

POST-COVID SENDROMLU BİREYLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ, EGZERSİZ KAPASİTESİ, YORGUNLUK VE KOGNİTİF DURUMUN İNCELENMESİ

Ayşenur GERMİ¹, Naciye VARDAR YAĞLI¹, Buket MARUK¹, Mehtap ERBİL¹, Yahya DOĞAN¹

¹ Hacettepe Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara, Türkiye

 0009-0002-6316-4080

ÖZ

Giriş: COVID-19 enfeksiyonu 1 Aralık 2019 tarihinde Çin'in Wuhan bölgesinde ortaya çıkan ve kısa sürede tüm dünyayı etkisi altına alan, solunum yollarını etkileyerek öksürük, ateş, nefes darlığı, koku-tat kaybı, kas ağrıları, pnömoniye yol açan bir virüs salgınıdır. Semptomatik akut COVID-19 hastalarının %10-20'si bir aydan fazla süren klinik belirtilerin kalıcı bir fazına dönüşmektedir. Bu durum Post-COVID Sendromu olarak tanımlanmaktadır. Post-COVID'li bireylerin sağlıklı kontrollere kıyasla sempatik aşırı aktivasyon, vasküler disfonksiyon, kardiyak morfo-fonksiyonel değişiklikler gösterdikleri ve azalmış egzersiz kapasitesine sahip olduğu bildirilmektedir.

Amaç: Bu nedenle çalışmamızda, post-COVID sendromuna sahip bireylerin fiziksel aktivite, egzersiz kapasitesi, yorgunluk ve kognitif durumlarının değerlendirilmesini amaçlandı.

Metod: Çalışmaya 30 hasta (23E, 7K, 25,56±4,62 yıl) dahil edildi. Fiziksel aktivite (IPAQ-SF), egzersiz kapasitesi (6 dakika yürüme testi), yorgunluk (FACIT) ve kognitif durum (Mini Mental Durum Testi) değerlendirildi.

Bulgular: IPAQ skoruna göre hastaların %36'sı inaktif, %40'ı minimal aktif, %23'ü ise çok aktifti. 6 dakika yürüme mesafesi ortalaması 518,03±167,84 metre idi. Hastaların yalnızca %10'u kendisinden beklenen mesafeye ulaştı. FACIT ortalaması 17,77 ±12,25 puan iken Mini Mental Durum Test ortalaması 27,67±2,12 idi.

Sonuç: Çalışmamızın sonucuna göre, Post-COVID sendromlu bireylerin kesme değerlerine göre yorgunluk ve kognitif durumları etkilenmemiştir. Ancak uzamış semptom yükünün hafifletilmesi için hastalar aerobik egzersiz programına dahil edilebilir ve fiziksel aktivite danışmanlığına yönlendirilebilirler.

Anahtar Kelimeler: Post-COVID sendromu, egzersiz kapasitesi, fiziksel aktivite, yorgunluk

İletişim/Correspondence

Ayşenur GERMİ

Hacettepe Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara, Türkiye

E-posta: aysenurgermi@hotmail.com

Geliş tarihi/Received: 05.06.2024

Kabul tarihi/Accepted: 24.07.2025