

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite

- Kadınlar ve erkeklerin genel olarak düzenli fiziksel aktivite ve egzersize verdiği fizyolojik yanıtlar benzer olsa da kadınların dezavantajlı olduğu, hamilelik, osteoporoz ve kadın sporcu üçlemesi gibi durumlar mevcuttur.
- Bu bölümde bu durumların fiziksel aktivite ile ilişkisi ele alınacaktır.

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite – Hamilelik ve egzersiz

- Hamilelik, kadın vücudunda önemli değişikliklerin görüldüğü, riskli bir dönemdir. Ancak araştırmalar, sağlıklı bir hamilelik geçiren kişilerin güvenli bir şekilde egzersiz programlarına katılabileceğini göstermektedir.
- Egzersiz, hamilelik sırasında fizyolojik olarak iyi hissetme, daha az yorgunluk duyma ve kısa süren, daha kolay bir doğum sağlamaktadır.

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite – Hamilelik ve egzersiz

- Ancak kardiyovasküler, pulmoner veya metabolik rahatsızlıkları olan kişiler için egzersiz programı oluşturulurken özellikle şu noktalar dikkate alınmalıdır; vücudun ısı dengesi, gerekli dokulara yeterli miktarda oksijen sağlanması, besin desteği ve erken doğum riski.
- Egzersizle birlikte vücut ısısı artıyor olsa da bunun sağlıklı hamileliklerde olumsuz etkisine rastlanmamıştır.
- Vücudun evaporasyon mekanizması ve hamilelik süresince kan hacminin artması gibi faktörler ısı dengesinin sağlanmasında yeterli olmaktadır.

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite – Hamilelik ve egzersiz

- Kan hacminin artması ve sistemik damar direncinin azalması da kardiyak çıktıda artış sağlamakta ve yeterli miktarda oksijenin dokulara ulaşmasını sağlamaktadır.
- Hamilelik sırasında her kadın günde ortalama 300 kcal fazladan enerjiye ihtiyaç duymaktadır. Bu çok yüksek olmayan miktar da hamilelik sırasında egzersize bağlı bir sorun oluşturmamaktadır.
- Sağlıklı hamilelik dönemlerinde egzersiz erken doğum riski yaratmamaktadır. Dikkat edilmesi gereken nokta, seçilen aktivitelerin düşmeye bağlı olarak erken doğuma sebep olmayacak nitelikte olmasıdır.

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite – Hamilelik ve egzersiz

- Hamilelik sırasında egzersiz programlarında önemli olan genel kurallar şöyledir;
 - Hamilelik öncesinde de aktif yaşam süren kadınlara, hamilelik sırasında orta ve yüksek düzey fiziksel aktiviteler yaptırılabilir.
 - Aktivitelerin tipi, süresi, sıklığı ve yoğunluğu kişinin sağlık durumuna uygun olarak belirlenmelidir.
 - Haftanın en az üç günü, mümkünse her günü, düzenli fiziksel aktivite yaptırılmalıdır.
 - Tıbbi bir durum olmadığında fiziksel aktivitelerin süresi en az 30 dk olmalıdır.

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite – Hamilelik ve egzersiz

- Hamilelik öncesinde sedanter bir yaşam süren kadınlar için egzersiz yoğunluğu, maksimal seviyelerinin % 20 - % 39'u arasında olmalıdır.
- Supin (sırtüstü) pozisyonlarda yapılan aktivitelerden kaçınılmalıdır.
- Egzersiz öncesi, sırası ve sonrasında yeterli sıvı tüketilmeli, çok sıcak ve nemli ortamlarda egzersiz yapılmamalıdır.
- Hamilelikle birlikte ağırlık merkezi değişeceğinden, düşmeye sebep olabilecek aktiviteler belirlenirken dikkatli olunmalı, temaslı aktivitelerden uzak durulmalıdır.

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite – Hamilelik ve egzersiz

- Hamilelik sırasında eklemlerde gevşeme olacağından, aktivite seçiminde eklemlere zarar vermeyecek olanları tercih edilmelidir.
- Aşırı hava basıncına neden olan aktivitelerden, scuba vb. ve 1800 m üzerindeki irtifalarda aktivite yapmaktan uzak durulmalıdır.
- Kuvvet antrenmanları sırasında ağırlığı kaldırırken valsalva manevrasına neden olacak hareketlerden uzak durulmalı, yoğunluk düşükten orta düzeye doğru belirlenmeli (yorgunluk duyulmaksızın en az 12 tekrar yapılabilecek düzeyde) ve daha durağan hareketler tercih edilmelidir.

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite – Hamilelik ve egzersiz

- Şu durumlardan biri ile karşılaşıldığında egzersiz hemen sonlandırılmalı ve doktora danışılmalıdır; vajinada kanama, nefes darlığı, baş dönmesi, baş ağrısı, göğüste ağrı, belirgin kas güçsüzlüğü, kalpte ağrı ve/veya şişkinlik, fetal hareketlerde azalma, amniyotik sıvı sızıntısı ve erken doğum eylemi.

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite – Osteoporoz ve egzersiz

- Osteoporoz, yalnızca ABD’DE 50 yaşın üzerinde 10 milyon kişinin sahip olduğu ve 34 milyon kişinin düşük kemik mineral yoğunluğu sebebiyle risk altında olduğu bir rahatsızlıktır.
- Bu rakamlar ABD’DE yıllık 12-18 milyar dolar bir sağlık harcamasına neden olmaktadır (16). Tüm dünyada önemli bir sağlık problemi olan osteoporozun en önemli risk faktörü kadın olmaktır.

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite – Osteoporoz ve egzersiz

- Bununla birlikte yaşlanma, östrojen eksikliği, Kafkas veya Asyalı olmak, düşük vücut ağırlığı veya vücut kütle indeksine sahip olmak, diyetinde düşük kalsiyum miktarı, aşırı alkol kullanımı, inaktif yaşam tarzı, belirgin kas güçsüzlüğü, aile öyküsünde osteoporoz olması ve kemik kırıklarıdır.

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite – Osteoporoz ve egzersiz

- Osteoporoz risk oluşumunu engellemenin en önemli yolu çocukluk ve gençlik dönemlerinde maksimal kemik mineral yoğunluğunun sağlanmasıdır.
- Bu nedenle de yeterli D vitamini, kalsiyum alımı ve fiziksel aktivite gereklidir.

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite – Osteoporoz ve egzersiz

- Kemik dokunun sağlığı için çocuklar ve gençlerde yapılacak egzersizlerde Şunlara dikkat edilmelidir;
 - Orta düzey ağırlık antrenmanları ve sıçrama aktiviteleri yapılmalıdır.
 - Sıçrama egzersizleri maksimal yoğunlukta olmalı, kuvvet antrenmanlarının Őiddeti ise kaldırılan maksimal ağırlığın % 60'ın altında olmalıdır.
 - Bu aktiviteler tercihen haftanın en az üç günü yapılmalı ve her bir antrenman 10-20 dk arasında sürmelidir.

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite – Osteoporoz ve egzersiz

- Kemik dokunun sağlığı için yetişkinlerde yapılacak egzersizlerde şunlara dikkat edilmelidir;
 - Ağırlıklar ile gerçekleştirilen aerobik aktiviteler, sıçrama aktiviteleri ve kuvvet antrenmanları yapılmalıdır.
 - Aktivitelerin yoğunluğu orta düzeyden zorluya doğru olmalıdır.
 - Ağırlık ile gerçekleştirilen aerobik aktiviteler haftanın 3-4 günü, kuvvet antrenmanları ise 2-3 günü 30 ile 60 dk arasında yapılmalıdır.

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite – Osteoporoz ve egzersiz

- Osteoporozlu kişiler için egzersiz programlanırken ise şu noktalara dikkat edilmelidir;
 - Seçilen aktiviteler genel olarak aerobik uygunluğu, kassal uygunluğu ve dengeyi geliştirmeye yönelik olmalıdır.
 - Bir denge testi yapılmalı ve güçsüz kas grupları belirlenerek kuvvet antrenmanlarında bu kas gruplarına ağırlık verilmelidir.
 - Spinal (omurga) fleksiyon gerektiren kuvvet antrenmanlarından uzak durulmalıdır.
 - Osteoporozla ilgili olarak denge kaybı yaşayan yetişkinlerde koşu bandı yerine oturabilecekleri bisiklet ergometreleri tercih edilmelidir.

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite – Kadın sporcu üçlemesi

- Kadın sporcularda görülen bu bileşik rahatsızlık durumunun üç bileşeni; yeme bozukluğu, amenore ve osteoporozdur.
- Bu durum, glikojen depolarının boşalması, anemi ve elektrolit dengesizliği gibi ciddi sağlık problemlerine neden olmaktadır.
- Yeme bozukluğuna bağlı olarak oluşan rahatsızlar ise anoreksia nervroza veya bulimia nervrozadır.

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite – Kadın sporcu üçlemesi

- Sağlıksız yeme alışkanlıkları da amenoreye sebep olmaktadır. Amenore ile ortaya çıkan azalan östrojen miktarı da kemik mineral yoğunluğunun azalmasına ve sonucunda osteoporozu neden olabilmektedir.
- Araştırmalar kadınların, özellikle de sporcu kadınların, yeme bozukluklarıyla karşılaşma riskinin daha fazla olduğunu göstermektedir.

Kadınlarda düzenli fiziksel aktivite – Kadın sporcu üçlemesi

- Kadın sporcu üçlemesi temelde yeme bozukluklarına bağlı olduğundan, özellikle antrenörlerin ve egzersiz uzmanlarının bu rahatsızlıklara ait sinyalleri önceden fark etmesi en başarılı tedavi yöntemidir.
- Bunun için de egzersiz uzmanları ve antrenörlerin, sağlık, beslenme ve psikoloji alanlarında, konuyla ilgili olarak bilgilendirilmesi gerekir.