

ETD BÜLTEN

Sevgili meslektaşlarımız,

El Terapistleri Derneği Bülteni'nin ikinci sayısına hoş geldiniz. İlk sayıda aldığımız olumlu geri bildirimler ve katılımınız sayesinde daha da motive olduk ve sizlere her sayıda daha kapsamlı bir içerik sunmak için çalışmaya devam ediyoruz. Bu sayıda alanımızda değerli çalışmalarını ile öncülük etmiş meslektaşlarımızın farklı konulardaki yazılarına yer verdik. İlk yazımızda Avrupa'da El Terapistlerinin örgütlenme süreçleri ve EFSHT üyeliğimize giden yol anlatılıyor. Derneğimizin de tarihçesi için önemli bir yazı olarak düşünüyörüz. İkinci konumuz ise Skar; el terapisinin çok uğraşılan ama az bilinen bir sorunu. Bu konuda detaylı bir yazının ilk bölümünü paylaşacağız. Son yazımızda ise hem mesleki hem de kişisel yaşantımızda çok önemli bir parametreyi "Nefes"i fizyolog fizyoterapist bakış açısı ile okuyacağız. Değerli yazıları ile katkı veren meslektaşlarımıza çok teşekkür ederiz.

Bu ay derneğimizin 20.kuruluş yılını hep birlikte kutlayacağımız sempozyumda buluşmayı heyecanla bekliyoruz. Detaylı bilgi için web sitemizi ziyaret edebilir, sosyal medyadan duyurularımızı takip edebilirsiniz. Kayıt yaptırmayı unutmayın! Keyifli okumalar dileriz.

ETD Yönetim Kurulu Adına
Dernek Başkanı
Fzt. Beray KELEŞOĞLU İŞİN

BÖLÜMLER

AVRUPA EL TERAPİ FEDERASYONU VE
TÜRKİYE-UZM.FZT.AYSEL ENHOŞ SF.01-03

EL REHABİLİTASYONUNDA SKAR VE ÖNEMİ
UZM.FZT.FİRDEVS KUL SF.04-06

NEFESİN GÜCÜ-DR.ÖGR. ÜYESİ GÜLNÜR ÖZTÜRK SF.06-10



AVRUPA EL TERAPİ FEDERASYONU VE TÜRKİYE

UZM. FZT. AYSEL ENHOŞ

Dünyada el cerrahisinin özel bir dal olarak gelişimi, bu alanda uluslararası örgütlenme çalışmalarının önünü açmıştır. El terapistleri de buna paralel örgütsel gelişimlerini gerçekleştirmiş ve çalışmalarını el cerrahları ile birlikte gerek ulusal gerekse uluslararası düzeyde sürdürmektedir. Bu yazıda Avrupa el terapistlerinin bir araya gelmeleri ve ülkemizin bu birlikteliğe katılımını ele alacağım.

Avrupa ülkelerinden Belçika, ilk el terapistleri derneğini kurmuştur. Jacques Otthiers Belçika El Terapistleri Derneğinin kurucusudur. 1983 yılında kurulan Belçika El Terapistleri Derneğinin ardından, Jacques Otthiers Avrupa El Terapi Federasyonu (European Federation of Societies for Hand Therapy /EFSHT) kuruluşuna da öncülük etmiştir.



1985 yılında Dünya El Terapi Federasyonu (International Federation of Societies for Hand Therapy/ IFSHT) kurulduktan sonra, bu oluşumda yer alan Avrupa ülkeleri yeni bir federasyon oluşturma kararı aldı. 1989 yılında Fransa, Belçika, İtalya, Hollanda, İsviçre ve İngiltere el terapisti dernekleri, yeni federasyonun ilk genel kurulunu gerçekleştirdi. EFSHT' nin tüzüğü oluşturularak, Jacques Otthiers ilk başkan seçildi. Avrupa el terapistleri, Avrupa El Cerrahisi Federasyonu ile birlikte ilk kongresini 1993 yılında Brüksel'de, ikinci kongresini Dublin' de, üçüncü kongresini de Paris' te gerçekleştirdi. Türkiye'nin EFSHT' ye katılımı Paris kongresi ile başladı. Yazımın bundan sonrasına el rehabilitasyonu alanındaki kişisel yolculuğumla devam edeceğim.

EFSHT'nin 1996 yılında Paris'te düzenlediği üçüncü kongresine, İzmir EMOT Hastanesini temsilen hazırlamış olduğum sözlü sunumumu yapmak üzere katılımı buldum. Sunumumu tamamlayıp kahve molasına çıktığımızda Jacques Otthiers yanıma gelerek “ Türkiye’den bu kongrelere katılan ilk el terapisti sensin. Türkiye ile bağlantımızı sen üstlenebilir misin? “ diye bir soru yöneltti.

Devamı sf. 2

AVRUPA EL TERAPİ FEDERASYONU VE TÜRKİYE

Bu sorumluluğu kabul etmemle, EFSHT genel kurulunda Türkiye adına iletişim üyesi (corresponding member) olarak yer aldım. Paris kongresi bitiminde, Brüksel’de yapılacak olan Refleks Sempatik Distrofi konu başlıklı sempozyuma katılmak üzere (sözlü sunumla) Belçika’ya geçtim. Sempozyuma kadar olan bir haftalık süre içerisinde Belçikalı Doktor Schuind ve terapistlerini gözlemleme fırsatım oldu. Sempozyum sonrasında Jacques Otthiers, beni çalıştığı kliniğe davet ederek, kendi geliştirdiği atellemeler hakkında bilgilendirme yaptı. Derneğimizin üstlendiği 2001 IFSHT İstanbul kongresi için EFSHT genel başkanı olarak her konuda desteğe hazır olduklarını bildirdi. EFSHT’nin kurulması ve bu oluşum içerisinde Türkiye’nin yer alması için yolumuzu açan ve ülkemize başkanlığı süresince desteğini esirgemeyen Jacques Otthiers 2021 yılında aramızdan ayrılmıştır. Kendisini saygıyla anıyorum.



Jacques Otthiers
(EFSHT’nin ilk başkanı)

1997 yılında Türkiye Fizyoterapistler Derneği El Terapistleri Grubunu oluşturmamızla, 1999 yılı EFSHT genel kurulunda Türkiye tam üyeliğe kabul edildi. Bu federasyonda iletişim üyesi olarak başlayan Türkiye temsilciliğim, 1999 yılından sonra El Terapistleri Gurubu adına devam etmiş, 2004 yılından itibaren de El Terapistleri Derneği olarak Türkiye adına genel kurullara katılımı sürdürmüştür. 2011 yılına kadar devam ettiğim EFSHT delegelik görevimi Ali Kitiş’e devrettim. On beş yıllık süreç içerisinde EFSHT genel kurullarının tamamına katılmaya gayret ettim. Katılmadığım iki genel kuruldan birine Salime Yılmaz, diğerine Firdevs Kul ülkemiz adına katılımında bulunmuşlardır.

Benim ardından Ali Kitiş 2011-2017 yılları, Deniz Dikmen Meral 2017-2019 yılları, Çiğdem Öksüz 2019-2023 yılları arasında EFSHT genel kurullarında ülkemizi başarıyla temsil etmiş olup, 2023 yılından itibaren Burcu Semir Akel sorumluluğu devralmıştır.



www.elterapistleriderneği.org



AVRUPA EL TERAPİ FEDERASYONU VE TÜRKİYE

El Terapistleri Derneğimiz, 2006 yılında İzmir, 2013 yılında Antalya da EFSHT genel kurullarına ev sahipliği yapmıştır. EFSHT' ye tam üyeliğimizin kabul edilmesinden sonra, genel kurula ev sahipliği yapmak amacıyla gerçekleştirdiğimiz başvurumuz, 2006 yılında kabul edildi. 2006 yılında İzmir EMOT Hastanesinin desteği ile organize ettiğimiz EFSHT genel kuruluna katılan tüm ülke delegelerini evlerimizde ağırladık. Ülkemizin kültürünü, tarihini, misafirperverliğini tanıtmaya çalıştık. İzmir Büyükşehir Belediyesinin de desteğini alarak verimli bir işbirliği gerçekleştirdik. 2013 yılında Ali Kitiş'in başarılı organizasyonu ile Antalya da ikinci kez EFSHT genel kuruluna ev sahipliği yaptık.



Ülkemiz EFSHT organizasyonu içerisinde genel kurullarda iyi temsil edilirken, kuruluşun bazı bölümlerinde de el terapistlerimiz aktif görev almışlardır. Avrupa El Cerrahisi ve El Terapisi kongrelerinde ülkemizden katılım gösteren meslektaşlarımız oturum başkanlıkları, bilimsel komite üyelikleri, özel konularda sunumlar, sözel veya poster sunumları ile Türkiye'yi temsil etmişlerdir. Firdevs Kul 2005-2011, Ali Kitiş 2015-2017 tarih aralığında EFSHT Bilimsel komitesinde üyelik yapmış, her iki meslektaşımız Avrupa kongrelerinin bilimsel içerik düzenlemelerinde başarıyla ülkemizi temsil etmişlerdir. Ali Kitiş 2015-2017 tarihleri arasında, bir yıl EFSHT yönetim kurulu üyeliği, bir yıl da seçilecek başkan (president elect) olarak EFSHT yönetim kurulunda görev yapmıştır. 2023 yılından itibaren de Çiğdem Öksüz EFSHT genel sekreterlik görevini üstlenmiş olup, federasyon içerisinde önemli çalışmalara imza atacağına inanıyorum.

Bugüne kadar kişisel çaba ve olanaklarla başlayan ve gelişerek devam eden 27 yıllık Türkiye'nin EFSHT yolculuk süreci içerisinde sorumluluk alan, yukarıda adı geçen tüm meslektaşlarıma ülkemiz ve derneğimiz adına teşekkür ederim. EFSHT altı ülke ile kurulmuş olup, yirmi tam üye ile çalışmalarına devam etmektedir. Genç meslektaşlarımızın tüm bu çabaları özümseyip, gelecekte bu yolu daha da güzelleştireceklerine ve ülkemizi başarıyla temsil etmeye devam edeceklerine inanıyorum.



EL REHABİLİTASYONUNDA SKAR VE ÖNEMİ

UZM.FZT.FİRDEVS KUL

El rehabilitasyonunda amacımız güçlü doku tamirleri ve uygun seçilmiş tedavi planı ile dokuların birbirleri üzerindeki hareketlerini (kaymalarını) sağlayarak fonksiyon kazanmaktır. Bu, aktif ve pasif normal eklem hareketlerini, kuvveti, duyu ve estetiği kazanmak ile olur. El terapistleri olarak travma veya cerrahi sonrası yara iyileşmesi sürecinde skar kontrolü ve yönetimi ile uğraşırız.

Skarı tanımlayacak olursak, nedbe, granülasyon dokusu, iyileşen yeni dokudan söz ederiz. Skar, doku tamirinin bir sürecidir. Örnekle açıklarsak, bilek seviyesindeki bir keside cilt, fleksör retinakulum, sinir, tendon, arter ve kemik yaralanma vakasında her bir yapı ayrı ayrı tamir edildiğinde arterin, sinirin tendonun, kemik uçları arasında ve ciltte gelişen her bir iyileşme dokusu (skar) her dokunun kendisine has özelliğinde gelişir. Bu dokular, tipleri farklılık gösteren kolajenlerden oluşmuştur.

Başlangıçta bu bölgedeki tüm dokular gelişigüzel dizilmiş kolajen liflerden oluşan büyük ve tek bir skar halinde oluşur. Yara iyileşme fazları ilerledikçe remodeling (yeniden şekillenme) fazında lifler yeniden oriyante olur. Buradaki skarlar iyileşmekte olan her bir dokunun özelliklerini alır. Skar dokusu dokuları birbirine yapıştırabilir, dokular arası kaymayı önleyebilir, tamir yerindeki yetersiz skar dokusu normal el kullanımına dayanıklı olmaz. Bizler skar tedavisinde kuvvet için stabil, dayanıklı, komşu dokular arasındaki hareketi sağlayan, uzun, mobil ve elastik olan bir skarı sağlayan iyileşmenin seçici kontrolü ile uğraşırız.

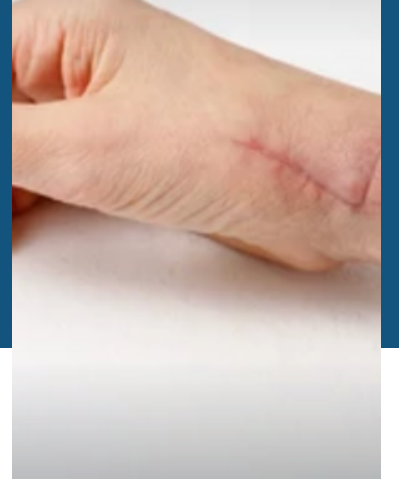
Fees , Mc Collum “El terapistleri skar terapistleridir” der. Skar iyileşme sürecinde, yara iyileşme fazlarını bilerek nazik yaklaşımda bulunmamız dokunun sesini anlamamız ve dokuya saygılı davranmamız gerekir. Bunu dokunarak hissederek yaparız. Skar dokusunu tedavi etmek sürekli bir savaş, mücadele, gözlem, algı ve problem çözmeyi gerektirir. Skarın ne şekilde sonuçlanacağını önceden tahmin etmek zordur.

Skarı etkileyen birçok faktör vardır. Bunlar; yaralanma tipi (temiz, kirli, ezilme, avulsiyon), yaranın boyutları ve derinliği, bulunduğu anatomik bölge, bölgenin kanlanması, cerrahi (primer, sekonder), ödem, yaralı ve çevre dokulardaki enfeksiyon, hastanın yaşı, deri kalınlığı, deri rengi, iyileşme potansiyeli ve hastaya uygulanacak tedavi protokolüdür.

EL REHABİLİTASYONUNDA SKAR VE ÖNEMİ

Örneğin kompleks bir yaralanma tedavisinde yaralanmaya dahil olan dokuların koordinasyonunu sağlamamız için kemik, eklem, tendon, ligament, damar, sinir ve cilt aynı anda birlikte ele alınırlar. İmmobilizasyon yöntemi uyguladığımızda önce kemiklerin radyografik iyileşmesindeki stabiliteyi dikkate alırız. Damarlar bir iki hafta, tendonlar 3-4 hafta, sinir üç haftada aktif harekete dayanabilir. Burada skarın kuvveti ve dayanıklılığından bahsediyoruz. Tüm dokuları göz önüne aldığımızda kemik stabilitesi iyi ise üçüncü haftada başlayabiliriz. Koruyucu atelleme yaralanan bölge ve dokulara göre ortalama 5-6 haftadır. Sonraki iki hafta sadece gece devam ederiz. 6-8 hafta içinde kuvvetlendirme, nazik germe egzersizlerine geçeriz. Aşırı germe tendon rüptürü gibi skarda kopmalara, fissürlere neden olabilir. Skar daha da kalın hale gelebilir.

Tedavi sürecinde yara iyileşme fazlarına göre dokulara verebileceğimiz stres miktarını, egzersiz çeşitlerini uygulayacağımız elektroterapi modalitelerini, masaj tekniklerini, splint çeşitlerini belirleriz. El terapistinin tedavi uygulamalarına dokuların fizyolojik cevaplarını algılayabilmesi ona göre uyguladığı protokolü değiştirmesi çok önemlidir. Tedavi süreci normal seyrinde iken herhangi bir nedenle ödemin gelişmesi, artması ve buna hemen müdahale edilememesi, devam eden normal yara iyileşmesini patolojik yara iyileşme fazına dönüştürür. Enflamasyon fazı uzar, daha fazla makrofaj ve fibroblastlar oluşur, vaskülarite azalır, kolajen sentezi bozulur, yapışıklık artar, hareket kısıtlanır ve kontraktüre kadar gider. Komplaks bölgesel ağrı sendromu ile karşı karşıya kalabiliriz. Aynı şekilde skarın olgunlaşması (matürasyonu) tamamlandığı halde uygun egzersiz verilmemesi de doku kaymasında ve fonksiyon kazanımında yetersizliğe neden olarak kontraktüre zemin hazırlar. Sonuç cerrahi müdahaleye kadar gidebilir (Tenoliz gibi). Skar tedavisinde bir cilt skarı bile önemlidir. Cilt onarımı, özellikle ciddi travmalar, sonrası oluşan skar esnek olmayan, duyusu anormal (hiperestezi) ya da duyudan yoksun bir cilt dokusu olarak karşımıza çıkabilir. Buradaki skar cilt altı dokularına, tendonlara, ligamentlere yapışarak hareketleri kısıtlar, kontraktüre neden olur; hipertrofik skar veya keloide dönüşebilir. Bu cilt skarını yumuşatmamız ve yassılaştırmamız, cilt mobilitesini kazandırmamız için çok uğraşmamız gerekebilir ve uzun zaman alabilir.



Devamı sf.5

EL REHABİLİTASYONUNDA SKAR VE ÖNEMİ

Yara iyileşmesi immobilizasyonu gerektirir. Ancak günümüzdeki tüm çabalar dokularda yeterli kaymayı sağlayarak daha az komplikasyon ve daha az yapışıklıkla kaliteli ve ideal skarı elde etmek içindir. Kontrollü stresin ve hareketin iyileşmekte olan dokuların gücünü arttırdığı, komşu dokular arasındaki adezyonu azalttığı, kolajen oluşumunu ve organizasyonunu etkilediğini artık biliyoruz. Erken kontrollü hareket yöntemleri; uygun koşullar sağlandığında uygulanabilir. Atravmatik dikiş materyalleri, güçlü ve kavrayıcı dikiş yöntemleri ile yapılan doku tamirlerinden sonra yara iyileşmesinin enflamasyon fazını takiben proliferatif fazda post-operatif dönemde 3-5. günler arasında başlanır. Bunlar, uygun ve koruyucu pozisyonlamayı veren termoplastik splintlerle gerçekleştirilir. Bu yöntemlerde genelde egzersiz uygulamaları ilk üç haftalık periyotta değişiklikler gösterse de gerek immobilizasyon gerekse kontrollü hareket yöntemleri üç haftadan sonra yara iyileşme fazlarına uyumlu şekilde benzer egzersiz ve elektroterapi uygulamalarını içerirler.

Skar tedavisi için yara bakımı, sargılama, erken tedavi protokolleri, splintleme, elektroterapi modaliteleri, bası uygulama yöntemleri, kullanacağımız malzeme ve aparatları hangi dönemde ve nasıl uygulayacağımız önemlidir, bilgi ve deneyim gerektirir. Skar tedavisinin amaçlarını şu şekilde sıralayabiliriz;

- Normal dokunun yerini alan skar dokusunun fiziksel ve mekanik özelliklerini değiştirmek
- Skar dokunun yapısı ve fonksiyonunu ait olduğu normal dokusunun yapısına benzetmeye çalışmak
- Kolajen dokunun yeniden şekillenmesini skar olgulaşma sürecinde sağlamak
- Adezyonları önlemek ve minimuma indirmek
- Doku gücünü ve kaymasını arttırmak
- Sertlik ve kontraktürleri önlemek
- Cilt dokularında kozmetiği sağlamak



NEFESİN GÜCÜ

DR.ÖGR. ÜYESİ GÜLNÜR ÖZTÜRK

Hayat yolculuğumuz doğumdan hemen sonra aldığımız ilk nefes ile başlar ve vereceğimiz nefes ile de son bulacaktır. İşte bu iki nefes arasında yaklaşık 650.000.000 nefes daha alıp veririz. Uzak Doğu'da kadim bilgiler der ki "doğduğumuzda bu hayattaki nefes sayımız bellidir, uzun yaşamak istiyorsak daha az sıklıkta ve daha yavaş nefes alıp verin. Nefesin önemini nefes sıkıntısı yaşadığımızda fark ederiz. Amerikan Toraks Derneği'nin mottosunda dediği gibi "Nefes alamadığında başka hiçbir şeyin önemi kalmaz". Sağlıklı bir yaşamın koşullarından biri sağlıklı nefes alıp vermektir. Ancak nefes sağlığımızın ne kadar farkındayız. Kaliteli ve farkındalıkla yaşamak istiyorsak önce aldığımız nefesin farkına vararak başlayabiliriz. Bedenimize can veren bu kadim ve hayati eylemin nasıl gerçekleştiğini anlamak ve geliştirmek birçok kapının da açılmasını sağlayacaktır.

Türk Dil Kurumu Türkçe sözlüğünde nefesin anlamı soluk, şifa amacı ile hastaya okunan dua veya canlılık olarak yer almaktadır. Nefes kelimesi kültürümüzde öyle derin ve önemli bir şekilde deyimlerle yer edinmiş ki pek çok duygu ve düşüncüyü nefes ile ifade etmişiz:

- nefes aldırmamak (dinlenmesine fırsat vermemek)
- nefesi daralmak (bunalmak, sıkılmak)
- nefes tüketmek (uzun uzun ve boş konuşmak)
- nefesi durmak (ölmek, şaşkınlık içinde kalmak)
- nefes almak
- nefes çekmek
- nefes etmek gibi...



Nefes almak, hepimizin günlük yaşam içinde farkında olarak veya olmayarak gerçekleştirdiği fizyolojik bir süreçtir ve tüm yaşamsal faaliyetlerimiz için çok önemlidir. Vücudumuzdaki trilyonlarca hücrenin oksijen ihtiyacını karşılamak ve oluşan karbondioksiti uzaklaştırmak için nefes alıp vermek zorundayız. Fizyolojik görevinin yanı sıra nefes beden, zihin ve ruhumuz arasında bir köprü görevi de görmektedir. Nefesimiz ne kadar doğru ise yaşamımız da o oranda açık ve rahat olacaktır. Nefesimiz kısıtlanırsa yaşamımız da kısıtlanır. Nefes şeklini değiştirdiğimiz andan itibaren yaşamımız da değişebilir. Yapılan bilimsel çalışmalar gösteriyor ki nefesin ritmini değiştirmek beynin de ritmini değiştiriyor. Yani kognitif süreçleri değiştiriyor. Ayrıca değişik ruhsal durumlar da değişik nefes ritimlerini doğuruyor ve nefesi bozabiliyor. Nefesin ritminin değiştirilmesi ile değişik ruh hallerini açığa çıkarabilir ve ruhsal dönüşüm sağlayabiliriz. Nefes farkındalığını sağlamak bu dönüşümün ilk adımıdır. Böylece nefesin şifasını ve gücünü açığa çıkarmak mümkün olacaktır.



NEFESİN GÜCÜ

Kolayca öğrenilecek olan nefes teknikleri ile nefesin iyileştirici gücünü hayatımıza alıp nefesi doğru kontrol ettiğimizde, sinir sistemimiz üzerinde ve dolayısıyla zihin üzerinde de kontrol sağlamış oluruz. Binlerce yıl önce uzak doğulu yoga, meditasyon ve zen üstadları fiziki bedenlerini iyileştirmek, stresten arınmak ve kendi iç dünyaları ile denge kurmak için kadim nefes uygulamalarını geliştirmiş ve kullanmışlardır. Ve şimdi bilimsel çalışmalar da göstermektedir ki bu kadim nefes teknikleri ile genetik kodumuzu yeniden düzenleyebiliyoruz. Peki nefes hangi yol ile bunu sağlamaktadır? Burada önemli olan:

- 1-solunumun doğal döngülerini yavaşlatmak (ki normalde bir insan dakikada 12-16 nefes alıp verir) (egzersizler ile amaçlanan dakikada 6 nefes alıp vermek),
- 2-nefes alma ile karşılaştırıldığında nefes vermeyi uzatmak,
- 3-solunumun ana odağını göğüsten karına (diyafragmatik solunuma) kaydırmak olmalıdır.

Vücudumuzdaki bütün sistemler (sindirim, boşaltım, üreme...) isteğimiz dışında otomatik olarak çalışan otonom sinir sistemimizin kontrolü altındadır. Solunum sistemi de otonom kontrol altında olmakla birlikte istemli olarak da düzenlenebilir. Solunum sistemi sayesinde otonom sinir sistemi üzerinde kontrol sağlanabilir dolayısıyla doğru nefes alıp vererek diğer sistemler üzerinde de kontrol sağlanmış olur. Sempatik sistem savaş ya da kaç durumlarında bizi alarma geçiren, hareketlendiren bir sistem iken, parasempatik sistem sindirim sistemini uyaran, dinlenme, iyileşme ve gevşeme sağlayan sistemdir. Nefes alırken kalp atışlarının hızı artar (sempatik sistem uyarılır), nefes verirken kalp atışı yavaşlar (parasempatik sistem). Parasempatik sistem vücudun iyileşmesini sağlayan ana sistemdir. Sempatik ve parasempatik sistemin yarattığı kalp hızı değişkenliği sağlık, duygu durum/ruh hali ve adaptasyonun önemli göstergesidir. Solunum egzersizlerinin kalp atım hızını, tansiyonu ve stres hormonlarını düşürdüğü bilinmektedir. Solunum egzersizleri ile asıl uyarılmak istenen vagus siniridir. Vagus siniri parasempatik sistemin en önemli siniridir. Yapılan çalışmalarda vagus sinirinin uyarılması ile zihinsel ve fiziksel sağlığın geliştirilmesi ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Vagus sinirinin aktivitesi doğru nefes teknikleri ile düzenlenebilir. Nefes verme sırasında baskılanır, nefes verme ve yavaş solunum döngüleri sırasında kolaylaştırılır. Dolayısıyla solunum sırasında nefesin iyileştirici gücünü ortaya çıkarmak için nefes vermeye odaklanılmalıdır.



NEFESİN GÜCÜ

İlk olarak yapılması gereken sahip olduğunuz nefes alma ve verme şeklinin nasıl olduğunun fark edilmesi ve nefesin gereken solunum şekline çevrilmesidir. Birinci kural nefesin burundan alınıp burundan verilmesidir. Çünkü solunumun esas giriş yolu burundur. Böylece nefes burundan alındığında hava ısıtılır, nemlendirilir ve temizlenir. Hava akciğerlere kontrollü bir şekilde sunulmuş olur. Ayrıca burnun koku alma işlevi, çevre ve kendimizle olan ilişkimizi ve duygularımızı da etkiler. Burundan nefes alamamanın kalp hızı ve tansiyon üzerine olumsuz etki yarattığı da bilinmektedir. Bu nedenle iyi bir solunum için açık bir burun şarttır. İnsanların %70-80'ininde nasal döngü görülür.

Refleks olarak sağ ve sol burun boşluklarının sırayla genişleyip daralmasıyla bir taraf daha baskın olarak solunumu sağlar. Mekanizma tam bilinmemekle beraber sol burun nefesinin parasempatik sistemi uyardığı, sağ burun nefesinin ise sempatik sistemi uyardığı görülmüştür. Sol burun deliği solunumu ile vagal tonusun aktive edilmesi ile kalp sağlığı üzerinde olumlu etki yarattığı, sağ burun deliği solunumunun ise sempatik tonusu arttırıp kalp sağlığını riske attığı gösterilmiştir. Özellikle kalp hastaları ve tansiyon yüksekliği olan hastalarda sol burunla yapılan nefes çalışmalarının kalp hızını ve tansiyonu düşürebildiği gösterilmiştir. Ayrıca nazal döngünün beyin işlevlerini de etkileyebildiği keşfedilmiştir. Örneğin uyku problemi yaşayanlar eğer sağ yanlarına yatarlarsa sağ burun deliği tıkanır ve sol burun deliğinden nefes almak zorunda kalırlar. Sol burun deliği de parasempatik sistemi uyardığı için dinlenme- gevşeme durumu yaratacaktır ve daha kolay uykuya geçiş sağlayacaktır. Zihnin ve sinir sisteminin dengelenmesinde kullanılacak yöntemlerden biri de alternatif burun nefesi egzersizleridir (her iki burun deliğinden sırayla, değişimli olarak yapılan solunum, beyin iki lobunun dengelenmesi amaçlanır). Çalışmalarda sol burun deliği daha açık deneklerde beyin sağ tarafının baskın ve yaratıcı testlerde daha başarılı olduğu görülmüştür. Sağ tarafı daha açık olanlarda ise sol beyin yarımküresi baskın ve sözel becerileri daha iyi bulunmuştur.

Nefes egzersizlerinde ikinci kural, nefes alma işlevini kontrol eden solunum kası olan diyafram kasının kullanılmasıdır. Nefes egzersizlerinde omuz kuşağını ve göğüs kafesini kullanmadan sadece diyafram kasını kullanmak önemlidir. Eski Yunan'da ruhun vücudun ortasında, diyafram kasının bulunduğu bölgede olduğu düşünülürmüş. Yunancada diyafram "aradaki çit" anlamına gelir. Akciğerlerle karın arasında yer alır ve gerçekten bir çit gibi bedeni alt ve üst parçaya ayırır. Nefes aldığımızda diyafram bir şemsiye gibi aşağı iner ve beraberinde akciğerleri de aşağı çeker, havanın içeri girmesini sağlar. Ayrıca aşağı inerken özellikle barsaklar olmak üzere karın içi organlarda, kalpte ve dolaşım sistemi üzerinde masaj etkisi yaratır. Bir pompa gibi çalışarak kan ve lenf sisteminin çalışmasını kolaylaştırır.



NEFESİN GÜCÜ

Hareket sistemi açısından da büyük önem taşır çünkü omurga ile olan yakın ilişkisi nedeni ile bel sağlığına etki eder. Solunumu güçlü olan (dolayısıyla güçlü diyaframa sahip) kişilerin postürü de sağlıklı olur. Diğer bir bakışla da sağlıklı bir omurga duruşu solunumu olumlu yönde etkiler. Diyafram hareketi ile doğrudan vagus sinirini de uyarmak mümkündür (yakın anatomik ilişki nedeni ile). Uyarılması sayesinde vücudun ihtiyacı olan dinlenme, iyileşme süreci başlatılmış olur.

Kısaca solunum egzersizleri kardiyopulmoner uygunluk, bağımsızlık fonksiyonu, psikolojik sağlık, stres, kaygı ve yürütücü işlevler (muhakeme, problem çözme ve karar verme gibi) üzerinde yararlı etkiler sağlar. Hastalık sahibi olan kişiler için de medikal tedaviye destek sağlaması açısından önemlidir. Doğru nefes tekniklerinin kişinin ihtiyacına göre belirlenebilmesi için uzman kişilerce değerlendirilmesi gerekir.

SEMPOZYUM
Fleksör ve Ekstansör
Tendon Yaralanmalarında
Rehabilitasyon Yöntemleri
(20 yılda ne değişti?)
20-21 Nisan 2024
İZMİR



 info@elterapistleridernegi.org

 [elterapistleridernegi](https://www.instagram.com/elterapistleridernegi)



www.elterapistleridernegi.org



www.elterapistleridernegi.org

Tüm hakları E.T.D saklıdır.