



Sağlıklı Yaşam ve Kaplıca Turizmi Sempozyumu

26 MAYIS 2023

Sempozyum Kitapçığı



İÇİNDEKİLER

Sempozyum Onursal Başkanı'nın Mesajı	2
Sempozyum Başkanı'nın Mesajı	3
Kurullar	4
Bilimsel Program	5
Konuşma Özetleri	6
<i>Sağlıklı Yaşam ve Yaşam Kalitesi Kavramı</i>	<i>7</i>
<i>Sağlık Turizmi</i>	<i>9</i>
<i>Sağlıkta Kaplıcanın Yeri</i>	<i>11</i>
<i>Su İçi Egzersiz Uygulamaları</i>	<i>14</i>
<i>Nörolojik Hastalıklar ve Kaplıca Tedavisi</i>	<i>16</i>

SEMPOZYUM ONURSAL BAŞKANI'NIN MESAJI

İçinde yaşadığımız çağda, sağlığın ve sağlıklı yaşamın önemi giderek artmaktadır. Günümüzde insanlar, fiziksel ve ruhsal sağlıklarını korumak ve iyileştirmek için farklı yöntemlere başvurmaktadır. Bu noktada, sağlık sektörüne önemli katkılar sunan Yozgat Bozok Üniversitesi Sarıkaya Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'muzun düzenlediği "Sağlıklı Yaşam ve Kaplıca Turizmi Sempozyumu" büyük bir önem taşımaktadır.

Bu sempozyumun, binlerce yıl önce şifalı suların keşfedildiği Sarıkaya ilçemizde gerçekleştirilmesi bölgeye ayrı bir anlam kazandırmaktadır. Sarıkaya Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'nun bu bölgede açılması, burada eğitim gören öğrencilerin fizik tedavi süreçlerini yöneten fizyoterapistler olarak hayata adım atmaları anlamına gelmektedir. Bizler bu minvalde onların gerek eğitim-öğretim gerekse araştırma-geliştirme süreçlerini donanımlı bir şekilde yürütebilmeleri için elimizden gelen gayreti göstermekteyiz.

Sempozyumlar, bilgi ve deneyimlerin paylaşıldığı, aynı zamanda kültürel etkileşimlerin gerçekleştiği platformlardır. Sarıkaya Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksekokulumuz da iç ve dış paydaşlarıyla birlikte sempozyumlar ve çeşitli etkinlikler düzenleyerek topluma katkı sunmaya devam etmektedir. Bu tür etkinlikler, akademik camiamız için son derece önemlidir. Gerçekleştirilen bu sempozyum sayesinde Sarıkaya ilçemiz, daha da tanınır hale gelecektir.

Yozgat Bozok Üniversitesi, sağlık alanında sahip olduğu önemli altyapı ve imkânlarla birlikte her türlü sağlık sorununa çözüm bulma noktasında öncü rol üstlenmeye ve geçmişte olduğu gibi, gelecekte de sağlığın her alanına kararlılıkla katkı sunarak başarıya götüren süreçlere imza atmaya devam edecektir.

"Sağlıklı Yaşam ve Kaplıca Turizmi" konularının ele alındığı bu sempozyuma katkı sunan iç ve dış paydaşlarımıza ve emeği geçen tüm mesai arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Ayrıca Sarıkaya ilçemiz için büyük bir değer ifade eden Sarıkaya Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksekokulumuzun bölgeye kazandırılması ve eğitim-öğretime hazır hale getirilmesi süreçlerinde büyük katkılar sunan dönemin TESKOMB Genel Başkanı, Yozgat Milletvekilimiz Sayın Abdülkadir Akgül'e ve Yüksekokulumuzun bugünlere gelmesinde katkı sunan tüm yerel dinamiklerimize de teşekkür ediyorum.

Prof. Dr. Ahmet KARADAĞ

Yozgat Bozok Üniversitesi Rektörü

SEMPOZYUM BAŞKANI'NIN MESAJI

Özellikle sağlık alanında yaygın bir biçimde kullanılan termal kaynakların tarihi oldukça eski dönemlere dayanmaktadır. Tarihte ilkçağlardan bu yana sağlık ve dini sebeplerle kullanılmış olan bu kaynakların geçmişi Roma dönemine rastlamaktadır. Romalıların, özellikle savaşta yara alan, ağrısı olan, yorgun düşen askerlerin kaplıca suyunu kullandıklarında yaralarının daha hızlı bir şekilde iyileştiği ve sağlıklarına daha kısa sürede kavuştuklarını gördükleri için, şifalı sular ile ilgili tesisler kurdukları bilinmektedir. Yine termal kaynakların kullanımının tarihçesine baktığımızda; Almanya, Belçika ve İngiltere gibi ülkelerde bulunan merkezlerin dünya çapında tanınır olduğu ve modern tıbbın gelişerek ilerlemesine rağmen çok eski çağlardan beri insan sağlığına yararlı olan termal kaynakların, günümüzde halen kullanıldığı bilinmektedir.

"Sağlıklı Yaşam ve Kaplıca Turizmi Sempozyumu"; kaplıcaları ile tarih boyunca ünlü olan Yozgat ilinin Sarıkaya ilçesinde gerçekleştirilmiştir. Bu termal bölge, 2018 yılında UNESCO Dünya Miras Geçici Listesi'ne alınmıştır. Ayrıca Roma döneminden itibaren Selçuklu ve Osmanlı dönemlerinde doğal bir hamam olarak kullanılmıştır. Bu sempozyum, kaplıca turizmi ile ilgilenen tüm konuklarımızın bu bölgeyi tanımalarına ve sağlık alanında yaygın bir biçimde kullanılan Kaplıca ve Su Terapisi uygulamaları için bulunmaz bir fırsat sunmaya katkı sağlayacaktır.

Doç. Dr. Şemsinnur GÖÇER

Yozgat Bozok Üniversitesi

Sarıkaya Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu

Düzenleyen Kuruluşlar

Yozgat Bozok Üniversitesi Sarıkaya Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu

T.C. Sarıkaya Belediyesi

Sempozyum Onursal Başkanı

Prof. Dr. Ahmet KARADAĞ

Yozgat Bozok Üniversitesi Rektörü

Sempozyum Başkanı

Doç. Dr. Şemsinnur GÖÇER

Yozgat Bozok Üniversitesi

Sarıkaya Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Müdürü

Düzenleme Kurulu

Doç. Dr. Şemsinnur GÖÇER

Dr. Öğr. Üyesi Hanife ABAKAY

Kurul Sekreteryası

Öğr. Gör. Tuğba DERE

Öğr. Gör. Satuk Buğrahan YİNANÇ

BİLİMSEL PROGRAM

26 MAYIS 2023

AÇILIŞ KONUŞMALARİ (09:30-10:00)

Doç. Dr. Şemsinnur GÖÇER

Yozgat Bozok Üniversitesi Sarıkaya Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Müdürü

Av. Ömer AÇIKEL

Sarıkaya Belediye Başkanı

Prof. Dr. Ahmet KARADAĞ

Yozgat Bozok Üniversitesi Rektörü

I. OTURUM-10:00-10:50

OTURUM BAŞKANI

Doç. Dr. Şemsinnur GÖÇER

Sağlıklı Yaşam ve Yaşam Kalitesi Kavramı

Prof. Dr. Ali ÖZER

İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi,
Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı

Sağlık Turizmi

Prof. Dr. Dilaver TENGİLİMOĞLU

Atılım Üniversitesi, İşletme Fakültesi,
İşletme Bölümü

Soru-Cevap (10:40-10:50)

ARA (10:50-11:10)

II. OTURUM-11:10-12:20

OTURUM BAŞKANLARI

Dr. Öğr. Üyesi Hanife ABAKAY, Dr. Öğr. Üyesi Anıl ÖZÜDOĞRU

Sağlıkta Kaplıcanın Yeri

Dr. Öğr. Üyesi İsmail CEYLAN

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu,
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Su İçi Egzersiz Uygulamaları

Dr. Öğr. Üyesi Anıl ÖZÜDOĞRU

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu,
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Nörolojik Hastalıklar ve Kaplıca Tedavisi

Öğr. Gör. Mustafa Kemal DOĞAN

Yozgat Bozok Üniversitesi, Çekerek Fuat Oktay Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu,
Sağlık Bakım Hizmetleri Bölümü

Soru-Cevap (12.10-12.20)

KAPANIŞ

KONUŞMA ÖZETLERİ

Sağlıklı Yaşam ve Yaşam Kalitesi Kavramı

Prof. Dr. Ali ÖZER

Sağlık Turizmi

Prof. Dr. Dilaver TENGİLİMOĞLU

Sağlıkta Kaplıcanın Yeri

Dr. Öğr. Üyesi İsmail CEYLAN

Su İçi Egzersiz Uygulamaları

Dr. Öğr. Üyesi Anıl ÖZÜDOĞRU

Nörolojik Hastalıklar ve Kaplıca Tedavisi

Öğr. Gör. Mustafa Kemal DOĞAN

SAĞLIKLI YAŞAM VE YAŞAM KALİTESİ KAVRAMI

Prof. Dr. Ali ÖZER

İnönü Üniversitesi

Tıp Fakültesi

Sağlık Kavramı

Dünya Sağlık Örgütü sağlığı; “Yalnızca hastalık veya sakatlığın olmayışı değil, fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir” şeklinde tanımlamaktadır. Sağlık, genel olarak işlevsel, pozitif ve negatif olarak üç şekilde tanımlanmaktadır. Pozitif tanıma göre sağlık, sağlıklı ve iyi olma durumunu, negatif sağlık, bireyde herhangi bir hastalığın olmayışını, işlevsel sağlık, bireyin günlük aktivitelerinin üstesinden gelebilme durumunu ifade etmektedir.

Günümüzde artık hastalıkları tedavi etmekten çok sağlığı korumaya ve geliştirmeye daha fazla önem verilmektedir. Sağlık ve hastalığı belirleyecek olan yaşam tipini seçmek ise kişinin tercihidir.

Bireyin tercihleri ise beraberinde sorumlulukları ve görevleri getirecektir. Son kırk yıldır dünyada yeni bir sağlık anlayışı ortaya çıkmıştır. Bu anlayışta hastalıkla mücadele etmek yerine hastalığı önleme düşüncesi ön plana çıkmakta ve hastalığa neden olacak riskler, yaşam tarzları ve tüketim davranışları bulunmaktadır.

Sağlıklı Yaşam

Sağlıklı yaşam, ciddi hastalıklar ve erken ölüm ile ilgili risk faktörlerinin azalmasını sağlayan bir yaşam tarzı olarak tanımlanmaktadır.

Sağlıklı yaşam tarzı sadece hastalıkların önlenmesini değil, aynı zamanda fiziksel ve sosyal iyilik hali ile mutluluğu da içine almaktadır. Sağlıklı yaşam günümüzde popüler konulardan biri haline gelmiştir. Artık hastalık kavramından daha çok sağlık, sağlıklı olmak, zinde olmak kavramlarının daha çok konuşulan konulardan biri olduğu görülmektedir.

Sağlıklı Yaşam Kavramının Temel Özellikleri

- Çok boyutlu,
- Bütünsel,
- Değişken,
- Öz sorumluluk,

-Bireysel ancak çevreden de etkilenir.

Yaşam kalitesi

Yaşam kalitesinin, günümüzde kabul görece tek bir tanımı bulunmamaktadır. Ancak tüm tanımlardaki ortak nokta insan faktörü ve onun öznel değerlendirme sistemidir. DSÖ Yaşam Kalitesini, bireylerin yaşamlarındaki durumlarını, içinde yaşadıkları kültür ve değerler sistemi bağlamında, amaçları, beklentileri, standartları ve kaygılarıyla ilişkilendirerek algılamaları olarak tanımlamaktadır.

Yaşam kalitesinin evrensel bir hedef olmasının nedeni, Maslow (1970)'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ile açıklanabilir. Bu teori insan gereksinimlerini önceliklere göre beş başlıkta sıralanmıştır.

- 1.Fiziksel gereksinimler (yiyecek, su, barınma)
- 2.Güvenlik gereksinimi (emniyet, korunma, sağlık)
- 3.Sosyal gereksinimler (bir topluluğa ait olma hissi, sevgi)
- 4.Saygı görme gereksinimi (toplumda sayılma, sosyal statü)
- 5.Kişisel ilgileri/fikirleri/idealleri ortaya koyma gereksinimi

Yaşam kalitesi ile ilgili yapılan tanımlamalar genel olarak “kişinin yaşamı ile ilgili subjektif algısı” etrafında dönse de yaşam kalitesi, objektif ve subjektif olmak üzere iki açıdan incelenmektedir.

Objektif göstergeler; gelir, eğitim, meslek, sağlık, yaşanılan konutun durumu vb. iken; kişinin sahip olduğu bu imkânlardan duyduğu tatmin/doyum ise yaşam kalitesinin subjektif göstergeleridir. Yaşam kalitesini ortaya koyan göstergeler mevcuttur. Bunlar; cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim, gelir, sağlık, sosyal destek, yaşanılan konut ve özellikleri, iş yaşamı ve boş zaman faaliyetleri bu göstergelerdendir. Bu göstergelerin yaşam kalitesini ne düzeyde etkilediğini ölçen bazı yaşam kalitesi ölçekleri de bulunmaktadır. Kısa form (SF-36), DSÖ Yaşam Kalitesi Anketi (WHOQOL), EuroQol-5D (EQ-5D), Nottingham Sağlık Profili Hastalık Etki Profili, OECD Yaşam Kalitesi Göstergeleri Yaşam kalitesi ölçekleridir.

SAĞLIK TURİZMİ

Prof. Dr. Dilaver TENGİLİMOĞLU

Atılım Üniversitesi

İşletme Fakültesi

Sağlık, insanlığın varoluşundan beri üzerinde önemle durulan temel ihtiyaçlardan birisi olmuştur. İlk çağlardan antik uygarlıklara, orta çağdan günümüz modern dünyasına kadar, insanlar sağlıklı hallerini devam ettirmek veya sağlıklarına tekrar kavuşmak için hep arayış içerisinde olmuşlardır. Sağlık Turizmi, kişilerin sağlıklarını korumak, geliştirmek, tedavi veya rehabilite edici sağlık hizmeti almak amacıyla farklı ülkelere amaçlı yaptıkları seyahatlere denir. Eskiden hastalar daha iyi ve kaliteli sağlık hizmeti alabilmek için kendi ülkelerinden daha gelişmiş ülkelere sağlık hizmeti almak için giderlerdi. Bu süreçte sağlık hizmeti talebi tersine dönmeye başlamış ve gelişmiş ülkelerdeki hastalar sağlık hizmeti alabilmek için gelişmekte olan ülkelere gitmeye başlamışlardır.

1980'lerde ve 1990'larda özellikle Amerika ve Avrupa'da sağlık maliyetleri artmaya başladıkça, hastalar daha uygun fiyatlı sağlık hizmeti alternatiflerini aramaya başladılar. ABD'deki hekimlerin ucuz ama tehlikeli olarak görmelerine rağmen birçok ABD vatandaşı Kosta Rika, Küba, Meksika, Hindistan, Tayland gibi ülkelere dış, göz, kalp, organ nakilleri ve plastik cerrahi gibi sağlık hizmetlerini almak için gitmeye başladılar. Ülkemiz 4 saatlik uçuş mesafesinde yaklaşık 1,5 milyar insana ve 57 ülkeye hitap eden önemli bir coğrafi konuma sahiptir. Türkiye, Türk Hava Yolları gibi dünya da en çok noktaya uçuş yapan bir ulusal havayolu markası ile ulaşım kolaylığı sayesinde sağlık turizmi için en ideal bölge olarak değerlendirilmektedir. 2019 yılında ülkemizin sağlık turizmini geleceğe taşımak için USHAŞ kurulmuştur. USHAŞ, ülkemizin 2023 hedeflerine ulaşmak için çalışmalarını yoğunlaştırmış ve sağlık turizmine ilişkin stratejik hedeflerini belirlemiştir.

Ülkemizde ve Dünyada sağlık turizmi termal ve spa-wellness turizmi, yaşlı ve engelli turizmi olmak üzere iki ana başlık altında incelenebilir. Termal turizm, sağlık turizmi içerisinde değerlendirilen, içeriklerinde erimiş mineral bulunan maden sularının dinlenme, zindeleşme, tedavi vb. amaçlarına dönük olarak kullanımından doğan bir dizi ilişkiden kaynaklanmaktadır. İnsanların yüzyıllardır çeşitli rahatsızlıklarını gidermek için termal su kaynaklarından yararlanma düşüncesi gelenek haline gelmiş olup, bugün daha çağdaş ve tıbben uygun ortamlarda sürdürülen bu gelenek milyonlarca insanı sağlık turizmi bakımından ilgilendirmektedir. Yaşlı ve engelli turizmi ise kendi içinde ileri yaş turizmi (gezi turları, meşguliyet terapileri), yaşlı bakım hizmetleri (bakım evlerinde

veya rehabilitasyon hizmetleri), klinik otelde rehabilitasyon hizmetleri, engelliler için özel bakım ve gezi turları başlığı altında incelenebilmektedir.

SAĞLIKTA KAPLICANIN YERİ

Dr. Öğr. Üyesi İsmail CEYLAN

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu

Yeraltı sularının ve gaz, çamur gibi diğer doğal kaynakların tedavi edici etkilerinden yararlanılmasına Balneoterapi (Kaplıca tedavisi) denir. Sıcak suların çıktıkları yerlere "ılıca" denir; kaplıca "kaplı" ve ılıca" kelimelerinden türetilmiştir. Roma kültüründe *thermae*, *balneae*, *balineae*, *balneum* ve *balineum* terimleri hamam ya da hamamlar anlamına gelirdi. Eski Yunancada sıcak anlamına gelen *thermae* çoğunlukla daha büyük, konforlu ve sıcak suyu olan hamamlar için kullanılmaktaydı. Hamam için kullanılan terimlerden *thermae* sözcüğü ise günümüzde sıcak suyu olan hamamları tanımlayan "termal" sözcüğü şeklinde kullanılmaktadır. Tarihsel süreçte termal kaynakların şifa verici özelliği fark edilmeden, sadece doğal sıcak su olmalarından dolayı yıkanma amacıyla kullanılmaları nedeniyle bütün dünyada buralara "hamam" denilmesine rağmen, kaplıcalar işlev ve mimari yönleriyle hamamlardan farklı yapılardır.

Eski Roma'da Hamam Kültürü

Ortalama bir Romalı için iş çıkışı hamama gitmek, çeşitli oyunlar oynamak ve bedensel egzersizlerin arkasından tanıdıklarıyla sohbet etmek, sıcak suyla banyo yapmak yeri başka bir şeyle doldurulamayacak bir alışkanlıktı. Bu alışkanlıkla ilgili en çok anlatılan anekdot, Roma imparatorlarından birinin, kendisine neden her gün bir kez hamama gittiğini soran bir yabancıyı iki kere gitmeye zamanı olmadığı şeklinde yanıtlamış olmasıdır. Roma hamamları genel anlamda; *apoditerium* (giyinme mekânı), *frigidarium* (soğukluk), *tepidarium* (ılıkılık) ve *caldarium* (sıcaklık) olmak üzere dört temel bölümden oluşmaktadır. İmparatorluk hamamlarının kompleks tasarımında ise bu dört temel mekanlara ek olarak kütüphane, *theatron*/seyir terası, açık alanlar, *laconicum*/buhar banyosu ve ticari mekanlar da yer almaktadır. Anadolu'da Romalılardan günümüze kalan en önemli kür kompleksi Bergama'daki *Asklepion* kutsal alanıdır. Beşinci yüzyılda artık Roma kültürünün önemli bir parçası haline gelmiş olan hamamlar, Roma egemenliğinin olduğu her yerde coğrafyaya uygun bir şekilde ve kentin nüfus sayısı ile orantılı olarak inşa edilmiştir. Hamam yapılarının olmadığı bir Roma kenti düşünülmemeyecek olması bir yana sadece Roma'da 900 hamam olduğu biliniyor. Kamusal yapılar olan hamamları imparatorlar ve kentin zenginleri yaptırırdı. İmparatorların hamam yaptırmalarının nedeni halkın sempatisini kazanmak ve bonkörlüklerini gösterebilecekleri bir anıt

bırakmak istemeleriydi. Örneğin 211-217 yıllarında hüküm süren ve Roma İmparatorluğu'nun en zalim imparatorlarından biri olarak bilinen *Caracalla'nın* aynı zamanlarda yaptırdığı iki hamamdan biri beş yüz yıl kullanılan Ankara'daki Ulus Meydanı yakınlarındaki Roma Hamamı, diğeri ise Roma'daki *Caracalla* Hamamı'dır. Her iki hamam da yapıldıkları dönemin gerek teknik gerekse süsleme açısından en gösterişli ve dikkat çekici yapılarıdır.

Balneolojik Tedavi Yöntemleri

Balneoloji, banyo bilimi anlamına gelmekte; balneolojik kaynakları fiziksel, kimyasal, biyolojik, jeolojik, hidrolojik, ekolojik ve medikal yönden incelemektedir. Başta tıp olmak üzere fizik, kimya, biyoloji, hidroloji, jeoloji ve klimatoloji gibi bilim dallarının ilgilendiren interdisipliner bir bilim alanıdır. Sıcaklığı 20°C'nin, toplam mineral içeriği 1g/L'nin üzerinde olan, belirli bazı maddeleri eşik değerlerin üzerinde içeren ve terapötik etkisi çeşitli klinik araştırmalarla kanıtlanmış olan sulara "balneolojik su" ya da "kaplıca suyu" adı verilir.

Balneoterapi: Termomineral sular veya özel balneolojik sularla, tüm vücut, lokal veya ekstremiteler banyoları gibi çeşitli şekillerde uygulanan en yaygın ve en sık kullanılan balneolojik tedavi yöntemidir. Termal, mineralli ya da termomineral suların termal havuzda tam banyo olarak pasif, jakuzi ile ya da su içi egzersizler ile uygulanması; sıra banyoları, balneolojik küvetler, yarım banyo ya da lokal ekstremiteler banyoları olarak yapılan uygulamalardır.

Balneolojik Gaz Tedavisi: Yeraltından doğrudan gaz halinde veya termomineralli sular içerisinde çözülmüş olarak çıkan gazlar; balneolojik gazlardır. En sık bulunan tipi karbondioksit gazı kaynaklarıdır.

İçme (Krenoterapi): Balneolojik suların belirli süre ve miktarlarda içilmesi şeklinde uygulanır.

İnhalasyon Tedavisi (Aerosolterapi): Balneolojik su aerosollerinin solunması ile yapılan tedavidir.

Peloidoterapi: Peloidlerin banyo, paket, sarma, tampon, maske şeklinde uygulanması yöntemidir.

Termal Hidroterapi: Yıkama, irrigasyon, lavaj, duş, dökme vb uygulamalardır. Ağız ve diş eti hastalıklarında oral ve nazal irrigasyon uygulamaları kullanılır.

Hidroterapi (Akuaterapi): Termomineral veya düz sular ile yapılabilen; su içi egzersiz, duş ve diğer fiziksel su uygulamalarını içeren tedavi yöntemidir.

Kaplıca Tedavisinde Fizyolojik Cevaplar

Kaplıca tedavisi kan dolaşımını artırır, solunumu ve gastrointestinal fonksiyonları hızlandırır, bozulmuş hormonal ve nörolojik dengeleri düzeltir, hareket kapasitesini artırır, psikolojik rahatlama

sağlar. Yirmi dakikalık bir kaplıca k¼r¼ kapı kontrol mekanizmasını doğrudan çalıştırarak ağrılarını azaltır. Kaplıcalara girildikten sonra 5-40 dakika içerisinde terleme olur. Kaplıcalar kısa d¼nem uygulamalarda kaslarda uyarıcı, uzun d¼nemde ise kas spazmını giderici etki yaparlar. Kaplıcaların b¼brekler ¼zerine etkisi ise renal kan akımı ve filtrasyon hızını azaltma y¼n¼ndedir; ¼riner atımda azalma olur. Kaplıca uygulamaları bilinenin aksine, kan basıncını azaltır.

Kaplıca tedavisi hastanın ve hastalığın durumu ile suyun ¼zelliklerine g¼re belirlenmelidir. Kaplıcalar mutlaka uzman kontrol¼nde kullanılmalıdır. Ayrıca tedavi amacı kullanılan termal su havuzları ile rekreasyonel amaçlı kullanılan havuzlar ayrı olmalıdır.

SU İÇİ EGZERSİZ UYGULAMALARI

Dr. Öğr. Üyesi Anıl ÖZÜDOĞRU

Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi

Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu

Suyun tedavi amaçlı kullanımı milattan önceki yıllara dayanır. Su içi egzersiz kavramı 1910 yılında su içinde aktif ve pasif hareketlerin yapılmasıyla başlanmıştır. Fizyoterapide su içi egzersiz uygulamaları kaplıca suyunda değil düz sularda yapılır. Rehabilitasyon havuzları verimli kullanılabilmesi için altyapısının iyi olması gerekir. Havuz altyapısında dolaşım pompaları, dezenfeksiyon pompaları, kaloriferler, filtreler bulunur. Suyun olduğu ortamda enfeksiyon üremesi yaygındır. Bu nedenle havuz suyunda dezenfeksiyona önemli bir husustur. Havuz dezenfeksiyonunda Klor, Bakuasil ve Ozon gibi maddeler kullanılır. Ayrıca suyun pH'ı ve klor oranı sürekli takip edilmelidir. Rehabilitasyon havuzlarının derinliği Fizyoterapistin bel veya göğüs hizası gelmelidir (yaklaşık 1-1,2 m) ve eğim ve havuza giriş için eğimli zemin ve basamaklı zemin bulunmalıdır.

Su içi egzersizlerde tedavi edici olarak suyun fiziksel özelliklerinden yararlanırız. Bunlardan birincisi hidrostatik basınçtır. Hidrostatik basınç suyun derinliğinden kaynaklanan basınçtır ve vücuttaki sıvıların dağılımına etki eder bu sayede ödem azalır ve venöz dönüş artar. Hidrostatik basıncın solunum sistemine de etkisi vardır. Solunum kaslarına direnç sağlar. Bir diğer fiziksel özellik ise kaldırma kuvvetidir. Kaldırma kuvveti sayesinde ekleme binen yükler azalır, denge kolaylaşır. Suyun içinde girildiğinde kaldırma kuvveti kasların hareketini kolaylaştırarak destek sağlar. Bu destek EMG çalışmalarıyla gösterilmiştir. Suyun içinde gövde kaslarının EMG aktivitesinin kara ortamına göre daha az olduğu bulunmuştur. Vizkozite suyun akışkanlığıdır. Suyun içinde hareketin hızı arttıkça ve ekstremitenin yüzey alanı arttıkça harekete olan direnç artar bu da kuvvetlendirme amaçlı kullanılır. Sıvı molekülleri yüzeyde birbirlerine çekim kuvveti uygularlar buna yüzey gerilimi denir. Yüzey gerilimi harekete direnç oluşturmak amacı ile kullanılır.

Havuz tedavisinde dikkatli olunması gereken durumlar vardır. Hastalıkların akut dönemlerinde, kronik progresif hastalıklarda, dekompanse kalp ve dolaşım sistemi yetmezliğinde, akut üriner, bilier ve intestinal obstrüksiyonlarda ve akut kanamalarda havuz tedavisi kontraendikedir. Havuz içinde kullanılan ekipmanlar paralel barlar, tabureler, sütun yastıklar, havalı yelekler, paletler, toplar ve ekstremite destekleyicileridir.

Su içi egzersiz programının komponentleri ısınma, germe, kuvvetlendirme, endurans, aerobik egzersizle ve soğuma basamaklarından oluşur. Su içi egzersiz programı 60 dakikayı geçmemelidir. Hastanın ihtiyacına göre germe, kuvvetlendirme, endurans ve aerobik egzersizlerin süresi, çeşitliliği ve şiddeti fizyoterapistler tarafından belirlenir. Sonuç olarak su içi egzersizlerin karada yapılan

egzersizlere göre avantajları vardır. İmkanlar dahilinde ve hastanın da isteği de göz önünde bulundurularak fizyoterapistler su içi egzersizleri hasta tedavilerinde kullanmalıdırlar.

NÖROLOJİK HASTALIKLARDA KAPLICA TEDAVİSİ

Öğr. Gör. Mustafa Kemal DOĞAN

Yozgat Bozok Üniversitesi

Çekerek Fuat Oktay Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu

Sinir hücresi başka bir deyişle nöron; dendrit, hücre gövdesi ve aksondan meydana gelen bir yapıdır. İnsan beyinde yaklaşık 100 milyar sinir hücresi yer alır. Nöronların kendini yenileme yetenekleri çok sınırlıdır. Nöroloji ise genel olarak beyin, beyin sapı, omurilik, çevresel sinir sistemi ve kas hastalıklarını inceleyen bilim dalıdır.

Serebral palsy, parkinson, amyotrofik lateral skleroz, demans, multiple skleroz başlıca nörolojik hastalıklara örnektir. Bu nörolojik hastalıklarda ağrı, kas zayıflığı, duyu bozukluğu, yorgunluk, diplopi, spastisite, denge ve yürüme bozukluğu, hafıza, konsantrasyon kaybı ve uyku bozuklukları gibi farklı semptomlar görülebilir.

Nörolojik hastalıkların farklı tedavi yöntemleri bulunmaktadır. Bunlardan bazıları fizyoterapi ve rehabilitasyon, robotik rehabilitasyon, kısmi ağırlık destekli treadmill eğitimi, klimaterapi ve kaplıca tedavisidir. Kaplıca tedavisi kapsamında ise fizik tedavi, psikoterapi, fitoterapi, egzersiz, diyet ve balneoterapi yöntemleri yer almaktadır.

Kaplıca tedavisi, doğal yeraltı kaynaklı sıcak mineralli su, gaz ve peloidlerin(çamurların) banyo, içme ve inhalasyon şeklinde kür tarzında uygulanan bir tedavi yöntemidir. Kür ise tedavi etkeninin belli dozda, seri halde, düzenli aralıklarla, belli sürelerle tekrarlanarak verilmesi ile uygulanan tedavi yöntemidir.

Kaplıca tedavisi için kullanılan su, akuaterapide kullanılan havuz suyundan farklıdır. Doğal sıcaklığı 20°C üzerinde olan ve litresinde toplam 1 gram ve üzeri mineral içeren bu özel suya termomineral su denir. Kaplıca suyunda tuz, kükürt, flor, demir, radon ve magnezyum gibi mineraller yer almaktadır.

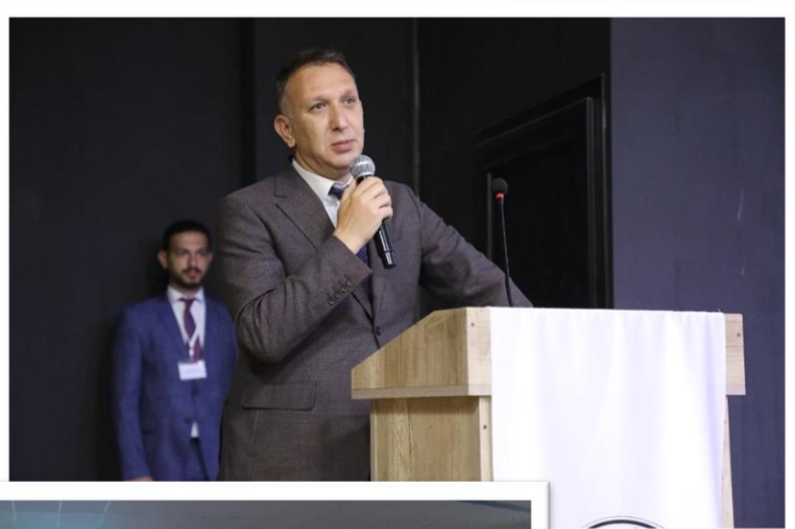
Kaplıca suyunun fizyolojik olarak mekanik, termal ve kimyasal etkileri vardır. Mekanik etkiler kardiyak outputu, glomeruler filtrasyon hızını ve eritropoetin düzeyini artırıp; plazma renin aktivitesini, vazopressin seviyesi ve kan basıncı değerini düşürmektir. Termal etkiler nabız sayısı, kan akım hızı, lökosit ve pO₂ değerlerini artırıp; damar direnci, kas tonusu ve pCO₂ değerlerini azaltmaktadır. Kimyasal etkiler ise deride asetilkolin, histamin, bradikinin, endorfin miktarını artırarak deri metabolizması ve immünolojisinde değişiklikler meydana getirmektedir.

Kaplıca suyunun insan vücudu üzerinde farklı fizyolojik etkileri aşağıda sıralanmaktadır.

- Kaslarda refleks relaksasyon,
- Tendon, fasya, eklem kapsülü gibi kollajen yapıların esnekliğinde artma,
- Sinoviyal sıvı viskozitesinde artış,
- Kaldırma kuvveti etkisi ile su içinde kolay hareket,
- Uzun sürede antiinflamatuvar etki,
- Periferel vazodilatasyon,
- Beta endorfin seviyesinde artış.

Kaplıca tedavisi; ankilozan spondilit, lepra, egzama, farenjit, larenjit, hemipleji, osteoartrit, bel ve boyun ağrısı olan hastalara uygulanabilirken; kanser, tüberküloz, tüm akut ve ateşli iltihabi hastalıklar, çoklu organ yetmezliği, ileri düzey anemi ve hepatit gibi bulaşıcı hastalıkları olanlara uygulanmamalıdır.

Literatürde kaplıca tedavisinin hastalıklar üzerine etkinliğini değerlendiren birçok çalışma yer almaktadır. Temperoni ve ark. kronik felçli hastalar üzerinde yaptığı bir çalışmada kaplıca tedavisinde yer alan su eğitiminin geleneksel su eğitiminden daha etkili olduğu tespit edilmiştir. Spondiloartropati grubunda yer alan ankilozan spondilitli hastalar üzerine Alp ve ark. tarafından yapılan başka bir çalışmada ise kaplıca tedavisinin ağrı, fonksiyonel kapasite, spinal fleksibilite ve hastanın genel değerlendirmesinde geleneksel hidroterapiye göre daha etkili olduğu belirlenmiştir.





Sağlıklı Yaşam ve Kaplıca Turizmi Sempozyumu

Sempozyum Kitapçığı

26 MAYIS 2023