

Dr. Sibel Çağlar Okur

Istanbul Eğitim Araştırma hastanesi

FTR kliniği

ENDOMETRİOZİS VE EGZERSİZ

Endometriozis dünya genelinde doğurganlık çağında yaklaşık 172 milyon kadını etkileyen bir sağlık sorunudur. Basitçe rahimin içini kaplayan dokunun (endometrium), yumurtalıklar, yumurta kanalları, iç karın zarı, rahim bağları, anüs vajina arası bağlar ve nadiren de olsa vücudun tüm organlarında bulunabilmesi halidir. Rahim dışındaki dokularda bulunan endometrium dokular arası yapışıklıklar oluşturarak dokuların harmonik hareketlerine engel olur ve özellikle adet dönemlerinde daha da artan karın ağrısı ile kendini gösterir. Ağrı günlük yaşam ve cinsel hayat kalitesini düşürür. Yapışıklıklar infertilitenin de sıkça nedeni olabilmektedir.

Nedeni bilinmemekle birlikte önceki bölümlerde anlatıldığı üzere medikal ve cerrahi tedavinin yanında uygulanacak fizik tedavi, rehabilitasyon ve egzersizin ağrıyı azalttığı ve yaşam kalitesini artırdığı ve doğurganlık üzerine olumlu etkileri bilinmektedir.

Yapılan çalışmalarda follop tüpleri üzerine yapılacak masajın ağrıyı rahatlatığı ve yapışıklıkları açtığı yönünde görüşler vardır, ayrıca yapılacak germe ve gevşeme egzersizleri, pelvik taban egzersizleri, sırt ve karın kaslarını kuvvetlendirecek egzersizlerinde ağrının rahatlamasına katkıda bulunacak ve yaşam kalitesini artıracaktır.

Endometrioziste pelvik ağrının diğer nedenleri arasında

- Bel ve leğen kemiği sorunları
- Karın ve pelvis taban kaslarının spazmları
- Tetik noktalar
- Skar dokuları
- Cinsel fonksiyon bozuklukları
- Fibromiyalji (kas romatizması)
- Böbrek ve mesane sorunları
- Bağırsak motilite bozuklukları (ishal, kabızlık) dır.

ENDOMETRİOZİSTE ÖNERİLERİN EGZERSİZLER

- 1- Nefes egzersizi; Günde ortalama 22.000 kez nefes alırız ancak çoğumuz hayatın büyük çoğunluğunda doğru nefesi bilmez. Günümüz insanı yaygın olarak göğüs kaslarını kullanarak solunum yapmakta diyafram ancak derin soluma sırasında nadiren tam olarak çalışmaktadır. Diyafram kasının solunuma katılması ile karın organları ritmik olarak

hareket etmekte özellikle bağırsak motilite bozukluğunun eşlik ettiği pelvik ağrılarda gün içerisinde 2 kez yapılacak 10 dk diyafram solunumu iç organların motilitesini artırarak visseral mobilizasyonda rol oynamakta ve organların harmonik hareketlerine olumlu etkileri bulunmaktadır.



Resim 1 : Bu egzersiz esnasında hasta sessiz bir ortamda oturur veya sırtüstü uzanır. Sağ eli göbeğin üzerinde sol eli göğüs kafesi üzerinde olacak şekilde pozisyon alır. İçinden yavaş bir şekilde 4'e kadar sayarken önce karnını sonra göğüsünü hava ile doldurarak nefes alır 3 sn kadar nefesinin tutar ve yavaşça 8'e kadar sayarken nefesini boşaltır. Yani aldığı sürenin iki katı kadar sürede nefes vermiş olur.

- 2- Visseral mobilizasyon (karın masajı); olarak adlandırılan ve karın zarında ki yapışıklıkların açılmasında ve yumurta kanallarında ki motilitenin artırılmasında ve ağrının rahatlatılmasında etkin olduğu bildirilmiştir. Mobilizasyon bir manuel therapist tarafından uygulanabileceği gibi kişi kendi kendine de uygulayabilir.



Resim 2: Hasta idrarını yapmış olarak sırtüstü uzanır, bacaklarını karnına doğru hafifçe çeker. Sağ elinin parmak uçları ile tırnaklarını kullanmadan sağ leğen kemiği iç kısmından başlayarak yuvarlak hareketler ile saat yönünde önce küçük daireler çizerek tüm karnı dolaşır ve göbek çukurunda masajı sonlandırır. Özellikle kabızlık probleminin eşlik ettiği durumlarda faydalıdır. Bu masajın sabah ve akşam olmak üzere günde 2 kez 5'er dakika yapılması önerilir.

- 3- Tetik nokta masajı; hasta visseral masaj esnasında ki pozisyonunu alır ve karın cildi ve kaburgalara yakın lokasyonlarda parmak uçları ile hafif baskılar uygulayarak dairesel hareketler yapar. Bu esnada bulunan ağrılı noktalara tetik nokta denilir. Masaj ritmik olarak bu noktalar üzerine yapılan basınç uygulamalarıdır (Resim 3)



Resim 3: tetik nokta masajı ağrılı noktalar rahatlayana kadar yaklaşık 2 dk yapılmalıdır, nefes egzersizi sonrasında yapılması etkinliğini artıracaktır.

- 4- Germe ve gevşeme egzersizleri : bu egzersizler kademeli olarak kasları germe ve gevşeme tekniklerini içerir. Hareket kabiliyetini artırıp mekanik yüklenmeyi azaltan bu egzersizler kan dolaşımı rahatlatır , hatalı postürün düzelmesine ve ağrılarda rahatmaya neden olur.



Resim 4: Kollar ve boyun kaslarını geren ve gevşeten bu egzersizin günde 2 kez 10 tekrar yapılması ve egzersiz esnasında 5'e kadar sayılması uygundur.



Resim 5: bacak ve bel kasları germe ve gevşeme egzersizleri. bu egzersizler günde 2 kez 10 tekrar yapılmalı ve egzersiz esnasında 5'e kadar sayılmalıdır.



Resim 6: Kalça ve arka bacak kaslarını germe ve güçlendirmeye yarayan bu egzersizler, günde 2 kez 10 tekrar yapılmalıdır



Resim 7: Bel ve uyluk kaslarının germe ve gevşemesini sağlayan bu egzersizler. Günde 2 kez 10 tekrar olarak yapılmalı her egersiz esnasında 5'e kadar sayılmalıdır. Kalça operasyonu geçiren hastaların doktorlarına danışarak yapmaları uygun olacaktır.



Resim 8: sırt kaslarını ve göğüs kaslarını kuvvetlendiren bu egzersizler günde 2 kez 10 tekrar olarak yapılmalı her egzersiz esnasında 5'kadar sayılmalıdır

- 5- İzometrik bel ve karın egzersizleri; bu egzersizler ile özellikle karın ve sırt kasları çalıştırılır. Bu egzersizler günde 2 kez 10 tekrar yapılmalı ve egzersiz esnasında 5'e kadar sayılmalıdır



Resim 9: Özellikle karın kaslarını güçlendiren bu egzersizler günde 2-3 kez 10'ar tekrar yapılmalı. Bel operasyonu ve kalça operasyonu geçirenler doktorlarına danışarak yapmalıdırlar



Resim 10: sırt ve karın kaslarını geliştirmeye yönelik bu egzersizler günde 2 kez 10 tekrar olarak yapılmalı ve her egzersizde 5 e kadar sayılmalıdır

- 6- Pelvik taban egzersizleri Pelvik taban, vücudunuzda mesane, bağırsaklar ile uterusu taşıyan kas grubudur. Bacaklarınızın arasında yer alan pelvik taban kasları, kasık kemiğinizden belkemiğinizin alt ucuna kadar bir yay gibi uzanır. Ağırlık nedeniyle esneyebileceği için pelvik taban bazen trampoline benzetilir. Ama dokuz aylık hamilelik süresince pelvik tabanınıza gelen ağırlık giderek arttığı için trampolin gibi yaylanmak yerine, pelvik kaslarınız aşırı esneyerek güçsüzleşebilir. Endometrioziste sıkça önerilen ve pelvik taban kaslarını kuvvetlendiren egzersiz aşağıdaki gibidir.

Pelvik taban kasları için beş adımlı egzersiz (Kegel):

- Anüsünüzü sıkarak ve vulvayı yukarı çekerek kasları hareket ettirin.
- Yavaş yavaş 10'a kadar sayarak (ya da tutabildiğiniz kadar) tutun, sonra kaslarınızı yavaşça gevşetin.
- 10 kere tekrarlayın
- Bu egzersizlerde alışkanlık kazandıktan sonra, yavaşça sıkma hareketinin yerine dönüşümlü olarak yerine 10 kere hızlı sıkma-bırakma hareketini yapın, ardından aynı hareketi yavaş olarak tekrarlayın.
- Gün içinde mümkün olduğu kadar sık tekrarlayın. Egzersizleri, örneğin, televizyon izlerken, masa başında çalışırken ve duşun altında dururken yapabilirsiniz. Otururken, ayakta, yatarken ve Resim 11 deki gibi egzersiz esnasında uygulayabilirsiniz



Resim 11: kegel egzersizi esnasında etkinliği artırmak için kullanılacak pozisyonlar.

7- Stres yönetimi ve ev programı

Stres, temelde kişinin çevresine, yaşadığı olaylara, içinde bulunduğu durumlara adaptasyon becerisidir. Aslında ortalama bir stress başarıyı artırır ve çevremizde olup bitenlere tepki vermemizi sağlar, kısacası stres hayatın bir parçasıdır. Fazlası ise kişinin sosyal, iş ve özel hayatıyla ilgili uyumunu bozar ve sınırlarını zorlar, ağrıyı algılama biçimini, ağrıya tepkiyi ve daha da önemlisi kronik ağrı gelişimini kolaylaştırır. Endometiozisteki ağrı kronik ve periodları olan bir karın ağrısıdır, beraberinde ki kontrolsüz stress yaşam kalitesinin olumsuz etkiler ve beraberinde kadın popülasyonda yaygın olarak görülen fibromiyalji (kas romatizması) ye eğilimi artırır. Stress kişide aşağıdaki gibi belirtiler ile kendini gösterir

- Kolayca sinirlenmek ve karamsar olmak
- Kendini yalnız, değersiz ve depresif hissetme
- Unutkanlık ve düzensizlik
- Odaklanma sorunları
- Kararsızlık
- Karamsar olma, sadece olumsuz tarafı görme
- Artan alkol ya da sigara kullanımı
- Tırnak yeme
- Ayak ya da bacak sallama
- Mide rahatsızlıkları
- Kas ağrısı
- Göğüs ağrıları, hızlı kalp atışı
- Sık soğuk algınlığı, enfeksiyon
- Uykusuzluk
- Cinsel ilgi kaybı ya da işlev bozukluğu
- Soğuk veya terli eller-ayaklar, kulakta çınlama, titreme
- Ağız kuruluğu, yutma güçlüğü
- Çenede kitlenme, diş gıcırdatma

Stresinizi kontrol etmek için birkaç basit uygulamadan bahsetmek gerekirse;

Öncelikle sizi nelerin strese soktuğunu ve bunlara karşı fiziksel ve duygusal tepkilerinizin neler olduğunu tespit edin. Vücudunuzun strese nasıl tepki verdiğini belirleyin. Sinirli mi oluyorsunuz yoksa bedensel olarak gerginlik mi yaşıyorsunuz ve bunu ne şekilde yaşıyorsunuz?

Neyi değiştirebileceğinizi tespit edin. Sizi strese sokan şeyden kaçınabilir ya da onu tamamen ortadan kaldırabilir misiniz? Bu stres uyandırıcıların şiddetini azaltabilir misiniz?

Strese karşı gösterdiğiniz duygusal tepkilerinizin yoğunluğunu azaltın. Stres tepkisi genellikle sizin tehlike algınız veya fiziksel ya da duygusal olarak tehlikede olma durumuyla başlatılır.

Sizde stres uyandıran durumu çok tehlikeli ya da baş edilmez olarak görüyor musunuz? Herkesi memnun etmeye çalışıyor musunuz?

Strese karşı gösterdiğiniz fiziksel tepkilerinizi makul hale sokmayı öğrenin. Yavaş ve derin nefes alma, kalp atışlarınızı ve nefes alıp vermenizi normale getirir. Rahatlama teknikleri kas gerginliğini azaltır.

Dengeli beslenin, gerekli vitaminleri ve mineralleri alın; özellikle B grubu vitaminleri ve magnezyum. İdeal kilonuzu muhafaza edin. Sigaradan, aşırı kahve ve çay içmekten ve diğer uyarıcılardan kaçının. Yeteri kadar uyuyun.

Teşekkür,

Görsellerin hazırlığı sırasındaki desteği için plates eğitmeni Figen Bakırdöğen hocaya teşekkür ederiz

Kaynaklar;

1-Bonocher CM, Montenegro ML, Rosa E Silva JC, Ferriani RA, Meola J. Endometriosis and physical exercises: a systematic review. 2014 Jan 6;12:4. doi: 10.1186/1477-7827-12-4.

2-Cramer DW, Wilson E, Stillman RJ, Berger MJ, Belisle S, Schiff I, Albrecht B, Gibson M, Stadel BV, Schoenbaum SC: The relation of endometriosis to menstrual characteristics, smoking, and exercise. JAMA 1986, 255:1904–1908

3-Vitonis AF, Hankinson SE, Hornstein MD, Missmer SA: Adult physical activity and endometriosis risk. Epidemiology 2010, 21:16–23.

4- Thune I, Furberg AS: Physical activity and cancer risk: dose–response and cancer, all sites and site-specific. Med Sci Sports Exerc 2001, 33:530–550.