



HEMOFİLİ REHABİLİTASYONU



Dr. Kazım ÇAPACI – Dr. Simin HEPGÜLER

Hemofili tedavisinde 1970'lerden beri ekip çalışması anlayışı ağırlık kazanmıştır. Bu ekip hematolog, fiziatrist, fizyoterapist, ortopedist, hemşire, diş hekimi, psikolog ve sosyal hizmet uzmanından oluşmaktadır.

Hemofilik hastalar, tekrarlayan kanamalar sonucunda ortaya çıkabilen çeşitli kas-iskelet sistemi sorunları ile karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu nedenle, kas-iskelet sistemi sorunlarının değerlendirilmesi, önlenmesi ve tedavisinde rehabilitasyonun büyük önemi vardır. Uygun tıbbi tedavi ve egzersiz programı ile bu sorunların ortaya çıkmasının önlemek ya da günlük fonksiyonları engellemeyecek düzeyde kalmasını sağlamak olasıdır.

AKUT DÖNEM TEDAVİSİ

Bu dönemde ana amaç, eklem hareketliliğini ve kas gücünü azaltmadan, olabildiğince kısa sürede kanamanın geri dönüşünü sağlamaktır. Bu dönemdeki tedavi faktör replasmanı, istirahat, ortez, soğuk uygulama ve egzersizlerden oluşur.

Faktör replasmanı : Hematoloji uzmanı denetiminde uygulanır.

İstirahat ve ortez : Önemsiz düzeydeki eklem kanamalarında istirahat gerekli olmayabilir; ancak, elastik bandaj ya da basit ortezler rahatlatıcı olabilir. Büyük kanamalarda ise istirahat ortezlerinin kullanılması yerinde olur. İstirahat sırasında eklem bükük kalmasına olabildiğince izin verilmemeli, dizlerin altına **yastık konmamalıdır.** İstirahat süresi iyi ayarlanmalıdır. Hasta çabuk ayağa kalktığında kanamanın gerilemesi gecikebilir ya da yeniden kanama olabilir; ancak bunun yanısıra uzun süre hareketsizliğin de eklem hareketliliğinde bozulmaya neden olabileceği akıldan çıkarılmamalıdır.

Soğuk uygulama : Kanamanın olduğu eklem bölgesine hiç zaman yitirmeden soğuk uygulamaya başlanmalıdır. Bu uygulama, ağrıyı azaltacağı gibi, kanın geri emilmesini de hızlandıracak ve tedavi süresini kısaltacaktır. Bu şekilde, hareketsizliğe bağlı yan etkiler önemli derecede azalacaktır.

Soğuk uygulama buzlukta tutulan hazır soğuk paketlerle yapılabileceği gibi, havluları ıslak olarak buzlukta bekletmek yoluyla ya da içine küçük buz parçaları ve su doldurulmuş bir torbayı bezle sararak da yapılabilir.

Soğuk uygulamanın eklem tümünü kapsayacak şekilde yapılması gerektiği unutulmamalıdır. Uygulama 10-15 dakikalık sürelerle gün boyunca 2-3 saatte bir ya da kanamalı bölgenin sıcaklığı arttıkça yinelenmelidir.

Akut kanamalı bölgeye hiçbir şekilde **sıcak uygulama yapılmamalıdır.**

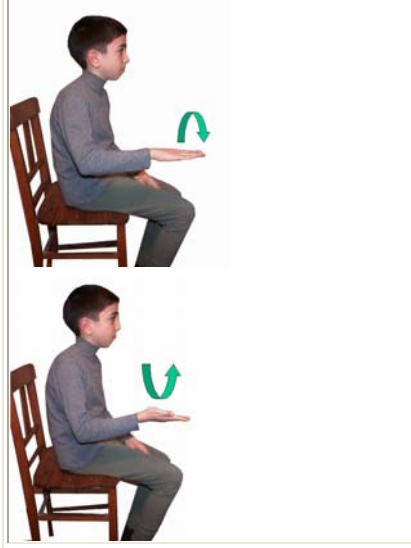


Egzersiz : Kanamalı bölgenin istirahate alınması, kanamanın gerilemesi için gereklidir. Ama, uzun süreli istirahat kasların zayıflamasına ve eklem hareketliliğinin azalmasına neden olur. Bu nedenle, kanamalı bölgede akut dönem egzersizleri uygulanmalıdır. Bu egzersizler her seansta 10'ar tane olmak üzere, gün içinde sık sık tekrarlanmalıdır. Kanamanın olmadığı diğer eklemlere ise kronik dönem egzersizlerine devam edilmelidir.



Kanamalı dizde akut dönem egzersizi

Dizinizin altına küçük bir havluyu rulo yapıp koyun. Dizinizi hareket ettirmeden, aşağı doğru bastırarak ruloyu sıkıştırın. Aynı zamanda ayak bileğinizi yüzünüze doğru çekin. Bu şekilde 5 sn kalın. Daha sonra gevşeyin. 5 sn dinlendikten sonra hareketi tekrarlayın.



Kanamalı dirsekte akut dönem egzersizi

Dirseğinizi 90 derecede bükülü tutun. Dirseğinizi yavaşça içe ve dışa çevirin. Sonra dirseğinizi hareket ettirmeden kol kaslarınızı sıkıp gevşetin.

SUBAKUT DÖNEM TEDAVİSİ

Bu dönemde kanama hemen hemen tamamen gerilemiş, ağrı azalmıştır. Akut dönem egzersizlerine ek olarak, eklem hareket açıklığı egzersizlerine başlanmalıdır. Egzersizler günde 3 kez 10'ar tane yapılmalıdır. Diğer eklemlerde ise, kronik dönem egzersizlerine devam edilmelidir.

Kalça ve diz egzersizleri

Yüzükoyun yatın.



Sırtüstü yatın.

	
Dizinizi kıvrımadan bacağınızı yukarıya kaldırın ve indirin.	Dizinizi kıvrarak bacağınızı karnınıza çekin, sonra uzatın.
	
Sırtüstü yatın. Dizlerinizi kıvrımadan bacaklarınızı düz olarak açabildiğiniz kadar yanlara açın ve kapatın	Dizlerinizi kıvrın. Ayak tabanlarınız yerde olsun. Bacaklarınızı dışa döndürün. Sonra içe döndürün.
	
Bir diziniz kıvrık, diğeri düz olarak oturun. İki elinizle düz bacağınızın parmaklarına değecek şekilde eğilin.	Ayakta durun ve duvara tutunun. Yavaşça yere çömelin ve daha sonra kalkın.

Ayak bileği egzersizleri

	
Oturduğunuz yerde ayaklarınızı yüzünüze doğru çekin.	Sonra aşağı doğru itin.

Omuz egzersizleri

Kollarınız aşağıda ayakta durun.



Sırtüstü yatın



Dirsek egzersizleri

Sandalyeye oturun



KRONİK DÖNEM TEDAVİSİ

Bu dönemde, subakut dönemde yapılan tüm egzersizler dirençli olarak yapılır. Egzersizlere günde 1 kez 0.5 kg ağırlıkla 10 tekrarlı olarak başlanır. Haftada bir ağırlıklar artırılır.



⊗ Ağırlıklı egzersizler sırasında kanama olursa, kanamalı eklemden akut ve subakut dönem tedavilerine geri dönülür. Diğer eklemlerde dirençli egzersizlere devam edilir. Kanama geriledikten sonra bu eklemden de dirençli egzersizlere yeniden başlanır.







ELASTİK BANTLA DİRENÇLİ EGZERSİZLER

Kronik dönemde dirençli elastik bantlarla egzersizler de yapılır. Elastik bantlar dirençlerine göre değişik renklerde olup, hekiminiz tarafından size uygun olan renk verilecektir.



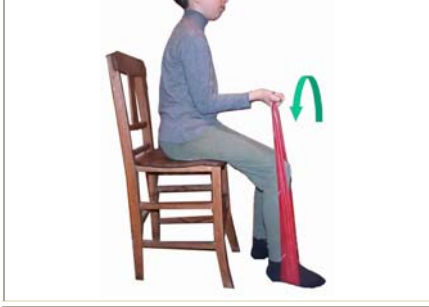



Omuz egzersizleri



Elastik bandı kapı koluna sıkıca bağlayın.

	
<p>Kapıya yan durun ve bandı sıkıca tutarak, dirseğinizi bükmeden kolunuzu önden yukarıya kaldırarak bandı kuvvetlice çekin.</p>	<p>Kapıya yan durun ve bandı sıkıca tutarak, dirseğinizi bükmeden geriye doğru çekin.</p>
	
<p>Elastik bandı bir elinizle sıkıca tutun (bu kolunuz düz dursun). Diğer ucundan öteki elinizle sıkıca tutarak kolunuzu yana açın.</p>	<p>Elastik bandı ilmek yaparak kapı koluna bağlayın. Kapıya yakın önkolunuzu dirseğinizi bükmeden bandın içinden geçirin ve yana doğru kuvvetlice çekin.</p>
	
<p>Dirseğiniz bükülü olarak kapıya yakın önkolunuzu ilmekten geçirin ve önkolunuzu içeri döndürerek bandı çekin.</p>	<p>Dirseğiniz bükülü olarak kapıya uzak önkolunuzu dışarı döndürerek bandı çekin.</p>

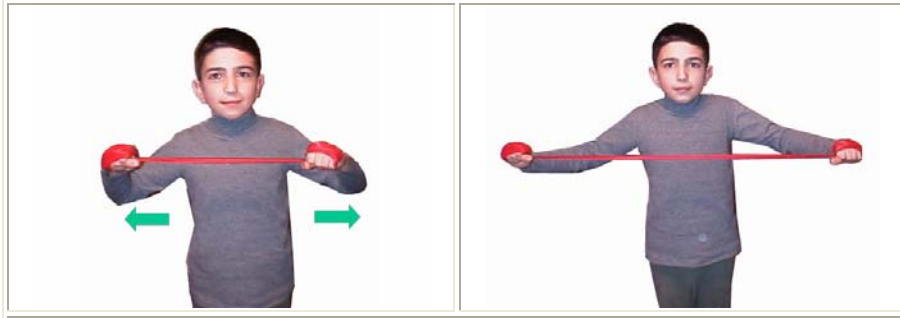
Dirsek egzersizleri

	
Ayakta durun. Elastik bandın üzerine ayağınızla basın. Bandı arkadan öne doğru çekerek dirseğinizi düzeltin.	Ayakta durun. Elastik bandın üzerine ayağınızla basın. Dirseğinizi bükerek bandı kendinize doğru çekin.
	
Sandalyeye oturun. Elastik bandı ilmek yapın. Ayağınızın altından geçirerek üzerine sıkıca basın. Elinizle bandı tutun ve kolunuzu içeriye çevirin.	Kolunuzu dışarıya çevirin.

El bileği egzersizleri

	
Sandalyeye oturun. Elastik bandı ilmek yapın. Ayağınızın altından geçirerek üzerine sıkıca basın. Ön kolunuzu avucunuz yukarı bakacak ve bileğiniz dışarıda kalacak şekilde masanın üzerine koyun. Elastik bandı bu şekilde tutarak bileğinizi kendinize çekin.	Aynı şekilde oturun. Bu kez avucunuz aşağı bakacak şekilde elastik bandı tutarak el bileğinizi yukarı kaldırın.

Göğüs egzersizleri



Dirsekleriniz hafifçe bükük ve kollarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde elastik bandı iki ucundan tutun ve yanlara doğru asılarak çekin.

Kalça egzersizleri

Sandalyeye oturun. Elastik bandı ilmek yaparak uyluklarınıza çepeçevre geçirin.



Bir bacağınızı sabit tutarken, diğerini karnınıza çekin.

Bir bacağınızı hafifçe yukarı kaldırarak yana açın.



Ayakta durun. İlmik yaptığınız elastik bandı ayak bileklerinden geçirin. Ellerinizle duvara dayanın. Bir bacağınızı düz olarak geriye doğru çekin.

Sırtüstü yatın. Elastik bandı yatağın demirine bağlayın. Ayağınızı ilmeğin içinden geçirin ve bandı vücudunuzun orta hattına doğru çekin.

Sandalyeye oturun. Elastik bandı ilmek yaparak sandalyenin ayağına geçirin.







Ayağınızı ilmeğin içine sokarak bacağınızı dışa çevirin.

Ayağınızı ilmeğin içine sokarak bacağınızı içe çevirin.

Diz egzersizleri

	
<p>Yüzükoyun yatın. İlmek yaptığımız bandı ayak bileklerinize geçirin. Bir bacağınızı sabit tutarken, diğer dizinizi bükün.</p>	<p>Sandalyeye oturun. Elastik bandı 8 şeklinde ilmek yapın sandalyenin ayağına ve ayak bileğinize geçirin. Dizinizi düzeltin.</p>

Ayak Bileği egzersizleri

	
<p>Sandalyeye oturun. Elastik band ilmeğini yandaki bir yere sabitleyin. Ayağınızı ilmeğin içinden geçirin. Topuğunuzu yerden kaldırmadan, ayağınızı içeri çevirin.</p>	<p>Sırtüstü yatın. İlmeği ayaklarınızın önünden geçirin. Ayaklarınızı dışa açın.</p>
	
<p>Oturun. Elastik bandı ayağınızdan geçirin ve iki ucundan ellerinizle sıkıca kendinize doğru çekerken ayağınızı aşağı doğru itin.</p>	<p>Oturun. Elastik band ilmeğini duvara sabitleyin. Ayağınızı içinden geçirin ve kendinize doğru çekin.</p>

HEMOFİLİ VE SPOR

- Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam için çok önemlidir. Sportif aktiviteler, oyunlar ve egzersizlere katılım fiziksel, mental ve emosyonel olarak kaliteli bir yaşamın doğal araçlarıdır. Bu gerçekler, hemofililer için de gözardı edilmemelidir.
- Hemofili hastalarının düzenli egzersiz yapmaları çok önemlidir. Egzersizler genel sağlık, eklemlerin korunması ve kasların güçlendirilmesi için çok önemlidir. Ancak, özellikle küçük yaşta çocuklarda kolaylıkla sıkıldıkları ve tekrardan kaçındıkları için, bunu sürdürmek kolay olmamaktadır. Bu nedenle çocukların hoşlanacakları, oyun ve spor aktiviteleri tarzında egzersiz programlarının düzenlenmesi gereklidir. Çocukların, egzersizleri görev olarak değil, oyun olarak görmeleri sağlanmalıdır.
- Orta derecede hemofilili bireylerin günlük yaşam stilleri bu hastalıktan pek fazla etkilenmez. Yaşam süreleri genellikle normaldir. Bu hastalar bazı spor aktiviteleri için yönlendirilmelidir.
- Travma riski nedeniyle birçok hemofili birey ve ailesi sportif aktivitelerden kaçınabilmekte ya da hekimler tarafından bu aktiviteler ileri derecede kısıtlanabilmektedir. Bu yöndeki görüşler, son yıllarda önemli derecede değişikliğe uğramıştır. Hemofilili bireyin kemik ve kaslarının güçlenmesi, günlük yaşam aktiviteleri sırasında eklemler ve kaslar için koruyucu olacaktır. Zayıf kaslarla desteklenmiş, kemik yapısı zayıf bir eklem/kasın basit travmalarla bile kolayca zedelenebileceği unutulmamalıdır. Spesifik izometrik kas güçlendirme egzersizlerinin kanama sayısını arttırmaksızın kas gücünde anlamlı derecede artış sağladığı gösterilmiştir. Egzersizlerin Faktör VIII düzeyinde artış sağlayabileceği de belirtilmektedir. Yanısıra, fiziksel aktivitenin mental ve emosyonel durum üzerine olumlu etkilerinin olduğu da unutulmamalıdır.
- Hemofili bireylerde yapılacak sportif aktivitelerin yararları ve riskleri iyi bilinmeli ve hasta uygun sporlara yönlendirilmelidir. Hemofililere önerilen sporlar yüzme, yürüyüş, masa tenisi, golf ve okçuluktur. Yüzme, güvenle önerilen bir dayanıklılık egzersizidir. Kanama riski taşımadığı gibi, genel kondüsyonun arttırılmasında da çok yararlıdır. Kurbağalama ve kelebek yüzme, özellikle dirsekler ve dizlere fazla yük bindireceğinden önerilmemektedir. Yararlı olmakla beraber, belirli oranda riskli sporlar ise, basketbol, bisiklet, bowling, jogging, tenis, voleyboldur. Kesinlikle önerilmeyen sporlar ise, boks, kayak, futbol, motorsiklet binme, güreş ve atçılıktır.

Önerilen sporlar	Risk taşıyan sporlar	Tehlikeli sporlar
Yüzme	Basketbol	Boks
Yürüyüş	Bisiklet	Kayak
Masa tenisi	Bowling	Futbol
Golf	Jogging	Motorsiklet
Okçuluk	Tenis	Güreş
	Voleybol	Atçılık



UNUTMAYINIZ!!!!

Egzersizler, sizi güçlendirir ve daha sağlıklı kılar. Bu egzersizlerin yapılış amacı, eklemlerinizi destekleyen kasları güçlendirmek ve kanamaların ortaya çıkmasını engellemek/azaltmaktır. Burada önerilen egzersizler, kaslarınızı güçlendirecek, eklemlerinizde kanamaların ve çeşitli bozuklukların ortaya çıkmasını engellemeye yardımcı olacaktır.

Doktorunuz, bu egzersizlerden sizin için en uygun olanları seçerek egzersiz programınızı verecektir.

Egzersizler sırasında unutmadan gereken bazı önemli noktalar vardır :

- Doktorunuzun önerileri doğrultusunda hareket edin.
- Eğer herhangi bir eklem ya da kasınızda kanama varsa kanamalı bölgede sadece akut dönem egzersizlerini yapın. Diğer eklemlerde ise kronik dönem egzersizlerine devam edin. Kanamalı eklem/kasınız normale döndüğünde bunlarda subakut dönem ve sonra da kronik dönem egzersizlerine yeniden başlayın.
- Egzersizleri düzenli olarak yapma alışkanlığı edinmeniz çok önemlidir. Egzersiz sayılarını yavaş yavaş artırın.
- Egzersizlerin süresi ve sıklığı konusunda doktorunuzun önerilerinin dışına çıkmayın.
- Sadece önerilen sporları yapın.