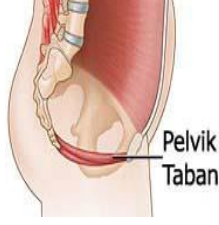


## Pelvik Taban Sağlığı Bilgi Testi

Açıklama: **Pelvik taban**, leğen kemiğinin alt tarafında yerleşim gösteren bir yapıdır. Bu yapı kadınlarda idrar torbası, rahim ve kalın bağırsak ile erkeklerde idrar torbası, prostat bezi ve kalın bağırsak ile komşudur.



Aşağıda pelvik taban problemlerine yönelik bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen pelvik taban sağlığı ile ilgili aşağıdaki ifadeleri dikkatli bir şekilde okuyunuz. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, bu ifadeyi doğru buluyorsanız ‘Evet’, yanlış buluyorsanız ‘Hayır’, bu ifade hakkında herhangi bir fikriniz yoksa ‘Bilmiyorum’ cevabının altına ‘X’ işareti ekleyiniz.

Maddeler	Evet	Hayır	Bilmiyorum
<b>Fonksiyon/disfonksiyon</b>			
1. İdrar kaçıрма, bir pelvik taban problemidir.			
2. Pelvik organ (idrar torbası, rahim, bağırsak) sarkması pelvik taban problemlerinden biridir.			
3. Dışkı veya gaz kaçıрма, bir pelvik taban problemi değildir.			
4. Pelvik taban gerginliği, pelvik ağrının (leğen bölgesinde ağrının) nedeni olabilir.			
5. Pelvik taban problemleri bel ağrısı ile ilişkili değildir.			
6. Pelvik taban cinsel sağlıkta önemlidir.			
7. Pelvik taban, solunum sistemi ile ilişkilidir.			
8. Pelvik taban zayıflığı pelvik ağrıya neden olabilir.			
<b>Risk/Etyoloji</b>			
9. Pelvik taban problemlerinin birçok sebebi olabilir.			
10. Gebelik, pelvik tabanı olumsuz etkileyebilir.			
11. Çok kez normal (vajinal) doğum yapmak pelvik tabanı zayıflatabilir.			
12. Aşırı şişman bireylerde pelvik taban problemlerinin görülme olasılığı düşüktür.			

13. Sigara bağımlılığı, pelvik tabanı zayıflatabilir.			
14. Sürekli ağırlık taşıma pelvik tabana zarar verebilir.			
15. Kabızlık pelvik tabanın zayıflamasına neden olabilir.			
16. Pelvik taban problemleri gençlerde yaşlılara göre daha fazla görülebilir.			
17. Bilinçsizce yapılan zorlayıcı sporlar/egzersizler (zıplama, halter kaldırma gibi) pelvik tabanı zayıflatabilir.			
18. Duruş bozukluğu pelvik tabanı etkilemez.			
19. Menopoz, pelvik taban problemlerini etkileyebilir.			
20. Bazı ilaçlar, pelvik taban problemlerine neden olabilir.			
21. Pelvik organlarla (idrar torbası, prostat, rahim...) ilgili cerrahi yaklaşımlar pelvik tabanı zayıflatabilir.			
<b>Tanı ve Tedavi</b>			
22. Pelvik taban problemlerini belirlemede hasta muayenesi önemlidir.			
23. Pelvik taban problemlerini belirlemede bazı özel testler kullanılır.			
24. Pelvik taban problemlerinde klinik muayenenin yanında hastanın şikâyeti de önemlidir.			
25. Pelvik taban egzersizleri, pelvik taban problemlerini önleyebilir.			
26. Fizik tedavi, pelvik taban problemlerinin tedavisinde kullanılabilir.			
27. İlaç, pelvik taban problemlerinde tek tedavi yöntemidir.			
28. Ameliyat, pelvik taban problemlerinde kesin çözüm olmayabilir.			
29. Düzenli yapılan fiziksel aktivite ve egzersiz pelvik taban problemleri için yararlıdır.			

**Kaynak:** Al-Degeş W., Toprak Çelenay Ş., Development of Pelvic Floor Health Knowledge Quiz: Validity and Reliability, Turk J Physiother Rehabil. 2021; 32(2):122-131.

**PTSBT Hesaplama:** Pelvik taban sağlığı bilgi düzeyini belirlemek için geliştirilmiş bu testte doğru cevaplanan maddelere "1" puan, yanlış cevaplanan ya da bilinmeyen maddelere ise "0" puanı verilecek şekilde dikotom puanlama sistemi kullanılmaktadır. Test sonucunda en düşük puan "0" en yüksek puan "29" dur. Puan arttıkça bireyin pelvik taban sağlığı bilgi düzeyi de artmaktadır.

Not: Testin doğru cevapları aşağıdaki şabonda sunulmuştur.

## Pelvik Taban Sağlığı Bilgi Testi

Açıklama: **Pelvik taban**, leğen kemiğinin alt tarafında yerleşim gösteren bir yapıdır. Bu yapı kadınlarda idrar torbası, rahim ve kalın bağırsak ile erkeklerde idrar torbası, prostat bezi ve kalın bağırsak ile komşudur.



Aşağıda pelvik taban problemlerine yönelik bazı ifadeler bulunmaktadır. Lütfen pelvik taban sağlığı ile ilgili aşağıdaki ifadeleri dikkatli bir şekilde okuyunuz. Her bir ifadeyi okuduktan sonra, bu ifadeyi doğru buluyorsanız “Evet”, yanlış buluyorsanız “Hayır”, bu ifade hakkında herhangi bir fikriniz yoksa “Bilmiyorum” cevabının altına “X” işareti ekleyiniz.

Maddeler	Evet	Hayır	Bilmiyorum
<b>Fonksiyon/disfonksiyon</b>			
1. İdrar kaçıрма, bir pelvik taban problemidir.	X		
2. Pelvik organ (idrar torbası, rahim, bağırsak) sarkması pelvik taban problemlerinden biridir.	X		
3. Dışkı veya gaz kaçıрма, bir pelvik taban problemi değildir.		X	
4. Pelvik taban gerginliği, pelvik ağrının (leğen bölgesinde ağrının) nedeni olabilir.	X		
5. Pelvik taban problemleri bel ağrısı ile ilişkili değildir.		X	
6. Pelvik taban cinsel sağlıkta önemlidir.	X		
7. Pelvik taban, solunum sistemi ile ilişkilidir.	X		
8. Pelvik taban zayıflığı pelvik ağrıya neden olabilir.	X		
<b>Risk/Etyoloji</b>			
9. Pelvik taban problemlerinin birçok sebebi olabilir.	X		
10. Gebelik, pelvik tabanı olumsuz etkileyebilir.	X		
11. Çok kez normal (vajinal) doğum yapmak pelvik tabanı zayıflatabilir.	X		
12. Aşırı şişman bireylerde pelvik taban problemlerinin görülme olasılığı düşüktür.		X	

13. Sigara bağımlılığı, pelvik tabanı zayıflatabilir.	X		
14. Sürekli ağırlık taşıma pelvik tabana zarar verebilir.	X		
15. Kabızlık pelvik tabanın zayıflamasına neden olabilir.	X		
16. Pelvik taban problemleri gençlerde yaşlılara göre daha fazla görülebilir.		X	
17. Bilinçsizce yapılan zorlayıcı sporlar/egzersizler (zıplama, halter kaldırma gibi) pelvik tabanı zayıflatabilir.	X		
18. Duruş bozukluğu pelvik tabanı etkilemez.		X	
19. Menopoz, pelvik taban problemlerini etkileyebilir.	X		
20. Bazı ilaçlar, pelvik taban problemlerine neden olabilir.	X		
21. Pelvik organlarla (idrar torbası, prostat, rahim...) ilgili cerrahi yaklaşımlar pelvik tabanı zayıflatabilir.	X		
<b>Tanı ve Tedavi</b>			
22. Pelvik taban problemlerini belirlemede hasta muayenesi önemlidir.	X		
23. Pelvik taban problemlerini belirlemede bazı özel testler kullanılır.	X		
24. Pelvik taban problemlerinde klinik muayenenin yanında hastanın şikâyeti de önemlidir.	X		
25. Pelvik taban egzersizleri, pelvik taban problemlerini önleyebilir.	X		
26. Fizik tedavi, pelvik taban problemlerinin tedavisinde kullanılabilir.	X		
27. İlaç, pelvik taban problemlerinde tek tedavi yöntemidir.		X	
28. Ameliyat, pelvik taban problemlerinde kesin çözüm olmayabilir.	X		
29. Düzenli yapılan fiziksel aktivite ve egzersiz pelvik taban problemleri için yararlıdır.	X		