



Fibromiyaljide kaplıca tedavisi

- Fibromiyalji sendromu (FM), yaygın kas iskelet ağrısı ve multiple hassas noktalar ile karakterize non-inflamatuvar romatizmal bir hastalıktır.
- Toplumda kadınlarda %3,5 erkeklerde %1,6 oranında görülür.
- Fibromiyaljide başlıca semptomlar yaygın kas iskelet ağrısı, anksiyete, depresyon, yorgunluk, tutukluk, günlük yaşam aktivitelerinde güçlük ve uyku bozukluğudur.

Fibromiyaljide başlıca semptomlar

- yaygın kas iskelet ağrısı,
- anksiyete,
- depresyon,
- yorgunluk,
- tutukluk,
- günlük yaşam aktivitelerinde güçlük ve
- uyku bozukluğudur.

Kaplıca tedavisi

- Bu hastalık grubunda tedavinin amacı; ağrı, eklem ve ekstremitelerde fonksiyonlarında kısıtlanma gibi bulgu ve belirtilerin, kısmen de hastalık sürecinin kontrolü ve günlük yaşam aktivitelerinin ve yaşam kalitesinin sürdürülmesi amaçlanır.

Kaplıca Tedavisinin Eklem ve Ekstremitelerdeki Fonksiyonlarına Etkileri

1. Kaslar üzerinde uzun süre orta derecede sıcak uygulamanın sedatif etkisi vardır.
2. Termomineral su banyoları ve peloid uygulamalarında vücuttaki sıcaklık artışı ve aynı zamanda taktil uyarılarla kaslarda refleks relaksasyon ortaya çıkmaktadır.
3. Kollajen dokunun esnekliği artmaktadır.
4. Sinovial sıvı viskozitesinde artış sağlanmaktadır.
5. Kaldırma kuvveti ile su içinde hareket kolaylaşmakta, kaslarda relaksasyon olmaktadır.
6. Sıcak ve soğuk uygulamaların uzun sürede anti inflamatuvar etkileri vardır.

Kaplıca Tedavisinin Ağrı Kontrolüne Etkileri

- Ağrı nedenini azaltarak veya ortadan kaldırarak

Termomineral sular hem kaslarda relaksasyon hem de periferik dolaşımda, kas ve eklem dolaşımında artma yaparak, spazma bağlı ve hipoksik ağrılarda ağrının nedenini ortadan kaldırır. Kükürtlü ve tuzlu sular kronik inflamasyonlarda anti-inflamatuar etkileriyle ağrı kontrolünde rol oynayabilirler. Termik ve mekanik etkilerle su içinde postür ve bozuk hareketlerin düzeltilmesi ve eğitimi normal koşullara göre daha kolay sağlanır. Termomineral su ortamı bu yollardan kaynaklanan ağrıların azalması veya ortadan kalkmasını sağlar.

Erdoğan N. Romatizmal hastalıklarda kaplıca tedavisi içinde Karagülle MZ editor. Balneoloji ve Kaplıca Tıbbi . İstanbul: Nobel tıp kitabevi; 2002. pp. 113- 127.

Kaplıca Tedavisinin Ağrı Kontrolüne Etkileri

- Endojen antinosiseptif reaksiyonların aktivasyonu:

Kapı kontrol teorisi kapsamında ele alınan iki antinosiseptif sistem vardır. Çıkan antinosiseptif sistem yoluyla ağrılı olmayan taktil ve termik uyarılar ağrılı girdiyi, spinal düzeyde substantia gelatinosa'da inhibe edebilirler. Termomineral banyo ve peloidler, çıkan antinosiseptif sistem aktivasyonunu, derinin taktil stimülasyonu ile etkileyebilirler. Whirpool banyoları ve basıncı ayarlı su uygulamaları gibi daha aktif yöntemlerle bu etki artırılabilir.

İnen inhibitör kontrol sistemi farklı uyarılarla tetiklenen endojen nörohormonal bir sistemdir. Beta endorfin, serotonin gibi opiaterejik ve nonopiaterejik nörohormonların üretimini uyararak omurilik seviyesinde inhibisyon sağlar. Termomineral banyolar sırasında endojen opiatların salgılanmasının arttığı çeşitli çalışmalarda bildirilmiştir.

Erdoğan N. Romatizmal hastalıklarda kaplıca tedavisi içinde Karagülle MZ editor. Balneoloji ve Kaplıca Tıbbi . İstanbul: Nobel tıp kitabevi; 2002. pp. 113- 127.

Kaplıca Tedavisinin Ağrı Kontrolüne Etkileri

- Kimyasal maddeler yoluyla: Deride serotonin, asetilkolin, bradikinin, histamin gibi maddelerin açığa çıktığı bilinmektedir. Bunlardan serotonin, endojen opiatların serbestleşmesini sağlamaktadır .

Kaplıca Tedavisinin Ağrı Kontrolüne Etkileri

- Ağrı aynı zamanda hoşla gitmeyen duyu ve emosyonel deneyim olarak da tarif edilen psikolojik bi durumdur. Kaplıca tedavisi sırasında istirahat, çevre ve iklim değışikliği, olumsuz çevresel koşullardan uzaklaşma, kaplıca koşullarındaki özel ilgi ve bakım gibi faktörlerden de etkilenir.

Literatür taraması

- Yurtkuran ve arkadaşları tarafından yapılan bir çalışmada balneoterapinin ağrı şiddetinde ve hassas nokta sayısında azalmaya yardımcı olduğu gösterilmiştir.

Literatür taraması

- Şen ve arkadaşlarının fibromiyalji sendromlu hastalarda farklı balneoterapi yöntemlerinin etkinliğini karşılaştıran çalışmasında peloid ve termomineral banyo uygulamasının fibromiyaljili hastalarda ağrı şiddetinin azalmasına, kas spazmının çözülmesine ve psikolojik durumlarında iyileşmeye neden olmuştur.

Literatür taraması

- Dönmez ve arkadaşları fibromiyaljide kaplıca tedavisi uygulanan grup ile yaşanan bölgede rutin tedavi alan kontrol grubunu karşılaştıran randomize kontrollü çalışma gerçekleştirmişlerdir. Tedavi sonrası ölçümlerinde Fibromiyaji etki sorgulaması, ağrı şiddeti, hassas nokta sayısı, hasta global değerlendirmeleri kaplıca grubu kontrol grubuna üstün bulunmuştur.

Literatür taraması

- Sukenik ve arkadaşlarının yaptığı gözlemsel bir çalışmada 28 psöriatik artrit ve fibromiyaljili hasta gün aşırı kükürtlü termal su (37°C, 20 dk) ile tam banyo, gūnaşırı 4 ekstremitte ve sırta peloid paket (40-42°C, 20 dk), ve gūnde 2 kez 10 dk dan başlamak üzere giderek artan dozlarda 6 saate varan helioterapi almıştır. Tedavi sonunda yapılan hassas nokta ölçümlerinde başlangıca göre anlamlı iyileşmeler saptanmıştır.

Literatür taraması

- Tüm bu çalışmalarda elde edilen bu yararada sıcaklığın, kaldırma kuvvetinin, kapı kontrol teorisinin, periferik vazodilatsayonun, β endorfin seviyesinin artışının rol oynadığı ileri sürülmektedir. Eğer uygulama bir kaplıca merkezinde konaklayarak yapılmış ise bu yararada istirahat ve ortam değişiminin de katkısı olmaktadır.