

LOMBER DİSK HERNİSİ OLAN OLGULARDA FARKLI TEDAVİ YÖNTEMLERİNİN AĞRI VE YAŞAM KALİTESİ ÜZERİNE ETKİSİ

1-Duygu Aktar Reyhanioğlu, 2-Fatih Sefil

1-Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü

2-Mustafa Kemal Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim Dalı

Bildiri No: 43

Amaç:

Lomber disk hernili olgularda kor stabilizasyon egzersizlerinin ve myofasial tetik nokta (mTrP) tedavisinin ağrı ve yaşam kalitesi üzerine etkisini değerlendirmektir.

Gereç Ve Yöntem:

Çalışmaya 34 lomber disk hernili, 19 sağlıklı olmak üzere, 54 olgu alındı. Lomber disk hernili hastalara hot pack, US ve TENS'ten oluşan tedavinin yanında, hastalardan 15' ine haftada 3 gün kor stabilite egzersizleri, 19'una haftada 2 gün quadratus lumborum ve gluteus medius kaslarına mTrP tedavisi verildi. Tedaviler 4 hafta boyunca uygulandı. Disk hernili hastaların ağrı değerlendirmelerinde VAS kullanıldı. Yaşam kalitesi değerlendirmesi SF 36 anketi ile yapıldı. Disk hernisi olan hastalarda değerlendirmeler tedavi öncesi ve sonrası yapıldı. Sağlıklı grup 1 kez değerlendirildi.

Bulgular:

Sağlıklı grubun yaş ortalaması (47.15±2.85) yıl, kor egzersiz grubu (52.00±6.69), mTrP grubu (49.47±4.83) yıldır. Disk hernisi olan hastaların ayrı ayrı grup içi ölçümlerde tedavi öncesine göre tedavi sonrasında ağrıda azalma yönünde istatistiksel olarak anlamlı fark gözlenmiştir (p<0.05). Grupların yaşam kalitesi değerlendirmesinde, mTrP tedavi grubundaki olgularda sadece fiziksel parametrelerde iyileşme yönünde anlamlı fark gözlenirken, egzersiz grubundaki olgularda hem mental hem de fiziksel parametrelerde istatistiksel anlamlılıkla farklılıklar saptandı

Sonuç:

Lomber disk hernili olgularda her iki tedavi yönteminin ağrıyı azaltmada etkin olduğu ancak yaşam kalitesinin mental parametresine olumlu etkileri sebebiyle egzersizin, mTrP tedavisine göre üstün olduğu sonucuna varılabilir.

Anahtar kelimeler:

Lumbar, herni, esneklik, tetik nokta ağrısı, egzersiz

Bildiri Sunucusu Yazarın Adı Soyadı:

Duygu Aktar Reyhanioğlu, duygu-aktar@hotmail.com