


REVIEW

COVID-19 Pandemisinde Ne Yapmalıyım ve Nasıl Yapmalıyım?

Ömer ÖZKAN¹  Uğur DİLİÇİKİK²

¹Hacettepe Üniversitesi, Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Ankara

²İstanbul SBÜ Kanuni Sultan Süleyman Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Spor Hekimliği Kliniği, İstanbul

ÖZET:

Yeni Koronavirüs Hastalığı bilindiği üzere tüm dünyada önemli bir halk sağlığı sorunu olmakla birlikte hareketsizlik, sedanter geçirilen sürenin artması gibi nedenlerle çeşitli hastalık gruplarının artması yönüyle de risk oluşturmaktadır. Metabolik hastalıkları önlemede fiziksel aktivite ve egzersizin etkisi yapılmış çalışmalarla iyi bir şekilde tanımlanmıştır. DSÖ' nün genel olarak her zamanki fiziksel aktivite ve egzersiz önerilerinin yanında COVID-19 pandemisine bağlı izolasyon ve benzeri kısıtlamalar kapsamında da çeşitli önerileri olmuştur. Pandemi süresince evde yapabilecek egzersizler ve bunların nasıl çeşitlendirilebileceği daha fazla önem kazanmıştır.

Anahtar Sözcükler: COVID-19, Yeni Koronavirüs Hastalığı, Pandemi, Egzersiz

ABSTRACT:

As it is known, New Coronary Virus Disease is an important public health problem all over the world, but it also poses a risk for the increase of various disease groups due to inactivity and increased sedentary time. The effects of physical activity and exercise in preventing metabolic diseases are well defined by studies. In addition to the usual physical activity and exercise recommendations, WHO has various recommendations within the scope of isolation and similar restrictions due to the COVID-19 pandemic. During the pandemic, exercises that can be done at home and how they can be diversified have gained more importance.

Keywords: COVID-19, New Coronavirus Disease, Pandemic, Exercise

Cite this article as: Özkan Ö, Dilçikik. COVID-19 Pandemisinde Ne Yapmalıyım ve Nasıl Yapmalıyım? Medical Research Reports 2020;3(Supp 1):172-175

Corresponder Author: Uğur DİLİÇİKİK İstanbul SBÜ Kanuni Sultan Süleyman Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Spor Hekimliği Kliniği, İstanbul e-mail: ugurdil@yahoo.com

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) bilindiği üzere tüm dünyada önemli bir halk sağlığı sorunu olmakla birlikte hareketsizlik, sedanter geçirilen sürenin artması gibi nedenlerle de beden ve ruh sağlığı üzerinde önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Aralık 2009 tarihinde Wuhan' da saptanan COVID-19 salgını 11 Mart 2020 tarihinde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından pandemi olarak ilan edilmiştir. Temmuz'un başı itibariyle 10 milyon üzerinde tanısı konulmuş vaka sayısı ve 500 bin üzerinde hastalığı bağlı ölüm rapor edilmiştir (1).

Metabolik hastalıkları önlemede, psikolojik iyilik halinin sağlanmasında, kronik hastalıkların önlenmesinde düzenli yapılan fiziksel aktivite ve egzersizin etkisi iyi bir şekilde tanımlanmıştır (2). Bununla beraber egzersizin vücudun immunolojik yanıtını artırdığı bilinmektedir ve COVID-19 hastalığında bu immunolojik yanıtın önemi de açıktır, bununla beraber pandemi sürecinde meydana gelen karantina ve izolasyon dönemlerinde oluşan psikolojik etkileri önlemede egzersiz önemli yer tutabilir (3). Bu kapsamda önerilen haftalık minimum 5 gün olacak şekilde 150-400 dk aerobik egzersiz ve bununla beraber haftada 3 gün kuvvet antrenmanı ile denge ve koordinasyon egzersizleri bu dönemde de yapılmalıdır.

DSÖ' nün genel olarak her zamanki fiziksel aktivite ve egzersiz önerilerinin yanında COVID-19 pandemisine bağlı izolasyon ve benzeri kısıtlamalar kapsamında da önerileri olmuştur (4). Sağlıklı bir birey için DSÖ'nün önerisi haftada en az 150 dakika orta şiddette

veya 75 dakika yüksek şiddette egzersiz veya bu ikisinin kombinasyonu şeklindedir. Bu önerilerin genel şablonu COVID-19 döneminde de aynı kalmakla beraber evde ve benzeri kısıtlı alanlarda da egzersiz yapılabileceği şekilde öneriler sunulmuştur. Bunlar genel olarak şu şekildedir;

Günlük kısa aktivite araları; Dans, çocuklarla oyun, ev temizliği, bahçe uğraşısı gibi aktiviteler

İnternet üzerinden egzersiz videolarını takip etmek ve eş zamanlı uygulamak

Günlük yürüyüşler

Sedanter zamanı düşürmek için sıklıkla ayağa kalkmak ve aktif olmak

Rahatlama teknikleri: Meditasyon ve nefes almak gibi sakinleştirici aktiviteler

Bu ve bunlar gibi genel olarak günlük aktivite düzeyini süreğen şekilde artıran önerilerin yanında evde herhangi bir ekipman kullanmadan yapılabilecek egzersizler olarak ise; diz-dirsek egzersizi, ters mekik, skuat, köprü gibi temel egzersizler önerilmiştir.4 DSÖ' nün dışında diğer sağlık kurum ve derneklerinin de yoga, ip atlama, ekipmansız diğer egzersizler, esnemeler, direnç bandı egzersizleri ve buna benzer aktivite önerileri bulunmaktadır (5-6). Genel olarak çoğu derneğin ve kurumun önerileri benzeşmekte ve genel prensipleri aynı kalmaktadır. Bunlar sedanter zamanı olabildiğince azaltmak ve gün içinde aktif kalmaya çalışmak şeklinde özetlenebilir.

COVID-19 pandemisi süresince insanların göreceli olarak dışarıda yapabilecekleri egzersizler kısıtlanmıştır. Bu nedenle evde yapabilecekleri egzersizler daha fazla önem kazanmıştır. Evde egzersizleri modifiye ederek aktif kalmak sağlık açısından daha önemli hale gelmiştir. Bu egzersizlerin süresi yaşa göre, kişinin sağlık durumuna göre ve imkanlarına göre planlanabilir. Bunlardan ilki aerobik egzersiz kondisyon bisikleti, kürek ergometresi, koşu bandı, dans, yoga, jimnastik egzersizleri olarak gruplandırılabilir. Egzersizlerin yoğunluğu kalp atım hızına göre, hissedilen yorgunluk seviyesi gibi parametrelere bakılarak düzenlenebilir. Bunun için egzersiz sırasında algılanan efor ölçüğü ve yine egzersiz sırasında yapılabilecek konuşma testi uygun seçeneklerdendir (7). Zumba veya video ve benzeri görsel uyarılar takip edilerek yapılabilecek jimnastik ve aerobik egzersiz hareketleri de evde yapılabilecek aerobik egzersiz seçenekleri arasındadır. Zumba ve benzeri dans aktivitelerinin fiziksel aktivite düzeyini korumasının yanında hayat kalitesinin korunmasında, yaşlanmanın fizyolojik etkilerinin yavaşlatılmasında, denge ve koordinasyonun daha iyi sağlanmasında ve psikolojik iyilik halinin korunmasında da etkinliği gösterilmiştir (8). Ekipman temelli olarak istasyon bisikleti, kürek ergometresi ve benzeri aerobik egzersizler ise hem kalp atım hızı hem de ekipmandan alınan yapılan iş ve

harcanan kalori gibi çıktılar sayesinde egzersizlerin yoğunluğu planlanarak niceliksel takip altında uygulanabilir. Aerobik egzersizlerin yanında yer çekimine karşı uygulanabilecek kapalı alan kuvvet antrenmanlarındandır (10). Özellikle yaşlı popülasyonda olmak üzere tüm yaş gruplarında kuvvet antrenmanları ile beraber pliometrik egzersizlerin sağlık yararları iyi bir şekilde gösterilmiştir (11). Bilinen egzersiz önerilerinin yanında video oyunları gibi teknolojik ekipmanlar aracılığıyla da kişilere fiziksel aktivitelerini artırmada fayda sağlanabilir (12). Video oyunları aracılığıyla yapılabilecek dans aktiviteleri, ayrıca sanal gerçeklik uygulamaları sayesinde yapılabilen tenis, bowling gibi aktiviteler bu tarz yeniliklerin uygulama örneklerinden birkaçıdır (13).

Sonuç olarak fiziksel aktiviteyi ve egzersiz düzeyini salgın döneminden bağımsız olarak mevcut imkanlar doğrultusunda dizayn etmek ve olası bir hareketsizliği ve sedanter yaşama eğilimi bir halk sağlığı sorunu olarak değerlendirmek gerekir. Bu amaçla izolasyon döneminde ya da benzeri kısıtlamalar döneminde evde yapılabilecek aerobik ve kuvvet antrenmanlarının yanında dans, yoga ve video oyunları gibi seçenekler her zaman düşünülmelidir.

Disclosure of funding sources: The authors received no financial support for the research and/or authorship of this article.

Disclosure of potential conflict of interest: The authors declare that they have no conflict of interest in the publication of this article.

Kaynaklar

1. World Health Organization. WHO Coronavirus Disease (COVID-19) Dashboard. [cited 2020 1 Jul]; Available from: <https://covid19.who.int/>.
2. Booth FW, Roberts CK, Laye MJ. Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Compr Physiol*. 2012;2(2):1143-211. PubMed PMID: 23798298. eng.
3. Li G, Fan Y, Lai Y, Han T, Li Z, Zhou P, et al. Coronavirus infections and immune responses. *Journal of Medical Virology*. 2020 2020/04/01;92(4):424-32.
4. World Health Organization. Stay physically active during self-quarantine. [cited 2020 1 Jul]; Available from: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/stay-physically-active-during-self-quarantine>.
5. American College of Sports Medicine. Staying Active During COVID-19. [cited 2020 1 Jul]; Available from: https://www.exerciseismedicine.org/support_page.php/stories/?b=892.
6. American Heart Association. Create a Circuit Home Workout Infographic. [cited 2020 1 Jul]; Available from: <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/getting-active/create-a-circuit-home-workout>.
7. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, Franklin BA, Lamonte MJ, Lee IM, et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Med Sci Sports Exerc*. 2011 Jul;43(7):1334-59. PubMed PMID: 21694556. Epub 2011/06/23. eng.
8. Rodrigues-Krause J, Krause M, Reischak-Oliveira A. Dancing for Healthy Aging: Functional and Metabolic Perspectives. *Altern Ther Health Med*. 2019 Jan;25(1):44-63. PubMed PMID: 29428927. Epub 2018/02/13. eng.
9. Harrison JS. Bodyweight Training: A Return To Basics. *Strength Cond J*. 2010 Apr;32(2):52-5. PubMed PMID: WOS:000279074400005. English.
10. Greenlee TA, Greene DR, Ward NJ, Reeser GE, Allen CM, Baumgartner NW, et al. Effectiveness of a 16-Week High-Intensity Cardioresistance Training Program in Adults. *J Strength Cond Res*. 2017;31(9):2528-41. PubMed PMID: 28820847. eng.
11. Pedersen BK, Saltin B. Exercise as medicine - evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports*. 2015 Dec;25 Suppl 3:1-72. PubMed PMID: 26606383. Epub 2015/11/26. eng.
12. Barnett A, Cerin E, Baranowski T. Active video games for youth: a systematic review. *J Phys Act Health*. 2011 Jul;8(5):724-37. PubMed PMID: 21734319. Epub 2011/07/08. eng.
13. Graf DL, Pratt LV, Hester CN, Short KR. Playing active video games increases energy expenditure in children. *Pediatrics*. 2009 Aug;124(2):534-40. PubMed PMID: 19596737. Epub 2009/07/15. eng.