

İki Farklı Egzersiz Testi Sırasında Uygulanan Konuşma Testi Verilerinin Karşılaştırılması

Mohammad Hamada¹, Deniz İnal İnce, Özge Özalp¹

¹Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü,
Ankara

Amaç: Sağlığı koruyucu ve destekleyici kazanımları sağlayan egzersiz şiddetini planlamada konuşma testi kullanılabilir. Bu çalışmada bisiklet ergometresi ve mekik yürüme testi sırasında uygulanan konuşma testi verilerinin karşılaştırılması amaçlandı.

Yöntem: Çalışmaya yaşları 19-31 yıl arasında değişen 18 sağlık birey (5 kadın, 13 erkek) alındı. Bireylerin demografik, fiziksel ve fizyolojik özellikleri kaydedildi. Mekik yürüme testi (MYT) ve bisiklet ergometresi testi yapıldı. Her iki testin başlangıç ve bitişinde kalp hızı, kan basıncı, oksijen saturasyonu değerleri, modifiye Borg skalası kullanılarak, nefes darlığı, genel ve bacak yorgunluğu algılaması değerlendirildi. Testlerin her aşamasında kalp hızı ve yorgunluk algılaması değeri ölçüldü. Testin her aşamasının son 20 saniyesinde konuşma testi uygulandı. Her iki test içinde zirve oksijen tüketimi hesaplandı.

Sonuçlar: MYT konuşma testi değeri, bisiklet ergometresi konuşma testi değerinden anlamlı olarak daha yüksek bir kalp hızı, daha yüksek bir maksimal kalp hızı yüzdesi ve daha yüksek bir oksijen tüketimi değeri elde edildi ($p<0.05$). İki testin yorgunluk algılaması değeri açısından fark bulunmadı ($p>0.05$).

Tartışma: Mekik yürüme testi sırasında elde egzersiz şiddeti konuşma testi değeri, bisiklet testinden daha yüksek bir kalp hızı ve oksijen tüketimi değerine sahiptir. Yorgunluk alması benzerdir. Bu nedenle konuşma testinden egzersiz programı verildiğinde mekik yürüme testi kullanılacaksa Borg skalası ile ölçülen yorgunluk algılaması kullanılmalıdır.