

Kadın Sağlığında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon

Editör

Prof. Dr. Törkan AKBAYRAK

Yardımcı Editör

Yrd. Doę. Dr. Serap KAYA

2016, Ankara

© 2016 Kadın Sağlığında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon

ISBN: 978 - 605 - 9160 - 22 - 3

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği herhangi bir bölümü resmi veya yazısı, yazarlarının ve yayıncısının yazılı izni alınmadan tekrarlanamaz, basılamaz, kopyası çıkarılamaz, fotokopisi alınamaz veya kopya anlamı taşıyabilecek hiçbir işlem yapılamaz.

Kadın Sağlığında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon

Editör : Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK
Yardımcı Editör : Yrd. Doç. Dr. Serap KAYA
Yayıncı : HİPOKRAT KİTABEVİ & PELİKAN KİTABEVİ
Sayfa Tasarım : İbrahim YIKILMAZ (iyikilmaz@gmail.com)
Baskı - Cilt : Kalkan Matbaacılık
Büyük Sanayi 1. Cadde No: 99/32 İskitler - Ankara
Tel: (0312) 341 92 34
Baskı Tarihi : Mart 2016



HİPOKRAT KİTABEVİ

ANKARA
Süleyman Sırrı Caddesi
16/2 Sıhhiye - Ankara
Tel: (0312) 433 03 05
Faks: (0312) 433 03 15

www.medikalkitabevi.com



PELİKAN KİTABEVİ

ANKARA
Ataç Sokak 3/A Sıhhiye-Ankara
Tel: (0312) 434 07 44 - 45
Faks: (0312) 434 07 46
Olgunlar Sokak No: 4/4
Bakanlıklar - Ankara
Tel: (0312) 419 42 41
Faks: (0312) 419 79 09

ANKARA
Bayındır Sokak
Adilhan Kitapçılar Çarşısı 6/65
Kızılay - Ankara
Tel: (0312) 434 41 21 - 33
Faks: (0222) 221 21 90

www.pelikankitabevi.com.tr



NİSAN KİTABEVİ

ESKİŞEHİR
Doktorlar Caddesi 89/D
Eskişehir
(0222) 221 07 05
www.nisankitabevi.com

Bana okumayı sevdiren ve her zaman desteklerini arkamda hissettiğim başta sevgili annem ve babam olmak üzere tüm geniş aileme, hayat arkadaşım değerli eşime, yaşamımı anlamlı kılan canım kızım ve oğluma, bana yol gösteren, akademik yaşantım boyunca benden desteklerini esirgemeyen sevgili hocalarıma, bu kitapta yer alan yazarların ve destek veren herkesin tüm sevdiklerine, mesleğimizin geleceğı adına tüm meslektaşlarım ve öğrencilerime...

"Yazmak, yüreğın parıltısını açığa çıkarmaktır"

Yüreklerinin parıltısını paylaşan herkese sonsuz teşekkürler...

Prof. Dr. Türkan Akbayrak

Mart 2016, Ankara

“Kadın Sağlığı”, Dünya Sağlık Örgütü tarafından, yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması durumu olarak değil, kadının tam bir fiziksel, mental ve sosyal iyilik hali olarak tanımlanmaktadır. Kadınlı ilişkili sağlık problemlerine olan ilgi ise giderek artmaktadır ve bu ilgi kadının karşılaşılabileceği spesifik sağlık problemlerine yönelik farkındalığı da artırmaktadır. Özellikle Batı dünyasında, kadınlarda beklenen yaşam süresinin artması, yaşam kalitesini sürdürebilmek için eğitim ve bakım hizmetlerine ivme kazandırmaktadır. Bu hizmetler arasında fizyoterapi ve rehabilitasyonun kadın sağlığındaki eğitim ve tedavi hizmetleri de giderek yaygınlaşmakta ve gelişmektedir. Kadın sağlığında fizyoterapi ve rehabilitasyon, bebeklik döneminden itibaren, kadın yaşamının tüm evreleri süresince, özellikle nöromuskuloskeletal sistemlerin optimal fonksiyonunun sağlanmasında oldukça önemli bir rol oynamaktadır.

Fizyoterapi ve rehabilitasyon biliminin var oluşundan bu yana, kadına yönelik fizyoterapi ve rehabilitasyon uygulamaları gerçekleştirilmekle birlikte, zamanla kadın sağlığında fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında özelleşmeler oluşmaya başlamıştır. Günümüzde, dünyada kadın sağlığında fizyoterapi ve rehabilitasyon çalışmalarını ve bu alanda fizyoterapistleri temsil ve organize eden en büyük organizasyon Dünya Fizyoterapi Konfederasyonu (World Confederation for Physical Therapy-WCPT)’nin bir alt grubu olan Uluslararası Kadın Sağlığı Fizyoterapistleri Organizasyonu (International Organization of Physical Therapists in Women’s Health-IOPTWH)’dur. Ülkemizde ise 2011 yılında Türkiye Fizyoterapistler Derneği’nin bir alt grubu olarak “Kadın Sağlığı Alt Grubu” oluşturulmuştur. Bu alt grubun oluşturulmasındaki amaç, fizyoterapistlerin bu alana ilgi ve farkındalığını artırmak ve alanda bilimsel bilgi alışverişini sağlamaktır. Bu amaçlar doğrultusunda başlattığım çalışmalar sırasında kadın sağlığında fizyoterapi ve rehabilitasyon alanında Türkçe bir kaynağın eksikliğini ve bu durumun öğrenci ve meslektaşlarımızın alanda eğitimi konusunda bir engel oluşturduğunu farkettim. Bu amaçla ülkemizde kanıta dayalı yaklaşımlarla klinik tecrübeleri sentezleyen bir kitap oluşturmaya karar verdim.

Kitabımızda konu başlıkları oluşturulurken alanda yazılmış kitaplar ve IOPTWH, ve Tescilli Kadın Sağlığı Fizyoterapistleri Derneği (Association of Chartered Physiotherapists in Women’s Health-ACPWH)’nin çalışma alanları göz önünde bulundurulmuştur. Bu doğrultuda, kitapta yer alan bölümler, ürojinekolojide fizyoterapi ve rehabilitasyon, obstetride fizyoterapi ve rehabilitasyon, kadın sağlığında onkolojik konular ve kadın sağlığında özel konular ana başlıkları altında toplanmıştır.

Ürojinekolojide fizyoterapi ve rehabilitasyon altında, pelvis anatomisi, nöroanatomisi ve biyomekanisi bölümleri sonrasında pelvik taban disfonksiyonlarında ve ürojinekolojik cerrahilerde fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümlerine yer verilmiştir. Pelvik taban disfonksiyonları ise; stres üriner inkontinans, aşırı aktif mesane, pelvik organ prolapsusu, pelvik ağrı, seksüel disfonksiyon ve anorektal disfonksiyon başlıkları ile sunulmuştur.

Obstetride fizyoterapi ve rehabilitasyon altında, gebelikte meydana gelen değişiklikler, gebelikte görülen problemler ve bu problemlerde fizyoterapi ve rehabilitasyon, gebelikte fiziksel aktivite ve egzersiz, doğuma hazırlık eğitimi, postnatal fizyoterapi ve rehabilitasyon ve yüksek riskli gebeliklerde fizyoterapi ve rehabilitasyon konularına yer verilmiştir.

Kadın sağlığında onkolojik konular başlığı altında, kadın kanserlerinde fizyoterapi ve rehabilitasyona genel bir bakış yapılmış, kadında en yaygın görülen kanser olan meme kanseri ve özellikle meme kanseri cerrahileri sonrası oluşan ve oldukça yaygın olan lenfödem konuları ele alınmıştır.

Kadın sağlığında özel konular bölümü altında ise, nörolojik hastalıklarda, erkeklerde ve çocuklarda pelvik taban fizyoterapisine, menstrual bozukluklar, menopo , estetik problemler, ba  ağrıları, romatolojik hastalıklar, kadın sporcu    emesi, infertilite, uyku bozuklukları, engellilik, stres ve şiddet konularında fizyoterapi ve rehabilitasyona, ve kadın sağlığında akuaterapi, kadın ve kalp konularına değinilmiştir.

“Kadın Sağlığı’nda Fizyoterapi ve Rehabilitasyon” çalışmalarının başlatılması ve geliştirilmesinde emei geçen tüm meslekta larımla başta olmak üzere, bu kitabın yazımında desteklerini esirgemeyen, konusunda uzman tüm hocalarım, çalışma arkadaşlarımla ve meslekta larıma, kitap kapağı tasarımımda değeri katkısı nedeniyle Uzm. Fzt. Utku Berberoğlu’na teşekkürlerimi sunuyorum, bu kitabın tüm fizyoterapi camiasına faydalı olmasını temenni ediyorum.

Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK

Önsöz	v
1. BÖLÜM: Kadın Sağlığında Fizyoterapi ve Rehabilitasyona Genel Bakış	1
Yrd. Doç. Dr. Serap KAYA, Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK	
ÜROJİNEKOLOJİDE FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON	
2. BÖLÜM: Pelvis Anatomisi	15
Fzt. Emine BARAN, Yrd. Doç. Dr. Serap KAYA	
3. BÖLÜM: Pelvis Nöroanatomi	35
Fzt. Esra ÜZELPASACI, Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK	
4. BÖLÜM: Pelvis Biyomekanisi	47
Yrd. Doç. Dr. Serap KAYA, Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK	
5. BÖLÜM: Stres Üriner İnkontinansta Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	67
Yrd. Doç. Dr. Serap KAYA	
6. BÖLÜM: Aşırı Aktif Mesanede Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	91
Yrd. Doç. Dr. Şeyda TOPRAK ÇELENAY	
7. BÖLÜM: Pelvik Organ Prolapsusunda Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	101
Yrd. Doç. Dr. Nuriye ÖZENGİN, Doç. Dr. Necmiye ÜN YILDIRIM	
8. BÖLÜM: Pelvik Ağrıda Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	115
Yrd. Doç. Dr. Özge ÇELİKER TOSUN	
9. BÖLÜM: Cinsel (Seksüel) Disfonksiyonda Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	131
Doç. Dr. Funda DEMİRTÜRK	
10. BÖLÜM: Anorektal Disfonksiyonda Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	141
Uzm. Fzt. Ceren ORHAN, Yrd. Doç. Dr. Serap KAYA	
11. BÖLÜM: Ürojenekolojik Cerrahilerde Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	167
Yrd. Doç. Dr. Emel SÖNMEZER	
OBSTETRİDE FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON	
12. BÖLÜM: Gebelikte Meydana Gelen Değişiklikler	181
Fzt. Esra ÜZELPASACI, Yrd. Doç. Dr. Serap KAYA	
13. BÖLÜM: Gebelikte Görülen Problemlerde Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	189
Fzt. Emine BARAN, Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK	
14. BÖLÜM: Gebelikte Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	215
Uzm. Fzt. Ceren ORHAN, Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK	
15. BÖLÜM: Doğuma Hazırlık Eğitimi	239
Yrd. Doç. Dr. Nuriye ÖZENGİN, Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK	
16. BÖLÜM: Doğum Sonrası (Postnatal) Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	253
Doç. Dr. Funda DEMİRTÜRK	
17. BÖLÜM: Yüksek Riskli Gebeliklerde Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	267
Yrd. Doç. Dr. Emel SÖNMEZER	

KADIN SAĞLIĞINDA ONKOLOJİK KONULAR

18. BÖLÜM:	Kadın Kanserlerinde Fizyoterapi ve Rehabilitasyona Genel Bakış.....	285
	<i>Prof. Dr. Tülin DÜĞER</i>	
19. BÖLÜM:	Meme Kanserinde Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	295
	<i>Prof. Dr. Didem KARADİBAK</i>	
20. BÖLÜM:	Kadınlarda Lenfödem ve Fizyoterapi	305
	<i>Doç. Dr. Yeşim BAKAR</i>	

KADIN SAĞLIĞINDA ÖZEL KONULAR

21. BÖLÜM:	Nörolojik Hastalıklarda Pelvik Taban Fizyoterapisi.....	327
	<i>Yrd. Doç. Dr. Şeyda TOPRAK ÇELENAY</i>	
22. BÖLÜM:	Erkeklerde Pelvik Taban Fizyoterapisi	345
	<i>Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK</i>	
23. BÖLÜM:	Çocuklarda Pelvik Taban Fizyoterapisi	357
	<i>Uzm. Fzt. Emine Seda TÜRKİYILMAZ, Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK</i>	
24. BÖLÜM:	Menstruasyon, Menstrual Bozukluklar ve Fizyoterapi.....	373
	<i>Prof. Dr. Nazan TUĞAY, Dr. Fzt. Ebru Kaya Mutlu</i>	
25. BÖLÜM:	Menopozda Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	389
	<i>Uzm. Fzt. Ceren ORHAN, Prof. Dr. Türkan Akbayrak</i>	
26. BÖLÜM:	Kadın Sağlığında Akuaterapi	413
	<i>Yrd. Doç. Dr. Hülya YÜCEL</i>	
27. BÖLÜM:	Kadın Sağlığında Estetik Konular ve Fizyoterapi	421
	<i>Doç. Dr. Gamze EKİCİ</i>	
28. BÖLÜM:	Kadın Baş Ağrılarında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon.....	427
	<i>Doç. Dr. Yeşim BAKAR, Yrd. Doç. Dr. Meral SERTEL</i>	
29. BÖLÜM:	Kadınlarda Romatolojik Hastalıklarda Fizyoterapi ve Rehabilitasyona Genel Bakış	445
	<i>Uz. Fzt. Hanife DOĞAN, Yrd. Doç. Dr. Nuriye ÖZENGİN, Doç. Dr. Yeşim BAKAR</i>	
30. BÖLÜM:	Kadın Sporcu Üçlemesi ve Fizyoterapi.....	459
	<i>Doç. Dr. Derya ÖZER KAYA, Prof. Dr. Volga BAYRAKCI TUNAY</i>	
31. BÖLÜM:	Kadın ve Kalp	469
	<i>Prof. Dr. Deniz İNAL İNCE</i>	
32. BÖLÜM:	İnfertilite ve Fizyoterapi.....	479
	<i>Doç. Dr. Funda DEMİRTÜRK</i>	
33. BÖLÜM:	Kadınlarda Uyku Bozuklukları ve Fizyoterapi.....	489
	<i>Doç. Dr. Gamze EKİCİ</i>	
34. BÖLÜM:	Kadın, Engellilik ve Fizyoterapi	497
	<i>Prof. Dr. Nevin ERGUN</i>	
35. BÖLÜM:	Kadınlarda Stres ve Yönetimi	503
	<i>Doç. Dr. Gamze EKİCİ</i>	
36. BÖLÜM:	Kadınlarda Şiddet Sonrası Fizyoterapi ve Rehabilitasyon	511
	<i>Prof. Dr. Gül ŞENER, Prof. Dr. Mintaze Kerem GÜNEL</i>	
Dizin		521

Katkıda Bulunan Yazarlar*

* Yazarların isimleri, alfabetik sırayla listelenmiştir.

Uzm. Fzt. Ceren ORHAN	Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara
Prof. Dr. Deniz İNAL İNCE	Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara
Doç. Dr. Derya ÖZER KAYA	İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İzmir
Prof. Dr. Didem KARADİBAK	Dokuz Eylül Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, İzmir
Dr. Fzt. Ebru KAYA MUTLU	İstanbul Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul
Yrd. Doç. Dr. Emel SÖNMEZER	Başkent Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara
Fzt. Emine BARAN	Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara
Uzm. Fzt. Emine Seda TÜRKİYILMAZ	Turgut Özal Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Ankara
Fzt. Esra ÜZELPASACI	Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara
Doç. Dr. Funda DEMİRTÜRK	Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tokat Sağlık Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Tokat
Doç. Dr. Gamze EKİCİ	Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, Ankara
Prof. Dr. Gül ŞENER	Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara
Uz. Fzt. Hanife DOĞAN	Karabük Üniversitesi, Sağlık Yüksek Okulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Zonguldak
Yrd. Doç. Dr. Hülya YÜCEL	Bezmialem Vakıf Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi Bölümü, İstanbul
Yrd. Doç. Dr. Meral SERTEL	Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Kırıkkale
Prof. Dr. Mintaze Kerem GÜNEL	Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara
Prof. Dr. Nazan TUĞAY	Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Muğla
Doç. Dr. Necmiye ÜN YILDIRIM	Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara
Prof. Dr. Nevin ERGUN	Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

Kadın Sağlığında Fizyoterapi ve Rehabilitasyon

Yrd. Doç. Dr. Nuriye ÖZENGİN

Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Kemal Demir Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Bolu

Yrd. Doç. Dr. Özge ÇELİKER TOSUN

Dokuz Eylül Üniversitesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, İzmir

Yrd. Doç. Dr. Serap KAYA

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

Yrd. Doç. Dr.  eyda TOPRAK ÇELENAY

Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

Prof. Dr. Tülin D GER

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara

Prof. Dr. Volga BAYRAKCI TUNAY

Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara