

AKUT EGZERSİZ SIRASINDA LENF SİSTEMİNE YÖNELİK OLARAK YAPILAN KİNEZYOLOJİK BANTLAMANNIN ETKİLERİ

Ece Çağla YILDIZ¹, Bünyamin ERTUŞ¹, Ngandu Chipo MUNYAMA¹, Beril MERT¹, Burak ERTÜRK¹, Miray HASPOLAT¹, Elif SAKIZLI ERDAL¹, İlke KESER¹

¹ Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara, Türkiye

0000-0002-9446-5479
0000-0002-9002-0253
0000-0002-5430-7759
0000-0001-6999-4056

ÖZ

Giriş: Lenfödem kanser ve tedavilerine bağlı yaygın görülen komplikasyonlardan biridir. Kinezyolojik bantlama lenfödem yönetiminde destekleyici tekniklerdendir.

Amaç: Bu çalışmada sağlıklı bireylerin lenfatik sistemine yönelik olarak yapılan kinezyolojik bantlamanın akut egzersiz sırasında ödem, ağrı, yorgunluk, kas endüransı ve konfor düzeyi üzerine etkilerinin incelenmesi amaçlandı.

Metod: Çalışmaya 18 yaş üzerinde, egzersiz alışkanlığı ve dolaşım bozukluğu bulunmayan sağlıklı bireyler dahil edildi. Yaş ve vücut kütle indeksi (VKİ) kaydedildi. Bireylere farklı zamanlarda kinezyolojik bant uygulanarak ve uygulanmadan, fizyoterapist gözetiminde, tek seans aerobik egzersiz yaptırıldı. Koşu bandı üzerinde, 30 dakika, orta şiddette yürüyüş şeklinde uygulandı. Bireylerin ödem durumu çevre ölçümü ve lokal doku su yüzdesi MoisturemeterD ile, ağrı, yorgunluk ve konfor düzeyleri Vizüel Analog Skala (VAS) ile, baldır kas endüransı Topuk Yükselme Testi ile değerlendirildi. Bantlama diz altına, lenfatik düzeltme tekniğinde tırmık tipi şeritleme ile gerçekleştirildi. Değerlendirmeler egzersiz öncesi ve sonrasında yapılarak karşılaştırıldı.

Bulgular: Çalışmaya 10 birey dâhil edildi. Bireylerin yaş ve VKİ ortalamaları sırasıyla 21,9 yıl ve 21,92 kg/m² idi. Bireylerde kinezyolojik bantlama uygulandığı ve uygulanmadığı durumlar karşılaştırıldığında ekstremite hacmi, lokal doku su yüzdesi, ağrı, yorgunluk, baldır kas endüransı bakımından anlamlı fark bulunmadı ($p>0,05$). Konfor düzeylerinin ise kinezyolojik bantlama yapıldığı durumda daha yüksek olduğu belirlendi ($p=0,03$).

Sonuç: Tek seanslık kinezyolojik bantlama, akut egzersizin neden olduğu ekstra lenf yükü, ağrı ve yorgunluğu azaltmada etkili ve yeterli olmayabilir. Ancak bireylerin egzersizi daha kolay ve konforlu bir şekilde yapmasını desteklemeye katkı sağlayabilir. Lenfödemli olan bireylerde sonuçlar farklı olabilir. Bu nedenle kanser ilişkili lenfödemli olan bireylerde, daha geniş popülasyonda ve kinezyolojik bantlamanın uzun dönem etkilerini inceleyen araştırmalara ihtiyaç vardır.

Anahtar Kelimeler: Kinezyobant, lenfatik sistem, ödem

İletişim/Correspondence

Ece Çağla YILDIZ

Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara, Türkiye

E-posta: ececaglayildiz01@gmail.com

Geliş tarihi/Received: 05.06.2024

Kabul tarihi/Accepted: 24.07.2025