

# 14th EFORT Congress 2013

5-8 June

[www.efort.org/istanbul2013](http://www.efort.org/istanbul2013)



EFORT 2013: 7,500 Ortopedi uzmanı İstanbul'da biraraya geliyor

## **Egzersiz; Osteoartrit hastaları için ağrıyı önleyici etkin bir yöntem**

*Egzersiz, gelişmiş ülkelerde düzenlenmiş güncel ilkelere göre, diz ve kalça Osteoartriti olan hastalar için tedavi yönteminin temel bir yönüdür. İstanbul'da EFORT Kongresi'nde sunulan yeni stratejiler, egzersizin ortopedik cerrahi ile ilgili bağlantısında da bu önemli rolünün altını bir kez daha çizmektedir. Egzersizin hastalar için kişiye özel olması gerekir ve motivasyon başarı için çok önemlidir. Nöromüsküler eğitim tedavinin ön cephesini teşkil eder.*

**İstanbul, 7 Haziran 2013** – Kuzey Danimarka Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Spor Bilimleri ve Klinik Biyomekanik Enstitüsü, Kas-İskelet Fonksiyon ve Fizyoterapi Araştırma Bölümü Başkanı Profesör Ewa Roos; bilinçli bir şekilde yapılacak kilo kaybının, egzersiz ile birlikte uygulanmasının Avrupa ve Amerika Birleşik Devletleri'nde Osteoartrit için standart bir tedavi yöntemi olduğunu ve ayrıca ortopedik cerrahi ile ilgili olan bağlantısında da önemli bir rol oynadığını belirtti. İyi tasarlanmış bir egzersiz programı, öncelikle ortopedik cerrahi için bekleme listesinde olan hastaların, daha uygun sevk edilmesinde de yararlı olacaktır.

Diz ve kalça osteoartriti olan hastalarda egzersiz yöntemlerinin bireysel ihtiyaçlara göre uygun verilmesi çok önemlidir, İstanbul'da Ortopedi ve Travmatoloji Ulusal Birlikleri Avrupa Federasyonu 14. Kongresinde ( EFORT) konuşan Prof Roos; diz ve kalça osteoartriti olan hastalarda egzersiz programının hastanın bireysel ihtiyaçlarına uygun olmasının önemini belirterek: " 50 yaşından önceden diz hastalığı olan bir erkek ile 75 yaşında obeziteden mağdur bir kadının çok farklı egzersiz programları uygulamaları gerekir, ve bu programların da hastaların bireysel ihtiyaçlarına göre geliştirilmeleri gerekmektedir" dedi. Profesör Roos, ayrıca bu eğitim programının ağrıyı kesici ve bütün eklem değiştirme-protez işlemlerinin ertelenmesi üzerindeki yararlarını da vurguladı. Osteoartrit tedavisinde egzersiz yöntemi, İskandinav ülkelerinde şu anda birçok araştırmanın ön safhasını teşkil etmekte ve çok sayıda tesadüfi kontrollü çalışmalar ile devam etmektedir. Ama zaten egzersizin ağrı tedavisinde önemli bir rol oynadığı bilinmektedir. " Altı hafta boyunca haftada iki kez yapılan egzersizin tam doz alınan ağrı kesici ve anti-inflamatuar ilaçlarından iki ila üç kat daha fazla bir etkisi vardır" diye belirten Profesör Roos, " Ayrıca bu ilaçların mide ve kalp üzerinde tehlikeli yan etkileri olduğunun, buna karşılık egzersizin 'yan etkileri' ise, gelişen fiziksel fonksiyon ve iyi bir ruh hali olmak üzere sadece olumlu bir yöndedir" diye ekledi.

## **Hastaların motivasyonu önemlidir**

Bir egzersiz yöntemini uygulamada hastanın motivasyonu çok önemlidir. Profesör Roos; bu bağlamda ortopedik cerrahın rolünün özellikle ne kadar önemli olduğunu belirterek, " Ortopedik cerrah, Osteoartrit hastalarının hayatında çok önemli bir kişidir ve cerrahlar arasında -onların hastalarda ağrıyı dindirici ve daha gelişmiş genel sağlık ve daha iyi fiziksel fonksiyonları artırmak için yardımlarının çok önemli bir rol oynadığı konusunda bilinçlendirilmeleri gerekmektedir" dedi. Osteoartrit hastalarının, özellikle kişisel mobilite bozukluklarıyla kısalmış olabilecek yaşamları gözönüne alınarak, bu egzersiz programının genel faydalarından haberdar olmalarını sağlamak çok önemlidir. Ancak, bir egzersiz programının uygulanması bazı hastalar için önemli bir yaşam tarzı değişikliği olabilir, bunun hasta tarafından kabul edilmesi gerekmektedir. Uzun vadeli bağlılık için, hastanın seveceği

info

14<sup>th</sup>. EFORT media&press 2013; [press@efort.org](mailto:press@efort.org); +41 78 8712680,

Dr. Birgit Kofler, B&K Kommunikationsberatung; E-Mail: [kofler@bkkommunikation.com](mailto:kofler@bkkommunikation.com);

Mobil: [+43 676 6368930](tel:+436766368930); Tel. Viyana: [+43 1 3194378 13](tel:+431319437813); Tel. Berlin: [+49 30 700159676](tel:+4930700159676)

# 14th EFORT Congress 2013

5-8 June

[www.efort.org/istanbul2013](http://www.efort.org/istanbul2013)



ve kendini rahat hissedeceği aktivite ve egzersizleri belirlemenin önemini vurgulayan Profesör Roos, " Yaşam tarzı değişikliklerinin kabulü, özellikle zaten eklem ağrıları çeken Osteoartrit hastalarında çok zordur. Başarı genellikle hastanın çabalarının denetimine bağlıdır, bu denetleme de genellikle bir fizyoterapist tarafından yapılmaktadır" dedi.

## **Nöromusküler eğitim: Osteoartrit için özel bir egzersiz yaklaşımı**

" Fitnes ve vücut geliştirme programları genellikle herkes için iyidir, ama özellikle osteoartrit hastaları için nöromusküler program umut verici bir yaklaşımdır", diye açıklıyor Profesör Roos. " Nöromusküler program biyomekanik yaklaşım kullanır ve özellikle kalça ve diz Osteoartriti olan hastalar için geliştirilmiştir." Her hastanın kendi ihtiyacı göz önünde bulundurulur, ve " güvenli ağrı ölçümü" terapistlere hastanın bir sonraki zorlu seviyeye geçmesinde belirleyici bir yardım sağlar.

## **Öneriler: Tüm Osteoartrit hastaları için 6 hafta gözetim altında bireysel egzersiz programı**

" Kişisel deneyimlerime dayanarak söylemek isterim ki; ağır vakalar da dahil olmak üzere, osteoartrit hastaları egzersiz programları ile başarı elde ederek cerrahları bile şaşırtmaktadır" diye vurguluyor Profesör Roos. " Mevcut bulgular egzersizin osteoartrit hastaları için güvenli ve etkili bir müdahale olduğunu desteklemektedir. Kanıt ve klinik deneyime dayalı olarak, kalça ve diz osteoartriti olan tüm hastalar için 6 hafta gözetim altında, bireysel egzersiz programı öneriyoruz. Egzersiz programının bütün eklem değiştirme -protez -öncesi ve sonrası verilmesinin artroskopik cerrahiden kaçınmada da etkili olduğu unutulmamalıdır". Profesör Roos ayrıca egzersizlerin " -şükretme- müdahalesi" olmadığını, etkileri göz önünde bulundurularak, hastanın günlük hayatına entegre edilmesi gerektiğine de dikkat çekti. Ancak tabii ki ,birçok yararlı yan etkileri olduğu da bir gerçektir, dedi. Dünyada sayıları hızla artan osteoartrit hastaları için uygun egzersiz programının olumlu rolü ne kadar çok vurgulansa da azdır diye belirtti. Profesör Roos ayrıca, Ortopedik cerrah ve fizik terapistlerinin, osteoartrit hastalarının optimize tedavisi için, işbirliği içinde olması gerektiğinin ve hastaların büyük çoğunluğunun ilk basamakta tedavi edilmesinin önemini" de sözlerine ekledi.

## **EFORT'un arka planı**

European Federation of National Associations of Orthopaedics and Traumatology ( EFORT) Avrupa'daki ortopedik kurumlarının çatı örgütüdür. EFORT 1991 yılında İtalya'da Marantino'da kuruldu. Bugün için 43 ülkeden 42 milli kuruml ve altı benzeri bilimsel organizasyon çatı örgütünün üyesidir.

EFORT kar amacı olmayan bir organizasyondur. Üye organizasyonların amacı bilimsel uzmanlık bilgilerinin, kas ve iskelet sistemine ait hastalık ve yaralanma önlem ve tedavilerindeki deneyimlerinin paylaşımını sağlamaktır. EFORT Avrupa çapında konferanslar, eğitimler, kurslar, forumlar ve kongreler düzenlemektedir. Bundan başka EFORT temel konuların araştırılmasında ve klinik araştırmalarda öncülük yapmakta ve desteklemektedir.

**Kaynak:** Öğretimsel Ders: Kalça veya diz osteoartriti olan hastaların non-operatif tedavi eğitimi

info

14<sup>th</sup>. EFORT media&press 2013; [press@efort.org](mailto:press@efort.org); +41 78 8712680,

Dr. Birgit Kofler, B&K Kommunikationsberatung; E-Mail: [kofler@bkkommunikation.com](mailto:kofler@bkkommunikation.com);

Mobil: [+43 676 6368930](tel:+436766368930); Tel. Viyana: [+43 1 3194378 13](tel:+431319437813); Tel. Berlin: [+49 30 700159676](tel:+4930700159676)