



MULTİPL SKLEROZ'DA YOGA

Multipl skleroz (MS) etyolojisi bilinmeyen merkezi sinir sisteminin enflamatuar, demiyelizan, nörodejeneratif bir hastalığıdır. MS genç erişkinlerde sık görülmekte ve başlangıç yaşı sıklıkla 20-40 yaş arası olarak bildirilmektedir. Kadın erkek oranı 2:1 olarak saptanmıştır. Temel semptomları yorgunluk, spastisite, mobilitenin etkilenmesi, kognitif etkilenme, kronik ağrı, depresyon, yaşam kalitesinin azalması ve mesane ve bağırsak disfonksiyonunu içermektedir.

MS hastalığının bilinen tam iyileştirici ve önleyici bir tedavisi yoktur. MS'li bireylerin yaşam kalitesinin artırılması ve sürdürülmesi için hastalıkla ilişkili ilerleyen semptomların yönetilmesi gerekmektedir. Semptomlar için farmakolojik tedavi uygulanmaktadır. Ancak kortikosteroidlerin uzun dönem etkisi olmaması veya diğer ilaçların bulantı, ateş, baş ağrısı, yorgunluk ve depresyon gibi istenmeyen etkilerinin olabilmesi nedeniyle hastalığın yönetiminde tamamlayıcı yöntemlere ihtiyaç duyulmaktadır.

**Bu yüzden yoga gibi tamamlayıcı terapiler
MS ile ilişkili pek çok dernek ve otorite
tarafından önerilmektedir.**

Yoga, kişinin fiziksel ve ruhsal iyilik halinin devam ettirilmesi amacıyla, yorgunluk, ağrı, konsantrasyon güçlüğü ve denge kaybı gibi rahatsızlıkların giderilmesine yönelik gevşeme, nefes alıp verme teknikleri, düzgün duruş ve dinamik egzersizlerden oluşan alternatif bir tedavi yaklaşımıdır.



Yoga Hindistan'da 4 bin yıl önce doğmuş çok eski bir uygulamadır. İnsanlığın değişen koşullarına uyabilmek için binlerce yıldır gelişen ve devamlı değişikliklere uğrayan yoga, daima kişinin önce tam güce, sonra da ruhsal bilince erişmesini sağlayacak yönde ilerlemiştir. Birçok yoga türü vardır.

Başlıca bilinen yoga türleri arasında Gnani, Karma, Samkhya, Laya, Raja ve Hatha yoga yer almaktadır. Bu yoga türlerinin çoğu fizyoterapi uygulamalarıyla benzerlik göstermektedir.

Yoganın farklı tipleri olmasına karşın hepsinin temel hedefi, ruh-zihin-beden dengesini sağlamaktır.

Yoga 3 temel bileşenden oluşmaktadır.

**Asana
(duruş)**

**Pranayama
(nefes egzersizleri)**

**Meditasyon
(gevşeme)**

Asanaların yaklaşık 84 çeşidi vardır. Bunlar ayakta, oturma, yatma pozisyonunda, öne eğilerek, dönerek ya da denge pozisyonlarında yapılır. Amaç esnekliği ve kuvveti arttırmak, gövde kontrolü ve dengeyi geliştirmektir. Pranayama nefes alma (paraka), nefes verme (recaka) ve nefesi tutma (kumbhaka) işlemlerinden oluşur. Yoga sınıfında kısa meditasyonlar yatarak ve gözler kapalı olarak gevşeme şeklinde yapılır.



Hobi veya fiziksel aktivite olarak yoga giderek daha popüler olmaktadır ve yoganın fiziksel ve psikolojik faydaları olduğu kabul edilmektedir.

Kanıtla dayalı çalışmalar farklı hasta gruplarında yoganın olumlu etkilerini göstermektedir. Yoga, hemipleji, multipl skleroz, parkinson gibi nörolojik hastalıklarda, astım, kronik obstrüktif akciğer hastalığı gibi kardiyopulmoner sistem hastalıklarında, kanser, konuşma ve yutma bozuklukları, ankilozan spondilit, osteoartrit gibi pek çok ağrılı durumda, hamilelikte, stresli yaşam olayları ile başa çıkmayı sağlamada, kronik hastalıklarda gevşeme eğitiminin sağlanmasında etkin bir yol olarak kullanılmaya başlamıştır.



Yoga nörofizyolojik etki yaparak β -endorfini serbest bırakır ve beyin nörotransmitter seviyesinde değişime neden olur. Yüksek yoğunluktaki aktivitelerde sempatik sinir sistemi devreye girer. Yoga'da ise gevşeme ve fizyolojik de-aktivasyon cevabı ile parasempatik aktivite devreye girer. Özellikle duygusal değişimleri etkileyen dopamin ve serotonin salınımı ile gevşeme sağlanarak stres üzerinde olumlu etkisi oluşur.

Stresi azaltmada iki fizyolojik açıklama vardır. Birincisi endokrin stres cevabı, ikincisi ise vagus sinir stimulasyonudur.

Birinci hipotezde, yapılan araştırmalarda belirli yoga tekniklerinin sempatik sinir sistemi ve hipotalamus-hipofiz-adrenal aksını düzenleyerek fiziksel ve mental sağlığı iyileştirdiği kanıtlanmıştır.

Stres oluştuğunda ya da kronik durumlarda sempatik sinir sistemi ve hipotalamik hipofiz adrenal aksı, epinefrin, norepinefrin ve kortikol sekresyonda değişime neden olur.

Sempatik sinir sistemi ve hipotalamik hipofiz adrenal aksı aktivasyonu artırır. Parasempatik sinir sistemi aktivasyonu yeniden dengeye sokmaya çalışır. Kronik streste stres ile alakalı nöral cevap dengede değildir. Bu nedenle vücut sistemleri kötü etkilenir.

Yoga kronik stresle alakalı aktivasyonu azaltır ve allostaz (vücudun strese karşı stabilitesini koruma yeteneği) cevabı ile sempatik sinir sistemi ve hipotalamik hipofiz adrenal eksenini azaltır. İkinci hipotezde ise yoganın gevşeme içerikli yavaş hareket paterni ile kalp hızı ve kan basıncı azalır. Bu vagus sinirinin uyarılması yani parasempatik sinir sistemi aktivasyonu ile sağlanır.

Yoganın kognitif fonksiyonları geliştirebildiğini gösteren en az iki mekanizma vardır. İlki ruh halini iyileştirmek ve stresi azaltmaktır. Ruh hali ve kognitif fonksiyonlar arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Dolayısıyla ruh halinin iyileştirilmesi ile kognitif fonksiyonların artması potansiyel bir mekanizma olarak düşünülmektedir.

Diğer bir mekanizma ise yoganın vücut farkındalığına ve duruşlar esnasında nefes alıp-vermeye veya spesifik bir kas grubuna odaklanması ile genel odaklanma yeteneğini geliştirebilmesidir.



Literatürdeki çalışmalar, yoganın MS'te depresyon, ağrı ve yorgunluğu azaltabileceği, akciğer kapasitesini arttırabileceği, kuvveti ve esnekliği geliştirebildiği, stres seviyesini azaltabileceği ve yaşam kalitesini arttırabileceğini desteklemektedir.

Ancak yapılan çalışmalar yoganın kısa süreli etkilerini araştırmaktadır. Halen yoganın MS'li bireylerde uzun süreli etkisi bilinmemektedir.

TFD Nörolojik Fizyoterapi Grubu adına hazırlayanlar

Araş. Gör. Fzt. Asiye Tuba ÖZDOĞAR

Doç. Dr. Özge ERTEKİN

*Dokuz Eylül Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu
Nörolojik Fizyoterapi-Rehabilitasyon AD*