

ROMATOİD ARTRİT VE EGZERSİZ**Merve AKINCI ¹, Murat AKINCI ², Fatma İlkur ÇINAR ³**

¹ Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü, Kırıkkale, Türkiye

 0000-0003-3019-8444

² Bilkent Şehir Hastanesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Hastanesi, Ankara, Türkiye

 0000-0001-6951-0760

³ Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Gülhane Hemşirelik Fakültesi, İç Hastalıkları Hemşireliği AD, Ankara Türkiye

 0000-0001-6394-8331

ÖZ

Giriş: Romatoid artrit (RA), eklemlerde inflamasyon, ağrı ve fonksiyon kaybına neden olan kronik bir hastalıktır. Hastalığın yönetiminde farmakolojik tedavilerin yanı sıra fiziksel aktivite ve egzersiz önemli bir yer tutmaktadır. Düzenli egzersiz, RA'lı bireylerde eklem hareket açıklığını korumaya, kas gücünü artırmaya ve genel fonksiyonelliği iyileştirmeye yardımcı olmaktadır. Ayrıca egzersiz, hastaların yaşam kalitesini artırırken, yorgunluk ve depresyon gibi yaygın semptomları hafifletmektedir.

Amaç: Romatoid artrit yönetiminde kas güçlendirme egzersizleri, aerobik egzersizler ve germe egzersizleri önemli bir yer tutmaktadır. Bunun yanı sıra, el egzersizleri de özel bir öneme sahiptir.

Metod: Egzersiz sırasında salınan myokinler ve antiinflamatuvar sitokinler eklem inflamasyonunu azaltarak hastalık aktivitesini düşürebilir. Kas güçlendirme egzersizleri, kas gücünü korumak ve artırmak için gereklidir, aerobik egzersizler kardiyovasküler sağlığı destekler, germe egzersizleri ise eklem hareket açıklığını, esnekliği ve mobilitayı artırmaya yardımcı olur. Özellikle el için, germe ve kuvvetlendirme çalışmalarını içeren özel egzersiz protokolleri bulunmaktadır.

Bulgular: Egzersiz, RA'nın yönetiminde güvenli ve etkili bir tamamlayıcı tedavi yöntemidir. Bireylere uygun bir egzersiz programı sunulduğunda eklem sağlığı korunabilir, hastalık semptomları hafifletilebilir ve bağımsız yaşam sürdürülebilir.

Sonuç: RA'lı bireylerin düzenli fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi hem fiziksel hem de psikolojik iyilik halleri açısından büyük önem taşımaktadır. Bu nedenle, kişiye özel egzersiz programlarının hastalık yönetiminin ayrılmaz bir parçası olduğu unutulmamalıdır. Romatoid Artritli bireylerin fiziksel aktiviteyi yaşamlarına dahil edebilmesi için, bireylere fiziksel aktivite ve egzersizin önemi, yapılması gereken egzersizler ve riskli durumlar hakkında eğitimler verilmelidir. Böylece hastaların aktivite ve katılımları da artacaktır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Fiziksel aktivite, Romatoid artrit, Hemşirelik

* Bu çalışma, 25-26 Nisan 2025'te 1. Romatoloji Sağlık Profesyonelleri Derneği Yıllık Sempozyumu – Romatolojide Multidisipliner Yaklaşımlar'da sözel bildiri olarak sunulmuştur.

İletişim/Correspondence

Merve Akıncı

Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek
Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü

E-posta: pekerm92@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 03.04.2025

Kabul tarihi/Accepted: 18.04.2025

RHEUMATOID ARTHRITIS AND EXERCISE

ABSTRACT

Background: Rheumatoid arthritis (RA) is a chronic disease that causes inflammation, pain, and functional loss in the joints. In the management of this disease, physical activity and exercise play a significant role alongside pharmacological treatments. Regular exercise helps to maintain joint range of motion, enhance muscle strength, and improve overall functionality in individuals with RA. Furthermore, exercise alleviates common symptoms such as fatigue and depression, while improving the quality of life for patients.

Aim: In the management of rheumatoid arthritis, strengthening exercises, aerobic exercises, and stretching exercises hold substantial importance. In addition, hand exercises are of particular significance.

Method: Myokines and anti-inflammatory cytokines released during exercise can reduce joint inflammation and decrease disease activity. Strengthening exercises are essential for maintaining and increasing muscle strength, aerobic exercises support cardiovascular health, and stretching exercises help to improve joint range of motion, flexibility, and mobility. Specifically for the hands, there are specialized exercise protocols that include both stretching and strengthening activities.

Results: Exercise is a safe and effective complementary treatment method in the management of RA.

Conclusion: When an appropriate exercise program is provided to individuals, joint health can be preserved, disease symptoms can be alleviated, and independent living can be maintained. Encouraging regular physical activity in individuals with RA is of great importance for both physical and psychological well-being. Therefore, it should be emphasized that exercise is an integral part of disease management. In order for individuals with rheumatoid arthritis to incorporate physical activity into their lives, they should receive education on the importance of physical activity, the necessary exercises, and potential risk factors. This will lead to increased patient activity and participation.

Keywords: Exercise, Physical activity, Rheumatoid arthritis, Nursing

* This study was presented as an oral presentation at the 1st Rheumatology Health Professionals Association Annual Symposium – Multidisciplinary Approaches in Rheumatology on 25-26 April 2025.

İletişim/Correspondence

Merve Akıncı

Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek

Yüksekokulu, Tıbbi Hizmetler ve Teknikler Bölümü

E-posta: pekerm92@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 03.04.2025

Kabul tarihi/Accepted: 18.04.2025