

DERLEME / REVIEW

COVID-19 Pandemisinde Ev İzolasyonun Oluşturduğu Kas Ağrıları ve Postür Bozukluklarının Yönetiminde Temel Vücut Farkındalığı Terapisi

Basic Body Awareness Therapy in the Management of Muscle Pain and Posture Disorders Caused by Home Isolation in COVID-19 Pandemic

Tuğçe Şirin KORUCU, Uzm. Fzt.¹, Erhan SEÇER, Uzm. Fzt.², Derya ÖZER KAYA, Prof. Dr.³

¹Özel Efe Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi

²Manisa Celâl Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

³İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Kabul tarihi/Accepted: 02.06.2020

İletişim/Correspondence:

Erhan SEÇER, Manisa Celal Bayar Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve
Rehabilitasyon Bölümü

E-posta: erhan.secer@cbu.edu.tr

Özet

Çin'in Wuhan kentinde başlayan COVID-19 süreci, kısa sürede tüm dünyayı etkisi altına alan küresel bir sorun haline gelmiştir. Bu doğrultuda, birçok ülkede sosyal izolasyon ve karantina tedbirleri geliştirilmiştir. Ancak bu durumun, özellikle ev içerisinde ve televizyon karşısında geçirilen sürenin artması ile bireylerde postür bozuklukları gibi kas-iskelet sistemi problemlerini de beraberinde getirmesi kaçınılmazdır. Bu doğrultuda, bireyleri mevcut koşullar altında genel sağlık durumlarını korumak amacıyla ev içerisinde uygulayabilecekleri farklı tedavi yöntemlerine yönlendirmek oldukça önemlidir. Özellikle son yıllarda bu tür problemlerin tedavisinde Temel Vücut Farkındalığı Terapisi popülerlik kazanmıştır. Fiziksel ve duygusal bir denge hissi elde etmeyi hedefleyen bu yöntemle; vücut ile zihin etkileşimini geliştirmenin özellikle böyle bir süreçte önemli bir gereklilik olduğu düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: COVID-19, vücut farkındalığı terapisi, postür.

Abstract

The COVID-19 process, which started in Wuhan city from China, has become a global problem that overwhelms the whole world in a short time. Accordingly, social isolation and quarantine measures have been developed in many countries. However, it is inevitable that this situation brings with musculoskeletal system problems such as postural disorders, especially due to increase of time which is spent in the home and in front of television. Thus, it is very important to direct individuals to different treatment methods that they can perform in the home in order to protect their general health status under current conditions. Especially in recent years, Basic Body Awareness Therapy has gained popularity in the treatment of such problems. It is considered that improving the interaction of the body and mind to be an essential requirement especially in such a pandemic process by using this method which aims to achieve a feeling of physical and emotional balance.

Keywords: COVID-19, body awareness therapy, posture.

Giriş

Günümüzde etkisi azalsa da halen tüm dünyada birçok ölüme neden olmaya devam eden Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) pandemisi, 2019 yılının Aralık ayında Çin'in Hubei eyaletinin Wuhan kentinde ortaya çıkmış ve bu durum ilk olarak Şiddetli Akut Solunum Sendromu-Korona Virüsü (SARS-CoV-2) olarak adlandırılmıştır. Bu bölgede etyolojisi bilinmeyen pnömoni vakalarının meydana gelmesi ile başlayan bu süreç, yeni bir koronavirüsün (2019-nCoV) tanımlanması ile devam etmiş ve tüm dünyayı etkisi altına alan küresel bir sorun haline gelmiştir (Tirmikçioğlu, 2020). SARS-CoV-2 virüsünün neden olduğu düşünülen ve COVID-19 olarak adlandırılan bu salgın, koronavirüslerin neden olduğu ilk pandemi olarak tarihe geçmiştir (Dikmen, Kına, Özkan & İlhan, 2020). Ülkemizde ilk COVID-19 vakası 11 Mart 2020 tarihinde görülmüştür (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2020).

Ayrıca Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) aynı tarihte bu salgını, pandemi olarak tüm dünyaya duyurmuştur (Cucinotta & Vanelli, 2020).

Tüm dünya ülkelerinin böyle bir salgına hazırlıksız yakalanması, salgına karşı alınması gereken tedbirler konusunda yanlış politikaların uygulanması, hastalığın yayılmasının oldukça hızlı olmasına ve epidemik yayılımın bir pandemiye dönüşmesine yol açmıştır (Van Der Weele, Chen & Long, 2020). Bu doğrultuda özellikle hastalığın çok hızlı bir şekilde insandan insana yayıldığına anlaşılması ile birçok ülkede yetkililer tarafından radikal kararlar alınmış ve bu bağlamda sosyal izolasyon ve karantina tedbirleri geliştirilmiştir (Üstün & Özçiftçi, 2020). Ancak bu durum, bireylerin rutin yaşantısından uzak kalmasına ve yaşam biçimlerinde de çok ciddi değişikliklere yol açmıştır.

Pandemi sürecinde; ev içerisinde sosyal izolasyon ile hareketsiz kalma, televizyon, bilgisayar, tablet ve telefon başında uzun süreli statik postüre maruziyet sonucu kısa ve uzun vadede oluşabilecek ağrı ve postüral bozuklukların önlenmesi için bireylerin mevcut koşullar altında fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi ve genel sağlığı korumak amacıyla bireylerin ev içerisinde uygulayabileceği farklı tedavi yöntemlerine yönlendirilmesi önemli bir gerekliliktir. Bireylerde kötü postürün neden olduğu omuz ve sırt kaslarındaki spazm kaynaklı biyomekanik işlevlerin bozulması ile oluşan kompanyasyonları gidermek amacıyla; birçok fizyoterapi yöntemi uygulanmakla birlikte son yıllarda özellikle Temel Vücut Farkındalığı Terapisi (TVFT) popülerlik kazanmıştır (Eider, Łubkowska & Paczyńska-Jędrycka, 2014).

“Pandemi sürecinde ev izolasyonu birçok sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir”

Ev İzolasyonunun Oluşturduğu Kas-İskelet Sistemi Sorunları

COVID-19 pandemisinde, evde izolasyon sürecinde akıllı telefon, tablet ve bilgisayarların aracılığı ile eğitimi sürdürme, kitap okuma, oyun oynama, video izleme gibi kullanımlar; yetişkinler ve hatta çok küçük yaşta çocuklar için bile günlük yaşamın en önemli parçası haline gelmiştir. Yapılan bir çalışmada çocukların, bilgisayarı en çok %65 ile oyun oynama ve film izleme, %45 ile eğitim amaçlı ve %31 ile iletişim kurma (mesajlaşma veya arkadaşlarıyla konuşma) amacıyla kullandıkları bildirilmiştir (Nang & Harfield, 2019). Ancak teknolojik cihazların çocuklar arasında kullanım yaygınlığının artması, çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimini de etkilemektedir (Özdiñler vd., 2019).

Ebeveynlere, çocukların dijital oyun oynama sırasındaki postürünün, fiziksel sağlık üzerine gözlemedikleri olumsuz etkilerinin sorulmasını içeren bir çalışmada; çocukların en sık omurga, omuz, el-el bileği gibi vücut bölümlerinde kas-iskelet sistemi problemleri yaşadıkları rapor edilmiştir (Mustafaoğlu & Yasacı, 2018). Başka bir çalışmada ise çocuklarda tablet kullanımının masaüstü bilgisayar kullanımına göre gövdede daha fazla fleksiyon ve evelasyon pozisyonuna, omuzlardada daha fazla fleksiyon ve evelasyon pozisyonuna, boyun çevresi kaslarda ise artmış aktiviteye neden olduğu bildirilmiştir (Straker vd., 2008).

“Pandemi sürecinde postür ve duruş bozuklukları çok sık görülen problemler arasındadır”

Vücut farkındalığı ile postür arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, fiziksel olarak inaktif bireylerde vücut farkındalığı arttıkça lateral postür analiz ve toplam postür analiz puanlarının düştüğü, postür sınıflarının iyileştiği bildirilmiştir (Vatansever, 2018). Bu sonuçlar, inaktif bireylerde postüral düzgünlük artışının vücut farkındalığı artışı ile doğru orantılı olduğunu göstermektedir. Ayrıca sağlıklı bireylerde yapılan bir başka çalışmada vücut farkındalığı yüksek olan bireylerde genel olarak yaşam kalitesinin daha iyi olduğu, depresif semptomların ve ağrı semptomlarının azaldığı belirtilmiştir (Erden, Altuğ & Cavlak, 2013).

Tüm dünyada COVID-19'un yaş ortalaması yüksek ve kronik hastalığı bulunan grubu daha fazla etkilemektedir ve bu gruptaki kişilerin sosyal izolasyonu nedeniyle yetişkin

ve geriatrik grubun fiziksel aktivite durumu da önem kazanmaktadır (Chen vd., 2020). Yaş alma ile birlikte algılamada ve yaratıcı yeteneklerde azalma, dikkatsizlik, düşünme gibi bilişsel kapasite hızında yavaşlama görülebilmektedir. Ayrıca ağrı, yaşlılık sürecinde yaygın görülmekte ve yaşamı oldukça etkilemekte dolayısıyla bireylerin yaşam kalitesini azaltmaktadır. Cinsiyet, yaş ve kronik hastalıklar; ağrı düzeyinde farklılık yaratmamaktadır (Pereira vd., 2014). Bununla birlikte ağrı, bireyin sosyal ilişkilerinin azaldığı dönemlerde artmakta veya bireyin kendini sağlıklı olarak nitelenmesine neden olmaktadır (Öngören, Aydemir & Öngören 2018; Xavier, Ferraz, Marc, Escosteguy & Moriguchi, 2003). Vücut farkındalığının dikkat, yorumlama, değerlendirme, inançlar, hatıralar, koşullandırma, tutum ve duygulanım gibi zihinsel süreçlerle modifiye edilebilen ve bilinçli farkındalığa giren proprioepsiyon ve interoepsiyonun öznel yönü olduğu düşünüldüğünde; geriatrik bireylerin yaşam kalitesini arttırmak için bireyleri bütüncül bir yaklaşımla ele almak ve çok yönlü düşünmek oldukça önem kazanmıştır (Mehling vd., 2009).

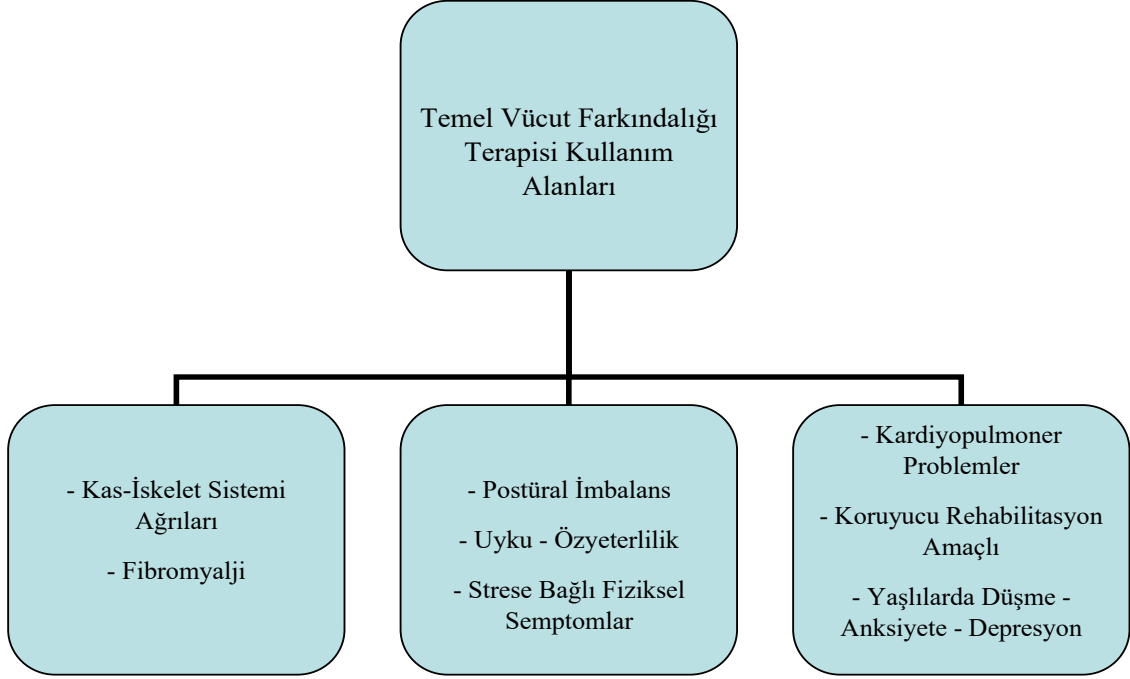
Temel Vücut Farkındalığı Terapisi

Fransız psikoterapist ve hareket eğitimcisi Jacques Dropsy'nin 1960'lardaki çalışmalarına dayanan TVFT; belirli egzersiz modaliteleri kullanılarak, fiziksel ve duygusal denge hissi elde etmeyi hedefleyen bir fizyoterapi yöntemidir (Ambolt, Gard & Hammarlund, 2017). Bu doğrultuda TVFT'nin amacı; postüral stabilite, hareket akışı, vücut reaksiyonları ve kaynakları konusundaki farkındalığı aşamalı olarak arttırmak, vücut ve zihin etkileşimini geliştirmektir (Ambolt vd., 2017). Tedavide en önemli nokta, hastanın kendi vücudunun hem motor hem de duysal boyutlarıyla bağlantı kurmasını yeniden sağlamaktır. Başka bir deyişle; ilk adım, hastayı kendi vücuduyla temasa geçmektir (Izquierdo vd., 2016). Bu doğrultuda; hastalardan doğru postür, denge, rahat nefes alma, farkındalığı artırma ve gereksiz kas gerginliğini azaltmaya odaklanmaları istenir (Yağcı, Ayhan & Yakut 2018). Ayrıca, kişilere vücut duyu eksenine odaklanmaları öğretilir ve tüm hareketler vücut merkezinden başlatılır. Böylece, duyu-motor farkındalığı ve vücudun merkez hattında stabilitesi de artırılmış olur (Blaauwendraat, Levy Berg & Gyllensten, 2017). Sonraki aşamalar solunum ve hareketlerin entegrasyonudur. Solunum; vücudu ve duygusal yaşamı birbirine bağlayan köprüdür. Bu anlamda solunum, kişinin duygusal yaşamını yeniden keşfetme ve canlandırmanın bir aracı olarak kullanılabilir (Howie, Coenen, Campbell, Ranelli & Straker, 2017).

“Pandemi sürecinde bireylerin vücut farkındalığını kazanmaları önemli bir gerekliliktir”

Temel Vücut Farkındalığı Terapisi Kullanım Alanları

Genel fizyoterapi yöntemlerine alternatif olan ve son yıllarda kullanımında ciddi bir artış olan TVFT; postural imbalans, strese bağlı fiziksel semptomlar, koruyucu rehabilitasyon, uyku ve öz-yeterlilik, kas-iskelet sistemi ağrıları, fibromyalji, kardiyopulmoner problemler, yaşlılarda düşme, anksiyete ve depresyon gibi durumlarda kullanılabilen önemli bir yöntemdir (Blaauwendraat vd., 2017; Bravo, Skjaerven, Espart, Guizard Sein-Echaluce & Catalan-Matamoros, 2019; Courtois, Cools & Calsius, 2015; Malmgren-Olsson, Armelius & Armelius, 2001; Mehling vd., 2009; Skjaerven, Kristoffersen & Gard, 2010; Yağcı vd., 2018) (Şekil 1).



Şekil 1. Temel Vücut Farkındalığı Terapisi Kullanım Alanları

Temel Vücut Farkındalığı Terapisi ve Hareketi Değerlendirmede Kullanılan Ölçekler

Günümüzde vücut farkındalığını değerlendiren birçok özel ölçek ya da anket bulunmaktadır. Bu doğrultuda, Vücut Farkındalığı Ölçeği-Sağlık (Body Awareness Scale Health-BAS-H) 1992 yılında Roxendal tarafından geliştirilmiştir (Roxendal, 1992). Bu ölçek, yapılandırılmış hareket testi kullanılarak, hareketlerin kalitesini, fonksiyonel yetenekleri ve hareket davranışını değerlendirir (Gyllensten, Ovesson, Lindström, Hansson & Ekdahl, 2004). Vücut Farkındalığı Değerlendirme Ölçeği (Body Awareness Rating Scale-BARS) hareketlerin uyumunu test etmek amacıyla Skatteboe tarafından geliştirilmiştir (Skatteboe, 2005). Vücut kompozisyonunun normal ya da normal olmayan duyarlılık düzeyini belirlemeyi amaçlayan Vücut Farkındalık Anketi ise 1989 yılında geliştirilmiş olup anketin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Shields, Mallory & Simon, 1989; Karaca, 2017).

"Pandemi sürecinde TVFT önemli bir fizyoterapi yöntemidir"

Biyopsikososyal Modelle Temel Vücut Farkındalığı Terapisi

Dropsy, hareket kalitesinin özelliklerini fizyoterapitik bağlamda bütüncül bir yaklaşımla ele almıştır (Dropsy, 1998). Hareket sırasında varoluşçu yaklaşım; öz farkındalığı, insan varlığını ve birliğini temsil etmektedir. Daha işlevsel hareket kalitesi elde etmek için postüral dengeye odaklanılır ve bu hareketler oturma, ayakta duruşta ve yürüyüş sırasında ritim, ses, esneklik, akış, niyet, serbest nefes alma ve farkındalık gibi bileşenlerle entegre edilmeye çalışılarak terapide uygulanmaktadır (Skjaerven, Gard, Sundal & Strand, 2015) (Şekil 2).

Vücut Farkındalığı ile Ağrı Kontrolü ve Duruş Desteği Uygulama Yöntemleri ve Öneriler

Vücut farkındalığı eğitimi; temel konsantrasyon becerilerini öğreten beden, sesler ve düşüncelerin farkına varma, beden taraması, nefes farkındalığı ve pasif gevşeme amacıyla yapılmaktadır. Uygulamada anahtar noktalar; sessiz ortam, rahat pozisyon, odak noktası, dikkatli ve eleştirel olmayan tutuma sahip olma olarak nitelendirilmektedir.

Farkındalık

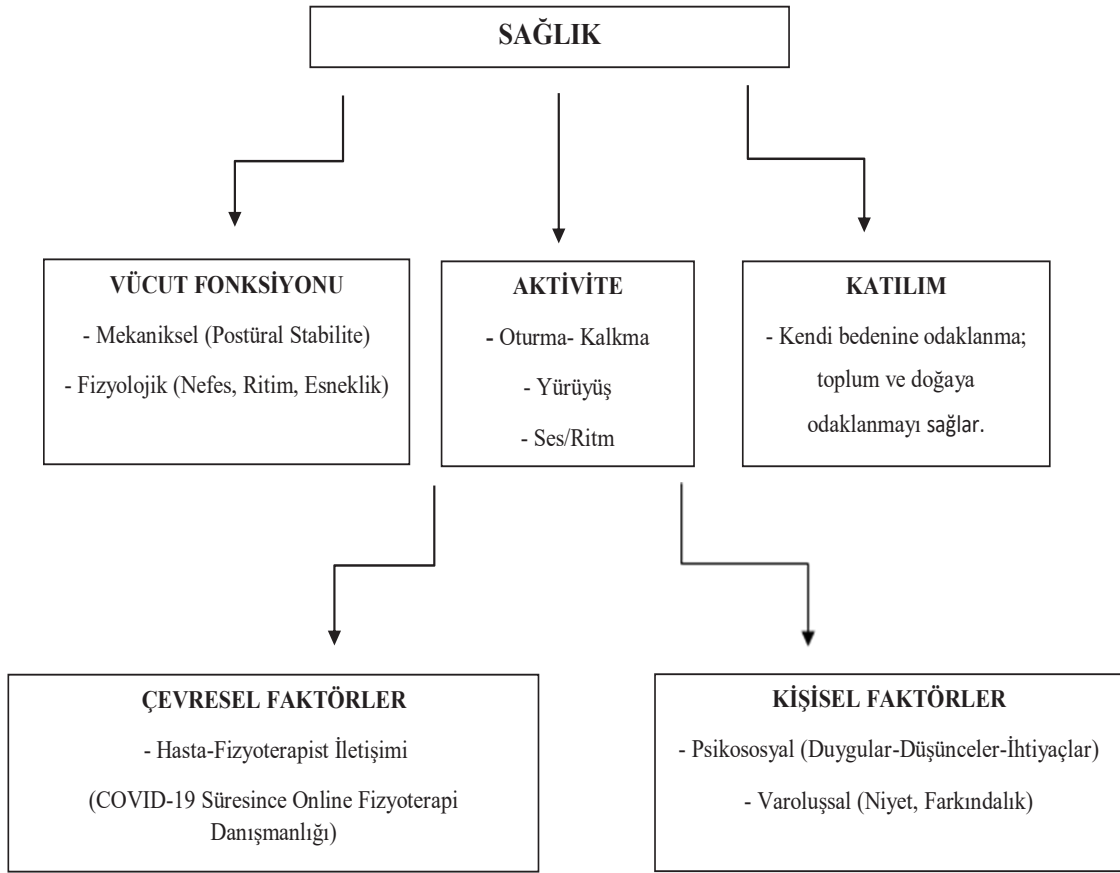
Farkındalık eğitimi, beden-zihin ilişkisinin kurulmasını ve doğru duyuşsal geri bildirim oluşmasını hedeflemektedir. Öncelikle çevrenin daha sonra bedeninin odak noktası haline getirilip "Şimdi ve burada olma" kavramı ile farkındalık sağlanması amaçlanmaktadır.

Farkındalık Terapisi Örneği

1. İlk önce dikkatinizi dış dünyaya odaklayın.
2. Etrafınızda olan her şeyin farkına vardıldıktan sonra dikkatinizi bedeninize ve fiziksel hislerinize, iç dünyanıza kaydırın.
3. İç ve dış farkındalığın arasında gidip gelin (Örneğin; "Sandalyenin kalçamı ittiğinin, lambadan çıkan sarı ışık dairesinin, sırtımın kamburlaşmasının farkındayım").
4. Gün boyu boş zamanlarınızda yapacağınız bu egzersiz, iç ve dış dünyanızdaki gerçek farklılıkları ayırmanızı ve değerlendirmenizi sağlayacaktır (Dropsy, 1998; Van Der Zwan, De Vente, Huizink, Bögels & De Bruin, 2015).

Beden Taraması, Pasif Gevşeme ve Nefes Farkındalığı

Beden taraması; dikkatin, bedeninin farklı kısımlarına yönlendirildiği bir egzersiz şeklidir. Dengeli ve rahat bir duruşa sahip olma, kendine güven duygusu ile gelen düzgün postür, nefes ile hareketi koordine edebilme, bedensel hareketlerde kalitenin artırılması; zihinsel olarak bilinçli ve dikkatli olma yeteneğini arttırmaktadır.



Şekil 2. İşlevselik, Yetiyitimi ve Sağlığın Uluslararası Sınıflandırması ile Biyopsikososyal Model Yönünden Temel Vücut Farkındalığı Terapisi

Beden Taraması, Pasif Gevşeme ve Nefes Farkındalığı Terapisi Örneği

1. Rahat giysiler giyin, ayakkabılarınızı çıkartın ve rahatlamak için birkaç dakika bekleyin.
2. Gözlerinizi kapatın ve rahat ortamınızı hayal edin. Resim olabildiğince canlı olsun ve kendi hayalinizin ortaya çıkmasına izin verin.
3. Oturduğunuz ya da uzandığınız yer ile olan bağlantınızı keşfedin.
4. Dikkatinizi bedeninize odaklayın. Yer ile temas eden ayak tabanlarınızı, bacaklarınızı, kalçalarınızı ve sırtınızı fark edin.
5. Kendinize "Nerede gerginim?" diye sorun. Ne zaman ki gerilmiş bir bölge keşfettiniz, onun farkına varın. Bedeninizdeki gerilmiş kasların farkında olun. Unutmayın ki tüm kas gerilimini kişi kendisi üretir. Sadece bu duruma odaklanın. Bedeniniz ne yapmak istiyorsa onu yapmasına izin verin. Beş, on dakika buna devam edin. Bedeninizi kontrol etmeyin, rahat bırakın.
6. Öncelikle ellerinizi olabildiğince sıkı bir şekilde yumruk yapın. Üç saniye kadar yumruğunuzu sıkın ve beş saniye kadar gevşetin (içinizden saniye sayabilirsiniz). Bunu ve aşağıdaki diğer egzersizleri üç kez tekrarlayın.
7. Ellerinizden sonra kollarınızı önünüzde bir duvar olduğunu düşünerek ileri doğru gerin. Avuç içleriniz

karşıya baksın. Yaklaşık üç saniye kadar kollarınızı ileri doğru gerin ve beş saniye tamamen gevşek bırakın. Kollarınızı gevşetirken iki yanınıza kollarınızı bırakın.

8. Omuzlarınızı; başınızı oynatmadan sanki kulaklarınızın değdirmek ister gibi yukarıya doğru kaldırın. Olabildiğince omuzlarınızı kasın. Üç saniye kadar bekledikten sonra beş saniye yavaş yavaş omuzlarınızı düşürerek gevşetin.

9. Kaşlarınızı çatabildiğiniz kadar çatın. Üç saniye kadar öyle kalın ve beş saniye gevşetin. Gözlerinizi sıkıca yumun. Göz kapaklarınızın kasıldığını hissedin. Yaklaşık üç saniye öylece kalın ve yavaşça gevşetin. Beş saniye kadar gevşek pozisyonda kalın.

10. Dudaklarınızı sıkıca birbirine doğru bastırın ve üç saniye kadar bu şekilde tutun ardından yavaşça dudaklarınızı gevşetin ve beş saniye sonra bu işlemi tekrarlayın. Dişlerinizi sıkıca birbirine doğru bastırın ve çenenizdeki kasılmayı hissedin. Bu pozisyonda üç saniye kalın ve gevşeyin. Beş saniye sonra işlemi tekrarlayın.

11. Başınızı; çenenizi göğsünüze değdirmek istemiş gibi öne doğru eğin. Üç saniye kadar bu pozisyonda kaldıktan sonra gevşetin ve beş saniye sonra tekrar edin.

12. Karnınızı, karın kaslarınızı kasabildiğiniz kadar kasın ve üç saniye sonra gevşetin. Bacaklarınızı ileriye doğru uzatıp kasabildiğiniz kadar kasın. Sanki bir duvarı ileri itmeye çalışıyor gibi bacaklarınızı ileri doğru itin ve üç saniye böyle kaldıktan sonra beş saniye gevşeyin.

13. Vücut gevşemesi tamamlandıktan sonra sessizlik ve dinginlik içinde rahatlayın. Vücudunuzun nasıl hissettiğini fark edin.

14. Daha sonra göğsünüzün, başınızın, bedeninizin burada olduğunu hissedin. Dikkatinizin odak noktası olarak nefes alış-verişinizin farkına varın. Her zamanki gibi doğal akışında nefes alın. Nefesinizin bedeninizde akışını izleyin.

15. Bir elinizi göğüs kafesinizin üstüne, diğer elinizi karnınızın üzerine koyun. Her bir nefes alışverişinizi üçer saniyelik kısımlara bölün. Üç saniyede burnunuzdan nefes alın, üç saniye nefesinizi tutun ve üç saniyede dudaklarınızı büzerek mum üfler gibi ya da ağızınızda pipet varmış gibi nefesinizi ağızınızdan yavaş ve uzun bir şekilde geri verin. Karnınızın üstündeki eliniz nefes alırken yükselecek ve göğüs kafesinizin üzerindeki eliniz çok az hareket edecektir. Nefes verirken karnınızın üzerindeki eliniz aşağı doğru hareket ederken, diğer eliniz çok az hareket edecektir.

16. Haftada birkaç kez bu egzersizleri yaparak kendinizi kontrol edebilirsiniz. Nefesimiz, yalnızca akciğerlerimizi değil aynı zamanda göğüs kafesimiz, omurgamız ve tüm bedenimizi etkileyen bir akış halinde işlemektedir.

17. İki hafta için stres farkındalığı günlüğü tutun (Saoji, Raghavendra, Madle & Manjunath, 2018).

Gevşeme tekniği olarak "Ritmik Egzersiz"

Ritmik egzersiz stresi azaltmada ve zihni boşaltmada çok etkindir. Bu hareketleri yaparken vücudunuza ve nefesinizin nasıl hareketlerle bütünleştiğine odaklanın. Eğer zihniniz başka düşüncelerle meşgul olursa yavaşça nefesinize ve hareketlerinize odaklanmaya çalışın. Örneğin; yürürken/koşarken her bir adıma odaklanın, ayaklarınızın temas etme hissine, hareket ederken nefesinizin ritmine ve yüzünüze değen rüzgârın bıraktığı hissin farkına varın (Dorian & Killebrew, 2014; Schure, Christopher & Christopher, 2008).

Çocuklar ile Yapılan Farkındalık Çalışmalarında Kullanılan Yöntemler

Çocuklarda vücut farkındalık eğitimi; kendine güven ve kimlik algısının oluşmasında yardımcı bir yaklaşım olarak kullanılabilir. Bireysel olarak uygulanan terapide, farkındalığı günlük yaşama entegre edebilecek birçok teknik kullanılmaktadır.

Zilin sesini dinle: Çocuklar ile farkındalık çalışmalarına başlamanın en iyi yolu, onların bir sese odaklanmalarını sağlamaktır. Çocuklardan; çıkardığınız zil sesini ses bitene kadar dikkatli bir şekilde dinlemelerini isteyin.

Nefes almayı küçük bir arkadaş ile dene: Nefes egzersizleri farkındalık çalışmalarının temelini oluştursa da çocuklar için zorlayıcı olabilmektedir. Çocuklara nefes almayı oyun ile göstermek onların ilgisini kazanmayı sağlar. Her bir çocuğa küçük bir pelüş oyuncak verin. Çocuklar yere uzandıklarında, pelüş oyuncacı karınlarının üzerine yerleştirsinler ve onlardan; nefes olarak oyuncaklarını yukarı kaldırıp aşağı indirmelerini isteyin.

Farkındalık yürüyüşü: Çocuklar ile beraber bir "dinleme yürüyüşü" düzenleyin. Her çocuk 5 dakika yürüyerek

çevresinde daha önce fark etmediği şeylere odaklansın (kuş, araba sesi vb.).

Zihin küresi: Çocuklar güçlü duyguları ile baş etmeleri için desteğe ihtiyaç duyarlar. Bu gibi durumlarda öncelikle çocuğun sakinleşebilmesi için destek gerekir. Güçlü duygulara sahip çocuk ile beraber bir kar küresini gözlemleyin. Yoğun duygular adeta kar küresini salladığınızda oluşan kar fırtınası gibidir. Zamanla fırtınanın dinmesi gibi yoğun duygularımız da zaman geçtikçe azalmaktadır (Ager, Albrecht & Cohen, 2015).

Sonuç ve Öneriler

Çin'in Wuhan kentinde başlayan ve tüm dünyada binlerce insanın ölümüne neden olan COVID-19 nedeniyle birçok ülkede gerçekleştirilen karantina ve sokağa çıkma kısıtlılığı/yasağı, şüphesiz her yaşta bireyin yaşam biçiminde önemli değişiklikleri de beraberinde getirmiştir. Yaşanan bu pandemi sürecinin bir süre daha devam edeceği hatta ikinci bir dalganın öngörülmesi göz önünde bulundurulduğunda; bireyleri mevcut koşulların izin verdiği doğrultuda fiziksel aktiviteye teşvik etmek ve özellikle evde kalma süresinin artması ile oluşması beklenen postür ve duruş bozuklukları ile ilgili bireylere farkındalık yaratmak önemli bir gerekliliktir. Bu doğrultuda TVFT'nin önemli bir alternatif yöntem olduğu düşünülmektedir.

Alana Katkı

Günümüzde farklı nedenler sonucu ortaya çıkan kas ağrıları ve postür bozuklukları her yaşta bireyi olumsuz etkilemekte ve uzun süren ağrılı durumlar psikolojik problemleri de beraberinde getirmektedir. Bu doğrultuda geleneksel fizyoterapi ve rehabilitasyon yöntemlerinin yanı sıra TVFT'nin de bireylere hem fiziksel hem de zihinsel açıdan olumlu katkıları olacaktır.

Çıkar Çatışması

Bu makalede herhangi bir nakdi/aynı yardım alınmamıştır. Herhangi bir kişi ve/veya kurum ile ilgili çıkar çatışması yoktur.

Kaynaklar

- Ager, K., Albrecht, N., & Cohen, M. (2015). Mindfulness in schools research project: Exploring students' perspectives of mindfulness-What are students' perspectives of learning mindfulness practices at school? *Psychology*, 6(7), 896-914.
- Ambolt, A., Gard, G., & Hammarlund, C. S. (2017). Therapeutically efficient components of Basic Body Awareness Therapy as perceived by experienced therapists-A qualitative study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(3), 503-508.
- Blaauwendraat, C., Levy Berg, A., & Gyllensten, A. L. (2017). One-year follow-up of basic body awareness therapy in patients with posttraumatic stress disorder. A small intervention study of effects on movement quality, PTSD symptoms, and movement experiences. *Physiotherapy Theory and Practice*, 33(7), 515-526.
- Bravo, C., Skjaerven, L. H., Espart, A., Guitard Sein-Echaluce, L., & Catalan-Matamoros, D. (2019). Basic Body Awareness Therapy in patients suffering from fibromyalgia: a randomized clinical trial. *Physiotherapy Theory and Practice*, 35(10), 919-929.
- Chen, P., Mao, L., Nassis, G. P., Harmer, P., Ainsworth, B. E., & Li, F. (2020). Wuhan coronavirus (2019-nCoV): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal of Sport and Health Science*, 9(2), 103-104.
- Courtois, I., Cools, F., & Calsius, J. (2015). Effectiveness of body awareness interventions in fibromyalgia and chronic fatigue syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 19(1), 35-56.
- Cucinotta, D., & Vanelli, M. (2020). WHO declares COVID-19 a pandemic. *Acta Bio-medica*, 91(1), 157-160.

- Dikmen, A. U., Kına, M. H., Özkan, S., & İlhan, M. N. (2020). COVID-19 Epidemiyolojisi: Pandemiden Ne Öğrendik. *Journal Of Biotechnology And Strategic Health Research*, 4(1), 29-36.
- Dorian, M., & Killebrew, J. E. (2014). A study of mindfulness and self-care: A path to self-compassion for female therapists in training. *Women & Therapy*, 37(1-2), 155-163.
- Dropsy, J. (1998). Human expression- the coordination of mind and body, In *Quality of movement-The Art and Health*. Edited by Skjaerven LH, Bergen, 20(1):23-29.
- Eider, J., Łubkowska, W., & Paczyńska-Jędrzycka, M. (2014). The significance of swimming and corrective exercises in water in treatment of postural deficits and scoliosis. *Central European Journal of Sport Sciences and Medicine*, 6(2), 93-101.
- Erden, A., Altuğ, F., & Cavlak, U. (2013). Sağlıklı kişilerde vücut farkındalık durumu ile ağrı, emosyonel durum ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Kartal Training & Research Hospital*, 24(3), 145-150.
- Gyllensten, A. L., Ovesson, M. N., Lindström, I., Hansson, L., & Ekdahl, C. (2004). Reliability of the Body Awareness Scale-Health. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18(2), 213-219.
- Howie, E. K., Coenen, P., Campbell, A. C., Ranelli, S., & Straker, L. M. (2017). Head, trunk and arm posture amplitude and variation, muscle activity, sedentaryness and physical activity of 3 to 5 year-old children during tablet computer use compared to television watching and toy play. *Applied Ergonomics*, 65(2017), 41-50.
- Izquierdo, T. G., Pecos-Martin, D., Gurbés, E. L., Plaza-Manzano, G., Caldentey, R. R., Melús, R. M., et al. (2016). Comparison of crano-cervical flexion training versus cervical proprioception training in patients with chronic neck pain: a randomized controlled clinical trial. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 48(1), 48-55.
- Karaca, S. (2017). Vücut farkındalığı anketinin Türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Malmgren-Olsson, E. B., Arnelius, B. A., & Arnelius, K. (2001). A comparative outcome study of body awareness therapy, Feldenkrais, and conventional physiotherapy for patients with nonspecific musculoskeletal disorders: changes in psychological symptoms, pain, and self-image. *Physiotherapy Theory and Practice*, 17(2), 77-95.
- Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M., & Stewart, A. (2009). Body awareness: construct and self-report measures. *PloS one*, 4(5), 1-18.
- Mustafoğlu, R., & Yasacı, Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Bağımlılık Dergisi*, 19(3), 51-58.
- Nang, H., & Harfield, A. (2019). The nature of technology consumption among school children in lower Northern Thailand. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 13(5), 137-146.
- Öngören, B., Aydemir, I., & Öngören, Z. (2018). Yaşamevinde Kalan Yaşlıların Yaşam Kalitesi Ve Beden Algıları. *Journal Of Society & Social Work*, 29(2), 98-113.
- Özdinçler, A. R., Rezaei, D. A., Abanoz, E. Ş., Atay, C., Keleş, Y. A., Tahrani, Ö., et al. (2019). Okul Çağındaki Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığının Postür ve Vücut Farkındalığı Üzerine Etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(4), 185-196.
- Pereira, L. V., Vasconcelos, P. P. D., Souza, L. A. F., Pereira, G. D. A., Nakatani, A. Y. K., & Bachion, M. M. (2014). Prevalence and intensity of chronic pain and self-perceived health among elderly people: a population-based study. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 22(4), 662-669.
- Roxendal, G. (1992). BAS-skalan med BAS halsa [The Body Awareness Scale and the Body Awareness Scale-Health]. Lund (in Swedish): Studentlitteratur.
- Saoji, A. A., Raghavendra, B. R., Madle, K., & Manjunath, N. K. (2018). Additional Practice of Yoga Breathing With Intermittent Breath Holding Enhances Psychological Functions in Yoga Practitioners: A Randomized Controlled Trial. *Explore*, 14(5), 379-384.
- Schure, M. B., Christopher, J., & Christopher, S. (2008). Mind-body medicine and the art of self-care: teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, and qigong. *Journal of Counseling & Development*, 86(1), 47-56.
- Shields, S. A., Mallory, M. E., Simon, A. (1989). The Body Awareness Questionnaire: Reliability and Validity. *Journal of Personality Assessment*, 53(4):802-815.
- Skatteboe, U. B. (2005). Basic body awareness therapy and movement harmony. *Skriftserien*, 160-160. ISBN-print: 82-579-4468-8.
- Skjaerven, L. H., Gard, G., Sundal, M. A., & Strand, L. I. (2015). Reliability and validity of the Body Awareness Rating Scale (BARS), an observational assessment tool of movement quality. *The European Journal of Physiotherapy*, 17(1), 19-28.
- Skjaerven, L. H., Kristoffersen, K., & Gard, G. (2010). How can movement quality be promoted in clinical practice? A phenomenological study of physical therapist experts. *Physical Therapy*, 90(10), 1479-1492.
- Straker, L. M., Coleman, J., Skoss, R., Maslen, B. A., Burgess-Limerick, R., & Pollock, C. M. (2008). A comparison of posture and muscle activity during tablet computer, desktop computer and paper use by young children. *Ergonomics*, 51(4), 540-555.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2020). COVID-19 (SARS-CoV-2 Enfeksiyonu) Rehberi. https://covid19bilgi.saglik.gov.tr/depo/rehberler/COVID-19_Rehberi.pdf (Erişim Tarihi: 05.06.2020).
- Tırmıkçıoğlu, Z. (2020). COVID-19 Enfeksiyonu Olan Gebelerde İlaç Kullanımı. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(Supplement 1), 51-58.
- Üstün, Ç., & Özçiftçi, S. (2020). COVID-19 Pandemisinin Sosyal Yaşam ve Etik Düzlem Üzerine Etkileri: Bir Değerlendirme Çalışması. *Anadolu Kliniği Tıp Bilimleri Dergisi*, 25(Supplement 1), 142-153.
- Van der Weele, T. J., Chen, Y., Long, K., Kim, E. S., Trudel-Fitzgerald, C., & Kubzansky, L. D. (2020) Positive Epidemiology? *Epidemiology*, 31(2), 189-192.
- Van Der Zwan, J. E., De Vente, W., Huizink, A. C., Bögels, S. M., & De Bruin, E. I. (2015). Physical activity, mindfulness meditation, or heart rate variability biofeedback for stress reduction: a randomized controlled trial. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 40(4), 257-268.
- Vatansever ÖM. (2018). Farklı fiziksel aktivite düzeyindeki sağlıklı bireylerde vücut farkındalığı ile denge ve postür arasındaki ilişkinin incelenmesi, Sayfa Numarası: 50, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara
- Xavier, F. M., Ferraz, M., Marc, N., Escosteguy, N. U., & Moriguchi, E. H. (2003). Elderly people s definition of quality of life. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 25(1), 31-39.
- Yağcı, G., Ayhan, C., & Yakut, Y. (2018). Effectiveness of basic body awareness therapy in adolescents with idiopathic scoliosis: A randomized controlled study. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 31(4), 693-701.