

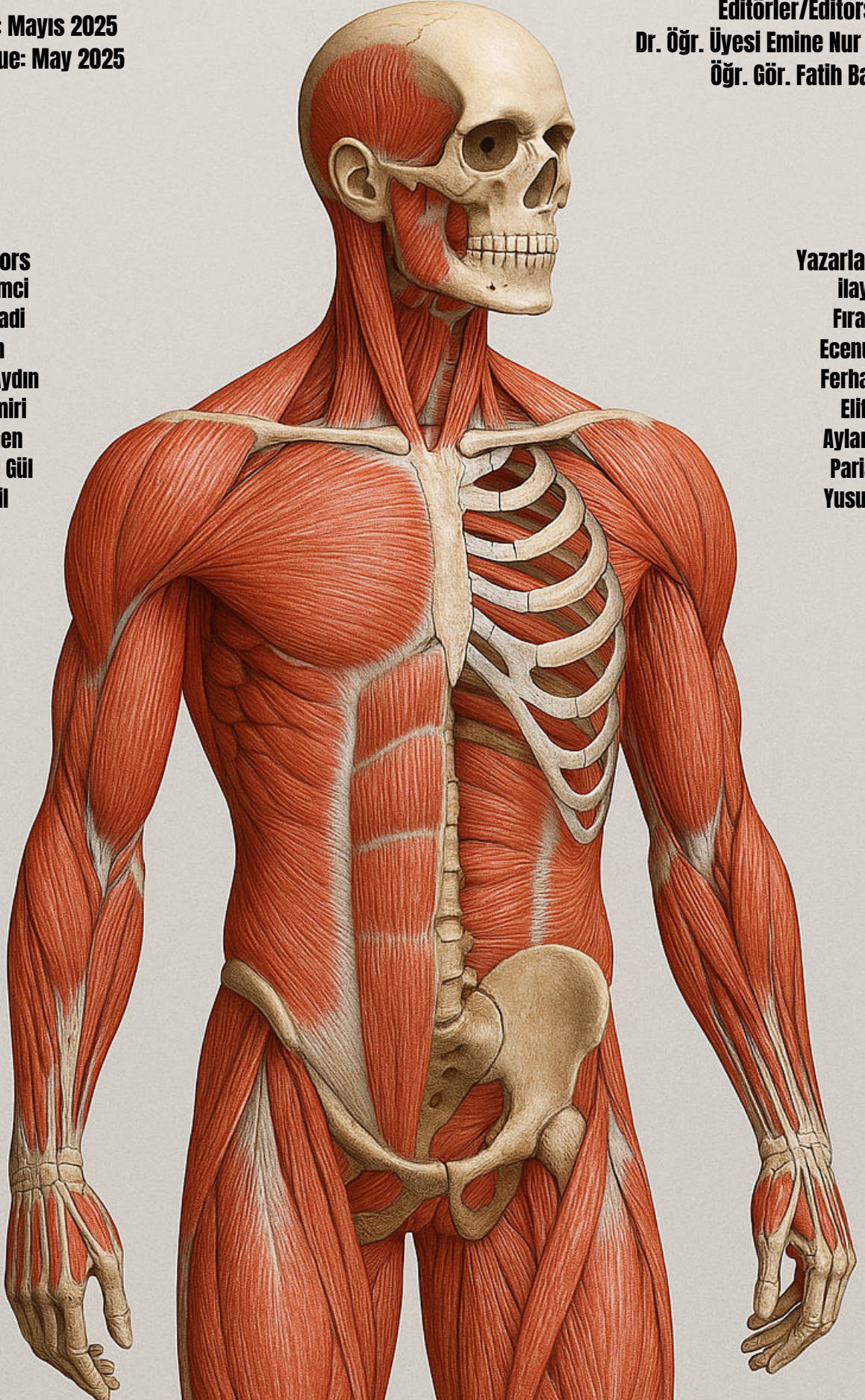
FIZYOMAG

1.Sayı: Mayıs 2025
1st Issue: May 2025

Editörler/Editors
Dr. Öğr. Üyesi Emine Nur Demircan
Öğr. Gör. Fatih Bali

Yazarlar/Authors
Nisa Nur Kalemci
Somaye Ahmadi
Nuray Erçin
Zeyneb Ebrar Aydın
Obaidullah Amiri
Fatma Türkmen
Hasan Çağdaş Gül
Rabia Kandil

Yazarlar/Authors
İlayda Can
Fırat Kırhan
Ecenur Davran
Ferhat Keskin
Elif Şahan
Aylar Anabaei
Paria Nikrad
Yusuf Aksona



ÖNSÖZ

Değerli Okuyucular,

Fizyoterapi ve rehabilitasyon, çağdaş tıbbın ayrılmaz bir parçası olarak; bireylerin fonksiyonel kapasitesini artırmayı, yaşam kalitesini iyileştirmeyi ve sağlığın sürdürülebilirliğini sağlamayı amaçlayan dinamik bir alandır. Multidisipliner bir yaklaşımla ele alınan bu alan, yalnızca fiziksel iyilik hâlinin yeniden kazanılmasını değil, aynı zamanda bireyin psikososyal bütünlüğünün desteklenmesini de kapsamaktadır.

Bu bağlamda hazırlanan dergimizin bu sayısında; farklı alanlardaki fizyoterapi ve rehabilitasyon uygulamalarına, günlük egzersiz önerilerine ve alana katkı sağlamak uzman görüşlerine yer verilerek hem mesleki bilgiye katkı sunmak hem de keyifli bir içerik oluşturmak hedeflenmiştir.

Etik değerlere bağlı, güncel yaklaşımları temel alan bir bakış açısıyla hazırlanan bu sayının, fizyoterapi ve rehabilitasyon camiası için faydalı olmasını umuyoruz.

Bu vesileyle, 8 Nisan Türkiye Fizyoterapistler Günü'nü en içten dileklerimizle kutlar; mesleğine gönül vermiş tüm fizyoterapistlerin emeklerine teşekkür ederiz.

Bizler de geleceğin fizyoterapistleri olarak, bu sayının bu yolda küçük ama anlamlı bir adım olmasını diliyor; geleceğin bugünden daha aydınlık olmasını temenni ediyoruz.

FİZYOMAG dergi içeriği Sağlık Kültür ve Spor Direktörlüğüne bağlı olan KentFizyo kulübü bünyesinde, Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü akademisyenlerinin önderliğinde ve öğrencilerinin emekleriyle oluşturulmuştur.

Saygılarımızla

PREFACE

Dear Readers,

Physiotherapy and rehabilitation as an integral part of contemporary medicine is a dynamic field aimed at increasing the functional capacity of individuals, improving quality of life and ensuring the sustainability of health. This field, which is discussed with a multidisciplinary approach, includes not only the regaining state of physical wellbeing, but also the support of the psychosocial integrity of the individual.

Our magazine has been prepared in this context and is aimed to contribute to professional knowledge and to create an enjoyable content by providing physiotherapist practices, daily exercise recommendations and expert opinions concerning the field

We hope ,this context which is prepared from a perspective based on ethical values and current approaches, will be beneficial for the physiotherapy and rehabilitation community.

On this occasion, we congratulates the World Physiotherapists Day on April 8 with our sincere wishes; We would like to thank all the physiotherapists who have devoted themselves to their profession.

As the future physiotherapists who are mindful of this, wish that the context which has been prepared , will be meaningful step in this pathway ; We hope that the future will be brighter than today. Best wishes for an insightful exploration.

The content of the FİZYOMAG magazine has been created by KentFizyo club, which is operated under the Directorate of Health, Culture and Sports, with the guidance of the academic staff from the Faculty of Health Sciences, Department of Physiotherapy and Rehabilitation, and through the efforts of its students.

Best Regards

GELECEĞİN FİZYOTERAPİSTLERİNİ BİRLEŞTİREN GÜÇ: KENTFİZYO

İstanbul Kent Üniversitesi Sağlık, Kültür ve Spor Direktörlüğü'ne bağlı olarak faaliyet gösteren KENTFİZYO Kulübü, tüm öğrencilere açık etkinlikler düzenleyen bir öğrenci topluluğudur. Kulüp, Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin aktif katılımıyla çalışmalarını sürdüren dinamik bir yapıya sahiptir.

Akademik danışmanlığını Öğr. Gör. Azize DİK'in yürüttüğü kulübün başkanlık görevini 3. sınıf Fizyoterapi Ve Rehabilitasyon öğrencisi Elif ŞAHAN üstlenmektedir.

Eğitim ve Etkinlikler: Bilgi Paylaştıkça Artar

KENTFİZYO, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon alanındaki güncel gelişmeleri takip etmek ve öğrencilerin mesleki bilgi ile deneyimlerini artırmak amacıyla çeşitli eğitimler, seminerler ve atölyeler düzenlemektedir.

Sosyal Sorumluluk Projeleri: Topluma Katkı

KENTFİZYO, sosyal sorumluluk projelerine verdiği önemle öne çıkmaktadır. "Kent'lilerle Bir Çocuk Bir Gelecek" projesiyle kırsal bölgelerdeki çocuklara umut olan kulüp, üniversite sınırlarının ötesine geçerek toplumun her kesimine dokunmayı amaçlamaktadır.

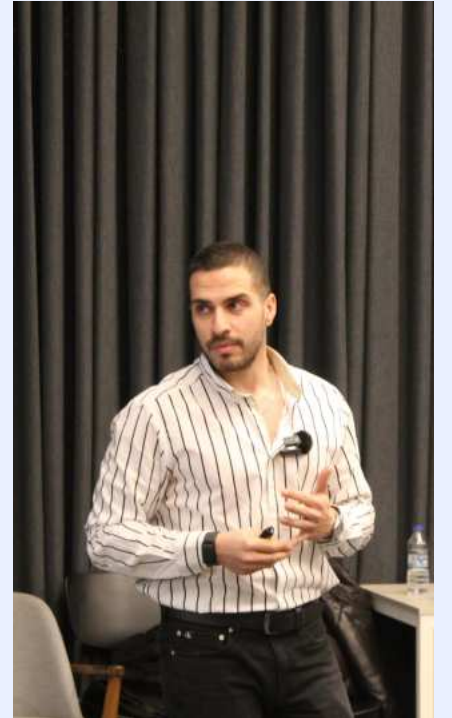
İletişim ve Takip: Bizimle Kalın



- KentFizyo
- kent.sks



sorularınız ve iş birliği talepleriniz için :
kentfizyo.kulubu@kent.edu.tr



THE POWER THAT UNITES THE PHYSIOTHERAPISTS OF THE FUTURE: KENTPHYSIO

The KENTPHYSIO Club, operating under the Directorate of Health, Culture and Sports at Istanbul Kent University, is a student organization that organizes events open to all students. The club has a dynamic structure, sustained by the active participation of students from the Faculty of Health Sciences and the Vocational School of Health Services.

The academic advisor of the club is Lecturer Azize DİK, and the club is chaired by Elif ŞAHAN, a 3rd-year student in the Physiotherapy and Rehabilitation program.

Education and Events: Knowledge Increases When Shared

KENTPHYSIO organizes various trainings, seminars, and workshops to follow current developments in the field of physiotherapy and rehabilitation and to enhance students' professional knowledge and experience.

Social Responsibility Projects: Contributing to Society

KENTPHYSIO stands out with its strong emphasis on social responsibility projects. Through its project "A Child, A Future with Kent Students," the club brings hope to children in rural areas and aims to reach beyond the university boundaries to make a positive impact on all segments of society.

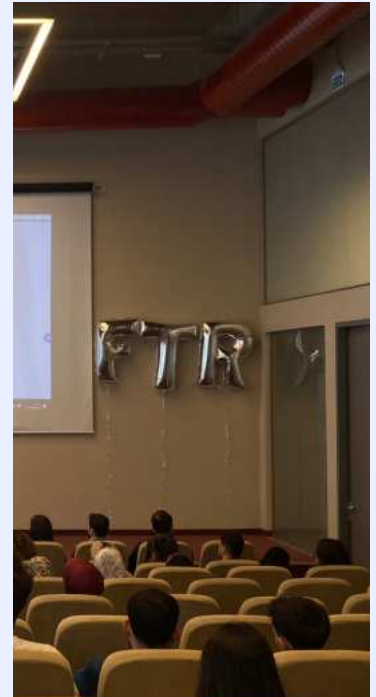
Contact and Follow-Up: Stay Connected with Us



- KentFizyo
- kent.sks



For your questions and cooperation requests
kentfizyo.kulubu@kent.edu.tr



FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYONUN GELİŞİMİ

TÜRKİYE'DE FİZYOTERAPİ MESLEĞİNİN GELİŞİMİ VE GÜNCEL DURUMU

Türkiye'de fizyoterapi mesleği, 1961 yılında Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'nun kurulmasıyla temellerini atmıştır. Bu girişim, üniversitenin onursal rektörü Prof. Dr. İhsan Doğramacı'nın öncülüğünde gerçekleştirilmiş ve ülkemizde fizyoterapist yetiştiren ilk eğitim kurumu olmuştur. 1986 yılında İstanbul Üniversitesi, 1993 yılında Dokuz Eylül Üniversitesi, 1995 yılında Pamukkale Üniversitesi, 1996 yılında Abant İzzet Baysal Üniversitesi, 1997 yılında Dumlupınar Üniversitesi ve 1998 yılında Başkent Üniversitesi'nde açılan Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümleri ile fizyoterapist yetiştiren üniversite sayıları artmaya başlamıştır. Türkiye Fizyoterapistler Derneği, mesleğin gelişimini desteklemek amacıyla 1969 yılında kurulmuştur. Derneğin kurucu isimleri arasında Dr. Fzt. Nihal Şimşek, Dr. Fzt. Cenan Çağlar, Fzt. Tülin Güntel ve Fzt. Aysel Denizli yer almıştır. İlk amblemi ise Fzt. Gülser Aslan, Dr. Fzt. Bilsen Sirmen ve Dr. Fzt. Ergül Deva tarafından tasarlanmıştır.

Dernek, 1973 yılında Fizyoterapi Rehabilitasyon Dergisi'ni yayımlayarak bilimsel çalışmaların paylaşılmasını sağlamıştır. Uluslararası düzeyde yetkinlik kazanan dernek, 1974 yılında Dünya Fizyoterapi Konfederasyonu'na (WCPT) üye olmuş, 1991 yılında ise WCPT-Europe üyeliğine kabul edilmiştir. Eğitimdeki Artış ve Mevcut Durum Fizyoterapist yetiştiren üniversite sayısı yıllar içinde önemli bir artış göstermiştir. 2012-2013 eğitim öğretim yılında 38 olan okul sayısı, 2016-2017 yılında 61'e ulaşmıştır. Günümüzde özel üniversiteler dahil olmak üzere Türkiye'de toplam 100'den fazla Fizyoterapi ve Rehabilitasyon bölümü bulunmaktadır. Bu hızlı artış, fizyoterapi mesleğinde bilgi paylaşımını ve güncel gelişmelerin takibini daha önemli hale getirmiştir. Türkiye genelinde yaklaşık 60 bin fizyoterapist görev yaparken, her yıl 22 binden fazla yeni mezun meslek hayatına atılmaktadır.



19. Uluslararası Fizyoterapide Gelişmeler Kongresi Türkiye'de fizyoterapi eğitimine öncülük eden Hacettepe Üniversitesi, bu alandaki bilimsel gelişmelere yön vermeye devam etmektedir. Bu doğrultuda, iki yılda bir düzenlenen "Fizyoterapide Gelişmeler Kongresi"nin 19'su gerçekleştirilecektir. Bu yılki kongrenin teması 'Sağlıkta ve Hastalıkta Fizyoterapi ve Rehabilitasyon' olarak belirlenmiştir. Kongrenin amacı, fizyoterapi ve rehabilitasyon alanındaki yenilikleri, teknolojik gelişmeleri ve değişen toplum ihtiyaçlarını meslektaşlarımıza ve öğrencilere ulaştırmaktır.

Kongrenin temel hedefleri şunlardır: • Güncel bilimsel bilgileri fizyoterapistler ve öğrencilerle paylaşmak, • Kanıta dayalı yaklaşımların mesleki uygulamalara entegrasyonunu sağlamak, • Fizyoterapistlerin akademik ve klinik bilgi birikimini artırmak, • Mesleki yeterlilikleri uluslararası standartlara taşımak. Bütüncül bir bakış açısıyla düzenlenen kongrede, yalnızca hasta bireylerin değil, sağlıklı bireylerin ve toplumun ihtiyaçlarına yönelik fizyoterapi uygulamaları da ele alınacaktır. Sonuç ve Değerlendirme Türkiye'de fizyoterapi mesleği, yıllar içinde büyük bir gelişim göstermiş ve önemli bir sağlık alanı haline gelmiştir. Artan mezun sayıları ve eğitim kurumları, mesleki standartların korunmasını ve sürekli güncellenmesini zorunlu hale getirmektedir. Bu bağlamda, bilimsel kongreler, akademik çalışmalar ve mesleki derneklerin faaliyetleri, fizyoterapistlerin bilgi seviyesini artırarak mesleğin daha güçlü bir şekilde ilerlemesini sağlamaktadır.

DEVELOPMENT OF PHYSIOTHERAPY AND REHABILITATION

DEVELOPMENT AND CURRENT STATUS OF PHYSIOTHERAPY PROFESSION IN TÜRKİYE

The physiotherapy profession in Türkiye began in 1961 with the founding of Hacettepe University School of Physical Therapy and Rehabilitation, initiated by the university's honorary rector. As the first institution to offer physiotherapy education in the country, it played a key role in the profession's development over its first 25 years. The number of training institutions began to grow with the establishment of departments at Istanbul University (1986), Dokuz Eylül University (1993), Pamukkale University (1995), Abant İzzet Baysal University (1996), Dumlupınar University (1997), and Başkent University (1998).

The association published its first Physiotherapy Rehabilitation Journal in 1973, promoting the exchange of scientific research. It became a member of the World Confederation for Physical Therapy (WCPT) in 1974 and joined WCPT-Europe in 1991. The number of physiotherapy schools in Türkiye has grown rapidly—from 38 in 2012–2013 to 61 in 2016–2017, now exceeding 100, including private universities. This growth highlights the increasing need for knowledge sharing and staying current in the field. Today, over 60,000 physiotherapists practice in Türkiye, with more than 22,000 new graduates entering the profession each year.



The 19th International Congress on Advances in Physiotherapy, a leading event in physiotherapy education in Türkiye, will continue to be held biennially. This year's theme, "Physiotherapy and Rehabilitation in Disease and Health," aims to highlight innovations, technological advancements, and evolving societal needs in the field.

Objectives:

Sharing the latest scientific advancements

- ◆ Integrating evidence-based approaches
- ◆ Enhancing academic & clinical expertise
- ◆ Elevating professional competencies to international standard

PROF.DR.BEHİÇ TANIL ESEMENLİ

BİZE KISACA KENDİNİZDEN BAHSEDER MİSİNİZ?

Başlangıçta mühendislikte kariyer yapmayı planladım, ancak son dakika kararıyla tıp fakültesine gitmeye karar verdim. 1980'de tıp fakültesinden mezun oldum ve 1984'te ortopedi ve travmatoloji alanında uzmanlığımı tamamladım. Profesör oldum ve özel hastanelerde çalıştım. Bugün İstanbul Kent Üniversitesi'nde anatomi ve kinezyoloji dersleri veriyorum

ORTOPEDİ VE TRAVMATOLOJİ BÖLÜMÜNÜ NEDEN SEÇTİNİZ?

Çarpık ayak ile ilgili kişisel deneyimim, kas-iskelet sisteminin nasıl çalıştığı ve benimki gibi durumların nasıl tedavi edildiği konusunda derin bir hayranlık uyandırdı. Alana olan bu yakın bağlantı, ortopediyi takip etme kararımı derinden etkiledi.

BİR HASTADAN DUYDUĞUNUZ ORTAK ŞİKAYET NEDİR?

Hasta şikayetlerine gelince, özellikle Türkiye'nin kuzey kıyı bölgelerinde fark ettiğim bir şey, bazı hastaların sorunları sorulduğunda nasıl tepki verdikleri. Onlara "Sorun nedir?" veya "Şikayetiniz nedir?" diye sorduğunuzda, genellikle "Doktor sizsiniz, siz söyleyin!" gibi bir şeyle cevap veriyorlar. Biraz garip ama alışılmadık değil. Tam olarak komik değil ama kesinlikle sizi duraklatan şeylerden biri.

GEÇİRDİĞİNİZ EN UZUN AMELİYAT KAÇ SAAT SÜRDÜ VE NE KADARDI?

Omurga ameliyatıydı, sanırım 8 ya da 9 saat sürdü ve bir daha yaptırmamaya karar verdim, çok riskliydi ve ayak ameliyatını seçtim.

ORTOPEDİST OLMASAYDINIZ HANGİ MESLEĞİ YAPMAK İSTERDİNİZ?

Mühendis olurdum. Babam da mühendisti. Ders verirken ezberlemek istemediğim şeylerin temellerini öğretmeye çalışırım ama mekanizmayı, şeylerin nasıl çalıştığının sınıflandırmasını biliyorsanız cevabı tahmin edebilirsiniz.

SİZCE FİZYOTERAPİ TEDAVİLERİ VE EGZERSİZLERİ ORTOPEDİ HASTALARININ İYİLEŞME SÜRECİNİ NE KADAR ETKİLİYOR?

Duruma bağlıdır, örneğin omuz rahatsızlıkları için omuz bölgesinde çok fazla harekete ihtiyacımız olduğu için ve her türlü omuz ameliyatı ve el ameliyatı için omuz sağlığı açısından ameliyattan daha önemli olduğunu düşünüyorum, yani hareket aralığı egzersizleri ve alt ekstremité kaslarının güçlendirilmesi çok önemlidir. Ayrıca hastalara ev egzersizleri, evde ne yapmaları gerektiği konusunda eğitim verilmelidir, bu alt ekstremité kırıkları için önemli bir kısımdır, koltuk değneklerini kullanmak için üst ekstremité egzersizlerinin önemi çok büyüktür. Bu nedenle, iyi bir ameliyatın iyi yapıp yapılmadığı hakkında da çok iyi bilginiz olmalıdır, çünkü bu kötü sonucun kurbanı olabilirsiniz. Yani bilgi güçtür.



GELECEKTEKİ FİZYOTERAPİST İÇİN TAVSİYENİZ VEYA ÖNERİNİZ NEDİR?

Daha fazlasını öğrenin, çünkü daha az bilerseniz daha cesur olursunuz, her şeyi bildiğinizi düşünürsünüz ama bir şeyin içine girdiğinizde, öğrenmeye başladığınızda hiçbir şey bilmediğinizi görürsünüz ama çok yüzeysel bir bilginiz varsa bu sizi çok cesur yapar ve altındaki siniri düşünmeden herhangi bir manipülasyon yapabileceğinizi düşünürsünüz. Örneğin basit bir bandaj bile düşük ayağa neden olabilir, peroneal altındaki sinirin pozisyonunu bilmiyorsanız insanlara zarar verebilirsiniz.



YEMEK YAPMAYA MERAKLI MISINIZ VE EN SEVDİĞİNİZ TÜRK YEMEĞİ NEDİR?

Evet, yemek pişirmeyi, özellikle de mangal yapmayı seviyorum. Normal ızgaradan farklı olan düşük ısıda, yavaş pişirmeyi tercih ediyorum. Mangal, fırında et pişirmek gibi dolaylı ısıyı içerir; ateş bir tarafta, et diğer taraftadır. Mutfakta yaratıcılık için sağlam bir bilgi tabanına sahip olmanın önemli olduğuna inandığım için yemek pişirme teknikleri hakkında çok şey okuyorum. Özellikle PAÇA (geleneksel bir yemek) pişirmeyi seviyorum.

ORTOPEDİK TEDAVİLER HAKKINDA İNSANLARIN BUNA İNANIP YAPTIRDIĞI EN YANLIŞ İNANIŞ NEDİR?

Ortopedideki en yaygın yanlış anlamalardan biri, kolajen takviyelerinin eklem sorunlarını önlemeye veya tedavi etmeye yardımcı olabileceğine inanmaktır ancak bunu tüketmenin eklemlere doğrudan faydası yoktur.

Bir diğer yanlış anlama da özellikle çocuklar için ortopedik ayakkabı kullanımıdır. Bazı insanlar ortopedik ayakkabıların ayakları şekillendirmek için tasarlandığını düşünür ancak aslında bunlar sadece destekleyici cihazlardır.

SOKAKTA YÜRÜRKEN FARKINDA OLMADAN İNSANLARDA BİR SORUN VEYA DURUŞ BOZUKLUĞU ARIYOR MUSUNUZ?

İstemsizce, evet. Bir ortopedi cerrahı olarak, insanların duruşlarını ve hareketlerini, özellikle de ayaklarını gözlemleme eğilimindeyim. Ayakları büyüleyici buluyorum, çünkü parmak izleri kadar eşsizler ve her biri farklı davranıyor. Birinin yürüyüş şeklinin duruş sorunlarına işaret edebileceğini sıklıkla fark ediyorum. Eski bir söz vardır, "Düşman ayaklara, dost başa bakar." Görmek ve gerçekten bakmak arasında bir fark vardır. Gözlem, anlamamanın anahtarıdır ve insan vücudunda anlamlı değişiklikler yapabilmemizin yoludur.

HOBİLERİNİZ VE İLGİ ALANLARINIZ NELERDİR?

Fotoğrafçılık her zaman hobimdir ve fotoğrafçılık ışıkla çizim yapmak demektir. Instagram hesabımdan fotoğraflarımı inceleyebilirsiniz. Burada biraz reklam yapmama izin verin. Yaklaşık 20 yıldır golf oynuyorum. İyi bir golfçü değilim ve oğlum da benim yüzümden golfçü. 14 yaşındayken balık tutmaya başladım ve balık tutmaya giderdim ve seyahat etmeyi severim.

PROF.DR.BEHİÇ TANIL ESEMENLİ

CAN YOU BRIEFLY TELL US ABOUT YOURSELF?

Initially I had planned to pursue a career in engineering, I made a last-minute decision to attend medical school instead. I graduated from medical school in 1980 and went on to complete my specialization in orthopedics and traumatology in 1984. I became a professor and worked in private hospitals. Today, I teach anatomy and kinesiology at Istanbul Kent University

WHY DID YOU CHOOSE THE ORTHOPEDIC AND TRAUMATOLOGY DEPARTMENT?

My personal experience with clubfoot sparked a deep fascination with how the musculoskeletal system functions and how conditions like mine are treated. This personal connection to the field profoundly influenced my decision to pursue a career in orthopedics.

WHAT IS THE COMMON COMPLAINT YOU HAVE HEARD FROM A PATIENT

As for patient complaints, one thing I've noticed, especially in the northern coastal regions of Turkey, is how some patients respond when asked about their issue. When you ask them, "What's the problem?" or "What's your complaint?" they often reply with something like, "You're the doctor, you tell me!" It's a little strange, but not unusual. It's not exactly funny, but it's definitely one of those things that gives you chilling sensation.

HOW MANY HOURS DID THE LONGEST SURGERY YOU HAD LAST AND WHAT WAS THAT ?

I think it was a spinal surgery lasted about 8 or 9 hours and I decided not to do it again, it was too risky and I focus on foot surgery .

IF YOU WEREN'T ORTHOPEDIST WHICH PROFESSION WOULD YOU PURSUE?

I would have been an engineer. My father was an engineer too. When I give lectures, I try to teach the basics principles. I don't like memorizing but if you know the the mechanism, the classification of how things work then you can figure out the answer.

IN YOUR OPINION HOW MUCH DO PHYSIOTHERAPY TREATMENTS AND EXERCISES AFFECT THE ORTHOPEDIC PATIENT HEALING PROCESS?

It depends on the condition. For example, in shoulder disorders because we need wide range of motions in the shoulder area and any kind of shoulder surgery and hand surgery I think it's more important than surgery for shoulder health, I mean for range of motion exercise and for lower limb muscle strengthening is very important and also the patients must be educated about home exercises, what to do at home, that's an important part for lower limb fractures, the importance of upper limb exercises for using the crutches is so important. Therefore, you must have also very good knowledge of a good operation, if it was done well or not, because you may be the victim of this bad result. In that sense, knowledge is power.



WHAT IS YOUR ADVICE OR RECOMMENDATION FOR THE FUTURE PHYSIOTHERAPIST ?

Learn more, because if you know less you are more brave. You think you know everything but when you diving into something when you start to learn you will see that you don't know anything but if you have a very superficial knowledge it makes you very brave and you think you can make any manipulation without considering the nerve beneath it. Even a simple bandage a may cause drop foot for example if you don't know the position of the nerve beneath the peroneal you can hurt people.



ARE YOU INTERESTED IN COOKING FOOD AND WHAT'S YOUR FAVORITE TURKISH DISH ?

Yes, I enjoy cooking, especially barbecuing. I prefer low-heat, slow cooking, which is different from regular grilling. True BBQ uses indirect heat, like cooking meat in the oven, where the fire is on one side and the meat on the other. I read a lot about cooking techniques because I believe having a solid knowledge base is important for creativity in the kitchen. I particularly enjoy cooking PAÇA (a traditional dish).

WHAT IS THE WRONGEST BELIEF ABOUT ORTHOPEDIC TREATMENT'S THAT PEOPLE BELIEVE IN IT AND DO IT ?

One of the most common misconceptions in orthopedics is the belief that collagen supplements can help prevent or treat joint problems, but consuming it, doesn't directly benefit the joints.

Another widespread misconception is the use of orthopedic shoes, especially for children. Some people think orthopedic shoes are meant to shape the feet, but they are actually just supportive devices.

WHILE YOU ARE WALKING ON THE STREET, DO YOU LOOK FOR A PROBLEM OR POSTURAL DISORDER IN PEOPLE UNINTENTIONALLY?

Unintentionally, yes. As an orthopedic surgeon, I tend to observe people's posture and movement, especially their feet. I find feet fascinating; they are as unique as fingerprints, each behaving differently. I often notice how the way someone walks can indicate postural issues. There's an old saying, "The enemy looks at the feet, the friend looks at the head." There's a difference between seeing and truly looking. Observation is the key to understanding, and it's how we can make meaningful changes in human body.

WHAT ARE YOUR HOBBIES AND INTERESTS?

Photography is always my hobbies. After all, photography means drawing by light. you can check my photographs from my Instagram account. Let me make some advertisement here! I also play golf which is about more than 20 years now I'm not a best golfer and my son is also a golfer too because of my influence. I started fishing when I was 14 years old, and still enjoy it today. Lastly, I love travelling. It's one of the best ways to learn, discover new perspectives, and grow as a person.



DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR

Fizyoterapistler sadece masaj yapar. X

Fizyoterapi; Egzersiz terapisi, manuel terapi, elektroterapi, bantlama teknikleri ve daha bir çok bilimsel temelli yöntemi içerir.



Dik durmak her zaman doğru postürdür. X

İdeal postür kişinin vücut yapısına ve duruşuna göre değişir. Özellikle fazla dik duruş omurga üzerindeki baskıyı artırabilir. Önemli olan vücudun doğal eğrilerine uyum sağlayarak, rahat bir denge elde etmektir.



Düzgün postür yalnızca fiziksel sağlıkla ilgilidir. X

Postür yalnızca fiziksel sağlık üzerinde etkili değildir. Kötü postür, psikolojik etkiler de yaratabilir. Örneğin kambur bir duruş, özgüven eksikliği ve olumsuz ruh hallerine yol açabilir.



Fizyoterapi yalnızca yaralanma sonrası gereklidir. X

Fizyoterapi; Bir yaralanma sonrası iyileşme sürecinde değil aynı zamanda sağlıklı yaşamı desteklemek, ağrıları önlemek ve fiziksel fonksiyonu artırmak amacıyla da uygulanabilir.



Fizyoterapist herkesin sorununa aynı tedavi yöntemini uygular. X

Fizyoterapi kişiye özel bir tedavi yöntemi sunar çünkü tedavi her bireyin ihtiyaçlarına, sağlık durumuna ve yaşam tarzına göre özelleştirilir.



COMMON MISCONCEPTIONS

Physical therapists only perform massages. X

Physical therapy includes exercise therapy, manual therapy, electrotherapy, taping techniques, and many other scientifically based methods. ✓

Standing upright is always the correct posture. X

Ideal posture varies depending on a person's body structure and stance. Excessively upright posture can increase pressure on the spine. The key is to maintain harmony with the body's natural alignment and ensure a comfortable balance. ✓

Proper posture is only related to physical health. X

Posture does not only affect physical health. Poor posture can also have psychological effects. For example, a slouched posture may lead to a lack of confidence and negative moods. ✓

Physiotherapy is only necessary after an injury. X

Physiotherapy can be applied not only during the recovery process after an injury but also to support a healthy lifestyle, prevent pain, and enhance physical function. ✓

A physiotherapist applies the same treatment method to everyone's problem. X

Physiotherapy offers a personalized treatment approach because the treatment is customized according to each individual's needs, health condition, and lifestyle. ✓



GÜNLÜK EGZERSİZ ÖNERİLERİ

10 SANİYEDE
10 TEKRAR



-Nötr bir duruşta başlayın ve başınızı omzunuza doğru yaklaştırın. Bir elinizle aşağıya doğru çekerek harekete destek verebilirsiniz. Hareketin aynısını zıt yönde tekrarlayın.

-Nötr bir duruşta başlayın ve başınızı yavaşça geriye doğru getirin. Gidebildiği kadar geriye gittiğinde, başı başlangıç pozisyonuna getirin.



-Dirseğinizi düz tutun. Parmak uçlarınızdan elinizin iç kısmını (avuç içinizi) gerginlik hissedene kadar kendinize doğru çekin.

-Dirseğinizi düz tutun. Parmak uçlarınızdan elinizin tersini gerginlik hissedene kadar kendinize doğru çekin.



-Basamak gibi bir yükseklikten yardım alarak topuğunuz boşta kalacak şekilde ayağınızı aşağı ve yukarı hareket ettirin.



-Nötr bir duruşta başlayın ve kollarınızı gevşetin. Nefes alırken omuzlarınızın üst kısmını kulağınıza doğru getirmeyi hedefleyin. Boynunuzu/çenenizi geri çekmek yerine gevşemeye odaklandığınızdan emin olun. Omuzlarınızı yavaşça başlangıç pozisyonuna geri indirin.



-Sağlam bir sandalyeye sırtınız düz ve desteksiz olarak rahatça oturun. Ayaklarınızı kalça genişliğinde açın. Ellerinizi dizlerinizin üzerine yerleştirin. Nefes alırken omuzlarınızı geriye doğru yaslayın, sırtınızı dikleştirin ve başınızı dik tutun. Nefes verirken omuzlarınızı ve gövdenizi öne doğru eğin. Başınızı aşağı bakacak şekilde rahat bırakın. Bu hareketleri dönüşümlü olarak tekrarlayın.



-Bir dizinizi bükerek topuğunuz kalçanıza değdirmeye çalışın. Bu hareketi yaparken elinizle ayağınızı kendinize doğru çekebilirsiniz.



-Dik oturun ve (gıdınız çıkacak şekilde) çenenizi içeri çekin. Parmağınızla çenenize hafifçe geriye doğru bastırarak hareket yönüne yardımcı olabilirsiniz.



-Sandalyeye rahatça oturun ve kolunuzu başınızın üzerine kaldırın. Yavaşça bir yana doğru eğilin (Eğildiğiniz yönün zıttı yönünde gerilme hissetmeniz gerekiyor). Dik pozisyona gelince aynı hareketi diğer tarafa doğru yapın.



-Kolunuzu bükmeden dirseğinizi omzunuza doğru yaklaştırın. Dirseğinizi elinizle tutarak gerilme hissedene kadar kendinize doğru çekin.



Egzersizler örnek teşkil etmektedir. Eğer sağlık sorununuz varsa mutlaka fizyoterapistle danışmalısınız.

DAILY EXERCISE ADVICE

10 SECONDS
10 REPEATS



- Start in a neutral stance and bring your head toward your shoulder. You can support the movement by pulling down with one hand. Repeat the same movement in the opposite direction.
- Start in a neutral stance and slowly bring your head back. When it goes as far back as it will go, bring your head back to the starting position.



- Start in a neutral stance and relax your arms. Aim to bring the tops of your shoulders toward your ears as you inhale. Make sure to focus on relaxing rather than pulling your neck/chin back. Slowly lower your shoulders back to the starting position.



- Sit upright and pull your chin in (so that your double chin is visible). You can help the direction of movement by gently pressing your chin back with your finger.



- Keep your elbow straight. Pull the palm of your hand toward you from your fingertips until you feel tension.
- Keep your elbow straight. Pull the back of your hand toward you from your fingertips until you feel tension.



- Sit comfortably in a sturdy chair with your back straight and unsupported. Place your feet hip-width apart. Place your hands on your knees. Inhale, lean your shoulders back, straighten your back, and hold your head up. Exhale, lean your shoulders and torso forward. Relax your head down. Repeat these movements alternately.



- Sit comfortably in the chair and raise your arm above your head. Slowly lean to one side (you should feel a stretch in the opposite direction of the lean). Once you are in an upright position, do the same movement to the other side.



- Move your foot up and down using a height such as a step so that your heel remains free.



- Try to bend one knee and touch your heel to your butt. You can pull your foot towards you with your hand while doing this movement.



- Without bending your arm, bring your elbow towards your shoulder. Grab your elbow with your hand and pull it towards you until you feel a stretch.



Exercises are examples. If you have any health problems, you should consult a physiotherapist.

UZAY'DA FİZYOTERAPİ

Uzayda fizyoterapi, astronotların uzun süreli uzay yolculuklarında kas-iskelet sistemi ve kardiyovasküler sağlıklarını korumak için oldukça önemli bir alandır. Mikro yerçekimi ortamında vücut, Dünya'dakine göre farklı tepkiler verir ve bu, fizyoterapi gereksinimlerini değiştirir. İşte uzayda fizyoterapinin temel noktaları:

1. Mikro Yerçekimi ve Kas-İskelet Sistemi

- Yerçekimi olmadan kaslar ve kemikler daha az yüklenir, bu da kas atrofisi (erimesi) ve kemik yoğunluğunun azalmasına yol açar.
- En çok etkilenen kaslar, genellikle yerçekimine karşı çalışan postür kaslarıdır (örneğin, bacak kasları, sırt kasları).

• Kemik yoğunluğunun azalması özellikle uzun süreli görevlerde osteoporoz benzeri etkiler yaratır. (Kişiden kişiye göre değişmekle birlikte aşağıdaki egzersizler uygulanabilir):

Egzersiz örnekleri

a) Squat (Çömelme) – Ağırlıklı veya Direnç Lastiği ile

- 3 set x 15 tekrar

b) Deadlift – Lastik Bant ile

- 3 set x 12 tekrar

c) Push-up (Şınav) – Düz veya Direnç Lastiği ile

- 3 set x 10 tekrar

2. Kalp ve Dolaşım Sistemi Üzerindeki Etkiler

- Uzayda kan vücutta eşit olarak dağılır, çünkü yerçekimi olmadığı için bacaklardan yukarıya doğru sıvı çekilmez.

• Bu durum, kalbin daha az çalışmasına neden olabilir ve Dünya'ya döndükten sonra ortostatik hipotansiyon (ani ayağa kalkınca baş dönmesi) gibi sorunlara yol açabilir.

Egzersiz örnekleri:

a) Koşu veya Yürüyüş (Bant Üzerinde Ağırlıkla)

- 20-30 dakika orta tempoda yürüyüş

b) Denge ve Propriyosepsiyon (Vücut Farkındalığı) Egzersizleri

c) Bosu Topu Üzerinde Squat

- Yarım küre şeklindeki bosu topu üzerinde çömelip kalkma

3. Uzayda Fizyoterapinin Önemi

• Kas ve kemik kaybını önlemek için düzenli egzersiz programları uygulanır.

• Kardiyovasküler dayanıklılığı artırmak için özel antrenmanlar yapılır.

• Dünya'ya döndükten sonra rehabilitasyon süreci önemlidir, çünkü vücut tekrar yerçekimine adapte olmalıdır.

4. Egzersiz Programları ve Kullanılan Ekipmanlar

NASA ve diğer uzay ajansları, astronotların fiziksel sağlıklarını koruyabilmeleri için özel egzersiz programları geliştirir:

• Treadmill (Koşu Bandı): Astronotlar, kendilerini kemerlerle sabitleyerek koşu veya yürüyüş yaparlar.

• Resistive Exercise Device (RED): Ağırlık antrenmanına benzer direnç egzersizleri sağlar.

• Bisiklet Ergometresi: Kalp sağlığını ve bacak kaslarını güçlendirmek için kullanılır.

5. Uzayda Fizyoterapistin Rolü

• Uzaya giden astronotlar, öncesinde fizyoterapistler tarafından eğitilmelidir.

• Uzayda belirlenen programları uygulamak zorunda oldukları için Dünya'daki fizyoterapistlerden uzaktan destek alabilirler.

• Dünya'ya döndüklerinde, yeniden kas ve kemik güçlerini kazanmaları için rehabilitasyon sürecine girmeliler.

PHYSIOTHERAPY IN SPACE

Physiotherapy in space is crucial for maintaining astronauts' musculoskeletal and cardiovascular health during long-duration space missions. In a microgravity environment, the body reacts differently compared to Earth, which alters physiotherapy requirements. Here are the key aspects of physiotherapy in space:

1. Microgravity and the Musculoskeletal System

Without gravity, muscles and bones experience less load, leading to muscle atrophy (wasting) and a decrease in bone density.

The most affected muscles are typically postural muscles that work against gravity (e.g. leg muscles, back muscles)

The reduction in bone density can cause osteoporosis-like effects, especially during long-term missions.

Exercise Examples:

a) Squat – With Weights or Resistance Band

3 sets x 15 reps

b) Deadlift – With Resistance Band

3 sets x 12 reps

c) Push-up – Standard or with Resistance Band

3 sets x 10 reps

2. Effects on the Heart and Circulatory System

In space, blood is distributed more evenly throughout the body since gravity does not pull fluids downward.

This can result in the heart working less, potentially leading to issues like orthostatic hypotension (dizziness when standing up suddenly) upon returning to Earth. Exercise Examples:

a) Running or Walking (With Weights on a Treadmill)

b) Balance and Proprioception (Body Awareness) Exercises

c) Squat on a Bosu Ball

Perform squats on a half-sphere Bosu ball

3. Importance of Physiotherapy in Space

Regular exercise programs are implemented to prevent muscle and bone loss.

Specialized training is conducted to improve cardiovascular endurance.

Rehabilitation after returning to Earth is crucial, as the body needs to readapt to gravity.

4. Exercise Programs and Equipment Used

NASA and other space agencies develop specialized exercise programs to maintain astronauts' physical health:

Treadmill: Astronauts secure themselves with harnesses to run or walk.

Resistive Exercise Device (RED): Provides resistance training similar to weightlifting.

Bicycle Ergometer: Used to strengthen heart health and leg muscles.

5. The Role of a Physiotherapist in Space

Astronauts are trained by physiotherapists before going to space.

Since they must follow predetermined programs in space, they can receive remote support from physiotherapists on Earth.

Upon returning to Earth, they undergo rehabilitation to regain muscle and bone strength.





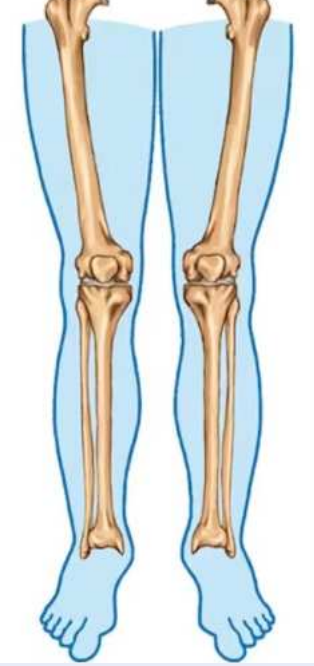
Normal Postür
Normal Posture



Artmış Torakal Kifoz
Increased Thoracic Kyphosis



Artmış Lumbal Lordoz
Increased Lumbar Lordosis



Normal



Genu Varum



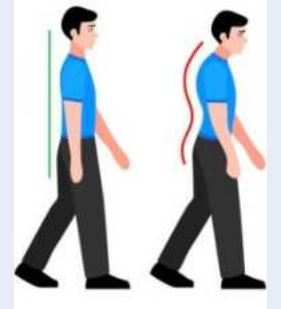
Genu Valgum



Doğru Yanlış
True False



Doğru Yanlış
True False



Doğru Yanlış
True False



INTERSTELLAR 2014

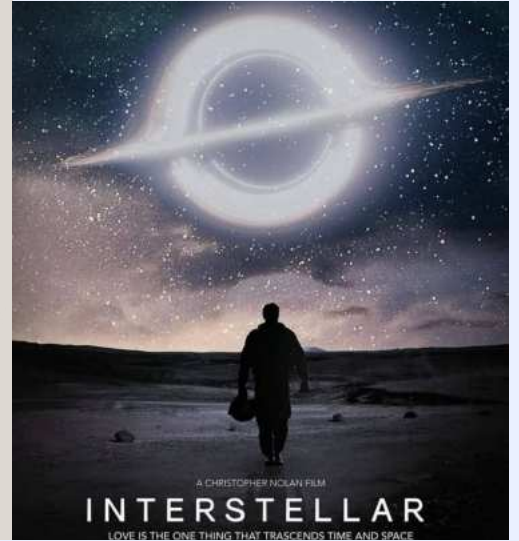
The Earth is on the brink of destruction and humanity's only hope is to journey to an unknown galaxy! Former NASA pilot Cooper embarks on a mission with his team, traveling through a wormhole to find new habitable planets, pushing the boundaries of time and space. But every passing minute in space costs years on Earth...

In this epic adventure filled with science, love, and sacrifice, are you ready to discover the answer to the question: "Can time be overcome with love?"

Yıldızlara Yolculuk!

Dünya yok oluşun eşiğinde ve insanlığın tek umudu, bilinmeyen bir galaksiye yolculuk yapmak! Eski NASA pilotu Cooper, yeni yaşanabilir gezegenler bulmak için ekibiyle birlikte bir solucan deliğinden geçerek zaman ve mekânın sınırlarını zorlayan bir maceraya atılıyor. Ancak her geçen dakika, Dünya'da yıllara bedel...

Bilim, aşk ve fedakârlık dolu bu epik yolculukta, "Zaman sevgiyle aşılabılır mı?" sorusunun cevabını keşfetmeye hazır mısınız?



Inception 2010



Rüya İçinde Rüya

Cobb ve ekibi, rüya katmanları arasında yolculuk yaparken zaman algısı bükülür, gerçeklik sorgulanır ve izleyici aklını yitirme noktasına gelir. Hans Zimmer'in efsanevi müzikleri eşliğinde, Nolan'ın ustaca inşa ettiği bu dünyada en büyük soru havada asılı kalır: Cobb gerçekten uyandı mı, yoksa hâlâ bir rüyanın içinde mi?

Gerçek nedir, rüya nerede biter? Inception hâlâ zihinleri kurcalamaya devam ediyor...

As Cobb and his team navigate through multiple dream layers, the perception of time bends, reality is questioned, and the audience is pushed to the brink of losing their own sense of truth. Accompanied by Hans Zimmer's legendary score, Nolan builds a world where the ultimate question lingers: Did Cobb really wake up, or is he still trapped in a dream?

What is real, and where does the dream end? Inception continues to intrigue minds even after all these years...

"The Midnight Library"



"Gece Yarısı Kütüphanesi"

Bu roman, kuantum fiziği, paralel evrenler ve hayatın sonsuz olasılıkları üzerine düşündürten, hafif bilimkurgu dokunuşlarıyla süslenmiş modern bir masal gibi. Baş karakter Nora Seed, kendini yaşam ve ölüm arasındaki bir noktada, sonsuz alternatif hayatlarını keşfedebileceği gizemli bir kütüphanede buluyor. Eğer farklı seçimler yapsaydı, hayatı nasıl olurdu? Uzay kaşifi mi, ünlü bir müzisyen mi, belki de bir bilim insanı mı?

This novel is a thought-provoking modern fable, blending quantum physics, parallel universes, and the infinite possibilities of life with a touch of science fiction. The main character, Nora Seed, finds herself in a mysterious library suspended between life and death, where she can explore the endless alternative lives she could have lived. What if she had made different choices? Would she have become a space explorer, a famous musician, or perhaps a scientist?

Fizyoterapi ve Kas Sağlığı

20 Soru



1. Kas kasılması için en önemli mineral nedir?

- A) Magnezyum
- B) Kalsiyum
- C) Potasyum

2. Vücudumuzdaki en büyük organ hangisidir?

- A) Karaciğer
- B) Beyin
- C) Cilt (Deri)

3. Hangi vitamin güneş ışığından doğal olarak alınabilir?

- A) A vitamini
- B) D vitamini
- C) C vitamini

4. İnsan vücudundaki en sert madde nedir?

- A) Kemik
- B) Diş minesi
- C) Tırnak

5. Hangi vitamin eksikliği gece körlüğüne neden olabilir?

- A) A vitamini
- B) B12 vitamini
- C) D vitamini

6. Kas kramplarını önlemek için hangi mineral alınmalıdır?

- A) Çinko
- B) Magnezyum
- C) Demir

7. Bağırsak sağlığı için hangi besin türü önemlidir?

- A) Lifli gıdalar
- B) Yağlı yiyecekler
- C) Şekerli gıdalar

8. İnsan vücudunda kaç tane kaburga kemiği bulunur?

- A) 10 çift (20 tane)
- B) 12 çift (24 tane)
- C) 14 çift (28 tane)

9. Vücuttaki en uzun kemik hangisidir?

- A) Uyluk (Femur) kemiği
- B) Omurga
- C) Kol (Humerus) kemiği

10. Hangi içecek aşırı tüketildiğinde kemik erimesine neden olabilir?

- A) Gazlı içecekler (özellikle kola)
- B) Süt
- C) Yeşil çay

11. İnsan omurgasında kaç omur vardır?

- A) 24
- B) 33
- C) 40

12. Vücudumuzdaki en güçlü kas hangisidir?

- A) Kalp kası
- B) Çiğneme kası (Masseter)
- C) Biceps (Pazu kası)

13. Gülümsemek için yaklaşık kaç kas çalışır?

- A) 10
- B) 17
- C) 25

14. Vücudumuzun en büyük kası hangisidir?

- A) Quadriceps (Uyluk kası)
- B) Gluteus maximus (Kalça kası)
- C) Latissimus dorsi (Sırt kası)

15. Duruş bozukluklarını önlemek için ne yapılmalıdır?

- A) Ergonomik oturma ve düzenli egzersiz
- B) Gün boyu aynı pozisyonda oturmak
- C) Ağır yükleri tek taraflı taşımak

16. Masa başında çalışan biri hangi kasları esnetmelidir?

- A) Boyun, sırt ve bel kasları
- B) Sadece bacak kasları
- C) Hiçbir kası esnetmeye gerek yoktur

17. Telefon veya bilgisayar kullanırken boyun sağlığını korumak için ne yapılmalıdır?

- A) Ekranı göz hizasında tutmak
- B) Telefonu sürekli aşağıya eğerek kullanmak
- C) Bilgisayar başında saatlerce mola vermeden oturmak

18. Egzersiz öncesi ısınma neden önemlidir?

- A) Kasları ve eklemleri hazırlar, sakatlanma riskini azaltır
- B) Zaman kaybıdır, ısınmaya gerek yoktur
- C) Kasları gererek güçsüzleştirir

19. Ağrı kesici kullanmadan kas ağrılarını hafifletmek için ne yapılabilir?

- A) Sıcak-soğuk kompres ve germe egzersizleri
- B) Sürekli dinlenmek ve hareket etmemek
- C) Ağrıyan bölgeyi zorlamak

20. Duruş bozukluğunu düzeltmek için hangi kas grubu güçlendirilmelidir?

- A) Core (karın ve sırt) kasları
- B) Sadece bacak kasları
- C) Sadece kol kasları

20 Questions Physiotherapy and Muscle Health



1. Which mineral is most essential for muscle contraction?

- A) Magnesium
- B) Calcium
- C) Potassium

2. What is the largest organ in the human body?

- A) Liver
- B) Brain
- C) Skin

3. Which vitamin can be naturally obtained from sunlight?

- A) Vitamin A
- B) Vitamin D
- C) Vitamin C

4. What is the hardest substance in the human body?

- A) Bone
- B) Tooth enamel
- C) Nail

5. Deficiency of which vitamin can lead to night blindness?

- A) Vitamin A
- B) Vitamin B12
- C) Vitamin D

6. Which mineral should be taken to prevent muscle cramps?

- A) Zinc
- B) Magnesium
- C) Iron

7. Which type of food is essential for gut health?

- A) Fiber-rich foods
- B) Fatty foods
- C) Sugary foods

8. How many rib bones are present in the human body?

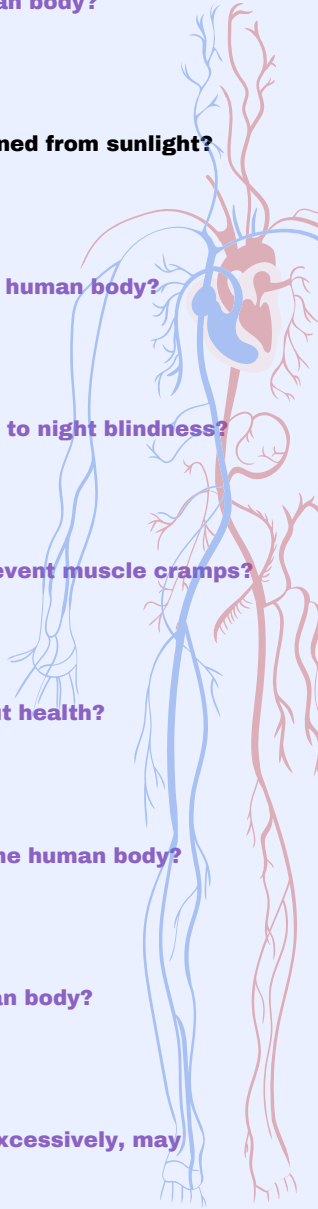
- A) 10 pairs (20 in total)
- B) 12 pairs (24 in total)
- C) 14 pairs (28 in total)

9. What is the longest bone in the human body?

- A) Femur (thigh bone)
- B) Spine
- C) Humerus (upper arm bone)

10. Which beverage, when consumed excessively, may contribute to osteoporosis?

- A) Carbonated drinks (especially cola)
- B) Milk
- C) Green tea



11. How many vertebrae are present in the human spine?

- A) 24
- B) 33
- C) 40

12. What is the strongest muscle in the human body based on force exerted?

- A) Cardiac muscle (heart muscle)
- B) Masseter (chewing muscle)
- C) Biceps (arm muscle)

13. Approximately how many muscles are used when smiling?

- A) 10
- B) 17
- C) 25

14. Which is the largest muscle in the human body?

- A) Quadriceps (thigh muscles)
- B) Gluteus maximus (buttock muscle)
- C) Latissimus dorsi (back muscle)

15. What should be done to prevent postural disorders?

- A) Maintain ergonomic sitting posture and engage in regular exercise
- B) Sit in the same position throughout the day
- C) Carry heavy loads on one side of the body

16. Which muscles should an office worker stretch regularly?

- A) Neck, back, and lower back muscles
- B) Only leg muscles
- C) No stretching is necessary

17. How can one protect neck health while using a phone or computer?

- A) Keep the screen at eye level
- B) Continuously look down at the phone
- C) Sit at a computer for hours without taking breaks

18. Why is warming up important before exercise?

- A) It prepares muscles and joints, reducing the risk of injury
- B) It is a waste of time and unnecessary
- C) It weakens muscles by overstretching them

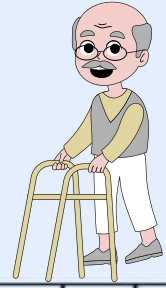
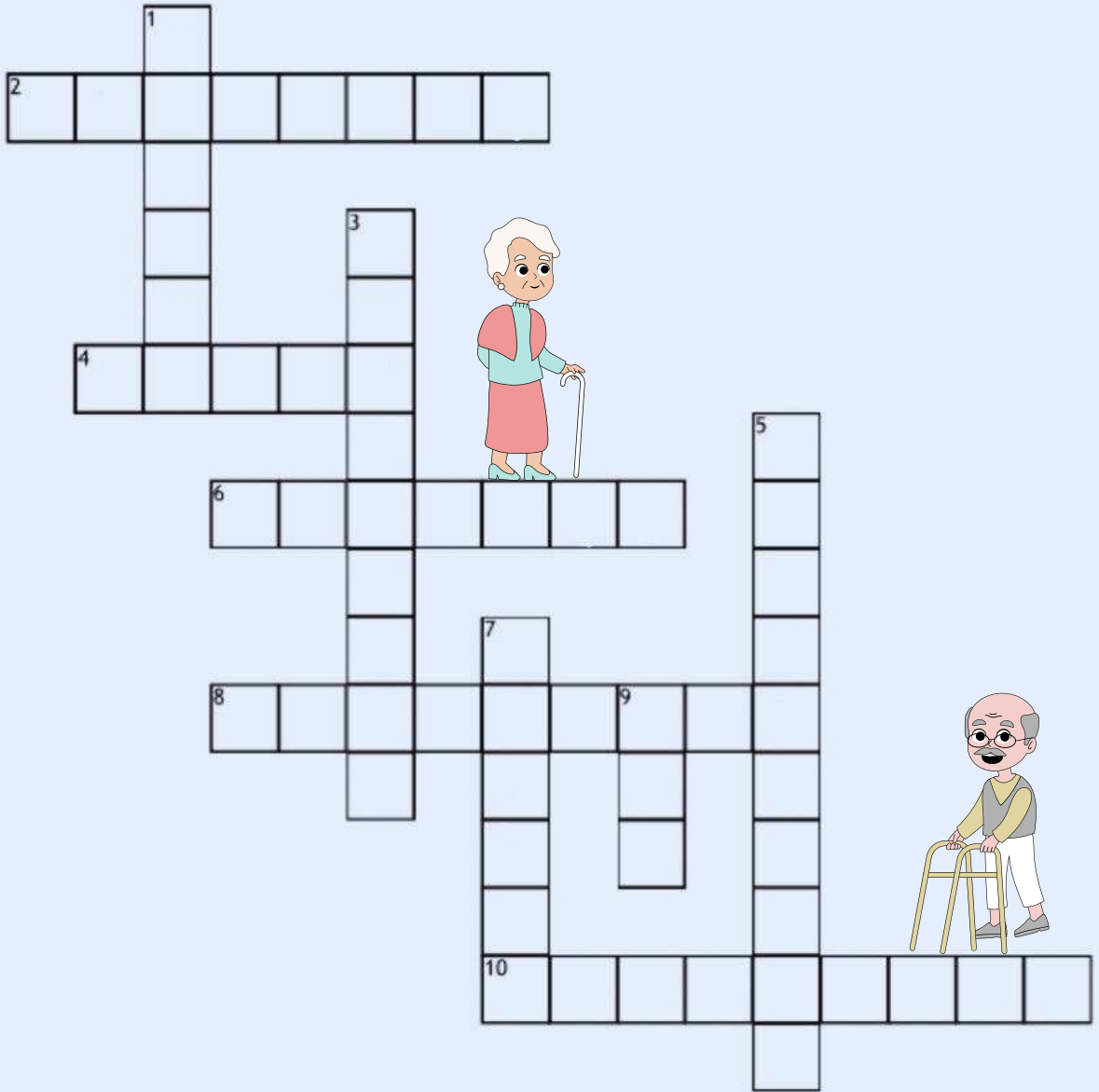
19. How can muscle pain be alleviated without using painkillers?

- A) Applying hot and cold compresses and performing stretching exercises
- B) Complete rest with no movement
- C) Straining the affected area further

20. Which muscle group should be strengthened to improve posture?

- A) Core muscles (abdominal and back muscles)
- B) Only leg muscles
- C) Only arm muscles

BULMACA



1. Bir kişinin otururken veya ayakta dururken vücudunun duruş şeklini ifade eden terim.

3. Yukarı kaldırmak anlamına gelen terim.

5. Tedavinin hangi koşullarda gerekli olduğunu belirten terim.

7. Leğen kemiği olarak da bilinen kalça kemiğinin ismi nedir?

9. Belli bir eklem ya da vücut kısmının yapabildiği hareket açısının ölçümünü ifade eden terim.

2. Kasın belirli bir hızda kasılarak gerçekleştirdiği kasılma tipidir?

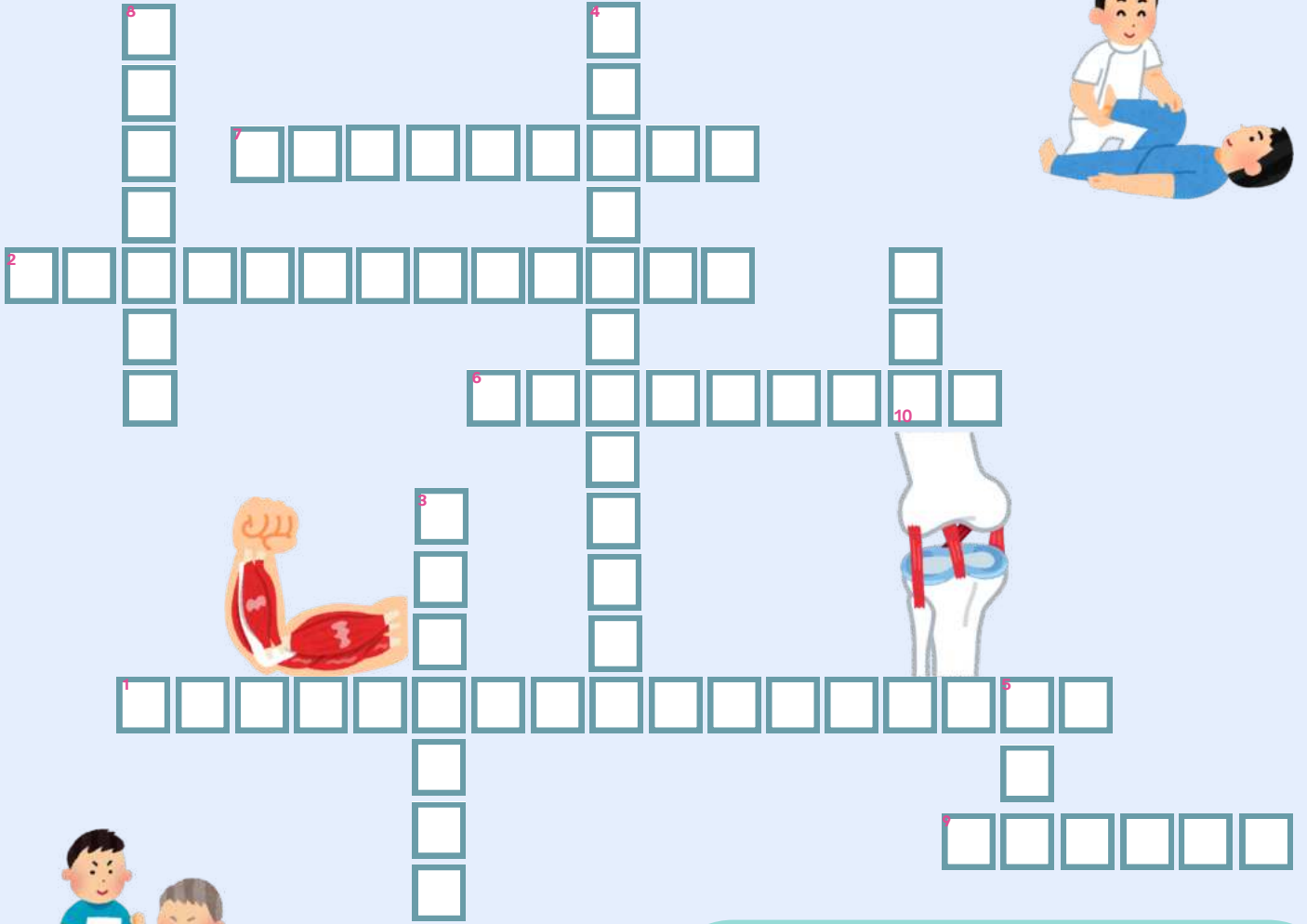
4. Koruma, dinlenme, buz, kompresyon ve elevasyon dan oluşan kombinasyonun kısaltması nedir?

6. Göğüs kısmının arkasında bulunan üçgen şeklindeki kemik

8. Hareketsiz kas kasılma tipinin adı nedir?

10. Vücutta bulunan en uzun kas.

PUZZLE



1-A chronic illness when the immune system attacks the protective sheath of nerve fibers.

2-Abnormal walking pattern occurs due to weakness of abductor muscles(gluteus medius and gluteus minimus).

3- A flat, triangular bone that forms the back part of the shoulder girdle.

4- Deformity of the first metatarso phalangeal joint and the first toe deviates laterally causing a misalignment.

5- Physical therapy's best friend.

6- The founder of modern physiotherapy.

7-A principle in orthopedics stating that bones will adapt to the loads under which they are placed.

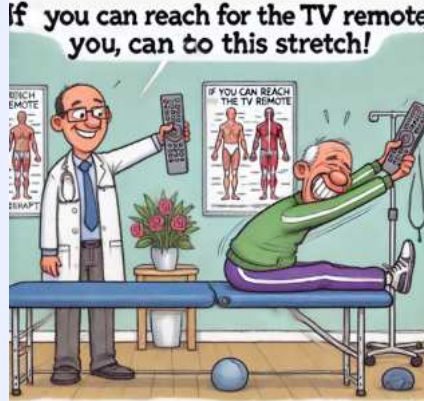
8-A muscle with three heads located at the back of the upper arm.

9-The longest and strongest bone in your body.

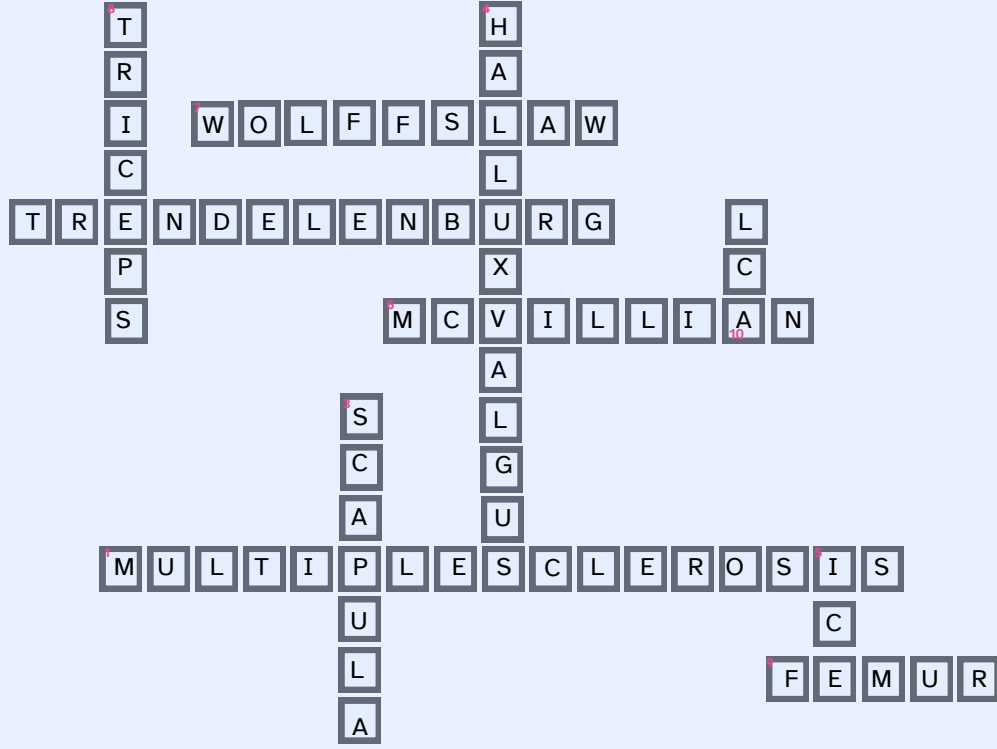
10-A key ligament in the knee that helps stabilize it during activities like running or jumping.



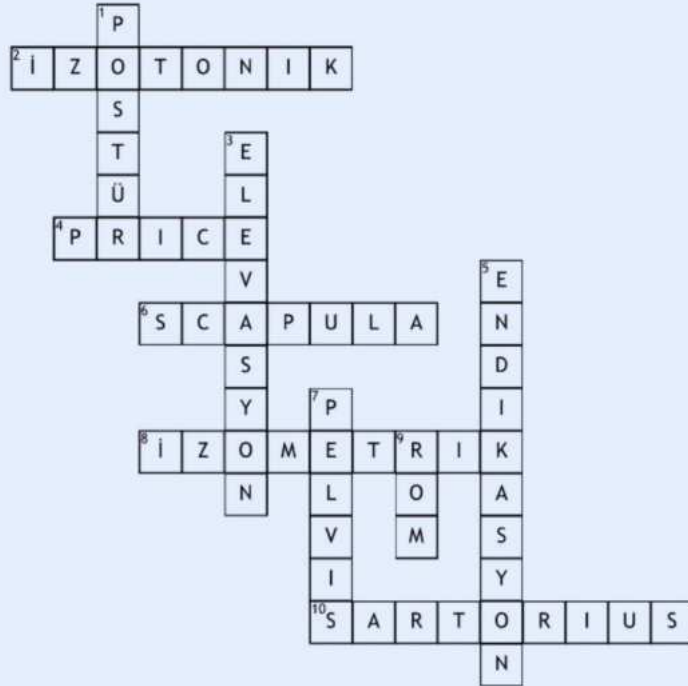
KARİKATÜR&CARICATURE



PUZZLE



BULMACA



Correct answer/Cevap anahatari

- | | | | |
|-----|------|------|------|
| 1-B | 6-B | 11-B | 16-A |
| 2-C | 7-A | 12-B | 17-A |
| 3-B | 8-B | 13-B | 18-A |
| 4-B | 9-A | 14-B | 19-A |
| 5-A | 10-A | 15-A | 20-A |

- <https://www.physitrack.com/exercise-library/how-to-perform-the-chin-tuck-exercise-exercise>
- <https://i.pinimg.com/originals/0e/85/af/0e85afcd5ce28f48dc769682727dfe1f.jpg>
- <https://i.pinimg.com/736x/20/f0/49/20f049dbd15c768f1373e51088d6ea0e.jpg>
- <https://mavink.com/post/FE18237F85857167FD90A884A846389D6CAM3358C5/44B7AB151DC70BA4C4B51A873367578A92AM5842D0>
- https://fizyoterapidegelismeler.hacettepe.edu.tr/tr/menu/amac_ve_kapsam_-9
- <https://jawzrsize.com/blogs/blog/chin-tucking>
- <https://i.pinimg.com/originals/6b/f6/c3/6bf6c33c31bbc7835cd1fe79fd3fb508.png>
- <https://i.hizliresim.com/bummej5.jpg>
- <https://cdn.vectorstock.com/i/1000v/66/21/woman-doing-seated-side-bends-or-lat-stretch-vector-47456621.jpg>
- <https://cdn.vectorstock.com/i/1000v/99/07/man-doing-yoga-chair-cat-cow-stretch-exercise-vector-48059907.jpg>
- <https://www.istockphoto.com/tr/search/2/image-film?phrase=post%C3%BCr>
- <https://depositphotos.com/tr/photos/servikal-lordoz.html?filter=all>
- <https://depositphotos.com/tr/photo/genu-varum-genu-valgum-a-physical-legs-deformity-bowing-of-the-leg-in-relation-to-24111833.html>