

Ankilozan Spondilitli Bireylerde Eklem ve Enerji Koruma Eğitiminin Ağrı, Yorgunluk ve Aktivite Performansına Etkisinin İncelenmesi

Investigation the Effect of Energy Conservation and Joint Protection Education on Pain, Fatigue and Activity Performance in Individuals with Ankylosing Spondylitis

Elif Nur KASKIR¹ , Gamze EKİCİ²

¹ Erg., Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, elifkaskir@gmail.com

² Doç.Dr., Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü, fztgamze@yahoo.com

ÖZET

Amaç: Bu çalışma ankilozan spondilitli (AS) bireylerde eklem ve enerji koruma eğitiminin ağrı, yorgunluk ve aktivite performansı üzerindeki etkinliğini değerlendirmek amacıyla yapıldı. **Gereç ve Yöntem:** Çalışmaya AS tanısı almış ve herhangi bir nörolojik hastalığı olmayan 5 birey dahil edildi. Bireylerin sosyodemografik bilgileri kaydedildi. Çalışma kapsamında yorgunluk için görsel benzerlik skalası; aktivite performansı Kanada Aktivite Performans Ölçümü (KAPÖ) ve ağrı görsel analog skala (GAS) kullanılarak değerlendirildi. Bireylere haftada bir gün 40 dk olmak üzere 4 hafta boyunca toplamda 160 dk'lık eklem ve enerji koruma eğitimi verildi. **Sonuçlar:** Bireylerin müdahale öncesi ve müdahale sonrası ağrı ve yorgunluk değerlendirme sonuçlarının değeri istatistiksel olarak anlamlı çıkmasa da ifade ettikleri ağrı şiddeti ve yorgunluk şiddeti ortalamasında bir düşüş; enerji düzeyi ortalamasında artış meydana gelmiştir. Bireylerin müdahale öncesi ve sonrasında değerlendirilen aktivite performansları ve performans memnuniyetlerinde anlamlı bir artış olduğu saptanmıştır. **Tartışma:** AS'li bireylerde eklem ve enerji koruma eğitimi aktivite performansı ve memnuniyetini arttırmıştır. Çalışmamızın sonucunda eklem ve enerji koruma eğitiminin AS'li bireylerin ağrı şiddeti, yorgunluk şiddeti ve aktivite performansı üzerinde olumlu etkisi olduğu ve rehabilitasyon programlarına bu eğitimin eklenmesi gerektiği düşünüldü.

Anahtar kelimeler: Ağrı; Yorgunluk; Aktivite performansı; Ankilozan spondilit; Eklem ve enerji koruma