rolümüz oldukça merkezi. Her ne kadar ülkemizde farkındalık çok olmasa da – hem hastalar hem diğer sağlık profesyonelleri tarafından – yurt dışındaki yayınlarda da bizim rolümüzün çok önemli olduğu vurgulanıyor. İlk ve en önemli rolümüz hastalara farkındalık oluşturmak. Pelvik taban diye bir bölgemiz var, şu görevleri var. Nasıl kolumuzu kaldırmak için biceps kasımızı kasiyorsak, idrarımızı tutmak, dışkıyı boşaltmak için de bu kasları kasmamız, gevşetmemiz gerektiğini anlatan kişi aslında fizyoterapist. Sonrasında bu kasları nasıl çalıştıracağını, nasıl gevşeteceğini, fonksiyonel olarak nasıl kullanacağını öğretmek de fizyoterapistin görevi. Gerekli durumlarda biofeedback, elektrik stimülasyonu gibi yardımcı cihazların kullanımını öğretmek de bize düşüyor. Kadın doğum hekimleri, ürologlar, nefrologlar bu alanda çalışıyor ama onlar daha çok patoloji var mı, ameliyat edilebilir düzeyde mi, ilaç tedavisi verelim mi bakış açısıyla yaklaşıyor. Biz ise günlük yaşam aktivitelerine, fonksiyonelliğe, hastanın yaşam kalitesine odaklanarak yaklaşıyoruz. O yüzden bizim rolümüz hasta için çok önemli ve gittikçe artacak diye düşünüyorum.

Pelvik Tabanın Gizli Gücü

"Biz Sadece Tedavi Etmiyoruz, Hayatları da Dönüştürüyoruz"

Gelecek 5-10 yıl içerisinde kadın sağlığı ve fizyoterapisi sizi heyecanlandıran olası gelişmeler var mı?

Beni en çok heyecanlandıran şey, şu an bile farkındalığın artıyor olması. Bu konuda çok fazla kurs düzenleniyor, öğrencilerimiz bu kurslara daha fazla katılım sağlıyor. Üniversitemizde kadın sağlığı ünitemiz var ve iki haftalık rotasyonumuz var. Farkındalık artıyor, bu alanda çalışmak isteyen kişi sayısı artıyor, hekimlerin bizim hakkımızdaki bilgi düzeyi artıyor. Devlet hastanelerinde, özel hastanelerde pelvik taban üniteleri kuruluyor. Bunlar çok kıymetli.

Ben lisans öğrencisiyken sadece kadın hastalıkları ve doğum dersimiz vardı, çok genel bilgiler verilirdi. Kadın sağlığı rehabilitasyonu hakkında seçmeli veya zorunlu dersler yoktu. Şimdi bunların gündemde olması beni heyecanlandırıyor. 5-10 yıl içinde teknolojik rehabilitasyonun daha da revaçta olacağını düşünüyorum. Tele-rehabilitasyon, uzaktan takip sistemleri, yardımcı cihazlar hayatımıza daha çok girecek. Şu an biz daha çok emekleme aşamasındayız: Pelvik taban kas eğitimi etkili mi, hangi hastaya Kegel verelim gibi sorularla uğraşıyoruz. 5-10 yıl içinde bunun teknolojik boyutlarını konuşuyor olacağız

Kadınların pelvik taban sağlığı ve postür farkındalığı konusunda toplumsal bilinç düzeyini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Bu bizim toplumumuzda çok geride olan bir konu. Son yıllarda evet farkındalık artıyor, özellikle genç hastalarda ve gebelerde. Ama yaşlı popülasyonda durum çok kötü. 75 yaş üstü kişilerin %75'i inkontinans yaşıyor. Kadınlar bezleniyor ve bunu normal bir durum olarak görüyor: "Zaten yaşlanmayla birlikte bu olur, annemde de oluyormuş, komşumuzda da oluyor" gibi bir bakış açısı var. Farkındalık yok, ne yapacaklarına dair bilgileri yok. Kadın doğuma gidiyorlar, ilaç ya da östrojen kremi veriliyor, belki ameliyat ediliyor. Ama hasta her abdest aldığı anda idrar kaçırmaya devam ediyor, "abdestimi tutamıyorum" diyor. Alışveriş merkezinde 1-2 saatten fazla kalamıyor çünkü 2 saatte bir tualete gitmesi gerekiyor. Bu yaşamı çok kısıtlayan bir durum. Genç hastalarda biraz daha iyi, çünkü daha fazla araştırıyorlar. Yapay zekanın hayatımıza girmesiyle ChatGPT'ye soruyorlar: "Böyle bir problemim var, ne yapabilirim, hangi hekime gideyim?" ChatGPT de "fizyoterapistler bu konuda çalışıyor" deyince belki farkındalık daha da artacak. Ama yaşlı hastalarda hâlâ durum çok kötü.

Fizyoterapistler kadın sağlığı ile ilgili toplumsal tabuları ve yanlış bilinenleri kırmada nasıl bir rol oynar?

Fizyoterapistin rolü burada çok merkezi ve rolümüzün büyük bir kısmı farkındalık oluşturmak. O bölgenin görevleri, disfonksiyon olursa hangi semptomlar yaşanır, günlük yaşamda bu kasları nerede kullanırız gibi konuları anlatmak bizim işimiz. Bunları anlattıkça tabuları yıkacağız. Çünkü bu utanılması gereken, konuşulmaması gereken bir şey değil. Nasıl nörolojik bir problemde doktora gidiliyorsa, bunun için de gidilmeli. Bunun utanılmaması gereken bir durum olduğunu özellikle yaşlı kişilere öğretmek lazım. Genç kişiler zaten bu konuda daha açık. Biz rol oynuyoruz ama rolümüzü artırmak için hekimlerin de rolü var. Hekim "bu konuda fizyoterapistler şöyle çalışmalar yapıyor, seni ona yönlendirelim" demeli. Hekim yönlendirecek, ben farkındalığı artıracağım, farkındalığı artan kişi başkasının farkındalığını artıracak, döngü devam edecek. Yaşlılarda genelde bir bakım vereni oluyor; çocuğu, gelini, kızı bakıyor. Onların farkındalığını artırarak yaşlıyı tedavi etmek mümkün. Bu konuda önemli bir görev üstleniyoruz ve bu görevi yerine getirebilirsek, yeni nesil fizyoterapistlere çok iş düşüyor. Çünkü bu iş başladı ama devam ettirilmesi gerekiyor.



Pelvik Tabanın Gizli Gücü

"Biz Sadece Tedavi Etmiyoruz, Hayatları da Dönüştürüyoruz"

Bu alanla ilgilenmek isteyen genç fizyoterapistlere tavsiyeleriniz nelerdir?

İlk tavsiyem mesleki temel bilgi ve iletişimi çok iyi bir düzeyde tutmak. Lokomotor sistemin anatomisini detaylı öğreniyoruz ama pelvik taban bölgesinin kaslarını, kemiklerini, fonksiyonlarını, biyomekanikini çok da aklımızda tutmuyoruz. Oysa önce bunları çok iyi bilmek gerekiyor. Sonrasında iletişim. Bu alanda iletişim daha da önemli çünkü tabu olan bir alan. Kişi problemini anlatmakta çekiniyor, utanıyor. Benim bunu doğru sırayla, doğru soruları sorarak anamnez almam gerekiyor. Tedaviyi anlatırken de onu irrite etmemeliyim. Önceki travmaları - hekim travması, cinsel ilişki travması, çocukluk travması, ağrı travması - dolayısıyla iletişim çok kritik. Bunun dışında mezuniyet sonrası eğitimler ve kurslar var. Bazı kurslar 3. ve 4. sınıf öğrencilerine de açık ama ben mezuniyet sonrası gidilmesini daha doğru buluyorum. Çünkü iletişim becerileri özellikle 4. sınıfta oturuyor. Mezuniyet sonrası sorumluluk tamamen sizde ve çok farklı bir dönem. Ayrıca eğitimleri ihtiyaca göre almakta fayda var. Mezun olduktan sonra kadın sağlığında çalışmak isteyip de iş bulamayabilirsiniz, başka bir alanda çalışmak durumunda kalabilirsiniz. Aldığınız eğitimi kullanmadığınız zaman unutuluyor. Bu yüzden önce bir klinikte gözlem yapın, siz bunu kullanacak mısınız, hangi hasta grubunda kullanacaksınız, ona karar verin. Eğitim alırken de eğitmenin niteliğine, klinik tecrübesine, yetkili kurumlardan hangi eğitimleri aldığını dikkat edin. Çünkü eğitim kirliliği var, herkes eğitim düzenliyor. Pratik uygulamaya bol bol yer veren, el becerisini geliştiren eğitimleri tercih edin ve eğitim almakla bitmiyor; günceli sürekli takip etmek gerekiyor. Sempozyumlar, seminerler, kongreler var. Sürekli yeni cihazlar çıkıyor, yeni kriterler değişiyor. Artık güncel takip etmek çok kolay, yapay zekayı hepimiz kullanıyorsunuz, bunu da takip edin.

Kadınların pelvik taban sağlığı ve postür farkındalığı konusunda toplumsal bilinç düzeyini nasıl değerlendiriyorsunuz?

Şu an aktif olarak çok fazla hasta görmüyorum ama hasta gördüğüm dönemlerde unutamadığım anlar, hastaların hayatına dokunduğumuz anlar oluyor. "Günlük yaşamda artık şunu yapamıyordum, şunu yapıyorum, çok iyi geldi" duymak mesleki tatmin açısından çok güzel bir şey. Genel olarak bu alanda mesleki tatminin fazla olduğunu söyleyebilirim. Nörolojik rehabilitasyon veya pediatri ile karşılaştıracak olursak, orada gelişim çok daha yavaş olabiliyor. Kadın sağlığında ise 6-8 haftalık pelvik taban kas eğitimiyle çok güzel semptom iyileşmeleri, ağrıda azalmalar, fonksiyonel iyileşmeler elde edebiliyoruz. Unutamadığım bir anım şöyleydi: Klinikte çalışırken bel hastası olarak gelen bir hastayı tedavi ettik. Pelvik tabanını sorguladığımda, daha önce idrar kaçırma ve ağrılı cinsel birliktelik olduğunu öğrendik. Pelvik taban rehabilitasyonunda cinsel disfonksiyonlar da var; disparoni, vajinismus, orgazm problemleri... Bunlar evlilikleri etkileyebiliyor, toplumsal sorun haline gelebiliyor. Manuel uygulamalar ve gevşeme egzersizleri yaptık, cinsel birliktelik için de teşvik ettik diyebilirim. Sonraki geri bildirimlerde eşiyle arasının daha iyi olduğunu, "evliliğimizin ilk zamanlarındaki hallerimize döndük, sayenizde evliliğim kurtuldu" dedi. O beni çok mutlu etmişti.



Sadece ağrıyı azaltmak ya da manuel uygulama yapmak değil, günlük yaşamda topluma etki ediyorsunuz aslında. Onun dışında yaşlı teyzelerde "abdest tutamıyorum, ibadetimi yerine getiremiyorum" diyenler çok oluyor. Hizmetli bir ablamız vardı, benim bu alanda çalıştığımı öğrenince gelmişti. İş yerinde su içmediğini, sürekli tuvalet endişesi yaşadığını, bir şeyleri kaldırıp indirirken zorlandığını anlattı. Onu pelvik taban rehabilitasyonuna dahil ettik. Ağır kaldırırken, öksürmeden, hapşırmadan önce ne yapması gerektiğini öğrettik. İş hayatını da etkiliyor yani. Sporcular da ayrı bir konu. Voleybol, basketbol gibi sıçramalı sporlarda bu sorunlar yaşanıyor ama sporcular da söylemeye çekiniyor, performansını etkileyeceğini düşünüp koçuna anlatamıyor. Oralarda da etkili olduğumuzu düşünüyorum. Benim tecrübelerim genellikle yaşlı teyzeler, menopoz sonrası kadınlar ve sporcular üzerine oldu

KADIN SPORCU SAĞLIĞI



KADIN SPORCU ÜÇLEMESİ

Düşük enerji yetmezliği, fonksiyonel hipotalamik amenore ve osteoporoz ile karakterize bir tablodur. İlk kez 1992 yılında Amerikan Spor Hekimleri Derneği tarafından tanımlanmış ve 2007 yılında bu tanım güncellenmiştir. İlk tanımlamada yeme bozukluğu, amenore ve osteoporoz üçlüsünün tanı için mutlaka bir arada bulunması gerektiği vurgulanırken; yapılan son çalışmalarda hastanın, optimal enerji uygunluğundan optimal kemik sağlığından ve amenoreden; yeme bozukluğu olsun ya da olmasın düşük enerji yetmezliğine, osteoporoza ve hipotalamik fonksiyonel amenoreye kadar uzanan bir spektrumda olabileceği belirtilmektedir.

Güncel tanıma göre kadın sporcu üçlemesinin üç bileşeni;
1) yeme bozukluğu olsun ya da olmasın düşük enerji yetmezliği,
2) menstrüel disfonksiyon
3) düşük kemik mineral yoğunluğudur.

Bu tanımda, kadın sporcuların periyodik lisans muayeneleri sırasında kadın sporcu üçlemesi açısından ayrıntılı değerlendirilmesi önerilmekte, özellikle risk faktörleri olan sporcularda klinik kuşku ile doğru tanıya ulaşılabileceği ifade edilmektedir.

REGL DÖNEMİNDE SPOR YAPILMALI MI?

Adet sürecinde görülen ağrı ve yorgunluk kişiden kişiye değişse de yürüyüş, yoga ve hafif egzersizler kan dolaşımını artırarak rahatlama sağlayabilir. Özellikle dismenore (adet sancısı) şikayetlerinin azalmasına yardımcı olabilir. Ayrıca egzersiz sırasında salgılanan endorfin hormonu, ruh halini iyileştirir ve stresi azaltır (Armour ve ark., 2019). Bununla birlikte, yoğun ağrı veya halsizlik hissedildiğinde zorlayıcı egzersizlerden kaçınılmalı ve vücut dinlenmeye alınmalıdır. Bu süreçte en önemli nokta, kişinin kendi bedenini dinlemesi ve egzersizi buna göre planlanmasıdır.

TANI HANGİ BELİRTİLERE GÖRE KONULUR?

- Menstrüel düzensizlik ve amenore öyküsü
- Stres kırığı öyküsü
- Yeme ile ilgili sporcunun ve çevresinin tutumu
- Düşük kalorili diyet öyküsü
- Vücut ağırlığını kaybetme veya bu konuda baskı hissi
- Depresyon öyküsü
- Kişilik yapısı (obsesif veya mükemmeliyetçi vb.)
- Branşa özgü antrenmanlara başlangıç yaşı
- Aşırı antrenman süresi veya aşırı antrenman öyküsü
- Tekrarlayan ve iyileşmeyen yaralanma öyküsü
- Antrenörünün tutumu mutlaka sorgulanmalıdır

WOMEN'S ATHLETE HEALTH



THE WOMEN ATHLETE TRILOGY

Hypothalamic amenorrhea is a condition characterized by low energy deficiency, functional hypothalamic amenorrhea, and osteoporosis. It was first described by the American College of Sports Medicine in 1992 and updated in 2007. While the initial definition emphasized the need for the co-occurrence of eating disorders, amenorrhea, and osteoporosis for diagnosis, recent studies indicate that the patient may exhibit a spectrum ranging from optimal energy suitability, optimal bone health, and amenorrhea to low energy deficiency, osteoporosis, and functional hypothalamic amenorrhea, with or without an eating disorder.

According to the current definition, the three components of the female athlete triad are:

- 1) low energy deficiency with or without eating disorders,
- 2) menstrual dysfunction,
- 3) low bone mineral density.

This definition suggests that female athletes should be thoroughly evaluated for the female athlete triad during their periodic licensing examinations, and that clinical suspicion can lead to an accurate diagnosis, especially in athletes with risk factors.

SHOULD I EXERCISE DURING MY PERIOD?

Although the pain and fatigue experienced during menstruation vary from person to person, walking, yoga, and light exercises can provide relief by increasing blood circulation. They can be particularly helpful in reducing dysmenorrhea (menstrual cramps). Furthermore, the endorphin hormone released during exercise improves mood and reduces stress (Armour et al., 2019).

However, strenuous exercise should be avoided when experiencing intense pain or fatigue, and the body should be allowed to rest. The most important point in this process is for the individual to listen to their own body and plan their exercise accordingly.

Author: İrem Kale

WHAT SYMPTOMS ARE USED TO MAKE A DIAGNOSIS?

- History of menstrual irregularities and amenorrhea
- History of stress fracture
- Attitudes of the athlete and their environment towards food
- History of low-calorie diets
- Pressure to lose body weight or to lose weight
- History of depression
- Personality structure (obsessive or perfectionist, etc.)
- Age at which sport-specific training begins
- History of excessive training duration or overtraining
- History of recurrent and non-healing injuries
- The coach's attitude must be thoroughly investigated

KADIN SPORCU SAĞLIĞI

İLHAM VEREN KADIN SPORCULARIMIZ



Defne Kurt – Milli Para Yüzücü

Millî yüzücü Defne Kurt, 2025 Dünya Para Yüzme Şampiyonası'nda 100 metre kelebek açık yaş kadınlar S10 kategorisinde 1.03.91'lik derecesiyle Avrupa rekoru kırarak üçüncü altın madalyasını kazandı. Şampiyonanın açılış gününde 50 metre serbest stil S10 ve 200 metre karışık SM10 kategorilerinde de altın madalya kazanan Kurt, Türk sporcuları arasında tarihe geçti.

Yüzme serüvenine 9 yaşında başlayan Defne, geçirdiği bir kaza sonucu omurgasında kırık oluşmasına rağmen sporu bırakmadı. Uzun süren fizik tedavi ve yeniden inşa ettiği fiziksel gücüyle birlikte zihinsel dayanıklılığını da geliştiren bu genç sporcu, aylar süren yoğun hazırlık sürecinin ardından Singapur'da altınla taçlandığı büyük bir başarıya imza attı.

Yazar: İrem Kale

MENSTÜRAL DÖNGÜ VE PERFORMANS

Kadın sporcuların egzersiz performansları üzerine yapılan çalışmalar, egzersiz yanıtlarının yalnızca antrenman sistematigi ile değil, aynı zamanda fizyolojik ve hormonal dalgalanmalarla da şekillendiğini göstermektedir. Özellikle menstruasyon boyunca östrojen ve progesteron düzeylerinde meydana gelen değişiklikler, enerji metabolizması, kas fonksiyonu, termoregülasyon ve algılanan performans gibi parametreler üzerinde önemli etkiler yaratabilir. Bu performans düşüşleri bağı olarak, düşük östrojen ve progesteron seviyelerine bağlı olarak termoregülasyonun bozulması, substrat kullanımındaki değişiklikler ve artan kalp-damar sistemi yükü gibi fizyolojik faktörlerle ilişkilendirilmektedir.



PMS'NİN PERFORMANSA ETKİSİ

PMS'nin tedavi yaklaşımları semptomların şiddetine bağlıdır; hafif ile orta düzeydeki semptomlara yönelik genellikle yaşam tarzı ve diyet değişiklikleri sıklıkla önerilirken, şiddetli semptomlar için tıbbi tedavi gerekli görülebilir. Birçok kadın için, düzenli aerobik/egzersiz genellikle PMS semptomlarını azaltmaktadır. Amerikan Obstetrik ve Jinekologlar Birliği yalnızca semptomların olduğu günler değil, eğer mümkünse haftanın çoğu günü düzenli olarak en az 30 dk. süren egzersiz yapılmasını önermektedir. Eğitim-öğretim yaşamının, sosyal ve sportif faaliyetlerin aktif olarak devam ettiği adolesan dönemde, premenstrual semptomların genç kadınların yaşam kalitesini olumsuz yönde etkilemesi kaçınılmazdır. Bu koşullar yaşamı tehdit edici değildir, ancak birçok kadının yaşam kalitesini ciddi şekilde azaltabilir, ruhsal sağlığını ve üretkenliğini etkileyebilir. Premenstrual semptomun çeşitlerinin ve şiddetinin belirlenerek, semptomları önlemeye yönelik girişimler ile rahatlamının sağlanması önemlidir. Premenstrual semptomları hafifletme ve gidermede etkili yöntemlerden birisi olan düzenli fiziksel aktivitenin, psikolojik iyilik hali ve fiziksel işlevselliği güçlendirerek yaşam kalitesini arttırdığı vurgulanmaktadır.

WOMEN'S ATHLETE HEALTH

OUR INSPIRING WOMEN ATHLETES



Defne Kurt – National Para Swimmer

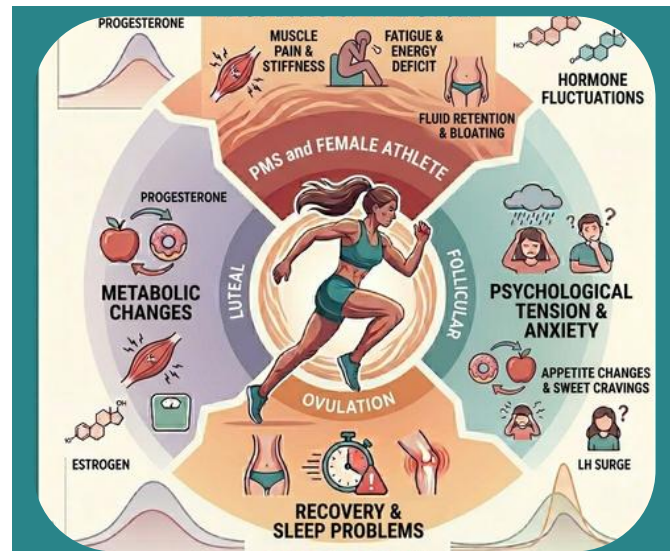
National swimmer Defne Kurt won her third gold medal at the 2025 World Para Swimming Championships, breaking the European record in the 100-meter butterfly open age women's S10 category with a time of 1.03.91. Kurt, who also won gold medals in the 50-meter freestyle S10 and 200-meter individual medley SM10 categories on the opening day of the championship, made history among Turkish athletes.

Defne, who began her swimming journey at the age of 9, did not give up the sport despite suffering a spinal fracture in an accident. Through long-term physical therapy and rebuilding her physical strength, along with developing mental resilience, this young athlete achieved a great success in Singapore, crowned with gold after months of intense preparation.

Author: İrem Kale

MENSTRUAL CYCLE AND PERFORMANCE

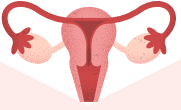
Studies on the exercise performance of female athletes show that exercise responses are shaped not only by training systematics but also by physiological and hormonal fluctuations. In particular, changes in estrogen and progesterone levels during menstruation can have significant effects on parameters such as energy metabolism, muscle function, thermoregulation, and perceived performance. These performance declines are consequently linked to physiological factors such as impaired thermoregulation due to low estrogen and progesterone levels, changes in substrate utilization, and increased cardiovascular load.



THE EFFECT OF PMS ON PERFORMANCE

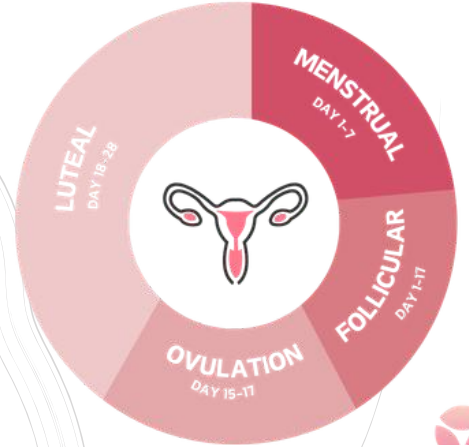
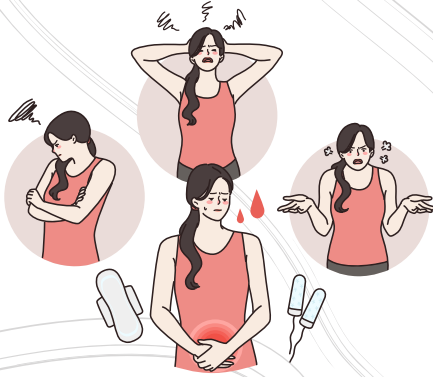
Treatment approaches for PMS depend on the severity of the symptoms; lifestyle and dietary changes are often recommended for mild to moderate symptoms, while medical treatment may be necessary for severe symptoms. For many women, regular aerobic exercise often reduces PMS symptoms. The American College of Obstetricians and Gynecologists recommends regular exercise for at least 30 minutes on most days of the week, if possible, not just on symptomatic days. During adolescence, a period of active education, social and sporting activities, premenstrual symptoms inevitably negatively impact the quality of life of young women. These conditions are not life-threatening, but they can significantly reduce the quality of life for many women, affecting their mental health and productivity. Identifying the types and severity of premenstrual symptoms and implementing preventative measures to alleviate them is crucial. Regular physical activity, an effective method for relieving and eliminating premenstrual symptoms, is emphasized as improving quality of life by strengthening psychological well-being and physical functionality.

MENSTURASYON DÖNGÜSÜ



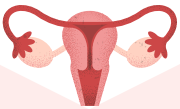
Menstrüasyon döngüsü, hipotalamus–hipofiz–over (HPO) aksı tarafından düzenlenen karmaşık bir fizyolojik süreçtir ve genellikle 21–35 gün arasında değişir. Bu süreç, over ve endometriumda meydana gelen döngüsel değişikliklerle karakterizedir .

Adet döngüsü dört ana fazdan oluşur: menstrüel, foliküler, ovulatuvar ve luteal faz. Östrojen ve progesteron hormonları ovulasyonu düzenler ve endometriumu implantasyona hazırlar. Döllenme gerçekleşmediğinde endometriyumun fonksiyonel tabakası dökülerek menstrüasyon oluşur (Reed ve Carr, 2018).



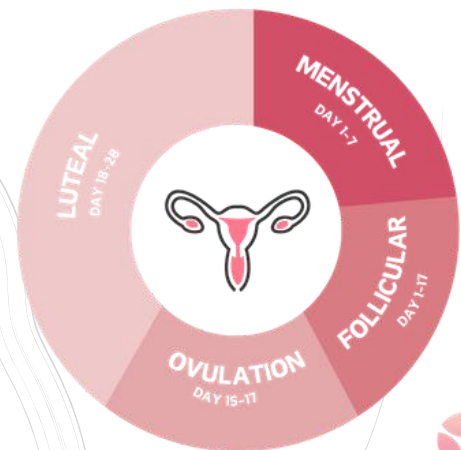
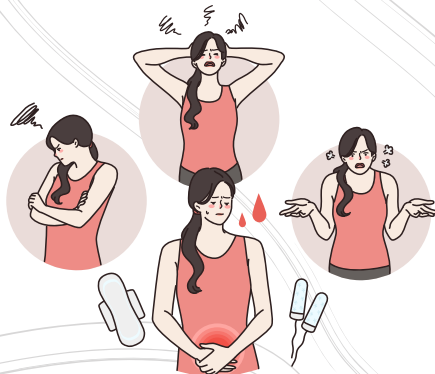
Adetle ilişkili semptomlar, özellikle dismenore, yorgunluk ve ruh hali değişiklikleri, prostaglandin salınımı ve hormonal dalgalanmalar ile ilişkilidir. Fiziksel aktivite gibi yaşam tarzı müdahalelerinin semptomları azaltabileceği gösterilmiştir (Armour ve ark., 2019).

MENSTRUAL CYCLE



The menstrual cycle is a complex, hormonally regulated physiological process governed by the hypothalamic pituitary ovarian (HPO) axis. It typically ranges between 21 and 35 days and is characterized by cyclical changes in ovarian and endometrial function

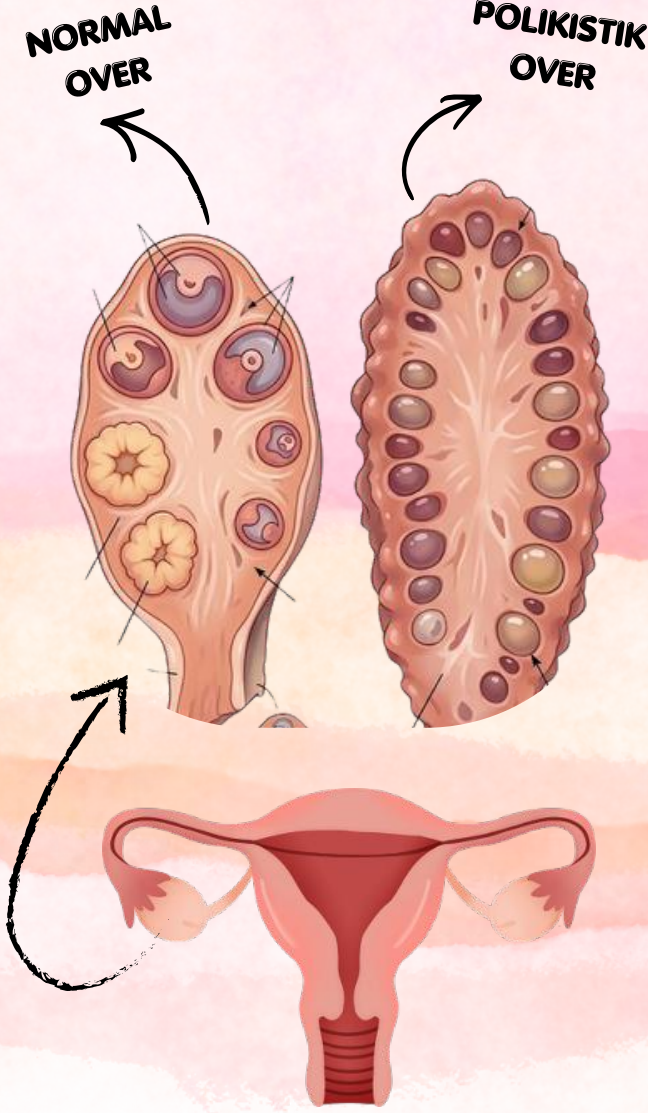
The cycle consists of four distinct phases: menstrual, follicular, ovulatory, and luteal phases. Estrogen and progesterone play key roles in regulating ovulation and preparing the endometrium for implantation. In the absence of fertilization, the functional layer of the endometrium is shed, resulting in menstruation (Reed & Carr, 2018).



Menstrual-related symptoms, including dysmenorrhea, fatigue, and mood disturbances, are associated with prostaglandin release and hormonal fluctuations. Evidence suggests that lifestyle interventions, particularly physical activity, may contribute to symptom reduction and improved menstrual function (Armour et al., 2019).



Polikistik Over Sendromu



Polikistik Over Sendromu (PKOS), kadınlarda sık görülen ve hem hormonal hem de metabolik etkileri olan bir sağlık sorunudur. PKOS'ta yumurtalıklardan normalden fazla androjen (erkeklik hormonu) üretilir; bu durum adet döngüsünü düzensizleştirir ve yumurtlamayı etkileyebilir. Yumurtalıklar, ultrason ile görülebilen birçok küçük folikül ya da “kist” barındırabilir; bu nedenle adı polikistik over sendromudur.

PCOS'un patofizyolojisi genetik, metabolik ve endokrin faktörlerin etkileşimini içerir. İnsülin direnci, hiperandrojenizm ve over disfonksiyonunun gelişiminde merkezi bir rol oynar. PCOS'lu kadınlarda metabolik sendrom, tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalık riski artmıştır (Azziz et al., 2016).

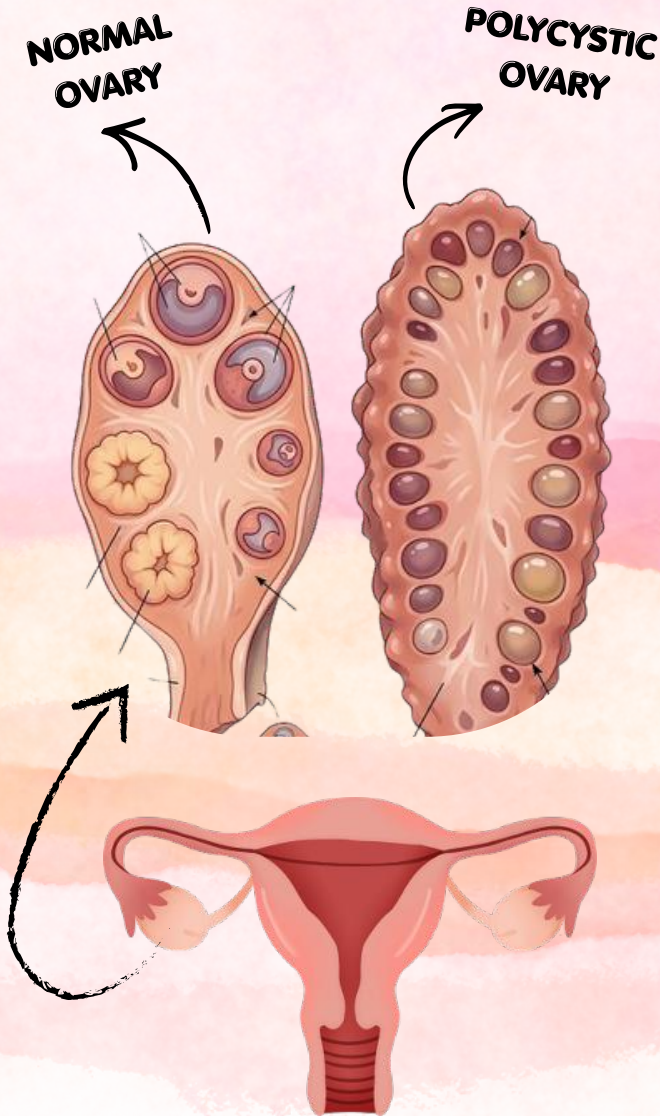
PKOS, kadın sağlığı üzerinde uzun vadeli etkiler yaratabilen bir durumdur, ancak yaşam tarzı değişiklikleri, düzenli egzersiz ve gerektiğinde tıbbi tedavilerle semptomlar yönetilebilir. Erken tanı ve takip, hem hormonal dengeyi korumak hem de üreme ve metabolik sağlığı desteklemek için önemlidir. (Teede ve ark., 2018).



BİLİYOR MUYDUNUZ?

PCOS'lu kadınların %70'e kadarı teşhis edilmemektedir, bu da uzun vadeli komplikasyon riskini artırır.

Polycystic Ovary Syndrome



Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) is a common health problem in women with both hormonal and metabolic effects. In PCOS, the ovaries produce more androgens (male hormones) than normal; this disrupts the menstrual cycle and can affect ovulation. The ovaries may contain many small follicles or “cysts” that can be seen on ultrasound; hence the name polycystic ovary syndrome.

The pathophysiology of PCOS involves the interaction of genetic, metabolic, and endocrine factors. Insulin resistance plays a central role in the development of hyperandrogenism and ovarian dysfunction. Women with PCOS have an increased risk of metabolic syndrome, type 2 diabetes, and cardiovascular disease (Azziz et al., 2016).

PCOS is a condition that can have long-term effects on women's health, but symptoms can be managed with lifestyle changes, regular exercise, and medical treatments when needed. Early diagnosis and follow-up are important for both maintaining hormonal balance and supporting reproductive and metabolic health (Teede et al., 2018).



DID YOU KNOW?

Up to 70% of women with PCOS remain undiagnosed, increasing the risk of long-term complications.

KADIN SAĞLIĞINDA HAREKETİN GÜCÜ: PCOS VE DISMENORE SEMPTOMLARINI HAFİFLETEN ANTRENMAN MODELLERİ



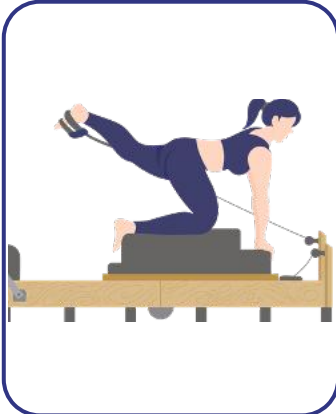
AEROBİK EGZERSİZLER

Düzenli aerobik egzersizler, kan dolaşımını artırarak dismenore (sancılı adet) semptomlarını hafifletebilir ve Polikistik Over Sendromu olan kadınlarda insülin duyarlılığını iyileştirerek hormonal dengeyi destekler (Purushothaman ve ark., 2024) .



YOGA VE ZİHİN-BEDEN EGZERSİZLERİ

Yoga, stres hormonu kortizolü düşürerek PKOS kaynaklı hormonal dengesizlikleri ve adet düzensizliklerini iyileştirmeye yardımcı olur. Kobra ve kedi-inek gibi spesifik pozlar, pelvik bölgedeki kan dolaşımını artırarak dismenore sancılarının şiddetini bilimsel olarak azaltır. Bu zihin-beden egzersizleri, PKOS ile ilişkili anksiyete ve depresyonu hafifleterek genel yaşam kalitesini artırır (Thakur ve ark., 2021) .



PİLATES

Pilates, pelvik taban ve derin karın kaslarını güçlendirerek uterus bölgesindeki kan akışını artırır ve dismenore kaynaklı iskemik ağrıyı hafifletir. Klinik çalışmalar, düzenli pilatesin beta-endorfin salınımını tetikleyerek kramp şiddetini, süresini ve ilişkili stres seviyelerini anlamlı düzeyde düşürdüğünü kanıtlamaktadır. Bu egzersizler, ilaçsız bir yöntem olarak adet dönemi yaşam kalitesini ve uyku düzenini doğrudan iyileştirir (Song ve Kim, 2023)



DİRENÇ ANTREMANLARI

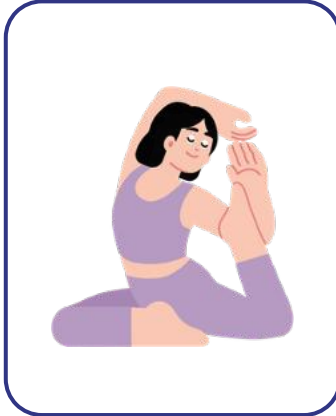
Direnç egzersizleri, PKOS'lu kadınlarda yağsız vücut kitlesini (kas miktarını) artırırken, hormonal dengesizliğe yol açan serbest androjen indeksini (erkeklik hormonu seviyelerini) anlamlı ölçüde düşürür. Fizyoterapötik açıdan bu antrenmanlar, sadece vücut kompozisyonunu iyileştirmekle kalmaz, aynı zamanda üreme sağlığını ve adet döngüsünü düzenlemeye yardımcı olur. Bu sonuçlar, dirençli egzersizlerin PKOS yönetiminde etkili bir non-farmakolojik (müdahale olduğunu doğrulamaktadır (Vizza ve ark., 2016)

THE POWER OF MOVEMENT IN WOMEN'S HEALTH TRAINING MODELS THAT ALLEVIATE THE SYMPTOMS OF PCOS AND DYSMENORRHEA



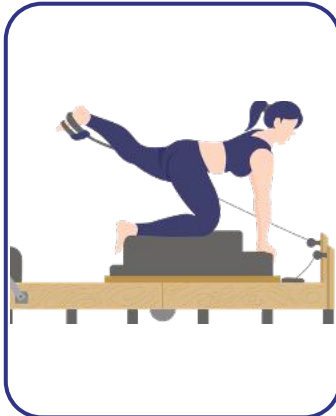
AEROBIC EXERCISES

Regular aerobic exercise can alleviate the symptoms of dysmenorrhea (painful menstruation) by increasing blood circulation, and it supports hormonal balance in women with Polycystic Ovary Syndrome by improving insulin sensitivity (Purushothaman et al., 2024).



YOGA AND MIND-BODY EXERCISES

Yoga helps improve PCOS-related hormonal imbalances and menstrual irregularities by reducing the stress hormone cortisol. Specific poses, such as the cobra and cat-cow, have been scientifically shown to reduce the severity of dysmenorrhea pain by increasing blood circulation in the pelvic region. These mind-body exercises also enhance overall quality of life by alleviating anxiety and depression associated with PCOS (Thakur et al., 2021).



PILATES

Pilates strengthens the pelvic floor and deep abdominal muscles, increasing blood flow to the uterine region and alleviating ischemic pain associated with dysmenorrhea. Clinical studies demonstrate that regular Pilates significantly reduces the severity and duration of cramps, as well as associated stress levels, by stimulating the release of beta-endorphins. As a non-pharmacological approach, these exercises directly improve quality of life and sleep patterns during the menstrual period (Song & Kim, 2023).



RESISTANCE TRAINING

Resistance exercises increase lean body mass (muscle mass) in women with PCOS while significantly reducing the free androgen index, a key contributor to hormonal imbalance. From a physiotherapeutic perspective, these training methods not only improve body composition but also help regulate reproductive health and the menstrual cycle. These findings confirm that resistance exercise is an effective non-pharmacological intervention in the management of PCOS (Vizza et al., 2016).



1 Kegel Egzersizi

Pelvik kaslar sıkılır
İdrar tutuyormuş veya
dar pantolon giymeye
çalışıyormuş gibi
hareketi anlayabiliriz.
5 saniye tutup
gevşetilmesi istenir.



2 Köprü Egzerizi

Sırt üstü yatılır ve dizler 90°
bükülür
Kalça yavaşça yukarı
kaldırılır, hareket boyunca
pelvik kaslar sıkılır.
5 saniye kalça havada
beklenir ve yere indirilir.



3 Köprü Pozisyonunda Bacak Kaldırma

Köprü
pozisyonundayken bir
bacak diz bükülmeden
düz bir şekilde yukarı
kaldırılır.
Pelvik kaslar sıkılır, 5
saniye beklenir ve bacak
yere indirilir.

KADININ GÜCÜ HAREKETLE ARTAR



4 İstiridye Egzersizi

Yan yatılır ve dizler
bükülür.
Yukarıda kalan bacak
yukarı doğru kaldırılır
ancak ayaklar havaya
kalkmadan yapılması
gerekir.



5 Top Sıkma Egzersizi

Dizlerin arasına top
yerleştirilir, 5 saniye
boyunca top sıkıştırılır
ve serbest bırakılır.



6 Çömelme Egzersizi

Ayaklar omuz
genişliğinde açılır.
Dizleri bükerek çömelinir
ve ayağa kalkılır.

! Bu egzersizde dikkat
edilmesi gereken nokta
çömelirken dizler
ayakların önüne
geçmemeli.



1 Kegel Exercise

Pelvic floor muscles are squeezed.
We can understand the movement as if you were holding urine or trying to wear tight pants.
It is requested to hold for 5 seconds and relax.



2 Bridge Exercise

Lie on your back with knees bent at 90°.
Hips are slowly lifted up, pelvic muscles are squeezed throughout the movement.
Hips are held in the air for 5 seconds and then lowered to the floor.



3 Leg Raise in Bridge Position

While in the bridge position, one leg is lifted up straight without bending the knee.
Pelvic muscles are squeezed, wait for 5 seconds, and lower the leg to the floor.

WOMAN'S POWER INCREASES WITH MOVEMENT



4 Clamshell Exercise

Lie on your side with knees bent.
The top leg is lifted upward; however, this should be done without lifting the feet off the ground.



5 Ball Squeeze Exercise

Place a ball between the knees.
Squeeze the ball for 5 seconds and then release.



6 Squat Exercise

Feet are shoulder-width apart.
Squat by bending the knees and then stand up.

Caution: The point to be aware of in this exercise is that the knees should not pass in front of the toes while squatting.

FİZYOTERAPİK BİLİMSEL GERÇEKLER

MENOPOZDA KARDİYO GÜCÜ: HRT + AEROBİK EGZERSİZ

Menopoz sonrası kadınlarda, HRT (hormon replasman tedavisi) ile kombine edilen aerobik egzersiz, kalp ve damar fonksiyonlarını, egzersiz toleransını ve vasküler uyumu önemli ölçüde artırıyor (Sánchez-Delgado ve ark., 2023) .

ENDOMETRİOZİS AĞRISINA EGZERSİZ ETKİSİ

Sekiz haftalık düzenli egzersizin endometriozis kaynaklı pelvik ağrı ve postür bozukluklarını anlamlı şekilde azalttığını göstermektedir (Awad ve ark., 2017).

FTR PELVİK AĞRIYI HAFİFLETİYOR

Pelvik ağrı ve dyspareunia (cinsel ilişki sırasında ağrı) gibi semptomlarda fizyoterapi müdahaleleri ağrıyı önemli ölçüde azaltabiliyor (Fernández-Pérez ve ark., 2023).

DOĞUM SONRASI EGZERSİZLE PELVİK SAĞLIK

Doğum sonrası yapılan pelvik taban ve karın egzersizlerinin idrar kaçırma, pelvik organ prolapsusu ve karın kası ayrılığı (diastasis recti abdominis) riskini azaltmada etkili olduğunu göstermektedir (Beamish ve ark., 2025).

AEROBİK EGZERSİZ , PMS SEMPTOMLARINI HAFİFLETİYOR

Sporcu olmayan kadınlarda yapılan bir çalışmada, aerobik egzersiz PMS (adet öncesi sendrom) semptomlarını belirgin şekilde azalttığını gösteriyor (Samadi ve ark., 2013).



PHYSIOTHERAPY SCIENCE FACTS



CARDIO POWER IN MENOPAUSE: HRT + AEROBIC EXERCISE

In postmenopausal women, aerobic exercise combined with hormone replacement therapy (HRT) significantly improves cardiovascular function, exercise tolerance, and vascular adaptability (Sánchez-Delgado et al., 2023).

EXERCISE EFFECTS ON ENDOMETRIOSIS PAIN

Eight weeks of regular exercise have been shown to significantly reduce pelvic pain and postural abnormalities associated with endometriosis (Awad et al., 2017).

PHYSIOTHERAPY RELIEVES PELVIC PAIN

Physiotherapy interventions can significantly reduce symptoms such as pelvic pain and dyspareunia (pain during sexual intercourse) (Fernández-Pérez et al., 2023).

POSTPARTUM EXERCISE FOR PELVIC HEALTH

Postpartum pelvic floor and abdominal exercises have been shown to effectively reduce the risk of urinary incontinence, pelvic organ prolapse, and diastasis recti abdominis (Beamish et al., 2025).

AEROBIC EXERCISE RELIEVES PMS SYMPTOMS

In non-athletic women, aerobic exercise has been shown to significantly reduce premenstrual syndrome (PMS) symptoms (Samadi et al., 2013).



Kültür Kılavuzu: İzle, Keşfet, Yaşa

dreamy



“Düşler Zamanı: Japonya” – İstanbul Dijital Deneyim Merkezi

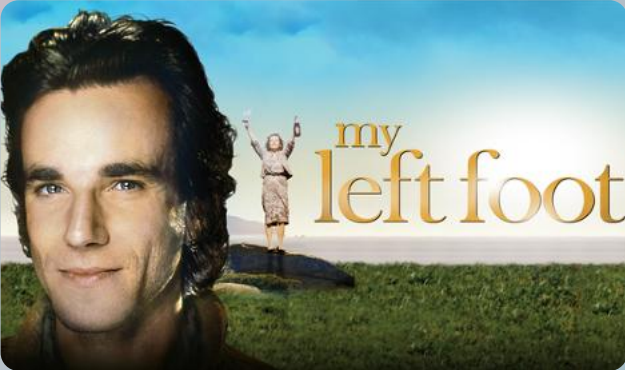
Japon sanatını AR, VR ve mapping teknolojileriyle deneyimleyebileceğiniz bu sergi, geleneksel estetiği dijitalle buluşturarak izleyiciyi aktif bir katılımcıya dönüştürüyor. Nisan ayında mutlaka ziyaret edilmeli.



Dream

Bugün Kalan Hayatımın İlk Günü

Geçmişin yükü ve pişmanlıklarla yüzleşen bir karakterin iç dünyasına odaklanan bu oyun, umut ve tesadüflerin hayatı nasıl dönüştürebileceğini etkileyici bir dille anlatıyor. Tek kişilik güçlü performansı ile izleyiciyi duygusal bir yolculuğa çıkarırken şu soruyu düşündürüyor: Eğer bugün hayatımızın ilk günü olsaydı, neyi farklı yapardık?



Sol Ayağım

Serebral palsili Christy Brown'ın gerçek yaşam öyküsünü anlatan film, yalnızca sol ayağını kullanarak yazmayı ve resim yapmayı öğrenme sürecini konu alır. Aile desteği, motivasyon ve rehabilitasyonun önemi açısından ilham verici bir yapımla olup, FTR alanı için değerli bir bakış sunar.

mood

Culture Guide: Watch, Discover, Experience

trendy



“Time of Dreams: Japan” – Istanbul Digital Experience Center

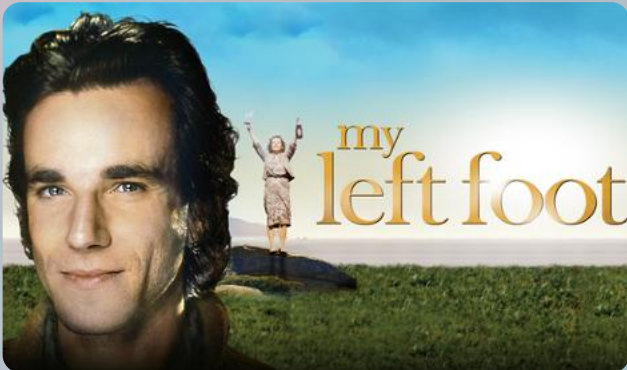
Blending traditional Japanese aesthetics with cutting-edge technology, this immersive exhibition invites visitors to experience Japanese art through AR, VR, and projection mapping. Transforming the audience into active participants, it offers a captivating journey where culture and innovation meet. A must-visit in April.



Dream

Today Is the First Day of the Rest of My Life

Focusing on the inner world of a character confronting the weight of the past and lingering regrets, this play delivers a compelling narrative about how hope and chance can transform a life. Through a powerful solo performance, it takes the audience on an emotional journey while posing a striking question: If today were the first day of the rest of our lives, what would we do differently?



mood

My Left Foot

This film tells the true story of Christy Brown, who had cerebral palsy and learned to write and paint using only his left foot. It is an inspiring work that highlights the importance of family support, motivation, and rehabilitation, offering valuable insight for the field of physical therapy and rehabilitation.

Değerli Okurlarımız,

İstanbul Kent Üniversitesi bünyesinde, fizyoterapi ve rehabilitasyonun bilincini ve mesleki farkındalığı artırmak amacıyla çıktığımız bu yolculukta bir sayının daha sonuna geldik. Kadın sağlığından klinik gelişmelere kadar geniş bir yelpazede hazırladığımız bu içeriklerin, mesleki gelişiminize ışık tutmasını diliyoruz.

Teşekkürlerimizle... Bu yayının hayata geçirilmesinde bizlere sağladıkları imkanlar ve destekleri için İstanbul Kent Üniversitesine, Sağlık Kültür ve Spor (SKS) Direktörlüğü'ne; akademik rehberlikleriyle içeriğimizi zenginleştiren, bilgi ve tecrübelerini bizlerle paylaşan değerli Arş. Gör. Ayça Arslantürk Yıldırım ve Arş. Gör. Berfin Erdemli hocalarımıza en içten teşekkürlerimizi sunarız.

Ayrıca, bu sayının planlanmasından tasarımına kadar her aşamasında büyük bir tutku ve özveriyle çalışan Dergi Hazırlık Ekibi'ne ve bizleri ilgiyle takip eden siz değerli okurlarımıza minnettarız.

Bedenin, bu dünyadaki en sadık yoldaşın ve güvenli sığınağın; sen, her halinle eşsiz ve değerlisin. Kendine ayırdığın her değerli an, bedeninin sesini duymak, onu anlamak ve ihtiyacı olan hareketi ona sunmak, aslında aydınlık geleceğine yapılmış en kıymetli yatırımdır. Unutma ki bu, sadece basit bir sağlık tercihi değil; aynı zamanda kendine duyduğun sevginin ve saygının en somut, en içten halidir. Sağlıklı bir bedende, kısıtlamalar olmadan özgürce hareket etmenin ruhuna bahsettiği o tarifsiz mutluluğu doyasıya yaşa. Sen içten içe güçlenip parladıkça, dünya seninle birlikte daha da güzelleşecek.

8 Nisan Türkiye Fizyoterapistler Günü Kutlu Olsun! Toplum sağlığının gizli kahramanları olan, hastalarının hayatına dokunarak "hareket" katan tüm meslektaşlarımızın ve gelecekte bu onurlu görevi devralacak olan öğrenci arkadaşlarımızın 8 Nisan Türkiye Fizyoterapistler Günü'nü gururla kutluyoruz. Bilimin rehberliğinde, sağlıklı ve hareketli günlerde buluşmak dileğiyle...

KENTFİZYO DERGİ YAYIN KURULU



Dear Readers,

We have reached the end of another issue in our journey to raise awareness of physiotherapy and rehabilitation and to increase professional consciousness within Istanbul Kent University. We hope that these contents, prepared across a wide spectrum from women's health to clinical developments, will shed light on your professional growth.

With Our Gratitude... We would like to express our deepest thanks to Istanbul Kent University and the Department of Health, Culture, and Sports (SKS) for providing the opportunities and support to bring this publication to life. We also extend our heartfelt appreciation to our esteemed faculty members, *Res. Asst. Ayça Arslantürk Yıldırım* and *Res. Asst. Berfin Erdemli*, for enriching our content with their academic guidance and sharing their knowledge and experience with us.

Furthermore, we are grateful to the Magazine Editorial Team, who worked with great passion and dedication through every stage from planning to design, and to you, our valued readers, for following us with interest.

Your body is your most loyal companion and your safest haven; you are unique and precious in every way. Every moment you dedicate to yourself — to listen to your body, to understand it, and to provide the movement it needs — is the most valuable investment in your future. Remember, this is not just a health choice; it is the most tangible and sincere expression of the love and respect you hold for yourself. Embrace the joy that moving freely in a healthy body brings to your soul. As you grow stronger and shine from within, the world will grow more beautiful with you.

Happy April 8th, Physiotherapists' Day in Türkiye! We proudly celebrate the April 8th Physiotherapists' Day of all our colleagues — the unsung heroes of public health who touch lives through "movement" — and the students who will soon take over this honorable duty.

Wishing to meet again in healthy and active days, guided by science...

KENTFIZYO MAGAZINE EDITORIAL BOARD



KAYNAKÇA

REFERENCES

- Armour, M., Smith, C. A., Steel, K. A., & Macmillan, F. (2019). The effectiveness of self-care and lifestyle interventions in primary dysmenorrhea: a systematic review and meta-analysis. *BMC complementary and alternative medicine*, 19(1), 22.
- Awad, E., Ahmed, H. A. H., Yousef, A., & Abbas, R. (2017). Efficacy of exercise on pelvic pain and posture associated with endometriosis: within subject design. *Journal of physical therapy science*, 29(12), 2112–2115. <https://doi.org/10.1589/jpts.29.2112>
- Azziz, R., Carmina, E., Chen, Z., Dunaif, A., Laven, J. S., Legro, R. S., ... & Yildiz, B. O. (2016). Polycystic ovary syndrome. *Nature reviews Disease primers*, 2(1), 1-18.
- Beamish, N. F., Davenport, M. H., Ali, M. U., Gervais, M. J., Sjwed, T. N., Bains, G., Sivak, A., Deering, R. E., & Ruchat, S. M. (2025). Impact of postpartum exercise on pelvic floor disorders and diastasis recti abdominis: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 59(8), 562–575. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2024-108619>
- Fernández-Pérez, P., Leirós-Rodríguez, R., Marqués-Sánchez, M. P., Martínez-Fernández, M. C., de Carvalho, F. O., & Maciel, L. Y. (2023). Effectiveness of physical therapy interventions in women with dyspareunia: a systematic review and meta-analysis. *BMC women's health*, 23(1), 387.
- Purushothaman, S., Ramalingam, K., & Alagesan, J. (2024). Comparison of Yoga Asana along with Aerobic Exercise and Aerobic Exercise alone for Dysmenorrhea among College Students with Polycystic Ovarian Syndrome. *Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy*, 18.
- Reed, B. G., & Carr, B. R. (2015). The normal menstrual cycle and the control of ovulation.
- Sánchez-Delgado, J. C., Jácome-Hortúa, A. M., Uribe-Sarmiento, O. M., Philbois, S. V., Pereira, A. C., Rodrigues, K. P., & Souza, H. C. D. D. (2023). Combined effect of physical exercise and hormone replacement therapy on cardiovascular and metabolic health in postmenopausal women: A systematic review and meta-analysis. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 56, e12241.
- Song, B. H., & Kim, J. (2023). Effects of Pilates on Pain, Physical Function, Sleep Quality, and Psychological Factors in Young Women with Dysmenorrhea: A Preliminary Randomized Controlled Study. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(14), 2076. <https://doi.org/10.3390/healthcare11142076>
- Teede, H. J., Misso, M. L., Costello, M. F., Dokras, A., Laven, J., Moran, L., ... & Norman, R. J. (2018). Recommendations from the international evidence-based guideline for the assessment and management of polycystic ovary syndrome. *Human reproduction*, 33(9), 1602-1618.
- Thakur, D., Singh, S. S., & Tripathi, M. (2021). Effect of yoga on polycystic ovarian syndrome: A systematic review. *Journal of bodywork and movement therapies*, 27, 281-286.
- Vizza, L., Smith, C. A., Swaraj, S., Agho, K., & Cheema, B. S. (2016). The feasibility of progressive resistance training in women with polycystic ovary syndrome: a pilot randomized controlled trial. *BMC sports science, medicine & rehabilitation*, 8, 14. <https://doi.org/10.1186/s13102-016-0039-8>