Fizyoterapi Rehabilitasyon 15(3) 2004

X. Fizyoterapide gelişmeler sempozyumu

**Bel ağrısı olan hastalarda lumbar paravertebral kas aktivitesinin farklı şartlar altında yüzeyel elektromyografi ile değerlendirilmesi**

Manisalıgil Ü, Cımbız A, Beydemir F, Dayıoğlu H, Cem Algın M

**Amaç:** Paraspinal kaslar vertebral kolonun tüm hareketlerini başlatmak ve kontrol etmekle sorumludur. Bu çalışmanın amacı bel ağrısı olan hastalarda günlük yaşamda kullanılan farklı postür ve egzersizlerle Lumbal Paravertebral Kassal Aktiviteyi (LPKA) değerlendirmektir.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışmamıza Kütahya Dumlupınar Üniversitesi öğrencileri arasından, 3 aydan daha fazla bel ağrısı şikayeti olan 32 ve sağlıklı 28 kişi seçilmiştir. Farklı dinlenme pozisyonları, vücut hareketleri, kuvvetlendirme ve germe egzersizleri esnasında yüzeyel elektromyografi (µV) ile LPKA sinyalleri ölçülmüştür.

**Sonuçlar:** Farklı dinlenme pozisyonları,vücut hareketleri, kuvvetlendirme ve germe egzersizleri esnasında her iki grubun LPKA değerleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamamıştır (p>0.05). Kollar 90 derece fleksiyonda ayakta dik durma, gövde hiperekstansiyonu ve yüzüstü pozisyondaki kuvvetlendirme egzersizlerinde erkeklerin LPKA’sı kadınlardan daha yüksek bulunmuştur (p<0.01). Bel ağrısı ve kontrol grubu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmamasına karşın, bel ağrısı grubunda LPKA’sı dinlenme, vücut hareketleri ve germe egzersizleri sırasında arttığı, stabilizasyon ve kuvvetlendirme egzersizleri sırasında azaldığı belirlenmiştir.

**Tartışma:** Günlük yaşam aktiviteleri sırasında bel hastalarında paravertebral kaslar yeterince gevşeme ve/veya kas gücü oluşturulamamaktadır. Bu nedenle bel ağrısı olan hastalar mikro yaralanmalara ve tekrar yaralanmalara karşı açık olmaktadırlar. Günlük yaşam aktiviteleri sırasındaki LPKA inceleyen daha fazla araştırmalara ihtiyaç vardır.