

Pandemi Sürecinde Kaslarınızı Korumanın 5 Yolu



thi – Covid-19 pandemisinde uzun süre evde kalmak ve eskisine oranla çok daha az hareket etmek zorunda olmak bizi sosyal yönden olduğu kadar fiziksel açıdan da zorlamaya başladı. Önceleri kronik sorunları olanları ve yaşlıları etkileyen bu rahatsızlar giderek her yaştan

kişi hatta çocuklar için tehdit olmaya başladı. Tıpta “sarkopeni” olarak bilinen kas erimesi de bu tehditler arasında... Yaşlılık hastalığı olarak bilinen kas kaybının artık uzun süren hareketsizliğe bağlı olarak her yaş grubunun sorunu haline geldiğini belirten Acıbadem Fulya Hastanesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Uzmanı Prof. Dr. Selda Özçırpıcı, “Sık sık düşme, güçsüz hissetme, sandalyeden kalkarken zorlanma, yürüme hızında yavaşlık veya yürümede zorlanma gibi şikayet ve bulguları olan kişilerde kas kaybına yönelik ileri tetkik ve değerlendirme gerekir” uyarısında bulunuyor. Prof. Dr. Selda Özçırpıcı, kas kaybının önüne geçilmesi için yapılması gerekenleri de beş ana başlıkta topluyor.

Kronik hastalıklar riski artırıyor

Kas kütlesi ve fonksiyonunda azalmaya bağlı olarak kas güçsüzlüğü, fiziksel yetersizlik, yaşam kalitesinde bozulma ve hatta ölüme neden olabilecek bir hastalık olan sarkopeni (kas erimesi, kas kaybı) özellikle ileri yaşlarda ortaya çıkıyor. 50’li yaşlardan sonra sadece kemik kaybı değil, yaşla artan kas kayıpları da yaşandığına dikkat çeken Prof. Dr. Selda Özçırpıcı, şöyle devam ediyor:

“Kas kaybı, 60-70 yaşları arasında yüzde 5-13 oranında

görülürken 80 yaş ve üzerinde bu oran

yüzde 11-50 düzeyine çıkabiliyor. İnsülin direnci, şeker hastalığı, kronik Akciğer hastalığı (KOA) böbrek hastalığı olanlarda bu oranlar daha da artıyor.”

Covid-19 geçirenlerde daha sık görülüyor

Kas kaybının uzun süre hareketsiz yaşam tarzı sürenlerde, yatak istirahati geçirenlerde, şiddetli enfeksiyon ya da sistemik hastalık yaşayanlarda da ortaya çıktığını anlatan Prof. Dr. Selda Özçırpıcı, öncelikle Covid-19 geçirenlerin risk altında olduğunu belirtiyor. Covid-19 virüsüne yakalananlarda kas ağrıları, kas kitlesinde azalma ve kas güçsüzlüğüne sık rastlandığına dikkat çeken Prof. Dr. Selda Özçırpıcı, “Ayrıca bu hastaların uzun süre yoğun bakımda yatması veya yatak istirahatinde olması, akciğer kapasitelerinin azalması, enfeksiyona bağlı gelişen sitokin fırtınası (Covid-19 ile mücadele sırasında bağışıklık sisteminin virüsü yok etmeye çalışırken akciğer hücrelerine de saldırması, bağışıklık sisteminin aşırı reaksiyonda bulunması nedeniyle vücuda zarar vermesi) kas kütlesini azaltıyor ve kas erimesini hızlandırıyor” diyor.

En önemli kriter, kas gücünde azalma

Covid-19 virüsü bulaşmamış olsa bile pandemi koşulları nedeniyle uzun süre evde kalan kişilerin günlük yaşam aktiviteleri azalıyor. Bunun da hareketsizliğe bağlı kas gücü ve kas kitlesi kaybı riskini artırdığına değinen Prof. Dr. Selda Özçırpıcı, “Yaşlı hastalar için bu risk daha yüksek olmakla birlikte tüm yaş grupları, için de kas kaybı riski mevcut” uyarısında bulunuyor.

Kas kaybı tanısında en önemli kriter, kas gücünün azalması. Hastada kas miktarında ve kalitesinde azalma ve düşük performans olması halinde ciddi bir kas kaybının söz konusu olduğunu dile getiren Prof. Dr. Selda Özçırpıcı, şunları söylüyor:

“Sık sık düşme, güçsüz hissetme, sandalyeden kalkarken zorlanma, yürüme hızında yavaşlık veya yürümede zorlanma gibi şikayet ve bulguları olan kişilerde sarkopeni varlığı için ileri tetkik ve değerlendirme gerekir. El sıkma gücünün değerlendirilmesi, sandalyeden kalkma testi, yürüme testi ve kas gücü ölçümü yapılabilir. Kas miktarı US, bilgisayarlı tomografi, MR, BİA (biyoelektriksel impedans analizi) gibi tetkiklerle de daha ayrıntılı değerlendirilebilir.”

Bu beş başlığa dikkat

Pandemi sürecinin belirsizliğini koruduğu ve hareketsiz yaşam tarzının devam ettiği şu dönemde kas kaybını önlemek için yapılabilecekleri beş ana başlıkta toplayan Prof. Dr. Selda Özçırpıcı'nın önerileri şöyle:

Korunma: Tedavide en önemli faktör olarak hastalık gelişmeden önlem almak. Bunun için riskli gruptaki hastaların saptanması, kas kaybı gelişmeden önlemler alınması gerekiyor. Özellikle yaşlılarda, hareketsiz olan çocuk ve yetişkinlerde, kronik hastalıkları bulunanlarda kas kaybının önüne geçilmesi için hareket, onların günlük yaşamının vazgeçilmez bir parçası olmalı.

Proteinden zengin beslenme: Sağlıklı kaslar için protein ve albümin düzeyine dikkat etmek gerekiyor. Bu nedenle günlük protein alımı yaşlı hastalarda kilogram başına ortalama 1.2-1.3 gr düzeyinde olmalı. Ayrıca enfeksiyon geçirenlerde, ameliyat sonrası dönemde ve hızlı kilo kaybı olanlarda bu miktar artırılmalı.

Yeterli D vitamini: Eksikliği kas güçsüzlüğü ve kas kaybına neden olduğundan kandaki D vitamini düzeyinin yeterli düzeyde olması önemli. Bu nedenle D vitamini düşük olan hastaların tedavisinin düzenlenmesi gerekiyor. Ayrıca D vitamininin vücutta kullanımını düzenleyen magnezyum mineralinde de eksiklik olmaması önemli.

Egzersiz: Kas gücünün ve kitlesinin korunmasında en önemli

faktör, düzenli egzersiz yapılması. Aerobik egzersizler olarak bilinen (yürüme, koşma, yüzme vs) yanında kas gücünü artırıcı dirençli egzersizler de mutlaka yapılmalı. Özellikle belkarın, kalça çevresi ve üst bacak kaslarının güçlendirilmesi hastanın yürüme kalitesini ve dengesini artırır, düşmeleri azaltır. Bu nedenle evin içinde bile olsa haftada en az 3 gün, 30-45 dakikalık tempolu yürümeye (ev içi yürüme de olabilir) ve kas güçlendirici egzersizlerin yapılmasına özen gösterilmeli. Burada unutulmaması gereken nokta, egzersizin türü ve yoğunluğunun kişiye uygun olması.

Gün içinde uzun süreli hareketsizlikten kaçınma: Özellikle ileri yaşta olanların egzersize yaşamlarında yer açmaları büyük önem taşırken her yarım saatte bir kalkıp ev içinde dolaşmaları, solunum egzersizi yapmaları kas kaybını önlemede onlara yardımcı olur.