Kas-iskelet Rehabilitasyonu ve Yaralanmaların Önlenmesinde Genişletilmiş Gerçeklik - Sistematik bir inceleme

**1.Güçlü Yanlar (Strengths)**

* XR, hastaların tedavi sırasında motivasyonunu artırarak katılımı teşvik eder.
* Hastalar, performans sonuçları hakkında anında geri bildirim alarak motor becerilerini geliştirebilirler.
* XR, çevresel koşullardan bağımsız olarak çeşitli spor spesifik egzersizler sunar.
* XR, spor yaralanmalarının altında yatan biomekanik risk profillerini ele alarak koruyucu hareket kalıplarını daha etkili bir şekilde öğretir.

**2.Zayıf Yanlar (Weaknesses)**

* XR'nin spor tıbbındaki etkileri üzerine yapılan araştırmalar sınırlıdır.
* Mevcut çalışmaların çoğu düşük veya orta düzeyde metodolojik kaliteye sahiptir.
* XR uygulamalarının klinik ortamlara entegrasyonu karmaşık olabilir.

**3.Fırsatlar (Opportunities)**

* XR teknolojisinin sağlık alanında artan popülaritesi, yeni araştırma ve uygulama fırsatları sunmaktadır.
* Yeni teknolojilerin entegrasyonu, XR uygulamalarının etkinliğini artırabilir.
* XR, spor yaralanmalarının önlenmesine yönelik yeni stratejiler geliştirme potansiyeline sahiptir.

**4.Tehditler (Threats)**

* Hızla değişen teknoloji, mevcut XR uygulamalarının hızla eskiyebileceği anlamına gelir.
* XR uygulamalarının geliştirilmesi ve uygulanması için gereken finansman, sınırlı olabilir.
* Geleneksel tedavi yöntemlerine olan bağlılık, XR'nin benimsenmesini zorlaştırabilir.

**Sonuç**

XR'nin kas-iskelet rehabilitasyonu ve yaralanma önleme alanındaki potansiyeli, mevcut araştırmalarla kısmen desteklenmektedir. Ancak, daha büyük ölçekli ve yüksek kaliteli araştırmalara ihtiyaç vardır. XR'nin rehabilitasyon süreçlerine entegrasyonu, geleneksel yöntemlerle karşılaştırıldığında belirli avantajlar sunmakta, ancak yaralanma önleme konusundaki etkileri henüz kesin olarak kanıtlanmamıştır. Gelecekte, XR'nin spor tıbbındaki rolü, daha fazla araştırma ve geliştirme ile güçlenebilir.