

Enstitüsü	:	Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Dalı	:	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon
Programı	:	Fizyoterapi ve Rehabilitasyon
Tez Danışmanı	:	Prof. Dr. Burcu Semin AKEL
Tez Türü ve Tarihi	:	Yükseklisans – Temmuz 2024

## KISA ÖZET

### İmpingement Sendromu Olan Kişilerde Latissimus Dorsi Self-Miyofasyal Gevşetmenin Omuz İşlevine Etkisi

Zeynep SEZER

Omuz impingement sendromu, ağrı ve hareket kısıtlılığı ile karakterize, günlük aktiviteleri ve genel yaşam kalitesini önemli ölçüde etkileyen yaygın bir durumdur. Omuz hareketi ve stabilitesinden sorumlu önemli bir kas olan latissimus dorsi, miyofasyal bileşenleri gergin veya kısıtlı olduğunda omuz sıkışmasına katkıda bulunabilir. Bu çalışmanın konusu Omuz İmpingement Sendromuna sahip hastalarda Latissimus Dorsi Self-Miyofasyal Gevşetmenin omuz işlevine olan etkisini araştırmaktır.

Araştırmaya yaşları 25-55 yıl (ortalama  $38,77 \pm 7,37$  yıl) arasında değişen 27 kişi katıldı. Katılımcıların demografik özellikleri kayıt altına alındı. Omuz fleksiyonu, abduksiyonu, internal ve eksternal rotasyon dereceleri gonyometre ile kaydedildi. Omuzdaki ağrı şiddeti görsel analog skalası, işlevsellik Zamanlı Fonksiyonel Kol ve Omuz Testi ile değerlendirildi. Ağrı ve disabilite düzeyleri Omuz Ağrı ve Disabilite İndeksi (SPADI) ile değerlendirildi. Katılımcılar rastgele yöntemle ikiye ayrıldı. İki gruba klasik fizyoterapi programları uygulanırken, çalışma grubuna ek olarak latissimus dorsi self-miyofasyal gevşetme egzersizi verildi. Her iki grup için haftada 3 gün, 3 haftadan oluşan tedavi uygulandı. İlk ve son seanslarda değerlendirme yapıldı. Grup içi karşılaştırmalar Friedman Testi, gruplar arası ise Mann-Whitney U testi ile analiz edildi.

Çalışma sonucunda latissimus dorsi self-miyofasyal gevşetme egzersizi uygulanan grupta omuz fleksiyonu ( $p < 0,001$ ) ve iç rotasyonu ( $p = 0,003$ ) artışı anlamlı bulundu. Zamanlı Fonksiyonel Kol ve Omuz Testinde çalışma grubunun performansı daha üstündü ( $p = 0,006$ ). Çalışma ve kontrol grupları arasında aktivite ( $p = 0,402$ ), istirahat ( $p = 0,141$ ) ve gece ( $p = 0,280$ ) ağrısı açısından fark bulunamadı. SPADI ( $p = 0,220$ ) değerlendirmesinde ise gruplar arasında fark bulunamadı.

**Anahtar Sözcükler:** Omuz, İmpingement Sendromu, Latissimus Dorsi, Miyofasyal Gevşetme

University : Istanbul Kültür University  
Institute : Institute of Graduate Studies  
Department : Physical Therapy and Rehabilitation  
Programme : Physical Therapy and Rehabilitation  
Supervisor : Prof. Dr. Burcu Semin Akel  
Degree Awarded and Date : July 2024

### ABSTRACT

#### Effect Of Latissimus Dorsi Self-Myofascial Release On Shoulder Function In People With Impingement Syndrome

Zeynep SEZER

Shoulder impingement syndrome is a common condition characterized by pain and limitation of movement, significantly affecting daily activities and overall quality of life. The latissimus dorsi, an important muscle responsible for shoulder movement and stability, can contribute to shoulder impingement when its myofascial components are tight or restricted. The subject of this study is to investigate the effect of Latissimus Dorsi Self-Myofascial Release on shoulder function in patients with Shoulder Impingement Syndrome. 27 people aged between 25-55 years (average  $38.77 \pm 7.37$  years) participated in the research. Demographic characteristics of the participants were recorded. Shoulder's range of motions recorded with a goniometer. Pain intensity in the shoulder was evaluated by visual analog scale, functionality timed Functional Arm and Shoulder Test, and pain and disability levels by SPADI. Participants were randomly divided into two. While classical physiotherapy programs were applied to two groups, the study group was additionally given latissimus dorsi self-myofascial release exercise. Treatment was applied 3 days a week for 3 weeks for both groups. Comparisons within groups were analyzed with the Friedman Test, and between groups were analyzed with the Mann-Whitney U test. Evaluation was made in the first and last sessions. As a result of the study, the increase in shoulder flexion ( $p < .001$ ) and internal rotation ( $p = 0.003$ ) was found to be significant in the group in which latissimus dorsi self-myofascial release exercise was applied. The performance of the study group was superior in the Timed Functional Arm and Shoulder Test ( $p = 0.006$ ). No difference was found between the study and control groups in terms of activity ( $p = 0.402$ ), rest ( $p = 0.141$ ) and night ( $p = 0.280$ ) pain. No difference was found in the SPADI ( $p = 0.220$ ) evaluation between the groups.

**Key Words:** Shoulder, Impingement Syndrome, Latissimus Dorsi, Myofascial Release