

Doğru ve Düzenli Egzersiz ile Birçok Hastalığın Önüne Geç

Doğru olmayan ve hekim tarafından önerilmeyen egzersizlerin, sakatlığa neden olduğunu vurgulayan Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Tıp Fakültesi Hastanesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Bölümünden Prof. Dr. Yeşim Akyol, "Düzenli ve bilinçli yapılan egzersiz kalp rahatsızlığı, diyabet, obezite gibi pek çok hastalığı önüyor." dedi.



Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Tıp Fakültesi Hastanesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon bölümü doktoru Prof. Dr. Yeşim Akyol, 'doğru ve düzenli egzersiz' hakkında açıklama ve uyarıda bulundu.

"Doğru teşhis, doğru egzersiz"

Yapılacak olan egzersizin mutlaka uzman hekim tarafından önerilmesi gerektiğini vurgulayarak sözlerine başlayan Prof. Dr. Yeşim Akyol sözlerine şöyle devam etti: "Yapılacak egzersiz sağlıklı fiziksel bir fonksiyon oluşturmak için doktor tarafından belirlenmeli. Egzersiz, kişinin yaş ve genel durumuna göre uzman hekim tarafından belirlenmeli. Eklem hareket açıklığı, denge koordinasyon ve esneklik dayanıklılığını artıracak egzersizler var. Hastanın rahatsızlığı teşhis edilip; hangi

egzersiz hasta için uygunsa belirlenip, doğru bir şekilde uygulanmalıdır. Her egzersiz her hastaya yapılamaz. Çünkü eklem yüklenmeleri olabilir. Hasta kapasitesinin üzerinde egzersiz yaparsa, sakatlık meydana gelebilir. Bu noktada hekim kontrolü oldukça önemli." ifadelerini kullandı.

"Egzersiz reçetesi hastanın ihtiyaçlarına göre belirleniyor"

Egzersiz reçetesinin; hastanın yaşına, ihtiyacına, kapasitesi ve ilgi alanına göre belirlendiğini vurgulayan Prof. Dr. Akyol, "Kişinin dayanıklılığı arttıkça, egzersiz de artırılarak devam eder. Örneğin, hastanın eklem kısıtlılığı varsa; eklem hareket açıklığı egzersizleri verilir. Dayanıklılıkla alakalı bir sorun mevcut ise ilk başta kapasite egzersizleri uygulanır. Düşme

problemi yaşıyorsa denge koordinasyon egzersizleri verilir." şeklinde konuştu.

Uzman olmayan kişiler tarafından önerilen egzersizlere dikkat!

İnternet üzerinde sayısız egzersiz videoları bulunduğunu belirten Prof. Dr. Yeşim Akyol, dikkatli ve bilinçli davranmamız gerektiğinin altını çizerek sözlerine şöyle devam etti: "Yetkin olmayan kişiler tarafından oluşturulan bu videolar maalesef uygulanıyor. Sağlık personeli olmayan kişiler tarafından anlatılan hareketler kesinlikle uygulanmamalıdır. Videolarda gösterilen hareketler yanlış olabiliyor veya hastalar yanlış uygulandığında düzeltecek bir gözlemcisi olmuyor. Bunun sonucunda da sakatlıklar meydana gelebiliyor."