

BÖLÜM 6

KRONİK HASTALIĞI OLAN KADINLARDA POSTPARTUM EGZERSİZLER

Sibel ŞENTÜRK¹

GİRİŞ

Kronik hastalıklar, genel olarak 1 yıl veya daha uzun süren, sürekli tıbbi müdahale gerektiren ve kişinin günlük yaşam aktivitelerini sınırlayan durumlar olarak tanımlanmaktadır. Kardiyovasküler hastalıklar, kanser, solunum yolu hastalıkları ve diyabet gibi kronik hastalıklar kadınlar ve erkekler için önde gelen hastalık ve ölüm nedeni olup dünya çapında 35 milyon ölümden veya tüm ölümlerin %60'ından sorumludur. Kadınlar ve erkekler için dört ana kronik hastalık risk faktörü ise sağlıksız beslenme, fiziksel hareketsizlik, tütün ve alkol kullanımınıdır. Bu faktörlerin tümü değiştirilebilir olup bu faktörlerin ortadan kaldırılması tüm kalp hastalıklarının, felçlerin ve tip 2 diyabetin %80'ini ve kanserin %40'tan fazlasını önlemektedir.

Cinsiyet normları, mevcut ve gelecekteki kronik hastalık risklerinin tahmin edilebilmesini sağlamaktadır. Kadınlar ve erkekler birçok benzer sağlık sorununu paylaşıyor, farklılıklar o kadar fazladır ki, kadınların sağlığı özel bir ilgiyi hak etmektedir. Örneğin hamilelik ve doğum hastalığı değil, sağlık riskleri taşıyan ve sağlık bakımı gerektiren biyolojik ve sosyal süreçlerdir. Bu dönemdeki sağlık sorunlarının çoğu, yalnızca genç kızların ve kadınların karşılaştığı sorunlardır.

¹ Doç. Dr., Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Bucak Sağlık Yüksekokulu, İç Hastalık Hemşireliği AD, sibelsenturk@mehmetakif.edu.tr

Gebelikte konstipasyon, üriner inkontinans için potansiyel risk faktörüdür. Konstipasyonun giderilmesi için; diyete lifli gıdaların eklenmesi, sıvı alımının artırılması, gebelik döneminde düzenli egzersiz yapmaya başlaması için teşvik edilmesi, rutin bir defekasyon programı oluşturması ve şiddetli durumlarda laksatif kullanılması konusunda bilgilendirilmelidir. Doğum sonu bakım yönetim rehberine göre hemşire/ebe tarafından doğum sonu fiziksel aktivite hakkında eğitim verilmeli ve anne bu konuda desteklenmelidir.

SONUÇ

Postpartum dönemde egzersizin hem anne hem de bebek için kardiyovasküler zindeliği artırma, kilo vermeyi kolaylaştırma, daha fazla enerji ve annenin psiko-sosyal sağlığını iyileştirme gibi birçok faydası vardır. Hemşire ve ebeler, gebelik sürecinde ve postpartum dönemdeki kadınlara, risk faktörlerine bağlı gelişebilecek hastalıkların önlenmesi ve korunma için eğitim ve danışmanlık rollerini kullanarak sağlıklı yaşam biçimi davranışları konularında bilgi vermelidirler. Çoğu aerobik ve kas kondisyonlama aktivitesi, doğum sonrası kadınlar tarafından yapılabılır ve obezite, kalp hastalığı ve diğer yaşam tarzıyla ilgili hastalıkların gelişme riskini azaltmak için doğumdan sonraki ilk yılda teşvik edilmelidir. Egzersizlerin düzenli olarak yapılması, yoğun fiziksel egzersizlerden kaçınılması, egzersiz yaparken ortaya çıkabilecek belirti-bulgular ve uygulama sırasında dikkat etmeleri gereken hususlar konusunda kadınlara eğitim ve danışmanlık hizmeti sağlanmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Anderson E, Durstine JL. Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports Medicine and Health Science*. 2019;1(1):3-10. doi:10.1016/j.smhs.2019.08.006.
2. Alshahrani AM, Abdullah AM, Elgzar WT, et al. Postnatal exercises: perceived barriers and self-efficacy among women at maternal and children hospital at Najran, kingdom of Saudi Arabia. *African Journal of Reproductive Health*. 2020;24(4):164-172. doi: 10.29063/ajrh2020/v24i4.17.
3. Anggraeni NPDA, Herawati L, Widyawati MN, et al. The effect of exercise on postpartum women's quality of life. *Jurnal Ners*. 2019;14(3si):146-154. doi:10.20473/jn.v14i3(si).16950.
4. Lee R, Thain S, Tan LK, et al. Asia-Pacific consensus on physical activity and exercise in pregnancy and the postpartum period. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*. 2021;7:e000967. doi:10.1136/bmjsem-2020-000967.

5. Müderris İİ, Kardaş HY. Gebelik ve doğum sonrası egzersizler. *Erciyes Tıp Dergisi*. 1995;17(3):304-310.
6. Kahyaoglu Süt H. Gebelik ve doğumun pelvik taban yetersizlikleri üzerine etkisi: Önlenmesi ve korunmada hemşirenin rolü. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2015;4(2):292-304.
7. Bahadoran P, Tirkesh F, Oreizi HR. Association between physical activity 3-12 months after delivery and postpartum well-being. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. 2014;19(1):82-87.
8. Gonzalo-Carballes M, Ángel Ríos-Vives M, Castellà Fierro E, et al. A pictorial review of postpartum complications. *RadioGraphics*. 2020;40:2117-2141. doi: 10.1148/rg.2020200031.
9. Paladine HL, Blenning CE, Strangas Y. Postpartum care: an approach to the fourth trimester. *American Family Physician*. 2019;100(8):485-491.
10. Lassi ZS, Imam AM, Dean SV. Preconception care: screening and management of chronic disease and promoting psychological health. *Reproductive Health*. 2014;11(Suppl 3):1-20. doi: 0.1186/1742-4755-11-S3-S5.
11. Mottola MF. Exercise in the postpartum period: practical applications. *Current Sports Medicine Reports*. 2002; 1:362-368.
12. Mbada CE, Adebayo OEO, Awotidebe TO, et al. Practice and pattern of antenatal and postnatal exercise among Nigerian women: a cross-sectional study. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*. 2015;3(2):93-98. doi: 10.15296/ijwhr.2015.18.
13. Davenport MH, Giroux I, Sopper MM. Postpartum exercise regardless of intensity improves chronic disease risk factors. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2011;951-958. doi: 10.1249/MSS.0b013e3182051155.
14. Scott S. Exercise in the Postpartum Period. *ACSM'S Health & Fitness Journal*. 2006;10(4):40-41.
15. World Health Organization (WHO). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. 2020. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336657/9789240015111-eng.pdf> Erişim tarihi: 15.03.2022.
16. ACOG COMMITTEE OPINION. Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period. *Obstetrics & Gynecology*. 2020;135(4):178-188.
17. Demirci N, Yıldırım İ, Toptaş Demirci P, et al. Why should we do physical activity? more active people for a healthier World. *International Journal of Disabilities Sports & Health Science*. 2018;1(2):1-14.
18. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*. 2020;54:1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955.
19. DiPietro L, Evenson KR, Bloodgood B, et al. Benefits of physical activity during pregnancy and postpartum: an umbrella review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2019;51(6):1292-1302. doi: 10.1249%2FMSS.0000000000001941.
20. El Nahas EM, Mohamed MA, Kamal HM. Postnatal rehabilitation of pelvic floor muscles using aerobic and Kegel exercises. *Bulletin of Faculty of Physical Therapy*. 2017; 22:67-73. doi: 10.4103/bfpt.bfpt_64_16.