

BÖLÜM 2 ◀

PROGRESİF GEVŞEME EGZERSİZLERİ VE HEMŞİRENİN ROLÜ

Berna ÇOLAKOĞLU KURT¹

GİRİŞ

Progresif Gevşeme Egzersizi (PGE), 1938 yılında Amerikalı hekim Edmund Jacobson tarafından geliştirilmiştir. PGE'deki temel amaç zihnin sakinliği ile kasların gevşemesi ve bu yolla sempatik sinir sistemi aktivitesinin azalmasıdır. Bu uygulamadaki temel amaç vücut gerginliğinin ve anksiyetenin hafiflemesidir. Daha sonraki süreçlerde PGE'nin olanlı bir şekilde yürütülmesi için Jacobson PGE'ni detaylandırarak konuyla ilgili farkındalığı artıracak girişimlerde bulunmuştur. Jacobson'dan sonra Bernstein ve Borkovec PGE'nin kısaltılmış versiyonunu geliştirmişlerdir (1). Joseph Wolpe ise, Jacobson'ın programına bağlı kalarak uygulama tekniğini şekillendirmiştir (2). PGE, mümkün olduğu kadar sakin bir ortamda ve profesyonel talimatlarla gerçekleştirilmektir. Uygulayıcılar, yüz bölgesinden başlayarak ayak kaslarına kadar tüm vücudu içeren yönergelerle kas gruplarını çalıştırır. PGE, yüz bölgesinden başlayarak ayak kaslarına kadar tüm vücudu içeren ve özellikle büyük iskelet kas gruplarının sırasıyla kasılması ve gevşetilmesinden oluşan uygulama olarak belirtilmektedir. Bu uygulama ile gerginlik ve algılanan yorgunluk düzeyinin azaltılması hedeflenmektedir. PGE, öğrenmesi oldukça kolay, bilinen bir komplikasyonu olmaması ve maliyet gerektirmeyen ucuz

¹ Arş. Gör. Dr., Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, İç Hastalıkları Hemşireliği AD.,
bernacolakoglu@hacettepe.edu.tr

37 fibromiyalji sendromlu hasta ile yapılan çalışmada PGE grubuna 8 hafta boyunca haftada iki kez uygulama yaptırılmıştır. Diğer gruba ise, elektro-stimülasyon ve ısı terapileri uygulaması yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda PGE grubunda; ağrı, yorgunluk ve stresin elektro-stimülasyon ve ısı terapileri grubuna kıyasla önemli ölçüde azaldığı belirtilmiştir (39).

PGE'nin yaşamsal belirtiler ve yorgunluk düzeyi üzerine etkilerini değerlendirmek için, karaciğer nakli yapılan 90 hastaya 4 hafta boyunca her gün PGE (25-30 dk) uygulanmıştır. PGE öncesinde, ikinci haftanın sonunda ve dördüncü haftanın sonunda hastaların vital bulguları ve yorgunluk düzeyleri kaydedilmiştir. Çalışma sonucuna göre müdahale grubunda nabız ve solunum sayıları, sistolik ve diyastolik kan basıncı değerleri, ve yorgunluk şiddeti ortalama puanları kontrol grubuna göre daha düşük, oksijen saturasyon düzeyi daha yüksek bulunduğu belirtilmiştir (40).

Romatoid artrit hastalarında PGE'nin uyku kalitesi ve yorgunluk üzerindeki etkilerini araştırmak amacıyla yapılan randomize kontrollü çalışmada uygulama grubuna eğitim ile birlikte rehber verilmiş ve 6 hafta PGE uygulanması istenmiştir. 6 hafta boyunca progresif kas gevşemesi uyguladıktan sonra müdahale grubundaki hastalarda Pittsburgh Uyku Kalitesi İndeksi toplam puanı ve yorgunluk puanı azalırken; kontrol grubundaki hastalarda herhangi bir değişiklik olmamıştır (41).

PGE'nin yorgunluk ve günlük yaşam aktiviteleri üzerine etkisini değerlendirmek üzere yapılan yarı deneysel çalışmada, 80 Multipl Skleroz'lu hastadan 40 hasta 2 ay boyunca günde bir kez PGE uygulanmıştır. 3. 6. ve 9. haftada toplanan veriler sonucunda PGE'nin yorgunluğu önemli ölçüde azalttığı belirtilmektedir (42).

KAYNAKLAR

1. Cooke H. Progressive muscle relaxation. *CAM-Cancer Consortium*. 2015;1-6.
2. MS McCallie, CM Blum, CJ Hood. Progressive muscle relaxation. *J. Hum. Behav. Soc. Environ.* 2006;13.
3. Baltaş A, Baltaş T. *Progresif Gevşeme. Stres ve Başa Çıkma Yolları (32. Baskı)*. İstanbul: Remzi Kitabevi; 2015.
4. Yılmaz SG, Arslan S. Effects of progressive relaxation exercises on anxiety and comfort of Turkish breast cancer patients receiving chemotherapy. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*. 2015;16(1):217-220.
5. Aiken LH, Henrichs TF. Systematic relaxation as a nursing intervention technique with open heart surgery patients. *The Japanese Journal of Nursing Research*.1971;6:299-305

6. Erdemir F, Kav S, Yılmaz AA. *Hemşirelik Girişimleri sınıflaması (NIC)* (6. Baskı). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri;2017.
7. Kirca K, Kutlutürkan S. Progresif gevşeme egzersizlerinin kanser ve tedavi sürecinde kullanımını. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*.2020; 6(2): 258-267.
8. Nazik E, Öztunç G, Şahin B. Kemoterapi Alan Meme Kanserli Hastalarda Progresif Gevşeme Egzersizlerinin Uyku Kalitesi ve Ağrıya Etkisi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*.2014;17:3.
9. Lehrer P, Carr R. *Anksiyete Terapisi (1. Baskı)*. Editörler: Yalom Irvin D, Roth Walton. Çeviren: Büyükdere Bengü. Prestij Yayınları;2014.
10. Harorani M, Davodabady F, Masmouei B, et al. The effect of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in burn patients: a randomized clinical trial. *Burns*. 2020;46(5):1107–1113.
11. Arıoğlu B. Göğüs Tüpü Çıkarma İşlemi Öncesi Uygulanan Progresif Gevşeme Egzersizinin Ağrı Üzerine Etkisi. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi. Adana;2012.
12. Demiralp M, Oflaz F. Gevşeme Eğitiminin Meme Kanserli Hastalarda Anksiyete ve Depresyon Belirtileri Üzerine Etkisi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*.2011;10(2).
13. Amini E, Goudarzi I, Masoudi R, et al. Effect of progressive muscle relaxation and aerobic exercise on anxiety, sleep quality, and fatigue in patients with chronic renal failure undergoing hemodialysis. *International Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*. 2016; 8(12): 1634-1639.
14. Bahçeli A. Progresif Gevşeme Egzersizlerinin Lomber Disk Hernisi Ameliyatı Olan Hastaların Anksiyete Ağrı ve Uyku Kalitesine Etkisi (Doctoral Dissertation). Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi. Erzurum;2014.
15. Kumar A, Das S, Chauhan S, et al. Perioperative anxiety and stress in children undergoing congenital cardiac surgery and their parents: Effect of brief intervention—A randomized control trial. *Journal of Cardiothoracic and Vascular Anesthesia*.2019;33(5):1244-1250.
16. Veiga G, Rodrigues A, Lamy E, et al. The effects of a relaxation intervention on nurses' psychological and physiological stress indicators: A pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2019.
17. Meyer B, Keller A, Wohlbie HG et al. Progressive muscle relaxation reduces migraine frequency and normalizes amplitudes of contingent negative variation (CNV). *Journal of Headache Pain*. 2016;17(1).
18. Vuttanon N, Finnegan L, Lojanapiwat B, et al. Effect of progressive muscle relaxation on symptom clusters in breast cancer patients receiving chemotherapy: a quasi-experimental controlled trial. *Complement Therapy Clinical Practice*. 2019;7:27–31.
19. Kurt B, Kapucu S. The effect of relaxation exercises on symptom severity in patients with breast cancer undergoing adjuvant chemotherapy: An open-label nonrandomized controlled clinical trial. *European Journal of Integrative Medicine*. 2018;22:54-61.
20. Par'as-Bravo P, Salvadores-Fuentes P, Alonso-Blanco C, et al. The impact of muscle relaxation techniques on the quality of life of cancer patients, as measured by the FACT-G questionnaire. *PLoS One*. 2017;12(10).
21. Abbasi B, Mirzakhany N, Oshnari LA, et al. Lymphedema patients undergoing comprehensive decongestive therapy: A clinical trial. *PLoS one*. 2018;13(1).
22. Alan Dikmen H, Terzioglu F. Effects of Reflexology and Progressive Muscle Relaxation on Pain, Fatigue, and Quality of Life during Chemotherapy in Gynecologic Cancer Patients. *Pain Manag Nurs*. 2018; 12:1524-9042.
23. Kubilay ŞD, Ergüney S. Kemoterapi Tedavisi Alan Hastalarda Progresif Gevşeme Egzersizleri Ve Yönlendirilmiş İmgelem Uygulamasının Kemoterapi Semptomları Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. *Anadolu Hemşirelik Ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020;23(1): 67-76.
24. Loh EW, Shih HF, Lin CK. et al. Effect of Progressive Muscle Relaxation on Postoperative Pain, Fatigue, and Vital Signs in Patients with Head and Neck Cancers: A Randomized Controlled Trial. *Patient Education and Counseling*.2021; 0738-3991.

25. Kırca K, Kutlutürkan S. The Effect of Progressive Relaxation Exercises On Treatment-Related Symptoms and Self-Efficacy İn Patients with Lung Cancer Receiving Chemotherapy. *Complementary Therapies İn Clinical Practice*. 2021; 45:101488.
26. Goks I, Ayaz-Alkaya S. The effect of progressive muscle relaxation on the postpartum depression risk and general comfort levels in primiparas. *Stress Health*. 2020;36 (3): 322–329.
27. Ismail NIAA, Elgzar WTI. The effect of progressive muscle relaxation on post cesarean section pain, quality of sleep and physical activities limitation. *International Journal of Studies in Nursing*. 2018;3(3):14-29.
28. Devmurari D, Nagrale S. Effectiveness of Jacobson's progressive muscle relaxation technique for pain management in post-cesarean women. *Indian Journal of Obstetrics and Gynecology Research*. 2018;5(2):228-32.
29. Shukri NHMS, Wells JCK, Fewtrell M. The effectiveness of interventions using relaxation therapy to improve breastfeeding outcomes: A systematic review. *Matern Child Nutr*. 2018;14(2):1-10. 122
30. Karbandi S, Hosseini SM, Hosseini SA, et al. Evaluating the effectiveness of using a progressive muscle relaxation technique on the self-efficacy of breastfeeding in mothers with preterm infants. *Journal Nursing Research*. 2017;25(4):283-8.
31. Gökşin İ, Ayaz Alkaya S. Effect of progressive muscle relaxation on the postpartum depression and general comfort levels. *International Journal of Nursing and Health Sciences*. 2018;12(3):2.
32. Rajarajeswari A. Effectiveness of progressive muscle relaxation technique on pain among mothers underwent the caesarean section. *IJSRR*. 2018;7(4),1906- 13.
33. Saza S, Çevik, K. KOAH tanısı almış hastalara uygulanan progresif gevşeme egzersizlerinin yorgunluk ve yaşam kalitesine etkisi. *Cukurova Medical Journal*.2020;45(2):662-671.
34. Kutmec Yılmaz C, Kapucu S. The Effect of Progressive Relaxation Exercises on Fatigue and Sleep Quality in Individuals with COPD. *Holistic Nursing Practice*. 2017;31(6):369–377.
35. Chegeni PS, Gholami M, Azargoon A, et al. The effect of progressive muscle relaxation on the management of fatigue and quality of sleep in patients with chronic obstructive pulmonary disease: A randomized controlled clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*.2018;31:64-70
36. Patimah S, Kusnanto K, Rayasari F. The Effect of Progressive Muscle Relaxation with Pursed Lips Breathing Towards Fatigue, Depression and Lung Function of COPD Patients in Provincial Hospital of Jayapura. *IJSR*.2017;2319-7064.
37. Hadadian F, Jalalvandi F, Karimi S, et al. Studying The Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Fatigue İn Hemodialysis Patients - Kermanshah- Iran. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*. 2018;11(1):8-12.
38. Serin EK, Owayolu N, Owayolu Ö. The Effect of Progressive Relaxation Exercises On Pain, Fatigue, and Quality of Life in Dialysis Patients. *Holistic Nursing Practice*. 2020;34(2):121-128.
39. Yoo SA, Kim CY, Kim HD. Effects of Progressive Muscle Relaxation Therapy With Home Exercise On Pain, Fatigue, And Stress İn Subjects With Fibromyalgia Syndrome: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Journal Back Musculoskelet Rehabilitation*.2021;1-11.
40. Kömürkara S, Cengiz Z. Effects of Progressive Relaxation Exercises On Vital Signs And Fatigue in Liver Transplant Patients: A Randomized Controlled Trial. *Clinical Nursing Research*.2021.
41. Kılıç N, Parlar Kılıç S. The Effect of Progressive Muscle Relaxation On Sleep Quality and Fatigue İn Patients With Rheumatoid Arthritis: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Nursing Practice*. 2021;13015.
42. Javdan T, Imani E, Negahı AA, Teshnızı SH. Evaluation of the Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique On Fatigue and Daily Living Activities İn Patients with Multiple Sclerosis. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*. 2021;15(6):1773-1777.