

ADÖLESAN İDİOPATİK SKOLYOZDA KISA SÜRELİ SCHROTH EGZERSİZ KAMPININ AĞRI
ŞİDDETİ, ESNEKLİK VE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF SHORT-TERM SCHROTH EXERCISE CAMP ON PAIN
INTENSITY, FLEXIBILITY AND QUALITY OF LIFE IN ADOLESCENT IDIOPATHIC SCOLIOSIS

Uzm. Fzt. Deniz Aktan

Hedef Spine, Ortez ve Protez Uygulama Merkezi, İstanbul, Türkiye, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-4998-8884>

Doç. Dr. Yıldız Erdoğanoglu

Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Antalya, Türkiye,
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8511-9224>

ÖZET

Amaç: Bu çalışma, Adölesan İdiopatik Skolyoz (AİS) teşhisi almış bireylerde, kısa süreli Schroth egzersiz kampının ağrı şiddeti, esneklik ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesi üzerine olan etkilerini incelemek amacıyla yapıldı.

Yöntem: Çalışmaya, AİS teşhisi almış 10-18 yaş aralığında 45 birey (kadın=38, erkek=8) dahil edildi. Çalışmaya katılan bireylerin ağrı şiddetleri Nümerik Ağrı Skalası (NAS) ile, esneklikleri Modifiye Schober ve Otur-Uzan testi ile ve sağlıkla ilgili yaşam kaliteleri Scoliosis Research Society- 22 (SRS-22) ile değerlendirildi. Tüm bireyler, kısa süreli Schroth egzersiz kampına alınarak yedi gün boyunca, günde 4,5 saat düzeltici egzersizler uygulandıktan sonra değerlendirme parametreleri bakımından kampın son günü tekrar değerlendirildi.

Bulgular: Çalışma sonuçları, AİS'li bireylerde, kısa süreli Schroth egzersiz kampı uygulamasının ağrı şiddetinde azalma, esneklik değerlerinde artış ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesi total skorlarında düzelme olduğunu gösterdi ($p<0,05$).

Sonuç: AİS'de kısa süreli Schroth egzersiz kampı öncesi ve sonrası değerleri karşılaştırıldığında skolyoz tipi, derecesi ve gövde rotasyon miktarından bağımsız olarak tüm değerlerde olumlu sonuçlar elde edildi. Ağrının azalması, esnekliğin artması ve yaşam kalitesindeki artış ile beraber ileride yapılacak çalışmalarda uzun dönem sonuçları açısından da incelenmesini önermekteyiz.

Anahtar Kelimeler: skolyoz, egzersiz, ağrı, esneklik, yaşam kalitesi

ABSTRACT

Objective: This study was conducted to examine the effects of short-term Schroth exercise camp on pain intensity, flexibility and health-related quality of life in individuals diagnosed with Adolescent Idiopathic Scoliosis (AIS).

Method: The study included 45 individuals (female = 38, male = 8), aged 10-18 years and diagnosed with AIS. The pain intensity of the individuals included in the study was evaluated with the Numerical Pain Scale (NPS), their flexibility with the Modified Schober and Sit-Reach test, and their health-related quality of life with the Scoliosis Research Society-22 (SRS-22). All individuals who participated in the short-term Schroth exercise camp, completed 4.5 hours of corrective exercises per day for seven days. On the last day they were re-evaluated in terms of evaluation parameters.

Results: The results of the study showed that short-term Schroth exercise camp period decreased pain intensity, increased flexibility and showed improvement in health-related quality of life scores in individuals with AIS ($p < 0.05$).

Conclusion: When the assessment parameters before and after short-term Schroth exercise camp were compared, positive results were obtained in all values regardless of scoliosis type, degree and amount of trunk rotation. With the decrease in pain, increase in flexibility and quality of life scores, we recommend in future studies to assess also the long-term results.

Keywords: scoliosis, exercise, pain, flexibility, quality of life