



FİZİKSEL İNAKTİVİTENİN DİSMENOREYE ETKİSİ



Öğr. Gör. Deniz TUĞYAN AYHAN₁ (Kapadokya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü,
deniz.ayhan@kapadokya.edu.tr)

Öğr. Gör. Ayşegül YILDIZ₂(Kapadokya Üniversitesi, Kapadokya Meslek
Yüksekokulu, Diyaliz Programı, aysegul.yildiz@kapadokya.edu.tr)

Dr. Öğr. Üyesi Buket BÜYÜKTURAN₃(Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi, Fizik
Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, buketbuyukturan@ahievran.edu.tr)

Doç. Dr. Öznur BÜYÜKTURAN₄ Ahi Evran Üniversitesi, Fizik Tedavi ve
Rehabilitasyon Yüksekokulu, obuyukturan@ahievran.edu.tr

Giriş

- 31 Aralık 2019 tarihinde Çin'de ortaya çıktıktan sonra, kısa bir süre içerisinde tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19, 12 Mart 2020 itibariyle Dünya Sağlık Örgütü tarafından pandemi olarak ilan edilmiştir (Budak,2020).

Giriş

- 31 Mayıs 2021 itibariyle Dünya'da 171,047,287 onaylanmış vaka bildirilirken, virüs nedeniyle 3,557,063 hasta ise hayatını kaybetmiştir (Worldometer, 2021).

Giriş

- Covid-19'un bulaşını önlemek için yurtdışına çıkış yasakları, sokağa çıkma yasakları, restoran ve spor salonlarının kapatılması gibi önlemler alınmıştır (TÜSPE Raporu, 2020).

Giriş

- Önlemler arasında en önemlisinin; enfekte olan bireylerin filyasyonunu ve izolasyonun sağlanması olarak bilinmektedir (Aktuğ, İri, & Aktuğ Demir, 2020).

Giriş

- COVID-19 salgınını önlemek için alınan tedbirlerin bireyler üzerinde fizyolojik ve psikolojik bazı etkilerinin olduğu bildirilmiştir (Hall, Laddu, Phillips, Lavie, & Arena, 2020).

Giriş

- Kısıtlamanın, bireylerin fiziksel davranışlarını etkilediği ve fiziksel davranış değişikliklerinin de kardiorespiratuar hastalıklara yakalanma riskini artırdığı, yaşam ve uyku kalitelerini olumsuz yönde etkilediği belirtilmiştir (Hall vd., 2020; Hammami, Harrabi, Mohr, & Krustrup, 2020; Lippi, Henry, & SanchisGomar, 2020; Lavie, Ozemek, Carbone, Katzmarzyk, & Blair, 2019).

High, A. C., & Solomon, D. (2011). Locating computer-mediated social support within online communication environments. *Computer-mediated communication in personal relationships*, 119-136.

Highfield, T. (2016). News via Voldemort: Parody accounts in topical discussions on Twitter. *New Media & Society*, 18(9), 2028-2045. doi:<https://doi.org/10.1177/1461444815576703>

Giriş

- Sosyal izolasyon kurallarına uyulduğunda, bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin düştüğü ve oturma süresinin uzadığı gösterilmiştir (Wernecka, Collingsb, Barbozad, Stubbse, & Silvac, 2019).

Giriş

- Literatür incelendiğinde, düşük fiziksel aktivite düzeyinin dismenore için risk faktörü olduğunu belirten çalışmalar yer almaktadır.

- Hailemeskel S, Demissie A, Assefa N. Primary dysmenorrhea magnitude, associated risk factors, and its effect on academic performance: evidence from female university students in Ethiopia. *International Journal Of Women's Health*. 2016; 8: 489-96.
- Iacovides S, Avidona I, Baker FC. What we know about primary dysmenorrhea today: a critical review. *Human Reproduction Update*. 2015; 21: 762–78.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

- COVID-19'un sebep olduğu olumsuzluklardan birisi olan fiziksel aktivite düzeyinin düşmesi, sedanter yaşayan bireylerin sayısının artması, kadınlar için büyük problem olan dismenorenin şiddetini etkilemiş olabilir.
- Literatür incelendiğinde pandemi döneminde azalan fiziksel aktivite düzeyinin dismenoreye etkisi ile ilgili çalışmaya denk gelinmemiştir.
- Araştırmadaki amacımız; fiziksel inaktivitenin dismenoreye etkisini belirlemektir.

Materyal-Metod

- Çalışmamızın örneklemini Kapadokya Üniversitesi'nde öğrenim gören 85 dismenoreli birey oluşturmuştur.
- Bireylerin pandemi öncesi (Şubat 2020) ve pandemi sürecindeki (Ocak 2021) verileri karşılaştırılmıştır.

Materyal-Metod

- Bireylere online form aracılığı ile katılımcı tanıtım formu ulaştırılmıştır.

Fiziksel Aktivite
Düzeyinin Belirlenmesi-
Uluslararası Fiziksel
Aktivite Anketi- Kısa
Form (IPAQ-SF)

Menstruasyon
Semptomlarının
Değerlendirilmesi-
Menstruasyon
Semptom Ölçeği (MSÖ)

Dismenore Şiddetlerinin
Değerlendirilmesi-
Vizüel Analog Skala
(VAS)

Materyal-Metod

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi- Kısa Form

- ❖ Kendi kendine uygulanabilen
- ❖ Son 7 günü kapsayan 7 soru içeren bir anket.
- ❖ Soruların içeriğini;
 - Oturma,
 - Yürüme,
 - Orta düzeyde şiddetli aktiviteler,
 - Şiddetli aktivitelerde harcanan zaman oluşturmaktadır.
 - En az 10 dakika yapılan aktiviteler değerlendirilmektedir.
 - Dakikalar ve günler toplamı ile MET değerlerinin çarpılması sonucunda hesaplanır.

Materyal-Metod

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi- Kısa Form

1. Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız?

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (3. Soruya Geçiniz) Haftada ____ gün

2. Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Bilmiyorum/Emin değilim Günde ____ dakika Günde ____ saat

Materyal-Metod

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi- Kısa Form

3. Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.)

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. (5. Soruya Geçiniz) Haftada ____ gün

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Bilmiyorum/Emin değilim Günde ____ dakika Günde ____ saat

Materyal-Metod

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi- Kısa Form

5. Geçen 7 gün içerisinde, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Yürümedim. (7. Soruya Geçiniz) Haftada ____ gün

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Bilmiyorum/Emin değilim Günde ____ dakika Günde ____ saat

Materyal-Metod

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi- Kısa Form

Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Son bir hafta içinde günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Bilmiyorum/Emin değilim

Günde ____ dakika

Günde ____ saat

Materyal-Metod

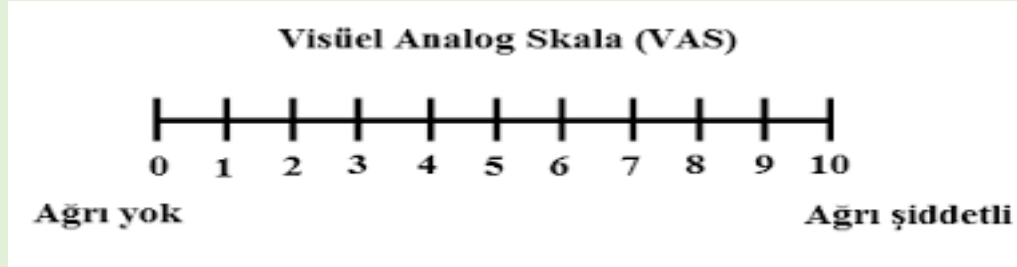
Menstruasyon Semptom Ölçeği

- ❖ Menstruasyon ağrısı ve semptomlarını değerlendirir.
- ❖ Negatif etkiler/somatik yakınmalar, menstrual ağrı belirtileri ve baş etme yöntemleri alt başlıklarına sahip 22 maddeden oluşan beşli likert tipte bir ölçektir.
- ❖ Puanlama 44- 220 arasında değişmektedir. Yüksek puan menstruasyon semptom şiddetinin arttığını göstermektedir.

Materyal-Metod

Vizüel Analog Skala

❖ VAS dismenore şiddetinde kullanılabilen güvenilir bir ölçektir.



Materyal-Metod

Araştırmada rneklem seçme yoluna gidilmemiş, araştırmaya dahil olma kriterlerine uyan tüm öğrencilere ulaşmak hedeflenmiştir.

Araştırmaya dahil olma kriterleri

- Kapadokya niversitesi'nde öğrenim gören,
- Daha önce hiç gebe kalmayan,
- Dismenoreye neden olan ya da etki eden bir ilaç kullanmayan,

Materyal-Metod

- Dismenoreye neden olan bir hastalığı bulunmayan,
- Araştırmaya katılmayı kabul eden,
- Bu kriterlere uyduğu halde soru formunu tam olarak doldurmayan öğrenciler araştırmadan dışlanacaktır.

Materyal-Metod

Verilerin Analizi

- Çalışmadan elde edilen verilerin analizi IBM SPSS- Version 25 programı ile yapılmıştır.

Bulgular

Çalışmamıza katılan 85 bireyin,

- Yaş aralıkları:

% 96,5'i 18-24,

% 3,5'i 25-ve üstü

- Boy uzunlukları $165,42 \pm 5,50$ (cm)

- Ağırlıkları $60,00 \pm 9,31$ (kg) idi.

Bulgular

	Pandemi Öncesi Sonuçlar	Pandemi Sürecindeki Sonuçlar
UFAA-SF	1274,67 ± 1232,26	898,08±896,85
MSÖ	74,01 ± 13,09	75,71± 16,96
VAS	6,23±1,78	7,20±1,63

Bulgular

UFAA-SF, MSÖ, VAS Korelasyon Tablosu

	UFAA-SF	MSÖ	VAS
UFAA-SF	1	,082	-,009
MSÖ	,082	1	,592**
VAS	-,009	,592**	1

Sonuç

- Pandemi kısıtlamalarının etkisine bağlı olarak; dismenoreli 85 bireyin fiziksel aktivite düzeylerinde düşme görülmüştür.
- Menstruasyon semptom ölçeği toplam puanındaki ve VAS skorlarındaki artış dismenorenin, pandemi sürecinde daha şiddetli yaşandığını ifade etmektedir.

Sonuç

- Pandemi koşullarında verilecek bireysel egzersizler ve aktiviteler ile kişilerin fiziksel seviyeleri artırılmalı, dismenorenin olumsuz etkisi minimale indirilmeye çalışılmalıdır.
- Pandeminin, kadın sağlığında ciddi öneme sahip dismenoreye etkisinin daha detaylı araştırılması için geniş örneklem gruplarında ve daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır.

Teşekkürler

