Fizyoterapi Rehabilitasyon 15(3) 2004

X. Fizyoterapide gelişmeler sempozyumu

Genç bireylerde trigger noktalarının değerlendirilmesi

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

**Amaç:** Trigger noktaları, kas içinde gergin bantlar şeklinde bulunan hassas, fokal, hiperirritable noktalardır. Çalışmamızın amacı genç bireylerde trigger noktalarını değerlendirmektir.

**Gereç ve Yöntem:** Çalışmamızda Kütahya Dumlupınar Üniversitesi öğrencileri arasından, aktif trigger noktalarından şikayetçi olan 54 öğrenci değerlendirilmiştir. Değerlendirme parametreleri olarak ortalama ağrı ve yorgunluk şiddeti (Visual Analog Scale (VAS:0-10cm)), postüral bozukluklar (postür analiz tahtasıyla), sabah tutukluğu, uyuşukluk, yorgunluk ve trigger noktalarının sayısı (genel değerlendirme formu ile) kullanılmıştır.

**Sonuçlar:** Olguların postüral bozukluklarından başın öne tilti (%83.3) ve yuvarlak omuz(%80) en yüksek oranda bulunmuştur. Kadın ve erkek arasında genel değerlendirme puanı, sabah tutukluğu, yorgunluk ve hassas noktalarda istatistiksel olarak farklılık belirlenmemiştir (p>0.05). Sabah tutukluğu olan olguların, sabah tutukluğu olmayan olgulara göre genel değerlendirme puanı (p<0.001) ve trigger nokta sayısı (p<0.05) daha yüksek olduğu gözlenmiştir. Trigger nokta sayısı açısından 4 trigger nokta, hem kadın (%36.7) hem erkeklerde (%33.3) en yüksek oranda tespit edilmiştir. Olguların çoğunluğunda trigger noktaları yüksek oranda trapez kası üzerinde belirlenmiştir (K:86.7, E:95.8). Genel değerlendirme puanı ve akademik ortalama, ağrısı 6-11 ay devam eden olgularda, ağrısı 0-5 ay devam eden olgulara göre daha yüksek bulunmuştur (p<0.001).

**Tartışma:** Okul yıllarında oluşan trigger noktaları ilerleyen yaşlarda ciddi bir problem haline dönüşebilmektedir. Genç bireylerde trigger noktalarının oluşumunun önlenmesine yönelik araştırmalar gerekmektedir.