

EDİTÖRE MEKTUP

Letter to Editor

Yazışma adresi

Correspondence address

İlhan Celil ÖZBEK

Sağlık Bilimleri Üniversitesi,
Derince Eğitim ve Araştırma Hastanesi,
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı,
Kocaeli, Türkiye

ilhanozbek7@gmail.com

Geliş Tarihi / Received : 20 Şubat 2025

Kabul Tarihi / Accepted : 14 Haziran 2025

Bu makalede yapılacak atıf

Cite this article as

Özbek İC.

Kırılgnalık Sendromunun
Yönetiminde Egzersizin Rolü

Akd Tıp D 2026;12: 1-7

İlhan Celil ÖZBEK

Sağlık Bilimleri Üniversitesi,
Derince Eğitim ve Araştırma Hastanesi,
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı,
Kocaeli, Türkiye

Kırılgnalık Sendromunun Yönetiminde Egzersizin Rolü

The Role of Exercise in the Management of Frailty Syndrome

ÖZ

Kırılgnalık sendromu, yaşlı bireylerde fonksiyonel kayıplara ve bağımsızlık düzeyinde azalmaya yol açan çok boyutlu bir durumdur. Beslenmenin bu süreçteki önemi sıklıkla vurgulanmakla birlikte, egzersiz tedavisi de kırılgnalığın yönetiminde kritik bir role sahiptir. Direnç, aerobik ve denge egzersizleri, kas kütlelerinin korunmasına, fiziksel kapasitenin artırılmasına ve düşme riskinin azaltılmasına katkıda bulunur. Ayrıca, fiziksel tıp ve rehabilitasyon yaklaşımları, bireyselleştirilmiş tedavi planları ile yaşlı bireylerin yaşam kalitesini artırmada önemli bir destek sağlar. Bu nedenle, kırılgnalık sendromunun yönetiminde multidisipliner bir yaklaşım benimsenmeli ve egzersiz tedavisi ayrılmaz bir bileşen olarak ele alınmalıdır.

Anahtar Kelimeler

Kırılgnalık sendromu, Egzersiz tedavisi, Sarkopeni

ABSTRACT

Frailty syndrome is a multidimensional condition that leads to functional decline and reduced independence in elderly individuals. While the importance of nutrition in this process is frequently emphasized, exercise therapy also plays a critical role in managing frailty. Resistance, aerobic, and balance exercises contribute to preserving muscle mass, enhancing physical capacity, and reducing the risk of falls. Additionally, physical medicine and rehabilitation approaches provide essential support in improving the quality of life for elderly individuals through personalized treatment plans. Therefore, a multidisciplinary approach should be adopted in the management of frailty syndrome, with exercise therapy considered an integral component.

Key Words

Frailty syndrome, Exercise therapy, Sarcopenia

Sayın Editör,

Derginizin 13 Ocak 2025 tarihli, 11. cilt 1. sayısında yayımlanan Sayın Görey ve arkadaşları tarafından kaleme alınan "Yaşlılarda Kırılgnlık Sendromu ve Beslenme" başlıklı derlemeyi ilgiyle okudum. Makalede, kırılgnlık sendromunun yaşlı popülasyondaki artan önemi ve beslenmenin bu süreçteki belirleyici rolü vurgulanmıştır (1). Bu sendromun yönetiminde egzersiz tedavisinin ve multidisipliner yaklaşımın büyük bir öneme sahip olduğunu düşünüyorum. Bu doğrultuda, kırılgn yaşlı bireylerin fonksiyonel kapasitelerini koruyarak yaşam kalitelerini artırmaya yönelik tedavi yaklaşımlarına fiziyatrist bakış açısıyla katkıda bulunmayı amaçlıyorum.

Kırılgnlık sendromu, özellikle sarkopeni, malnütrisyon ve azalmış fiziksel aktivitenin bir sonucu olarak ortaya çıkan çok boyutlu bir sendromdur. Sarkopeni, kas kütlelerinin ve gücünün azalmasıyla karakterize olup kırılgnlığın temel nedenlerinden biridir. Kas gücündeki azalma, mobilitenin kısıtlanmasına, bağımsız yaşam becerilerinin kaybına ve düşme riskinin artmasına neden olmaktadır. Bu durum, yaşlı bireylerde morbidite ve mortalite oranlarını artırarak kırılgnlık döngüsünü hızlandırmaktadır. Bu nedenle, kırılgnlık sendromu yönetiminde beslenmenin yanında egzersiz tedavisinin de ayrılmaz bir parça olarak ele alınması gerekmektedir (2, 3).

Egzersiz tedavisinin kırılgn yaşlılarda sağladığı olumlu etkiler birçok çalışmayla kanıtlanmıştır. Özellikle direnç egzersizleri, kas kütlelerinin ve gücünün korunmasına yardımcı olarak fonksiyonel kapasiteyi artırmakta ve günlük yaşam aktivitelerinin sürdürülmesini kolaylaştırmaktadır. Bu kapsamda önerilen egzersizler arasında:

Sandalyeden kalkma egzersizi: Yaşlı bireylerden ellerini kullanmadan oturdukları sandalyeden kalkmaları ve tekrar oturmaları istenir. Bu egzersiz, özellikle kuadriseps ve kalça kaslarını güçlendirir, bacak kas gücünü artırır ve düşmeye karşı koruyucu etki sağlar. Günde 2 set halinde 10-15 tekrar önerilebilir.

Elastik bantla diz ekstansiyonu: Diz çevresine bağlanan elastik bant yardımıyla bacağın öne doğru düz bir şekilde uzatılması sağlanır. Bu egzersiz, diz çevresi kaslarını hedefler ve eklem stabilitesini artırır. Egzersiz her iki bacak için 10-12 tekrar, 2 set şeklinde uygulanabilir.

Duvar destekli squat: Bireyin sırtını duvara dayayarak yavaşça dizlerini bükmesi ve kısmi çömelme pozisyonunda birkaç saniye beklemesi önerilir. Bu hareket, alt ekstremitte kaslarını aktive ederken bel ve kalça bölgesine aşırı yük bindirmeden güvenli bir şekilde güçlenme sağlar. İlk etapta 5-10 saniye tutulup zamanla süre artırılabilir.

Aerobik egzersizler, kardiyovasküler dayanıklılığı artırarak kırılgn bireylerde genel sağlık durumuna olumlu katkılar sağlar. Uygulama açısından önerilebilecek düşük etkili aerobik aktiviteler şunlardır:

Tempolu yürüyüş: Günde en az 20-30 dakika süren, düz zeminde yapılan, kişinin kapasitesine göre ayarlanmış yürüyüşler kalp sağlığını destekler, enduransı artırır ve depresif semptomları azaltabilir.

Sabit bisiklet kullanımı: Diz eklemine sorun olmayan bireyler için pedal çevirme, hem alt ekstremitte kaslarını çalıştırmakta hem de aerobik kapasiteyi yükseltmektedir. Haftada 3-5 gün, 15-30 dakika önerilir.

Düşük tempolu dans egzersizleri: Grup halinde uygulanan basit ritmik danslar (örn. halk dansı figürleri, müzik eşliğinde adımlamalar), hem kalp hızını artırır hem de sosyal katılımı teşvik eder.

Denge ve koordinasyon egzersizleri, kırılgn yaşlı bireylerde düşme riskini azaltmak açısından son derece değerlidir. Bu tür egzersizler bireyin propriosepsiyonunu ve postural kontrolünü geliştirir:

Tek ayak üzerinde durma: Bir destek yüzeyine yakın konumda, bir ayak yerden kaldırılarak dengede durma çalışılır. Başlangıçta 10-15 saniye ile başlanıp zamanla artırılır. Düşme riski olan bireylerde gözetim altında yapılmalıdır.

Topuk-parmak yürüme: Ayağın topuğunu diğer ayağın parmak ucuna değdirerek düz bir çizgi boyunca yavaşça yürümek, denge reaksiyonlarını güçlendirir.

Tai Chi: Yavaş, akıcı ve dikkatli hareketlerden oluşan bu egzersiz formu, hem beden farkındalığını artırmakta hem de denge üzerinde olumlu etkiler sağlamaktadır. Haftada 2-3 kez, grup ortamında veya bireysel seanslarla uygulanabilir.

Bu nedenle, kırılgn bireylerde fiziksel kapasiteye ve sağlık durumuna uygun şekilde bireyselleştirilmiş egzersiz programları oluşturulmalı; direnç, aerobik ve denge çalışmalarını içeren kombine yaklaşımlar benimsenmelidir. Egzersizlerin süresi, sıklığı ve yoğunluğu bireyin fonksiyonel düzeyine göre uyarlanmalıdır (4-7).

Egzersiz tedavisinin yanı sıra, kırılgnlık sendromu yönetiminde fiziksel tıp ve rehabilitasyon uzmanlarının bulunduğu diğer yaklaşımlar da önem arz etmektedir. Fonksiyonel rehabilitasyon programları, hastaların günlük yaşam aktivitelerini sürdürebilmelerini sağlamak için özelleştirilmiş terapi yaklaşımlarını içermektedir. Düşme önleme stratejileri, yaşlı bireylerin çevresel risk faktörlerinden korunmasına yardımcı olmakta ve kırık oluşumlarını önleyerek bağımsızlıklarını desteklemektedir. Ayrıca, postural eğitim ve proprioseptif egzersizler, kas-iskelet sisteminin stabilitesini artırarak bireylerin genel denge mekanizmasını güçlendirmektedir (8, 9).

Kırılgn yaşlı bireylerin yönetiminde multidisipliner bir yaklaşımın benimsenmesi büyük önem taşımaktadır. Fiziksel tıp ve rehabilitasyon uzmanları, geriatristler,

diyetisyenler, fizyoterapistler ve hemşirelerin birlikte çalıştığı ekipler sayesinde daha kapsamlı ve etkili tedavi planları oluşturulabilmektedir. Bu tür bir yaklaşım, hastaların bireysel ihtiyaçlarına yönelik kişiselleştirilmiş çözümler sunarak, hem yaşam kalitesini artırmakta hem de uzun vadede sağlık sistemine olan yükü azaltmaktadır (10, 11).

Sonuç olarak, kırılabilirlik sendromunun yönetiminde beslenmenin yanı sıra egzersiz tedavisinin de önemli bir yere sahip olması gerektiğini düşünüyorum. Kas kütlesinin ve gücünün korunması, denge ve koordinasyonun geliştirilmesi ve fonksiyonel bağımsızlığın sürdürülmesi açısından düzenli egzersiz büyük bir gerekliliktir. Fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, sadece bireysel sağlık yararları sağlamakla kalmayıp, yaşlı bireylerin toplumsal hayata katılımlarını da artırarak psikososyal iyilik hallerine de katkıda bulunacaktır.

Saygılarımla

1. Görey CN, Kahraman S, Çelik F. Yaşlılarda Kırılganlık Sendromu ve Beslenme. *Akd Tıp D* 2025; 11(1):149-56.
2. Chen X, Mao G, Leng SX. Frailty syndrome: an overview. *Clin Interv Aging* 2014; 9:433-41.
3. Özbek İC. Yaşlılarda Sarkopeninin Klinik Pratikte Tanı ve Değerlendirme Yöntemleri. *CBU-SBED*. 2024;11(4):500-502.
4. Rossi PG, Figueiredo N, Lima-Silva AE, Dantas EHM, Diniz TA, Sousa CV. Effects of physical exercise on the cognition of older adults with frailty syndrome: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Arch Gerontol Geriatr* 2021; 93:104322.
5. Mulasso A, Roppolo M, Giannotta F, Rabaglietti E. Effects of a multicomponent exercise program on prevalence and severity of the frailty syndrome in a sample of Italian community-dwelling older adults. *Healthcare (Basel)* 2022; 10(5):911.
6. Yılmaz U, Çerit G. Sağlıklı Yaşam İçin Egzersiz Reçetesi. *Spor Bilimlerinde Multidisipliner Güncel Araştırmalar* 2024; 59.
7. Ergün M. Yaşlılık Ve Egzersiz. *Spor Hekimliği Dergisi* 2013; 48(4):131-8.
8. Zhao Y, Lin X, Wang L, Wang H, Li Y. Exercise intervention strategies for frailty syndrome in the elderly. *Chin J Tissue Eng Res* 2023; 27(26):4246.
9. Silva LG, Figueiredo LFA, Ribeiro D, Lima RM, Silva DDO, Monteiro M. Exercise-based physiotherapeutic interventions in frailty syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Physiother Res Int* 2024; 29(3):e2092.
10. Martínez-Montas GF, Rodríguez-López FJ, García-Hermoso A, Ramírez-Vélez R, Izquierdo M. Prevention and mitigation of frailty syndrome in institutionalised older adults through physical activity: a systematic review. *Healthcare (Basel)* 2025; 13(2):276.
11. Angulo J, El Assar M, Álvarez-Bustos A, Rodríguez-Mañas L. Physical activity and exercise: strategies to manage frailty. *Redox Biol* 2020; 35:101513.