

YAŞLANMA, HAREKET VE EGZERSİZ

Uzm.Dr.Ferda AYDOĞDU

SSK Ankara Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi-ANKARA

Hareket edebilmek, insanoğlunun hayatta kalabilmesi için en önemli özelliğidir. Yiyecek bulmak, tehlikelerden uzaklaşabilmek, vücudunu korumak ve güçlendirmek gibi birçok gereksinimimizi kollarımızı, bacaklarımızı hareket ettirerek ve yürüyerek karşılamaktayız.

Bebekler, hareketlerini çok sınırlı amaçlar için kullanabilirler. Kendi kendilerine yetmezler, annelerine bağımlıdırlar. Bebek büyüdükçe kol ve bacakları güçlenir, görmesi, işitmesi, dengesi, muhakemesi gelişir ve bir amaca yönelik olarak daha rahat hareket eder. İnsanın kendi kendisine yeterli hale gelmesi uzun sürer ama her gün yeni bir yetenek kazanır.

Yaşlanma, bu öykünün tersine dönmesi gibidir. Görmemiz, işitmemiz, konsantrasyon yeteneğimiz, gücümüz azaldıkça daha az hareket ederiz, ağrılarımız artabilir, eski çevikliğimiz azalır ve başkalarına biraz daha bağımlı hale geliriz. Anlayamadığımız nedenlerle "yaşlılıktan" denilen yeni bir hastalık sahibi olabiliriz. Elbette kişiler birbirinden farklıdır ama benzer öyküler sık görülür.

Yaşlanmanın bu tatsız öyküsünü güzelleştirmek, olumsuz etkilerini azaltmak veya yok etmek hekimlerin görevi ve hedefidir. Sağlık ekibinin yanı sıra hem her ferdin hem yaşlananların yaşam kalitesini arttırmak toplumsal bir sorumluluktur. Yaşlanma ile yılların kişilerde oluşturduğu tecrübe, olgunluk ve güzel erdemlerden daha fazla yararlanmak için yaşlanamamız, toplumsal yaşama daha etkin katılabilmeli, rahat hareket edebilmeli, her yerde bulunabilmelidir.

Yaşamak için hareket etmemiz gerektiği gibi vücudumuz da hareket etmeye, ayakta durmaya göre organize olmuştur ve kalp, damar, kas, kemik ve

diğer tüm doku ve organlarımız, "hareket edebilme kabiliyetimiz" ile uyumlu, özel bir düzen ve denge kurmuştur. Hareket kabiliyetinin kullanılması ile gelişen vücudumuz, hareket kabiliyetinin azaldığı durumlardan olumsuz etkilenir. Bir diğer anlatımla, yakınlarımız gereğinden çok bize yardımcı olursa, hayatı kolaylaştıran cihazları çok kullanırsak, yürünecek mesafeler için hep araba kullanırsak, masa başı işlerde çalışır, tatillerde tembellik edersek (!) ve eğer hareket kapasitemizi korumak için özel bir gayret sarf etmezsek sanıldığından daha fazla olumsuz etkiler ile karşılaşırız.

Hareketsizliğin vücudumuza olumsuz etkileri 3 günlük yatak istirahatinden sonra bile kendisini gösterir. Hareketsizlik oranımızda artma ve sürenin uzaması etkileri arttırır.

Uzun Süreli Hareketsiz Kalmanın Vücudumuza Etkileri: (tıbbi deyimler mümkün olduğunca açıklanarak anlatılmaya çalışılmıştır)

- Kas-iskelet sistemi: eklemlerde hareket kısıtlılığı, kas zayıflığı ve erimesi, kemiklerde zayıflama (osteoporozis), kırıkta yıpranması
- Kalp ve damar sistemi: kan basıncında düşme (ortostatik hipotansiyon), kan ve plazmada azalma, kalp ve damar performansında azalma ve kondisyonsuzluk, damarlarda pıhtı oluşma eğilimi ve tıkanmalar/tromboemboli
- Deri: deride incelme, yatak ve basınç yaraları, ödem/şişmeler
- Solunum sistemi: nefes almada artmış direnç/zorlanma, öksürme mekanizmalarında bozulma, hava yollarını/bronşları temizleme görevini yapan süpürgeciklerin hareketliliğinde azalma, akciğer havalanma kapasitesinde azalma, pnömoni gibi mikrobik akciğer hastalıklarında artma, akciğerde kan pıhtısı ile tıkanma (pulmoner emboli)
- İdrar yolları: idrar birikmesi, idrar yapmada zorlanma, taş ve iltihaplanma

- Metabolizma: nitrojen/üre, kalsiyum dengesinde bozulma, kan elektrolitlerinde (hücrelerimizde kan ile ilişkisini düzenleyen özel tuzlar, elementler) bozulma
- Hormonsal sistemler: erkeklik hormonlarında ve sperm oluşumunda azalma, kan şekerimizi düzenleyen insülin etkileşiminde bozulma, büyüme hormonunun etkileşiminde bozulma (büyüme hormonu yaşlandığımızda da etkilidir, dokuların yenilenmesinde görev alır), paratiroid hormonunda artma (kemiklerimizden kalsiyum çeker)
- Mide bağırsak sistemi: kabızlık, iştah azalması,
- Sinir sistemi: sersemlik, dalgınlık, bulunduğu yeri, zamanı ve kişileri şaşırma, iç sıkıntısı, depresyon gibi moral bozukluğu hissedilen duygulanım bozuklukları, entelektüel kapasitede azalma, hareketlerimizin denge ve düzeninde bozulma, duyu bozuklukları

Hareketsizliğin vücudumuza olumsuz etkilerinin bir kısmı egzersiz ile kolaylıkla geri kazanılabilirken, bir kısmı sürenin uzunluğuna bağlı olarak kalıcı hale gelebilir. Ağır düzeyde bir hastalık nedeniyle tam yatak istirahatinde değilsek ve sadece az hareketli bir yaşam sürüyorsak olumsuz etkilerin belirti vermesi uzun yıllar alabilir.

Yukarıda sıralanan etkiler her yaş için geçerlidir. Yaşın ilerlemesi ile kas iskelet sistemimizde gelişen sorunları daha detaylı sıralarsak:

- boyda kısalma,
- eklem ve kas esnekliğinde azalma: elimizle saçların taranması için boyuna veya sırtta uzanabilme, belden eğilme yeteneği, parmakların ince işlerde kullanılabilmesinde azalma, yeterince dik duramamak, karın kaslarında gevşeme
- eklemlerde hareket kısıtlılığı: kalça ve diz eklemlerini düz hale getirmede zorlanma

- kas gücünde ve kütlesinde azalma, kasın hız ve gücünü etkileyen liflerde azalma
- eklemlerde şekil bozukluğu: en çok eller ve dizler
- sırtta kamburluk eğilimi
- hareket sırasında titreme
- halsizlik
- ağrı
- harekete başlarken ve sabah uyanmasında eklem sertliği vd

Yaşın ilerlemesi ile hareketliliğimiz azalırken ileri yaşlarda sık görülen kalp ve damar hastalıkları, şeker hastalığı gibi başka bir çok hastalık listemize eklenebilmektedir. Diğer hastalıklar hareket kabiliyetimizi etkilediği gibi hareket kabiliyetimiz veya alışkanlığımızdaki azalma da diğer hastalıklarımızı etkiler ve olumsuz veya ağır seyretmesine yol açabilir.

Çağdaş tıbbi prensipler, eğer hekiminizin bazı özel durumlarda belirttiği bir yasaklama yoksa hareketliliğin korunması ve geliştirilmesini savunmaktadır. Egzersiz kısaca; sistemli, planlı ve düzenli yapılan hareketlerdir, önemli bir tedavi biçimi olmanın yanı sıra sağlıklı yaşam tanımlamalarında önemli bir yer tutmaktadır.

Egzersiz amacı:

- kas iskelet sisteminde, eklem hareket açıklığının korunması, kas ve kemik gücünün artırılması
- kalp ve damar sağlığının korunması
- kondisyonu, dayanıklılığın artırılması
- sinir sistemimiz ve kas iskelet sistemimizin uyumlu çalışması, denge ve koordinasyonumuzun sağlanması
- yaşam sevincimizin artırılmasıdır.

Egzersiz çeşitleri

- güçlenme

- esneklik
- gevşeme
- dayanıklılık
- yetenek geliştirme özellikleri taşımak üzere farklı şekillerde düzenlenebilir.

Bu amaçlarla, egzersiz salonunda cihazlı veya cihazsız, başka bir kişinin yardımıyla veya bağımsız egzersiz yapabileceğimiz gibi yürüyüş, yüzme, spor etkinlikleri, dans gibi bir çok etkinlikte bulunabiliriz. Konumuz olmadığından hastalıklara özgü tedavi amaçlı egzersizler burada anlatılmamış, koruyucu egzersizlerle ilgili başlangıç oluşturacak bilgiler verilmiştir.

Egzersiz programlarına düşme ve basit ev kazalarından korunma eğitimlerinin eklenmesi çok önemlidir. Bu eğitimlerde günlük hayatımızı planlarken riskleri azaltacak tedbirler, yeni alışkanlıklar ve yardımcı cihazların kullanımı öğretilmeli, daha az sorun yaratacak şekilde düşme eğitimi yada provaları da yapılmalıdır.

Egzersiz düzenlenirken genel sağlığınızla ilgili hekim muayenesi ve değerlendirmesinin yapılmış olması gerekir. Herhangi bir hastalığınız var ise hastalığınızı izleyen hekiminizin öneri ve yasaklamalarını öğrenmeli, eğer hekiminiz size özgü egzersiz planlamasında önerilerini yeterli buluyorsa bu önerilere uymalı veya göndereceği hekime başvurmalısınız. Fizik tedavi ve rehabilitasyon uzmanları, diğer uzmanlık alanlarının önerilerini alarak size özgü egzersiz planlaması yapmakta uzmanlaşmışlardır. Hekimlerin genellikle koruyucu yaklaşımlarda buldukları, riskli spor etkinliklerini önermedikleri bilinir fakat, sağlıkla ilgili bir yasaklama yoksa kişiler tercih ettikleri ve "göze aldıkları" farklı ve yoğun spor etkinlikleri ile ilgilenebilirler.

Egzersiz yapılırken öncelikli prensipler; vücudun ısıtılması, yani bazı esneme hareketleri ile kasların hazırlanması, egzersiz yoğunluğunun yavaş arttırılması, vücudun bütün bölümlerinin egzersize katılmasıdır. Düzenli egzersize

başlanılan ilk günlerde hafif zorlanma ve ağrılar olması beklenebilir şikayetlerse de bir haftayı geçen ağrılarda, şiddetli ağrılarda ve halsizliğin artması gibi şikayetlerde gecikmeden hekime başvurulmalıdır.

Hekimler, egzersizlerin etkisini değerlendirmek için bazı testlerle inceleme yapabilirler. Sağlıklı bir yaşam oluşturmak için yapılan egzersizlerde, egzersizin etkinliğini anlamak için "kendini iyi hissetmek" önemli ve olumlu bir ip ucutur. Egzersiz yoğunluğunun kalbimizi yorup yormadığını anlamak için de hekimlerimizin yapacağı testlerin dışında kişiler tarafından kalp atım sayısı/nabız izlenebilir. Genellikle el bileğindeki nabız, diğer el ile veya özel cihazlarla sayılır. Egzersiz sırasında vücudumuzu en fazla zorlayacağımız sınır bir formül ile belirlenmiştir. Bu formüle göre erkeklerde 220, kadınlarda 210 sayısından yaşımızın çıkarılması nabız sayımızın üst sınırını gösterir. Genellikle 100-110 kalp atımı düzeyinin aşılması tercih edilir. Kişiler daha yoğun egzersiz için hekimlerinden izin almalıdır.

Egzersizlerin yapılma şekli ile ilgili çok sayıda yöntem ve öneri bulunmaktadır. Yaygın kullanılan, basit ve uygulanabilir öneriler:

1- Haftada en az beş gün, en az yarım saat tempolu yürümek (yanınızdaki kişiyle zorlanmadan konuşabilecek, hızlı ve size uygun tempo)

2- Haftada en az 3-4 kez, tüm eklemlerinizi yavaşça son sınırlarına kadar açıp kapatacak esneme hareketlerini 5-10 kez yapmaktır.

Kişiyeye uygun egzersizlerle, kalp atımlarının düzenli, kan basıncının yaşa uygun seviyelerde seyretmesi, şeker ve insülin seviyelerinin dengelenmesi, kilo sorunlarının azalması, bağırsak düzenini iyi çalışması, kemik ve kas kitlesinin korunması beklenir.

Yapılan araştırmalar, daha sağlıklı yaşlanma için gençlik yıllarında vücudumuza iyi bakmamızı, egzersiz kapasitemizi yüksek tutarak kas gücü, kemik kitlesini arttırmamızı önermektedir. Bir anlamda, doğuştan bize verilen vücut özelliklerimize, yani sermayemize/hazinemize ne kadar olumlu eklemeler yaparsak

yaşlanırken o kadar az sorun yaşarız. Ayrıca, araştırmalar erken yaşta fiziksel aktiviteler yönünden aktif yaşam sürenlerin ileri yaşlarda daha az hastalık sorunları yaşadığını ve aktif yaşamın olumlu etkileri olduğunu göstermiştir. Yaş ilerledikçe az hareketli/inaktif yaşam seçenlerde hastalık sorunlarının sıklığında artış tespit edilmiştir.

Sağlıklı yaşam ve yaşlanma için, tıp çevrelerinin önerilerini bir eziyet veya ders gibi uygulamak yerine zevkli bir yaşam tarzına ve kendinize uyumlu hale getirmenizi, gereksiz harcamalarda bulunmamanızı ve her "modaya" kendinizi kaptırmadan hekiminiz ve sağ duyunuzla hareket etmenizi öneririz.