

Yerçekimiyle yaşamayı öğrenmek

Bu yazıda yerçekiminin insan vücudu üzerindeki etkilerinden yola çıkarak bel- boyun ağrısı gibi sorunlara farklı bir bakış açısı getirilmeye çalışılacaktır. İnsanoğlu dünyaya geldiği andan itibaren kendini yerçekimi denilen fiziksel olgunun etkisi altında bulur. Yer çekiminin etkilerinden kurtulmak uzaya gidilmediği sürece mümkün değildir. Etkilerinden kaçamadığımız yerçekimi olgusunu ve yerçekiminin vücudumuz üzerindeki etkilerini anlamak vücudumuzu doğru kullanma konusunun önemini anlaşılmasında önemli bir adım olacaktır.



Yerçekimi ile mücadelemiz başımızı kontrol etmek için uğraş verdiğimiz ilk andan itibaren başlar ve bu mücadele hayat sona erene dek devam eder.



Yerlerde sürünerek başladığımız bu mücadelenin en geç ikinci yılında ayağa kalkarak, önemli bir aşamayı başarıyla geçersiz.

Artık yerçekimine rağmen ayakta dik durma ve yürüme fonksiyonunu başarmışızdır.



Artık, istediğimiz hedeflere yürüyerek daha hızlı ve daha az enerji harcayarak ulaşabilir, boyumuzu aşan aktivitelere katılabilir hale geliriz.

Doğumdan ölüme, günlük yaşam dahilinde yaptığımız yada yapmadığımız her şeyde yerçekimi etkisini göstermektedir.

Bir kaydırağın başında aşağı kaymadan hareketsiz kalmaya çalışırken yada bir oyun parkında bütün enerjimizle koşarken vücudumuz yerçekiminin yarattığı etkilere bir çözüm bulmak zorunda kalır.

Sonuç olarak insanoğlu yerçekimini alt etmek için bulduğu çözümler aracılığı ile hareket etmeyi öğrenir. Yerçekiminin varlığına rağmen düşmeksizin hareket etmek yada hareketsiz kalmak için aktif olarak kaslarımız, eklemlerimiz ve sinir sistemimiz sürekli devrededir.

Oyunlar, aktivite ve yaramazlıklarla ile geçen bebeklik ve erken çocukluk çağının sonunda bir ders boyunca en az 45 dakika oturmak zorunda kaldığımız bir sürece ulaşırız; okul çağı. Okul çağına gelen çocuklar sırtlarında ağır bir çanta ile okulun yolunu tutar ve bir sırada hareketsiz olmak koşulu ilk kez "statik oturma" deneyimi ile tanışırılar.



Okulda başlayan statik oturma alışkanlığı, bilgisayar ve dijital oyun teknolojilerinin geldiği noktada okul çağı çocuklarını, evlerinde de saatler boyu oturan bireyler olmaya yönlendirmektedir. Bir okul çağı çocuğunun günlük rutinlerini düşündüğümüzde, pek çok çocuğun hayatında, vücutlarını doğru kullanmayı deneyimleme yoluyla öğrenmelerini sağlayacak bir hareketliliğin olmadığını görürüz.



Bilgisayar yada oyun konsolları başında oturarak ve aynı hareketlerin tekrarı biçiminde sürdürülen bu yaşam biçimi geleceğin sağlıksız nesilleri için adeta bir temel atma törenidir. Bu çağlarda başlayan hareketsiz kalma ve vücudu yanlış kullanma davranışı ilerleyen yaşlarda daha da yerleşik bir hal alarak bir yaşam biçimine dönüşür.

Tüm bunların aksine, insan vücudu hareket etmek üzere dizayn edilmiştir. Bütün sistemler vücudumuzun hareket edeceği varsayımına uygun şekilde yapılmış vücut sistemleri farklı hareket şekillerine uyum gösterebilecek kapasitede özelliklerle donanmıştır.

Vücudumuz hareket etme yoluyla sağlık bulur ve yenilenir.



Geliştirilen yanlış yaşam biçimlerinin hareket sistemini oluşturan yapılarda hasar oluşturması iki yolla olmaktadır:

- statik pozisyonlarda uzun süre kalmak
- vücudu kapasitesinin ötesinde aşırı kullanmak.

Uzun süre hareketsiz kalmak yada vücudu kapasitesinin ötesinde aşırı kullanmak temelde bu hareketleri yapmamızı sağlayan kaslarımızın yorulmasına, eklemlerimizin zorlanmasına ve sinir sistemimizin baskı altında kalmasına yol açar. Hareketsiz kalmak yada vücudumuzu kapasitesinin ötesinde zorlamak hayati önem taşıyan kan dolaşımını da olumsuz etkilemektedir.

Okul hayatı bitip bir meslek sahibi olduğumuzda koşullar bizi hareketsiz kalma yada vücudumuzu aşırı kullanma şeklinde icra edilecek alanlara yönlendirir. Hepimiz, kendimizi vücudumuzu doğru kullanmayı bilmediğimizde bize zarar verecek faaliyetleri icra ederken buluruz.



Ofiste yerinden kalkmaksızın saatler geçiren bir çalışanın, gün boyu direksiyon başında trafikte bulunan bir şoförün, bir günde bütün evi temizleme kaygısı güden bir ev hanımının, saatler boyu ayakta kalan bir güvenlik görevlisinin yada saatlerce süren ameliyatlarda hareketsiz kalmak zorunda olan hekimlerin bel-boyun-sırt-ağrıları gibi sağlık problemleri ile karşılaşması son derece doğaldır.

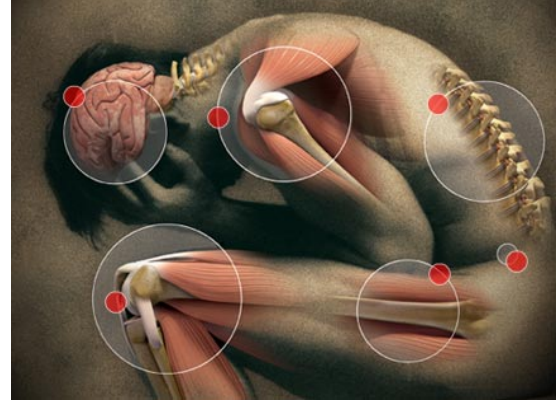


Bu problemlerin büyük çoğunluğu yerçekiminin etkilerini gözardı edilmesi ve vücudumuzun hatalı kullanılmasından kaynaklanmaktadır.

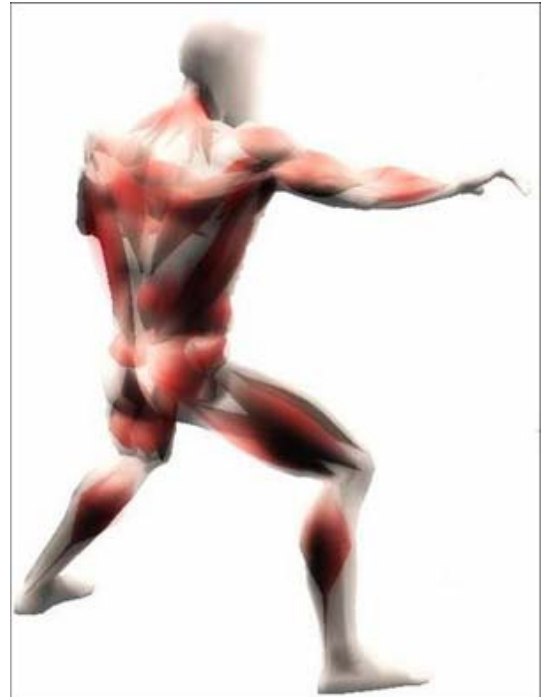
Günlük yaşamın akışı ve meşguliyetleri içinde vücudumuzu doğru ilgili prensipleri göz ardı etmek, vücudumuzun bize verdiği erken uyarı sinyallerini dikkate değer bulmamak, günün birinde ani ve şiddetli bir ağrı ile uyarılmamızın temel nedenidir.



Hareket etmek yada hareketsiz kalmak daha öncede belirttiğimiz gibi en basit düzeyde kaslarımızı, eklemlerimizi ve bu yapıları kontrol eden sinir sistemimizi ilgilendirmektedir, bu nedenle hareket sisteminde yaşanan problemler kas-iskelet-sinir sistemi problemleri olarak bilinir.



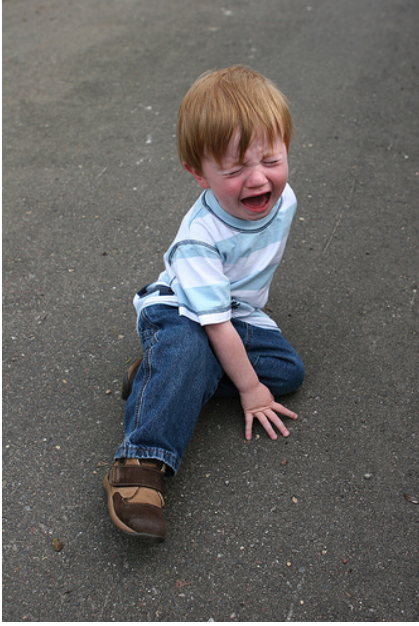
Bebeklik çağından yetişkinliğe ulaştığımız döneme kadar yaptığımız her bir hareket, kas-iskelet-sinir sistemine yerçekimine uyum göstermeyi öğretmiş ve biz farkında olmasak ta vücudumuz otomatik reaksiyonlar vererek bizi dengede tutmayı öğrenmiştir.



Günlük yaşamın koşturmacası içinde genellikle vücudumuzdaki kasların çalıştığının farkında bile olmayız.

Yere düşen bir kalemi almak üzere eğilmeye yeltendiğimiz bir anın hemen öncesinde, vücudumuzdaki onlarca kas otomatik bir şekilde harekete geçer.

Vücudumuzun geçmiş deneyimlerinden öğrendiği şudur, eğer gerekli kas grupları zamanında çalışarak dengemizi sağlamaz ve bize gereken desteği sağlamazsa düşer yada yaralanırız.



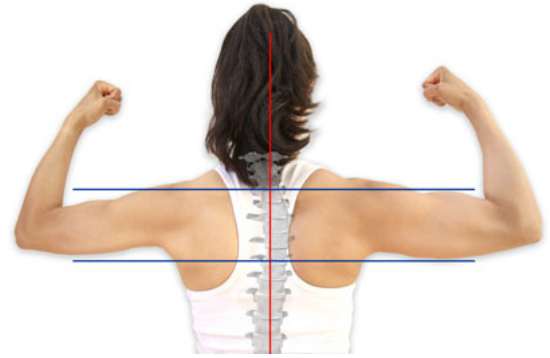
Otururken gövdemizin öne eğilmemesini genel olarak omurgamızda ve kalçamızda çalışan kaslarımız sağlamaktadır. Omzumza astığımız bir çantanın düşmemesi için biz farkında olmasak ta omzumuzu otomatik olarak yukarı kaldırırız ve bu hareket ancak o bölgedeki kaslarımızın çalışması ile mümkün olur.

Bütün bu örneklerden anlaşılacağı gibi, yerçekimi kaslarımızı çalışmaya zorlamaktadır. Yerçekiminin dengemizi bozmasına engel olmak adına, vücudumuzun aldığı pozisyonlara göre farklı kas grupları devreye girmekte yada pasif kalmaktadır. Örneğin dik oturmaya çalıştığımızda sırt kaslarımız, öne eğilmeden durabilmeyi sağlamak için aşırı çalışmakta karın

kasları ise kısmen daha pasif durumda kalmaktadır.

Vücudumuzu nasıl kullandığımız yada hangi pozisyonda durduğumuz kaslarımızdan hangilerinin aktif hangilerinin pasif olacağını belirleyen en önemli etkidir. Verilen örneklerden de anlaşılacağı gibi vücudumuzun düzgün ve koordineli hareketi ancak kaslarımızın birbiri ile dengeli ve uyum içinde çalışması ile mümkün olmaktadır.

Vücudumuzun hatalı kullanımı kaslarımız arasında bir dengesizliğin oluşması yada kaslarımızın kapasitelerinin ötesinde zorlanması ile sonuçlanmaktadır.



Vücudumuzu gerektiği gibi dengeli kullanmak, günlük yaşamda bizim yaralanmamıza neden olabilecek fakat bizim farkında olmadığımız etkenlerden uzak kalmak mümkün müdür ?

Elbette mümkündür, bunun ilk adımı günlük yaşamınızın rutinlerini gözden geçirmektir.

Günlük yaşamda yukarıda bahsedilen prensipler çerçevesinde vücudunuzun uzun süre hareketsiz kaldığı yada kapasitesinin ötesinde aşırı zorlandığı durumlar söz konusu ise bu koşullarda nasıl davranacağınızı öğrenmek atılacak en önemli adımdır.

Günlük hayatınızın rutinleri içinde ne kadar süre hareketsiz kalmak zorundasınız ?

Bu süre zarfında mola verme imkanınız varsa bunları değerlendirebiliyor musunuz ?

Mesleğiniz bir hareketi peş peşe tekrar etmeyi mi gerektiriyor ?

Bulduğunuz çalışma ortamı sizin vücut ölçülerinizle uyumlu mu ?

Düzenli egzersiz yaparak kaslarınızı güçlendiriyor, eklemlerinizin beslenmesine katkı sağlıyor ve sağlıklı yaşam prensiplerine uygun bir yaşam şekli geliştirmeye çalışıyor musunuz?

Bu tip soruların cevaplarını bulmak ve bu konuda profesyonel bir yardım almak istediğinizde yolunuz fizyoterapistlerle kesişecektir.

Fizyoterapistler üniversitelerde aldıkları en az 4 yıl süren üniversite eğitimleri ile sizlere vücudunuzu doğru şekilde kullanmanın yolunu öğretebilir, yaralanmış kaslarınızın ve yıpranmış eklemlerinizin sağlığına kavuşması için size özgü egzersiz programları önerebilirler. Fizyoterapistler elle uygulanan manuel tedavi yöntemleri, elektriksel uygulamalar yada mekanik araçlarla ve klinik Pilates, Mc Kenzie ve PNF gibi özel yaklaşımlarla iyileşmenizde katkı sağlayabilirler.

Tüm bu bilgileri ilk kez bu makalede okumuş ve daha önceden oluşmuş bir sağlık probleminin tedavisi için bir hastane yada hekime başvurmuş olabilirsiniz. Doktorunuz size bir ilaç vermiş olabilir, bir cerrahi önermiş yada sizi fizyoterapi ve rehabilitasyon programı için bir fizyoterapistle yönlendirmiş olabilir.



Sorunun çözümü için hangi yola başvurmuş olursanız olun vücudunuzdaki kas-eklem-sinir sistemlerine zarar verecek hareket biçimlerinden ve vücudunuzu hatalı kullanma alışkanlığından vazgeçmezseniz, yaşadığınız sorun yeniden nüksedecektir.

Fizyoterapistinize mutlaka günlük yaşamda almanız gereken önlemler ve davranmış şekillerinizin nasıl olması gerektiği ile ilgili sorular sorunuz, bu yaklaşım tedavinizin çok önemli bir bölümünü oluştursa da bazen klasik fizyoterapi programlarının gölgesinde kalarak göz ardı edilebilmektedir.



©MMG 2003

Sağlıklı kişiler için standart egzersiz yöntemleri ve biçimleri önerilebilir olsa da özellikle kas-iskelet-sinir sisteminde problem yaşamış kişiler için standart bir egzersiz programı önerilmesi etkin ve doğru bir yaklaşım değildir.

Örneklerini her yerde rahatlıkla bulabileceğiniz standart egzersiz formlarında yer alan egzersizler sizin için yarar sağlamayabilir. Kişilerin egzersiz programına verecekleri cevaplar ve bu programlardan görecekları yararlar da değişkenlik gösterebilmektedir.

Bu sebeple fizyoterapistinizden sizin problemlerimize yönelik özel bir egzersiz programı çizmesini talep edebilirsiniz.

Bel-boyun-sırt ağrısı gibi çok sık rastlanan nedenler yada benzerleri dolayısı ile bir hastane yada hekime başvurmak zorunda kaldıysanız ve hekim size fizyoterapi ve rehabilitasyon hizmeti almanız gerektiğini ifade ettiyse tedavinizin bundan sonraki bölümü daha önce de ifade edildiği gibi bir fizyoterapist tarafından takip edilmelidir.

Yaşadığınız problemi önemseyen, problemin çözümü için farklı açılımlar getirebilen ve yaşadığınız problemin günlük yaşam stilinizden kaynaklanan nedenlerini bulmanızda size rehberlik edebilecek bir fizyoterapistle sorunun kalıcı çözümü mümkündür. Bu noktada iyileşmenizi olumsuz etkileyecek bir unsurdan daha bahsetmekte yarar vardır. Sahte fizyoterapistler.

Ülkemizdeki sağlık sisteminin içinde bulunduğu belirsiz durumun bir sonucu olarak, konuyla ilgili üniversite eğitimi olmadığı halde kendini fizyoterapist olarak tanıtan eğitimsiz kişilerle karşılaşabilir yada detaylı bir inceleme yapmaksızın herkese aynı tedavi programını uygulayan bir merkeze yönlendirilmiş olabilirsiniz.

Bu metnin kaleme alınmasının bir amacı da aldığınız tedavinin kalitesi ile ilgili yorum yapabilmenizi sağlamaktır.

Nitelikli ve bilimin güncel verilerine dayalı bir hizmet alıp almadığınızdan şüphe ediyorsanız lütfen aşağıdaki soruların cevaplarını gözden geçirin.

• *Tedavinizin, fizyoterapi ve rehabilitasyon kısmını üstlenen kişi gerçekten bir fizyoterapist mi ? Pek çok merkezde ve hastanede hemşire, teknisyen yada eğitimsiz kişiler kendilerini fizyoterapist olarak tanıtmaktadırlar bu konuya lütfen dikkat ediniz.*

• *Eğer ilgili kişi konuda 4 yıl üniversite eğitimi almış bir fizyoterapist değilse aldığınız tedavinin sahte bir fizyoterapi hizmeti olduğundan şüphelenmek en doğal hakkınızdır.*

• *Tedavinizin, fizyoterapi ve rehabilitasyon kısmını üstlenen kişi gerçekten bir fizyoterapist ise, bu kişi probleminize yönelik detaylı bir sorgulama ve inceleme yaptı mı ?*

• *İlgili fizyoterapistin sizinle ilgilenmek için yeterince zamanı oluyor mu ? Olmuyorsa bunun sorumlusu kim ?*

Kaliteli bir fizyoterapi hizmeti alır, fizyoterapistinizden vücudunuzu doğru kullanmanın yol ve yöntemlerini öğrenme talebinde bulunursanız yaşadığınız problemlerden kalıcı olarak kurtulabilir yerçekimi ile yaşamayı öğrenebilirsiniz.

Yazan :

Murat DALKILINÇ

Uzm.Fizyoterapist

ptmurat@hotmail.com

Bu yazıda kullanılan resimler internet ortamından alınmıştır, yazı tamamen bilgilendirme amacıyla kaleme alınmıştır.