

Omuz Sıkışma Sendromunda Germe Egzersizlerinin Esneklik, Ağrı Ve Disabilite Üzerine Etkisinin Araştırılması

Elif Turgut

Amaç

Bu çalışmanın amacı subakromial sıkışma sendromunda 6 haftalık germe egzersiz eğitiminin esneklik, ağrı ve disabilite üzerine etkisini incelemektir.

Gereç ve Yöntem

Subakromial sıkışma sendromu tanısın alan ve eşlik eden skapular diskinezis gözlenen 18 birey (ortalama yaş 34.8 ± 9.4 yıl) çalışmaya dahil edildi. Katılımcılara pektoralis minör, posterior kapsül, levator skapula ve latissimus dorsi germe egzersizlerini 6 hafta süreyle uygulanmıştır. Posterior kapsül esnekliği ve pektoralis minör esnekliği bilateral değerlendirildi. Ayrıca ağrı şiddeti ve disabilite seviyesi Omuz Ağrı ve Disabilite İndeksi kullanılarak egzersiz eğitiminden önce ve 6 hafta sonra kaydedildi.

Sonuçlar

Egzersiz öncesi ve egzersiz sonrası 6. haftada elde edilen veriler karşılaştırıldığında, 6. haftanın sonunda posterior kapsül esnekliği, pektoralis minör esnekliği, aktivite ve gece ağrı şiddetinde ve disabilite seviyesinde azalma olduğu belirlendi ($p < 0.05$).

Tartışma

Bu çalışmanın bulguları omuz sıkışma sendromunda germe egzersizlerinin esneklik, ağrı ve disabilitede gelişme oluşturabileceğini gösterdi. Skapular diskinezinin eşlik ettiği omuz sıkışma sendromu bulunan bireylerde germe egzersizleri erken dönemde önerilebilir.