

Fizyoterapi – Sözlü Bildiriler

Genel Ortopedi

SS-01

Mekanik boyun ağrılı bireylerde alt ekstremite posterior plan kaslarına foam roller ile uygulanan miyofasyal gevşetme tekniğinin akut etkisi

Kardelen Besen¹, Dilara Güler², Mirsad Alkan³, Dilber Karagözoğlu Coşkun⁴

¹Refleks Physio Fizik Tedavi Rehabilitasyon ve Sağlıklı Yaşam Merkezi, Güzelyurt Kıbrıs

²Bahçeşehir Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kayropratik Yüksek Lisans Programı

³İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Doktora Programı, İstanbul, Türkiye

⁴Fenerbahçe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, İstanbul, Türkiye

Amaç: Myers tarafından tanımlanan fasyal zincirlerden biri olan Süperfisyal arka zincir (SAZ) ayak parmaklarından başlayıp supraorbital çıkıntıya kadar uzanan fasyal bir banttır. SAZ öne eğilme (fleksiyon) hareketini limitleyen ya da işlev bozukluğunda aşırı arkaya eğilme hareketine (ekstansiyon) sebep olan, primer olarak sagittal planda postürü ve hareketi sağlayan başlıca zincirdir. Sağ ve sol tarafta olmak üzere iki SAZ vardır ve iki taraf arasında etkileşim olduğundan dolayı dengesizliklerin gözlemlenip düzeltilmesi gerekir. Bu çalışmada aktif komponentler arası etkileşimi değerlendirmek için; Mekanik Boyun Ağrılı bireylerde Hamstring ve Gastroknemius kaslarına uygulayarak Foam Roller (FR) Self Miyofasyal Gevşetme (SMG) tekniğinin servikal bölge Eklem Hareket Açıklığı'na (EHA), ağrıya ve kas kuvvetine olan akut etkisi araştırılmıştır.

Yöntem: Pretest- posttest olarak dizayn edilen çalışmaya uygunluk kriterlerine göre belirlenen mekanik boyun ağrılı olan 41 katılımcı (ortalama yaş: 22,1 ± 2,3 yıl) dahil edildi. Katılımcılara tek seans FR ile SMG uygulandı. Değerlendirmeler uygulama öncesi ve sonrasında yapıldı. Değerlendirmelerde EHA (fleksiyon, ekstansiyon, sağ ve sol lateral fleksiyon) için C-ROM®, ağrı için 100 mm likert Visuel analog skala (VAS) ve izometrik kas kuvveti ölçümleri (ekstansiyon, fleksiyon, sağ ve sol lateral fleksiyon) için micro-FET2® el dinamometresi kullanıldı. EHA ve kas kuvveti ölçümlerinin her biri üç kez tekrarlandı ve ortalama değer kaydedildi. FR ile SMG uygulaması her iki alt ekstremitede hamstring ve gastroknemius miyofasyasına, her iki kasın miyofasyasına proksimalden distale, 1'er dakika ve 3 tekrar olmak üzere toplam 12 dakika uygulandı. Katılımcılar ekstremitelerinin altında FR ile yerde, elleri

gövde yanında pozisyonlandı. Katılımcılardan FR ile kas arasında uygulayabilecekleri en güçlü kuvveti uygulamaları istendi. Tedavi öncesi ve sonrası değişim testi ile analiz edildi. Etki büyüklüğü " $r=z/\sqrt{(nx2)}$ " formülü ile hesaplandı. Etki büyüklüğü $r < 0,1$ ihmal edilebilir, $0,1 \leq r \leq 0,29$ küçük, $0,3 \leq r \leq 0,49$ orta ve $r \geq 0,5$ büyük olarak yorumlandı.

Bulgular: FR uygulaması sonrası yapılan değerlendirmede VAS, EHA ve kas kuvvet ölçümlerinin tümünde uygulama öncesine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu (tüm parametrelerde $P < 0,001$). Etki büyüklüğü değerlerine bakıldığında FR uygulamasının sağ rotasyon EHA ve sağ rotasyon kuvvetinde orta derecede ($0,3 \leq r \leq 0,49$) etkili olduğu, tüm diğer parametrelerde büyük etkili olduğu ($r \geq 0,5$) bulundu.

Çıkarımlar: Mekanik boyun ağrılarının tedavisinde columna vertebralisin mekaniğini korumak, esnekliği sağlamak, kuvveti arttırmak, kas spazmını engellemek ve ağrıyı azaltmak tedavi programının temel hedeflerindedir. FR ile SMG; yumuşak doku tetik noktaları, kas gerginliği ve esneklik azalması gibi tüm vücutta ve miyofasyal zincirlerde hareketi sınırlayarak ağrıya neden olabilecek etmenleri tedavi etmede kullanılabilir.

SS-02

Kronik boyun ağrısında servikal bölge derin fleksör kas aktivasyonu, servikal fleksör kas enduransı, servikal bölge eklem pozisyon hissi ve statik dengenin incelenmesi

Bedriye Bayraklı Ceylan¹, Yıldız Erdoğan²

¹Beykoz Devlet Hastanesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Birimi, İstanbul, Türkiye

²Antalya Bilim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Antalya, Türkiye

Amaç: Kronik boyun ağrısı tüm toplumlarda yaygın olarak görülen kas-iskelet sistemi hastalığıdır. Bu çalışmanın amacı, kronik boyun ağrılı hastalarda, derin flektör kas aktivasyonu ve dayanıklılığı, eklem pozisyon hissi ve postüral kontrolü incelemektir.

Yöntem: Bu prospektif çalışmada, %80 güç için $a = 0,05$ tip I hata, $b = 0,20$ tip II hata oranları ile hem ağrılı hastalarda hem de sağlıklı grupta en az 64 örnek olması gerektiği belirlendi. Örneklem büyüklüğünün hesaplanmasında GPower 3.1.9 paket programı kullanıldı. Çalışma için etik kurul onayı

aldı ve çalışma Helsinki Deklerasyonu'na uygun olarak gerçekleştirildi.

Çalışmaya kronik boyun ağrılı 64 hasta (yaş ortalaması: 41,59 ± 9,32 yıl, 40 kadın, 24 erkek) ve boyun ağrısı olmayan 64 kontrol (yaş ortalaması: 37,94 ± 9,09 yıl; 53 kadın, 11 erkek) toplam 128 kişi dahil edildi. Hastaların ağrı şiddetleri Numerik Ağrı Ölçeği ile, derin fleksör kas aktivasyonu Chattanooga Pressure Biofeedback Stabilizer ile, endurans Derin Servikal Fleksör Endurans Testi ile, eklem pozisyon hissi fleksiyon, ekstansiyon, lateral fleksiyon ve rotasyon yönlerinde Yeniden Pozisyonlama Testi ile, statik denge ise Tek Ayak Üzerinde Durma Testi ile değerlendirildi.

Bulgular: Kronik boyun ağrılı hastaların, ağrı sürelerinin ortancası 2,00 yıl, ağrı şiddetleri ortancası 5,00 olarak bulundu.

Kronik boyun ağrılı hastalar ve sağlıklı kontroller karşılaştırıldığında, gruplar arasında, servikal bölge derin fleksör kas aktivasyonu, her yönde servikal eklem pozisyon hissi ve statik denge bakımından fark olduğu ($P < 0,05$), fakat derin servikal fleksör kas enduransı bakımından fark olmadığı ($P > 0,05$) görüldü.

Çıkarımlar: Çalışma sonuçları, kronik boyun ağrılı hastalarda, derin fleksör kas aktivasyonu, servikal bölge propriosepsiyonu ve statik dengenin anlamlı olarak azaldığını gösterdi. Bu sonuçların, klinikte sıkça rastlanılan bu hasta grubunda incelen değişkenlerin değerlendirmesinin, mevcut fizyoterapi ve rehabilitasyon programlarındaki tedavi protokollerine yol gösterici olabileceğini düşündürmektedir.

SS-03

Omuz problemi olan hastalarda omuz eklemine ve üst ekstremitenin fonksiyonelliği ile ağrı şiddetinin kinezyofobi düzeyine göre karşılaştırılması

Tansu Birinci¹, Süleyman Altun²

¹İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul, Türkiye

²Avrasya Ortopedi Merkezi, İstanbul, Türkiye

Amaç: Hareket etme korkusu olarak tanımlanan kinezyofobi, omuz problemi olan hastalarda, kronik ağrıya yol açan ve yaşam kalitesini azaltan bir faktördür. Bu çalışmanın amacı, düşük ve yüksek düzeyde kinezyofobinin eşlik ettiği omuz problemi olan hastalarda omuz eklemine ve üst ekstremitenin fonksiyonelliği ile ağrı şiddetinin karşılaştırılmasıdır.