

# Günümüzde Vazgeçilmez Nitelikte Bir Tedavi Yöntemi :

## HAREKET TEDAVİSİ

Yrd. Doc. Dr. Mehmet İ. ARMAN\*

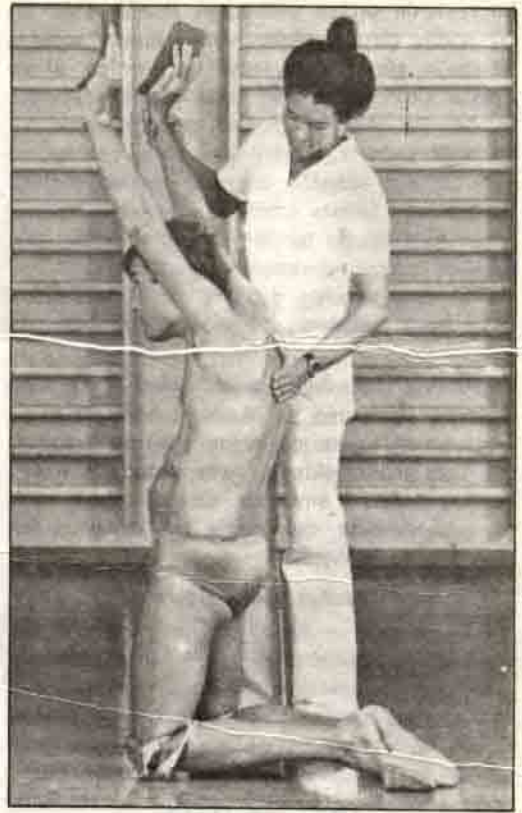
**H**areket canlının temel özelliklerinden biridir. Bu, hücre içindeki partiküllerin hareketinden, canlının bulunduğu ortam içinde yer değiştirmek için yaptığı harekete kadar geniş bir alanı kapsar. Hareket, canlının yaşamını sürdürebilmesi için gereklidir. Hareket edemeyen canlı kendini besleyemez, başka canlılara yem olmaktan kurtulamaz.

Hareket aynı zamanda, şekil ve işlev yönlendiricidir. Yaşam için gerekli belli hareketlerin etkisi ile, canlının şeklinde ve yaşam fonksiyonlarında değişimler olur. Bu, bilinen evrim kuralıdır. Bu etkilerden yararlanarak, vücut ya da organ şeklinin veya işlevinin korunması, bozulanın tekrar yerine getirilmesi, iyileştirilmesi ya da arttırılması, hareket tedavisinin ana prensibidir.

### Hareket tedavisi nasıl doğmuştur?

Doğal olarak insanlar, yukarıdaki gibi bir teorik düşünce sistemi sonucu, hareket tedavisinin gerekliliğini kavrayıp uygulamaya başlamamışlardır. Diğer tüm bilimlerde olduğu gibi, burada da önce pratik uygulama ve gözlemlerden yola çıkılmış, zaman içinde de bunun teorik temelleri oluşturulmuştur. Tarihi gelişim içinde, fizik tedavi, ilaçla ve cerrahi tedavinin önünde yer alır. Bunun nedeni, fizik tedavi ajanlarının çoğunun doğada hazır bulunmalarıdır. Zamanla, ilaçla ve cerrahi tedaviye yönelen insanlar, fizik tedavi yöntemlerini küçümser olmuş, geri plana atmışlardır.

Yüzyılımızın ikinci yarısında, gerek ilaç tedavisi, gerekse cerrahi büyük bir gelişim gösterdi. Fakat bu atılım sonucu, şimdiye kadarki bü-



yük sorunlar çözüldüncə, ardından geri plandaki daha karmaşık sorunlar ortaya çıktı. Diğer taraftan ölüm oranındaki düşme, sakat ve kronik (süreğen) hasta sayısının artması sonucunu doğurdu. Bu durumda, en eski iki yöntem, fizik tedavi ve psikoterapi yeniden eski değerlerini kazandılar. Fakat her iki alanda da eskiye dönüş değil, yeni yöntemlerin kullanılması söz konusu...

Fizik tedavinin günümüzde gittikçe önem kazanan dalı hareket tedavisidir. Sağlam bir insanda bir kas grubu örneğin kol kasları, alçıya alınıp hiç hareket ettirilmezse, bir haftada gücünün üçte birini kaybeder. Alçı açıldıktan sonra, ortaya çıkan zayıflığı gidermek için kas güçlendirici egzersizler yapmak gerekir. Bunun yerine geçebilecek başka hiçbir yöntem yoktur.

### Hareket tedavisinin yöntemleri :

Hareket tedavisinde kullanılan yöntemlerin gelişmesi, biyoloji ve diğer fen bilimlerinin uzun gözlemleri, insan evriminin incelenmesi ve bundan tedavi için sonuçlar çıkarılması ile olmuştur. Örneğin, skolyoz adı verilen omurga eğriliğininin, dört ayağı üzerinde hareket eden

\*Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi.

hayvanlarda ortaya çıkmadığı, insana özgü bir sorun olduğu gözlenmiştir. Bunun sonucu, "Klapp'in sürünme metodu" adı verilen, el ve ayaklar üzerinde hareket etme esasına dayanan, bir hareket tedavisi yöntemi geliştirilmiştir. Yi ne sinir sistemi bizden ilkel olan canlılar ve yeni doğmuş bebekler üzerinde yapılan gözlemler sonucu, beynin omurilik üzerindeki kontrolunun kaybedildiği hastalık durumlarında, yeni hareket tedavisi yöntemleri geliştirilmiştir.

Modern tekniğin gelişimi, özellikle elektro-niğin tıpta kullanımı, hareket tedavisinde de önemli adımlar atılmasına yol açmıştır. Kalp hastalarına yaptırılan egzersizlerden sonra, kalp elektriği eğrilerinin ve oksijen harcamalarının incelenmesi sayesinde uygun egzersiz programları hazırlanabilmektedir. Aynı metotlarla hasta, hareket tedavisi sırasında sürekli olarak kontrol edilebilmekte, bu suretle tehlike sınırından uzak tutulabilmektedir.

#### Hareket tedavisi nasıl uygulanır?

En yaygın ve ideal yöntem, tedavinin tek bir hastaya fizyoterapist tarafından uygulanmasıdır. Burada hastalığın türüne, varılmak istenen amaca, hastanın durumuna göre iki yol vardır. Birincisinde, terapistin daha önce göstermiş ya da tarif etmiş olduğu hareketleri, hasta kendisi yapar. Fizyoterapist sadece bunların doğruluk derecesini kontrol eder, gerekli düzeltmeleri yapar. İkinci yöntemde, terapist hareketleri hastaya bizzat yaptırır. İlkine aktif, ikincisine pasif egzersizler denir. Bazen de aynı hareketleri yapması gereken hastalar bir grupta toplanır ve fizyoterapistin vereceği komut ile hareketleri birlikte yaparlar. Teknik yünden clanakların az olması ya da hastanın durumunun yoğun bir tedaviyi gerektirmemesi hallerinde hastaya, evinde uygulaması için gerekli hareketler tarif edilir, tedaviyi tarif eden teyp bandı, plak ya da broşür gibi materyel verilir.

#### Ne zaman hareket tedavisine gereksinim vardır?

Hareket tedavisi, ön planda hareketimizle ilişkili organlarımızı, daha az; ama aynı derecede önemli olarak da diğer sistemlerimizi tutan hastalıkları tedavi etmekte kullanılır. Bu te-



davi etmekte kullanılır. Bu tedavi türünün başlıca hedefleri şunlardır:

- Kasları kuvvetlendirmek, eklemleri açmak: İşlev arttırmak.
- Dayanıklılığı arttırmak: Güç arttırmak.
- Reaksiyon hızını ve hareket yeteneğini arttırma: İşlev düzenlenmesi.

Tabii kuşkusuz bu hedefler, hasta kişide eksilmiş olanı arttırma ya da başka bir yoldan yerine koymaya yönelik olabileceği gibi, spor amacı ile de seçilmiş olabilir.

#### Hareket tedavisinin günümüz tıbbındaki yeri:

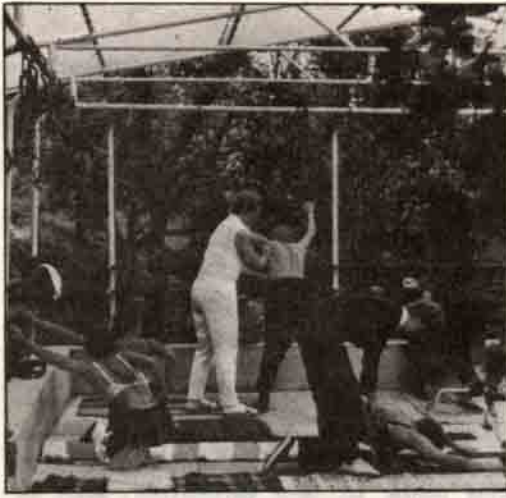
Hareket tedavisi, günümüzde tıbbın vazgeçilmez bir yöntemi olarak yerini almıştır. Artık hareket tedavisinin gerekliliği değil, çeşitli metotlarının birbirlerine üstünlükleri tartışılmaktadır. Üniversite kliniklerinde ve araştırma enstitülerinde bu daldaki araştırmalar tüm yoğunluğu ile sürmektedir. Bobath, Klein - Vogelbach ve Schroth gibi tanınmış kadın fizyoterapistlerin kendi adları altında geliştirdikleri yöntemler, bu alanda klasikleşmişlerdir. Hareket tedavisinde İngiliz, İskandinav, Alman ekolleri olmuştur.

Örneğin, günümüzde Federal Almanya'da

**Aşk, karşılıklı geçip birbirinin gözüne bakmak değil, el ele verip ilerde aynı noktaya bakmak ve yine el ele o noktaya doğru ilerlemektir.**

**EXUPÉRY**





Fizyoterapistlerin kontrolünde yapılan toplu bir tedavi seansından görüntüler.

bulunan 25'in üzerindeki fizyoterapi okulu, genç kızların en rağbet ettikleri meslek okullarıdır. İki ile dört yıl kadar süren fizyoterapi eğitimi, hareket tedavisinin her daldaki yöntemlerini öğrenmeye yeterli olamamaktadır.

Bu nedenle, şimdiden birçok fizyoterapist, belli bir dalda uzmanlaşmaktadır. Fizyoterapi salonları, hekimlerin hareket tedavisi verdiği hastalarla dolmaktadır. Egzersiz tedavisine gereksinimi olduğu saptanan kalp hastalarından oluşan "koroner grupları", Amerika ve Avrupa'da küçük kasabalara kadar yayılmıştır. Bu gruplara bu iş için eğitilmiş hekimlerin gözetiminde, çeşitli testlerden sonra, dozu matematiksel olarak saptanan hareket tedavisi yöntemleri uygulanmaktadır.

Ülkemizde ise hareket tedavisi ile ilgili tek kurum, Hacettepe Üniversitesi'ne bağlı Fizyoterapi-Rehabilitasyon Yüksek Okulu'dur. Tek bir okulun yetiştirdiği; ancak dünyadaki gelişmeleri çok yakından izleyen bir avuç fizyoterapist, ülkenin dört bir yanına dağılmış olarak, verebileceklerinin en fazlasını vermeye çalışmaktadır.

Anlamak istemeyene hiçbir şey öğretemem; düşüncesini dile getirmek niyetinde olmayana da yardım edemem.

KONFÜÇYUS

## ALKOL BEYİNE GİDEN KANI ENGELLİYOR

Alkolün tipik etkilerinden olan çakır keyiflik ve dengenin bozulması halleri, belki de beyin kan sıkıntısı çektiği ile ilgili işaretlerdir.

Brooklyn'deki New York Downstate Tıp Merkezi araştırmacılarından Burton Altura, "yalnızca iki kadehteki alkol miktarının bile, beyindeki kan damarlarını büzmeye, dolayısıyla kan akımını azaltmaya yeterli olduğunu, bu nedenle bazı sinirlerin, normal işlevlerini yapabilmek için gerek duydukları oksijeni yeterince alamadıklarını" söylüyor.

Altura ve kendisi gibi araştırmacı olan eşi, fareler ve köpekler üzerinde yaptıkları çalışmalarda, alkol dozu arttıkça, beyindeki kan akışının azaldığını ortaya koydular. Araştırmacıya göre, eğer bu bulgular, alkolü insanın beyininde olanlara benziyorsa, sarhoşluğun değişik evreleri ile ilgili açıklamalara sahibiz demektir.

"Alınan alkol miktarı yükseldikçe, kan akışındaki azalma, giderek beyin daha çok bölgelerini etkiler. Sonuçta; çakır keyifliği, fiziksel yeteneğin yitirilmesi, şuuruzluk ve belki de ölüm izler" diyen Altura, beyin, düşünme, hatırlama, kas hareketi sağlama ve konuşma ile ilgili bölgelerinin, diğerlerine oranla daha fazla kan akışına gereksinim duyduğunu sözlerine ekliyor.

Alkolün öldürücü sonuçları ABD'de çoğunlukla, hafta sonları ya da tatillerdeki eğlenceler sırasında yüksek miktarlarda içki içenlerde göze çarpıyor. Bu tür vakalardaki otopsi raporlarının, düşüncelerini doğruladığını belirten Altura, "inanıyoruz ki, bu insanların ölüm nedenleri, alkolün, beyin belirli bölgelerindeki kan akımını kesmesidir" diyor.

Science Digest'dan