Omurilik Yaralanmalı Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Genel Sağlık Durumları Üzerine Bir Derleme

Recep Enes ÇELİK[*], Elif ÖRSELOĞLU[**]

Öz

Omurilik düşme, çarpma, ezilme sonucu çeşitli travmalara maruz kalarak zarar görebilir. Bu etkiler sonucunda omurilik yaralanması oluşur. Omurilik yaralanması kalıcı olarak fiziksel kısıtlılığa neden olmaktadır. Bu yaralanmaya maruz kalan bireylerde travma sonrası önemli fiziksel ve emosyonel değişimler gözükmektedir. Değişimlere ve günlük yaşam aktivitelerine adaptasyon, habilitasyon sürecinde bireylere, kişiye özgü çeşitli fizyoterapi ve rehabilitasyon programları uygulanmaktadır. Omurilik yaralanması kişilerin yaşamında ani bir değişikliğe sebep olduğu için; yaşam kalitesi, fonksiyonel durumu ve psikososyal durumu üzerinde major değişiklikler yaratır. Omurilik yaralanmalı bireylerde intihar girişimi, evlilik durumunun sonlandırılması, depresyon anksiyete vb. durumlara da bazen rastlanabilmektedir. Bu durumlar hakkında genel bilgiler ve durumların sebep olduğu özel konular ile ilgili mevcut çalışmalar bulunmaktadır, fakat bu çalışmalar daha da derinleştirilerek spesifik ve genel alanlarında bireylerin durumlarına ve rehabilitasyon aşamalarında yardımcı olacak veriler elde edilmelidir. Özellikle bu bireylerin bağımlılık düzeyleri ve tekerlekli sandalye kullanımları göz önünde bulundurulduğunda fiziksel aktivite düzeyleri normalden farklı olarak bireylerin durumuna özgü testler ile belirlenmektedir. Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde en etkili olan parametrelerden bazılarının; daha fazla zaman ve enerji giden günlük yaşam aktivitelerinden denge için egzersiz, profesyonel destek, tesislere erişim ve sosyal destekler olduğu belirlenmiştir. Bu derlemenin amacı; alana özgü çeşitli değerlendirmelerde hangi ihtiyaçlara gereksinim duyulduğunu inceleyip konu ile ilgili rehabilitasyon ve uyum sürecinde nasıl destek olunabileceği hakkında genel bir bakış açısı kazandırmaktır.

Anahtar Kelimeler: Omurilik felci, fiziksel aktivite, fizyoterapi.

[*] Fizyoterapist, İstanbul Arel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye, E-posta: enes9498@gmail.com
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-1571-3981
[**] Fizyoterapist, İstanbul Arel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye, E-posta: eliforsel@gmail.com
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0003-3823-1878

Omurilik Yaralanmalı Bireylerde Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Genel Sağlık Durumları Üzerine Bir Derleme

Recep Enes Çelik*,Elif Örseloğlu**

GİRİŞ

Omurilik düşme, çarpma, ezilme sonucu çeşitli travmalara maruz kalarak zarar görebilir. Bu etkiler sonucunda omurilik yaralanması oluşur.

Omurilik yaralanması kalıcı olarak fiziksel kısıtlılığa neden olmaktadır. Bu bireylerde tramva sonrası önemli fiziksel ve emosyonel değişimler gözükmektedir. Değişimlere ve günlük yaşam aktivitelerine adaptasyon, habilitasyon sürecinde bireylere kişiye özgü çeşitli fizyoterapi ve rehabilitasyon programları uygulanmaktadır.

Omurilik yaralanması kişilerin yaşamında ani bir değişikliğe sebep olduğu için; yaşam kalitesi, fonksiyonel durumu ve psikososyal durumu üzerinde major değişiklikler yaratır. Omurilik yaralanmalı bireylerde intihar girişimi, evlilik durumunun sonlandırılması, depresyon anksiyete vb. durumlara da bazen rastlanabilmektedir. Bu durumlar hakkında genel bilgiler ve durumların sebep olduğu özel konular ile ilgili mevcut çalışmalar bulunmaktadır, fakat bu çalışmalar daha da derinleştirilerek spesifik ve genel alanlarında; bireylerin durumları ve rehabilitasyon aşamalarında yardımcı olacak veriler elde edilmelidir.

AMAÇ

Bu derlemenin amacı; omurilik yaralanmalı bireylerde alana özgü çeşitli değerlendirmelerde hangi ihtiyaçlara gereksinim duyulduğunu inceleyip konu ile ilgili rehabilitasyon ve uyum sürecinde nasıl destek olunabileceği hakkında genel bir bakış açısı kazandırmaktır.

SONUÇ

Omurilik yaralanmalı bireylerde fiziksel aktivite düzeylerini, genel sağlık durumlarını belirlemek çok önemlidir.

Alana özgü spesifik testler ile bireylerin durumları yorumlanıp yine duruma özgü rehabilitasyon parametreleri çerçevesinde kişiye yaklaşım sergilenmelidir.

BULGULAR

Özellikle bu bireylerin bağımlılık düzeyleri ve tekerlekli sandalye kullanımları göz önünde bulundurulduğunda fiziksel aktivite düzeyleri normalden farklı olarak bireylerin durumuna özgü testler ile belirlenmektedir.

Bu testlere örnek vermek gerekirse; PASIPD"Fiziksel Engelli Bireyler İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği", PADS "Fiziksel Aktivite Engellilik Anketi" gibi ölçekler gösterilebilir.

Tramva düzeyi, etkilenim durumu, psikososyolojik faktörler her bireyde kendine özgü olarak şekillenmektedir.

Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde en etkili olan parametrelerden bazılarının; daha fazla zaman ve enerji giden günlük yaşam aktivitelerinden denge için egzersiz, profesyonel destek, tesislere erişim ve sosyal destekler olduğu belirlenmiştir.

Kaynakça:

1. Ackery, A., Tator, C., & Krassioukov, A. (2004). A global perspective on spinal cord injury epidemiology. Journal of neurotrauma, 21(10), 1355-1370.
2. Ginis, K. M., Hicks, A. L., Latimer, A. E., Warburton, D. E. R., Bourne, C., Ditor, D. S., ... & Pomerleau, P. (2011). The development of evidence-informed physical activity guidelines for adults with spinal cord injury. Spinal cord, 49(11), 1088.
3. Atagün, M. İ., Altınok, Ü., Balaban, Ö. D., Atagün, Z., Yalçınkaya, E., & Öneş, K. Posttraumatic Stress Disorder and Related Factors in Patients with Spinal Cord injury. Journal of Clinical Psychiatry, 15(2), 92-102.
4. KIRLIOĞLU, M., & ÖZATA, M. (2015). THE EVAULATION OF QUALITY OF LIFE OF FAMILIES WHO GET SOCIAL AND ECONOMIC SUPPORT: KONYA SAMPLE. MESSAGE HOST, 525.
5. van den Berg-Emons, R. J., Bussmann, J. B., Haisma, J. A., Sluis, T. A., van der Woude, L. H., Bergen, M. P., & Stam, H. J. (2008). A prospective study on physical activity levels after spinal cord injury during inpatient rehabilitation and the year after discharge. Archives of physical medicine and rehabilitation, 89(11), 2094-2101.

*Fzt., İstanbul Arel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye, Eposta: enes9498@gmail.com https://orcid.org/0000-0002-1571-3981
**Fzt., İstanbul Arel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, Türkiye, E-posta: eliforsel@gmail.com https://orcid.org/0000-0003-3823-1878