



CURRICULUM VITAE

Name and Surname: Dilara KARA
Academic Title: Assistant Professor
Work Address:
Email: dilara.kara@afsu.edu.tr
Foreign Languages Known (Score and Year): English, C1 Advanced, 2018

Degree	Department/Program	University	Year
Doctorate	SPOR FİZYOTERAPİSTLİĞİ (DR)	Hacettepe University	2023
Master's Degree	SPOR FİZYOTERAPİSTLİĞİ (YL) (TEZLİ)	Hacettepe University	2016
Bachelor's Degree	FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON BÖLÜMÜ	Hacettepe University	2014

Master's Thesis Title (abstract attached) and Thesis Supervisor(s):

Skapular retraksiyon egzersizlerinin asemptomatik ve subakromiyal sıkışma sendromu olan bireylerde trapezius kas aktivasyonu üzerine etkisinin karşılaştırılması

Doctoral Thesis/Proficiency Study/Medical Specialization Thesis Title (abstract attached) and Supervisor(s):

Rotator kılıf tendinopatisinde kan akımı kısıtlatmalı egzersiz eğitiminin kas kalınlığı ve semptomlara etkisinin araştırılması

Position Title	Workplace	Year
Assistant Professor	Afyonkarahisar Health Sciences University	2024-Continues
Research Assistant	Hacettepe University	2015-2024

Roles in Projects:

- Kan Akımı Kısıtlatmalı Kuvvet Antrenmanında Yükleme Düzeyinin ve Antrenman Geçmişinin Fizyolojik ve Biyokimyasal Yanıtlara Etkisi*, Project Supported by Higher Education Institutions, Kara D. (Executive), 2025-Continues.
- Rekreasyonel Voleybol Oyuncularında Spinal Stabilizasyon Becerisi ve Üst Ekstremitte Stabilizasyonunun Spora Özel Nörokognitif Becerilerle İlişkisi*, Project Supported by Higher Education Institutions, Kara D. (Executive), 2024-Continues.
- Hacettepe Üniversitesi ve Akyurt Toplum Sağlığı Merkezi Obezite Tarama Projesi*, Project Supported by Higher Education Institutions, Kara D., 2018-2019.
- Aktif Hacettepe*, Project Supported by Higher Education Institutions, Kara D., 2014-2017.

Administrative Duties:

Awards:

1. İhsan Doğramacı Üstün Başarı Ödülü (2015)

PUBLICATIONS

A. Articles published in international peer-reviewed journals:

- A1.** Düzgün İ., Kara D., Sevinç C., Huri G., Yıldız T. İ., Turhan E., Demirci S., Eraslan L. S., Turgut E., Gülcü A. vd., "Comparison of 1-and 3-Week Immobilization Following Arthroscopic Shoulder Stabilization: Results of a Prospective Study", *Physiotherapy Canada*, vol. 77, no. 1, pp. 88-95, 2025.
- A2.** Çalık M., Kara D., Terzi M. M., Bezirgan U., Mısırlı S., Kaya Utlu D., Düzgün İ., "Effect of thoracic mobilization on acmio-humeral distance, thoracic kyphosis angle, pain and shoulder function in patients with subacromial impingement syndrome: A randomized controlled trial", *European Spine Journal*, 2025.
- A3.** Kara D., Özçakar L., Demirci S., Huri G., Düzgün İ., "Blood Flow Restriction Training in Patients with Rotator Cuff Tendinopathy: A Randomized, Assessor-Blinded, Controlled Trial", *Clinical Journal of Sport Medicine*, vol. 34, pp. 10-16, 2024.
- A4.** Demirci S., Kara D., Yıldız T. İ., Eraslan L. S., Uysal Ö., Sevinç C., Ulusoy B., Gazeloğlu A. O., Turgut E., Huri G. vd., "Effects of Different Frequencies of Physical Therapy Visits on Shoulder Function After Arthroscopic Rotator Cuff Repair", *PHYSICAL THERAPY*, vol. 103, 2023.
- A5.** Yıldız T. İ., Kara D., Demirci S., Sevinç C., Ulusoy B., Eraslan L. S., Aksoy T., Huri G., Düzgün İ., "Recovery of the shoulder kinematics after reverse shoulder arthroplasty", *CLINICAL BIOMECHANICS*, vol. 107, 2023.
- A6.** Kaya Benli T., Kara D., Dülger E., Bilgin S., "Electromyography study of six parts of the latissimus dorsi during reaching tasks while seated: A comparison between healthy subjects and stroke patients", *Journal of Electromyography and Kinesiology*, vol. 70, 2023.
- A7.** Uysal Ö., Akoğlu A. S., Kara D., Sezik A. Ç., Çalık M., Düzgün İ., "Theraband Applications for Improved Upper Extremity Wall-Slide Exercises", *Journal of athletic training*, 2022.
- A8.** Eraslan L., Harput G., Deniz D., Yıldız T., Ulusoy B., Demirci S., Kara D., Turgut E., Düzgün İ., Bayrakçı Tunay V. vd., "Association Between Scapular Posture and Two Different Pectoralis Minor Length Tests in Adolescents", *International Journal of Athletic Therapy and Training*, vol. 27, no. 4, pp. 193-198, 2022.
- A9.** Uysal Ö., Demirci S., Kara D., Yıldız T. İ., Sevinç C., Eraslan L. S., Turgut E., Huri G., Turhan E., Atay Ö. A. vd., "Tender point examination with palpation in different shoulder pathologies: A retrospective study", *Journal of Orthopaedic Science*, no. 20, pp. 30383, 2022.
- A10.** Kara D., Harput G., Düzgün İ., "Shoulder-Abduction Angle and Trapezius Muscle Activity During Scapular-Retracton Exercise", *Journal of Athletic Training*, vol. 56, no. 12, 2021.
- A11.** Yıldız T. İ., Eraslan L. S., Demirci S., Kara D., Ulusoy B., Turgut E., Düzgün İ., "The repeatability of 3-dimensional scapular kinematic analysis during bilateral upper extremity movements", *Journal of Bodywork and Movement Therapy*, vol. 24, no. 4, pp. 37-42, 2020.
- A12.** Kara D., Demirci S., Yıldız T. İ., Sevinç C., Ulusoy B., Eraslan L. S., Harput G., Bayrakçı Tunay V., "Knee Strength Recovery And Factors Affecting Knee Strength After Anterior Cruciate Ligament Reconstruction", *MEDICINE AND SCIENCE IN SPORTS AND EXERCISE*, vol. 52, no. 17, pp. 794-794, 2020.
- A13.** Kara D., Harput G., Düzgün İ., "Trapezius muscle activation levels and ratios during scapular retraction exercises: A comparative study between patients with subacromial impingement syndrome and healthy controls", *CLINICAL BIOMECHANICS*, vol. 67, pp. 119-126, 2019.
- A14.** Turgut E., Yıldız T. İ., Demirci S., Eraslan L. S., Ulusoy B., Tok D., Harput G., Kara D., Düzgün İ., Bayrakçı Tunay V. vd., "Shoulder kinematics and mobility adaptations in water-polo players", *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 2018.
- A15.** Kara D., Harput G., Düzgün İ., "Subakromiyal sıkışma sendromu olan bireylerde farklı dirsek açılarında yapılan skapular retraksiyon egzersizleri sırasında trapezius kas aktivasyonu", *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, vol. 50, pp. 226, 2016.
- A16.** Kınıklı G. İ., Güney H., Karahan S., Yüksel E., Yüksel S., Kara D., Önal S., Sarıal C., Çağlar Ö., Atilla B. vd., "TURKISH VERSION OF THE FORGOTTEN JOINT SCORE 12 FJS 12 WITH RELIABILITY AND VALIDITY", *International Journal of Rheumatic Diseases*, vol. 19, pp. 21-293, 2016.
- A17.** Kara D., Kınıklı G. İ., Güney H., Önal S., Sarıal C., Çağlar Ö., Atilla B., Yüksel İ., "IS IT EASY FOR THE PATIENT TO FORGET THE ARTIFICIAL JOINT FOLLOWING TOTAL KNEE ARTHROPLASTY?", *Osteoarthritis and Cartilage*, vol. 24, pp. 444, 2016.
- A18.** Kınıklı G. İ., Güney H., Önal S., Sarıal C., Kara D., Yüksel İ., Çağlar Ö., Kınıklı G., "Can Patients Forget Their Artificial Joint after Arthroplasty", *Arthritis & Rheumatology*, vol. 67, 2015.

- A19. Kara D., Kınıklı G. İ., Güney H., Önal S., Sarıal C., Çağlar Ö., Atilla B., Yüksel İ., "Total Diz Artroplastisi Sonrası Gelişen Hareket Korkusunun İncelenmesi", *Acta Orthopaedica et Traumatologica Turcica*, vol. 49, pp. 140, 2015.
- A20. Sarıal C., Tayfur A., Kap B., Kara D., Ertüzün Ö. M., Bayrakçı Tunay V., "The effects of ankle sprain on balance tests in adolescent volleyball players with previous history of ankle sprain", *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, vol. 2, 2014.

B. Papers presented at international scientific meetings and published in proceedings:

- B1. Kara D., Kolaç U. C., İbik S., Huri G., Düzgün İ., Long-term Rotator Cuff Strength And Shoulder Function In Nonoperative Vs. Operative Treatment Of Midshaft Clavicle Fractures, In: *ACSM25 Annual Meeting*, Atlanta, United States, 2025, pp. 71-71.

C. National/international books written or chapters in books:

C2. Chapters in national/international books written:

- C2.1. Kara D., "Yaralanma Sonrası İyileşme Süreci", *Rehabilitasyon Bilimi*, Hipokrat Yayıncılık, Ankara, 2025.
- C2.2. Bayrakçı Tunay V., Düzgün İ., Turgut E., Harput G., Kara D., Sevinç C., Uysal Ö., Çaylan Gürses K., Akkuş C., "CUMHURİYETİMİZİN 100. YILINDA 100 EGZERSİZ", *FİZİYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON*, Vize Yayıncılık, Ankara, 2025.
- C2.3. Kara D., Bilsel İ. K., Kapıcıoğlu M., "Biceps Braki Tendon Ruptürü", *Vakalarla Sporda Fizyoterapi ve Rehabilitasyon*, Hipokrat Yayıncılık, Ankara, 2025.
- C2.4. Kara D., Bayrakçı Tunay V., "Subakromiyal İmpingement Sendromu", *Fizyoterapi ve Rehabilitasyonda Olgu Çözümlemeleri*, Hipokrat Yayıncılık, Ankara, 2023.
- C2.5. Kara D., "Rotator Kılıf Patolojileri", *Sporda Fizyoterapi ve Rehabilitasyon*, Hipokrat Yayınevi, Ankara, 2023.
- C2.6. Kara D., Yıldız T. İ., "Shoulder", *Functional Exercise Anatomy and Physiology for Physiotherapists*, Cham: Springer International Publishing, 2023.
- C2.7. Kara D., Düzgün İ., "Rotator Manşet Yaralanmaları ve Sıkışma Sendromunda Rehabilitasyon", *Üst Ekstremitte Yaralanmalarında Rehabilitasyon*, Hipokrat, Ankara, 2021.
- C2.8. Kara D., "Subakromiyal Sıkışma Sendromu Rehabilitasyonu", *Sık Yapılan Ortopedik Ameliyatlar Ve Rehabilitasyon Yaklaşımları*, İstanbul Tıp Kitapevleri, İstanbul, 2021.
- C2.9. Kara D., Yıldız T. İ., "Omuz Eklemi", *Fizyoterapistler için İşlevsel Egzersiz Anatomi ve Fizyolojisi*, Hipokrat, Ankara, 2021.
- C2.10. Kara D., Düzgün İ., "Omuz Yaralanmalarında Nöromusküler Kontrol Eğitimi", *Spor Yaralanmalarının Rehabilitasyonunda Nöromusküler Yaklaşımlar*, Türkiye Klinikleri, 2019.
- C2.11. Bayrakçı Tunay V., Kara D., "Lipödemde Fiziksel Aktivite, Egzersiz ve Akuaterapi", *Tanıdan Tedaviye Lipödem Sağlık Profesyonelleri İçin Rehber Kitap*, Hipokrat Kitabevi, 2018.
- C2.12. Kara D., "Omuz Rehabilitasyonunda Hangi Kas? Hangi Egzersiz?", *Fizyoterapi Seminerleri*, H.Ü.S.B.F. Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara, 2016.

D. Articles published in national peer-reviewed journals:

- D1. Ülger Ö., Fil Balkan A., Demirel A., Keklice H., Ceren A. N., Onan D., Kara D., Özkal Ö., Çetin B., Alkan H. vd., "FİZİKSEL AKTİVİTE KONUSUNDA FARKINDALIK EĞİTİMİ ALAN GENÇ BİREYLERİN AKTİVİTE SEVİYELERİNDEKİ DEĞİŞİMİN İNCELENMESİ", *ERGOTERAPİ VE REHABİLİTASYON*, vol. 7, no. 1, pp. 17-26, 2019.
- D2. Sezik A. Ç., Kara D., Gökten H., Düzgün İ., Erden Z., Bayrakçı Tunay V., "Asemptomatik adolesan voleybolcularda üst/alt trapez kası kuvvet oranlarının incelenmesi: pilot çalışma.", *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, vol. 6, no. 1, pp. 55-61, 2019.
- D3. Kara D., Demirci S., Yıldız T. İ., Huri G., Düzgün İ., "Artroskopik anterior omuz instabilite cerrahisi sonrası kontralateral tarafta kas atrofisinde rehabilitasyon: vaka raporu", *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 2018.
- D4. Kınıklı G. İ., Güney Deniz H., Karahan S., Yüksel E., Yüksel S., Kara D., Önal S., Sarıal C., Çağlar Ö., Atilla B. vd., "Validity and reliability of Turkish version of the Forgotten Joint Score-12", *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, vol. 4, no. 1, pp. 18-25, 2017.
- D5. Kınıklı G. İ., Güney Deniz H., Karahan S., Yüksel E., Yüksel S., Kara D., Önal S., Sevinç C., Çağlar Ö., Atilla B. vd., "Validity and reliability of Turkish version of the Forgotten Joint Score-12", *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, vol. 4, no. 1, pp. 18-25, 2017.
- D6. Güney H., Önal S., Kınıklı G. İ., Sarıal C., Kara D., Çağlar Ö., Yüksel İ., "Total dirsek artroplastisi uygulanan hastanın uzun dönem fonksiyon sonuçları Vaka raporu", *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, vol. 27, no. 2, pp. 110, 2016.
- D7. Önal S., Kınıklı G. İ., Güney H., Sarıal C., Kara D., Yüksel E., Yüksel S., Atilla B., Çağlar Ö., Yüksel İ., "İleri yaş kalça ve diz artroplastisi sonrası yapay ekleme alımay etkileri mi?", *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, vol. 27, no. 2, pp. 107, 2016.
- D8. Yıldız T. İ., Kara D., Demirci S., Turgut E., Eraslan L. S., Düzgün İ., "Omuz stabilizasyon cerrahisi yapılan bireylerde kinezyofobinin üstekstremitte performansına etkisi pilot çalışma", *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, vol. 27, no. 2, pp. 55,

2016.

D9. Demirci S., Turgut E., Kara D., Yıldız T. İ., Eraslan L. S., Düzgün İ., "Farklı omuz patolojilerinde hassas noktalar değişir mi", *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, vol. 27, no. 2, pp. 53, 2016.

D10. Kara D., Niziplioğlu A., Sofuoğlu C., Algül E., Soykurt M., Akoğlu A. S., Ergun N., "Skapula retraksiyon bantlaması üst ekstremitte fonksiyonlarını etkiler mi", *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, vol. 27, no. 2, pp. 54, 2016.

D11. Turgut E., Eraslan L. S., Ulusoy B., Tok D., Harput G., Yıldız T. İ., Demirci S., Kara D., Düzgün İ., Bayrakçı Tunay V. vd., "Profesyonel Su Topu Oyuncularında İzokinetik Omuz Performansı", *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, vol. 27, no. 2, pp. 54, 2016.

D12. Kara D., Demirci S., Yıldız T. İ., Eraslan L. S., Turgut E., Düzgün İ., "Artroskopik Bankart Tamiri Sonrası İmmobilizasyon Süresi Eklem Hareket Açıklığını Etkiler mi", *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, vol. 27, no. 2, pp. 53-54, 2016.

D13. Sarıal C., Güney H., Kara D., Önal S., Kaya D., Huri G., Doral M. N., Yüksel İ., "Medial Patellofemoral Ligament Tamiri Yapılan Hastalarda Fonksiyonel Sonuçların İncelenmesi", *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, vol. 25, no. 3, pp. 42-43, 2015.

D14. Güney H., Kara D., Sarıal C., Önal S., Kaya D., Turhan E., Huri G., Doral M. N., Yüksel İ., "Ön Çapraz Bağ Cerrahisi Sonrası Eklem Pozisyon Hissindeki Hata ve Fonksiyonel Aktiviteyle İlişkisi", *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, vol. 25, no. 3, pp. 62, 2015.

D15. Kara D., Güney H., Sarıal C., Önal S., Kaya D., Turhan E., Huri G., Doral M. N., Yüksel İ., "Tibialis Anterior Tendon Allogrefti ve Hamstring Tendon Otogrefti ile Ön Çapraz Bağ Tamiri Yapılan Hastaların Fonksiyonel Sonuçları", *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, vol. 25, no. 3, pp. 47, 2015.

D16. Önal S., Kara D., Sarıal C., Güney H., Turhan E., Huri G., Doral M. N., Yüksel İ., "Tüberositas Tibianın Mediale Transferi ile Medial Patellofemoral Ligament Tamiri Yapılan Hastanın Fonksiyonel Sonuçlarının İncelenmesi Vaka Raporu", *Türk Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, vol. 25, no. 3, pp. 72, 2015.

E. Papers presented at national scientific meetings and published in proceedings:

E1. Kınıklı G. İ., Güney Deniz H., Karahan S., Yüksel E., Yüksel S., Kara D., Önal S., Sarıal C., Çağlar Ö., Atilla B. vd., Unutulan Eklem Skoru'nun (UES-12) Total diz ve kalça artroplastili hastalarda Türkçe adaptasyonu geçerlik ve güvenilirliği, In: 26. *Ulusal Türk Ortopedi ve Travmatoloji Kongresi*, Türkiye, 2016.