**Sırt Ağrısı Rehabilitasyonunda Sanal Gerçeklik Kullanımı**

Sanal Gerçeklik (VR) Teknolojisinin bel ağrısı rehabilitasyonunda ağrı ve motor fonksiyonun sonuçlarına etkisini sentezlemeyi amaçlamaktadır. Çalışmada toplam 900 bel ağrısı (523'ü deney grubu ve 377'si kontrol grubu) hastasını içerir.

İncelemeye dahil edilen çalışmaların tamamı VR tabanlı müdahaleler ve fiziksel egzersizler (%71), hippoterapi (%17), motor imgeleme (%4), dikkat dağıtma (%4) ve bilişsel-davranışçı terapi (%4) içeriyor.

**1.Güçlü Yanlar (Strengths)**

* -VR (Sanal Gerçeklik) uygulamalarının sırt ağrısı yoğunluğunu azaltmada ve motor fonksiyonları iyileştirmede etkili olduğu sonucuna varılmıştır.
* -Sırt ağrısı tedavisinde potansiyel bir tedavi seçeneği olarak değerlendirilebilir.
* -İlaç kullanımını azaltmaya yardımcı olacaktır.
* -Hastalar için eğlenceli ve oyun içerikleriyle motive etmesi sağlanacaktır.
* -VR'nin diğer tedavi yöntemleriyle birlikte kullanılmasının etkileri
* -VR'nin uzun vadeli etkileri tedavi sürecinde değerlendirilmiş olması
* -Çalışmalar arasındaki metodolojik farklılıkların sonuçlarının yorumlanması genel olarak VR'nin olumlu etkileri olduğu gözlemlenmiş.
* -VR uygulamaları, fiziksel egzersizlerden motor imgelemeye kadar geniş bir yelpazede olumlu yönde göstermiştir.
* -Farklı çalışmaların sonuçlarını bir araya getirerek daha güçlü sonuçlar elde edilmesi sağlanmıştır.

**2.Zayıf Yanlar (Weaknesses)**

* -Dahil edilen çalışmaların çoğunda yüksek bias riski bulunmaktadır, bu da sonuçların güvenilirliğini azaltabilir.
* -Çalışmalar arasındaki farklılıklar, sonuçların yorumlanmasını zorlaştırıyor.
* -Çalışmalar arasında metodolojik farklılıklar ve yüksek heterojenlik bulunması, sonuçların genellenebilirliğini sınırlayabilir.
* -Çalışmaların çoğu uzun vadeli sonuçları değerlendirmediği için, VR'nin kalıcı etkileri hakkında kesin sonuçlar çıkarmak mümkün olmuyor.

**3.Fırsatlar (Opportunities)**

* -VR teknolojisinin hızla gelişmesi ve daha erişilebilir hale gelmesi kullanımını arttıracaktır.
* -VR, opioid gibi farmakolojik tedavilere alternatif olarak non-farmakolojik tedavi seçenekleri sunarak sağlık sektöründe büyük bir boşluğu doldurabilir.
* -VR teknolojisi, kişiselleştirilmiş tedavi yaklaşımlarına olanak tanır.
* -VR'nin maliyet açısından getirisi.

**4.Tehditler (Threats)**

* -VR teknolojisine erişimin sınırlı olması
* -VR'nin yaygın olarak klinik uygulamada kullanılabilmesi için daha fazla kanıta ihtiyaç vardır.
* -VR tedavilerinin sağlık sektöründe kabul görmesi için gereken regülasyonlar ve standartların henüz tam olarak belirlenmemiş olması
* -Bias riskleri, VR uygulamalarının etkinliğini tam olarak ortaya koymayı zorlaştırabilir.

**Sonuç**

VR'nin sırt ağrısı yoğunluğunu iyileştirmede etkili olduğu ve diğer ağrı sonuçlarını ve motor fonksiyon sonuçları yoluyla işlevi iyileştirme üzerinde olumlu bir etkiye sahip olma eğiliminde olduğu şeklinde geçici bir sonuç çıkarılabilir. Bu iyileşmelerin altında yatan mekanizma hala belirsizliğini korumaktadır. Bununla birlikte, ağrı yoğunluğundaki azalma ve müdahaleden bağımsız olarak ağrı ve motor fonksiyon sonuçlarındaki iyileşme, VR ürünleri ve tedavileri gelişmeye devam ettikçe VR teknolojisinin daha fazla benimsenmesi için kapı açmaktadır.