

Bölüm 6

KRONİK OBSTRÜKTİF AKCİĞER HASTALIĞI (KOAH)' NIN YÖNETİMİNDE YOGA

Gülcan BAHÇECİOĞLU TURAN¹, Safiye YANMIŞ²

Yoga

Yoga sözcüğü Sanskritçe “yug” kökünden gelmekte olup kelime olarak “birleşmek, bağlanmak veya bütünleşmek” anlamındadır. Yoga bedeni, zihni ve ruhu tamamen eğiten ve kişinin kendini tanımasını sağlayan çok boyutlu en eski kişisel gelişim yöntemlerindedir. Hinduizm’in Vedalar ve “Upanishad”lar olarak bilinen kadim metinlerinde yoga ile ilgili ilk tanımlamalar yer almaktadır.(Altuntuğ & Ege, 2015; Lidell, Rabinovitch, & Rabinovitch, 1983)

Yoga ile ilgili en eski arkeolojik bulgular, Hindistan’da M.Ö. 3000 yıllarına ait tarihi eserlerde bulunmuştur. Arkeolojik kazılarda ortaya çıkan bazı taş mühürlerde yoga duruşlarını gösteren figürlere rastlanmıştır. M.Ö. 2500 yıllarında yogadan ilk kez ait kutsal yazılar olan Veda’larda bahsedilmektedir. Ancak Veda’ların son kısımları olan Upanishadlar Yoga öğretisinin ve Vedanta felsefesinin temellerini oluşturmaktadır (Altuntuğ & Ege, 2015; Lidell, Rabinovitch, & Rabinovitch, 1983).

Yoga zamanla, değişik adlar altında Hindistan sınırlarını aşarak çeşitli ülkelere yayılmıştır. Doğu’dan batıya gelen yoga 19. asırda Avrupa’nın her tarafına ulaşmıştır.

Günümüzde yoga, Asya ve Avrupa’nın sınırlarını aşmış ve çok daha geniş bir coğrafyaya yayılmıştır.

MÖ 3. yy ile MS 3. yy arasında bir tarihte yaşamış olan bilge Patanjali yoganın en büyük klasik metinlerinden birini yazmıştır. Patanjali, o zamanlar insanların uyguladığı farklı Yoga tekniklerini ve teorilerini gözlemleyip organize ederek (Altuntuğ & Ege, 2015) kendi Yoga Sutra’sında toplamıştır. Yoganın basamaklarından bahseden Patanjali, Ashtanga Yoga (Ashta=sekiz anga=bölüm) adı verilen bu sekiz bölümde fiziksel ve ruhsal bedenlerdeki sekiz bilinç aşamasını veya farkındalık durumunu temsil ettiğini anlatmaktadır. Bu basamaklar şöyle sıralanmaktadır(Altuntuğ & Ege, 2015; Patanjali, 2006)

¹Araştırma Görevlisi, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Hemşirelik Fakültesi, Atatürk Üniversitesi, Erzurum, Türkiye. glcnbah@hotmail.com

²Araştırma Görevlisi, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan, Türkiye, safiyejanmis@hotmail.com

bir zorunluluk haline gelmiştir(Akarsu, 2016; Tokem, 2006; Turan, Öztürk, & Kaya, 2010).Bu nedenle hemşirelerin, yoga kullanımına ilişkin uygulamaları öğrenmeleri ve geliştirmeleri, yoga ile ilgili kanıt düzeyi yüksek olan bilimsel çalışmaları takip etmeleri, sonuçları hemşirelik bakımında kullanmaları ve sağlıklı/hasta bireyi doğru bir şekilde yönlendirmeleri gerekmektedir (Akarsu, 2016).

Kaynakça

- Agarwal, S. K. (2013). Evidence based medical benefits of yoga. *Indian J Sci*, 2, 1-4.
- Agnihotri, S., Kant, S., Mishra, S., & Singh, R. (2016). Efficacy of yoga in mild to moderate persistent chronic bronchial asthma.
- Akarsu, R. H. (2016). *Gebelik Yogasının Gebenin Psikososyal Sağlık Düzeyi ve Prenatal Bağlanmaya Etkisi* (Doktora Tezi.), İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü., İstanbul.
- Altuntuğ, K., & Ege, E. (2015). Zihin Beden Temelli Uygulamalar. In Mürüvvet Başer & Sultan Taşçı (Eds.), *Kanıt Dayalı Rehberleriyle Tamamlayıcı ve Destekleyici Uygulamalar* (pp. 25-35). Yenişehir/Ankara: Akademisyen kitapevi.
- Chattha, R., Raghuram, N., Venkatram, P., & Hongasandra, N. R. (2008). Treating the climacteric symptoms in Indian women with an integrated approach to yoga therapy: a randomized control study. *Meno-pause*, 15(5), 862-870. doi: 10.1097/gme.0b013e318167b902.
- Desveaux, L., Lee, A., Goldstein, R., & Brooks, D. (2015). Yoga in the management of chronic disease. *Medical care*, 53(7), 653-661. doi: 10.1097/MLR.0000000000000372
- Doijad, V. P., & Surdi, A. D. (2012). Effect of short term yoga practice on pulmonary function tests. *Indian Journal of Basic & Applied Medical Research*, 1(3), 226-230.
- Donesky-Cuenca, D., Nguyen, H. Q., Paul, S., & Carrieri-Kohlman, V. (2009). Yoga therapy decreases dyspnea-related distress and improves functional performance in people with chronic obstructive pulmonary disease: a pilot study. *J Altern Complement Med*, 15(3), 225-234. doi:10.1089/acm.2008.0389
- Fulambarker, A., Farooki, B., Kheir, F., Copur, A. S., Srinivasan, L., & Schultz, S. (2012). Effect of yoga in chronic obstructive pulmonary disease. *Am J Ther*, 19(2), 96-100. doi:10.1097/MJT.0b013e3181f2ab86
- Gaylord, S. A., Palsson, O. S., Garland, E. L., Faurot, K. R., Coble, R. S., Mann, J. D., . . . Whitehead, W. E. (2011). Mindfulness training reduces the severity of irritable bowel syndrome in women: results of a randomized controlled trial. *The American journal of gastroenterology*, 106(9), 1678. doi: 10.1038/ajg.2011.184
- GOLD. (2017). Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of COPD, Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. (02.09.2018. Available from: <http://goldcopd.org>)
- Türk. Toraks. Derneği. KOAH Çalışma Grubu. (2014). Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH) Koruma, Tanı ve Tedavi Raporu *Turkish Thoracic Journal*, 15(2).
- Haaz, S., & Bartlett, S. J. (2011). Yoga for arthritis: a scoping review. *Rheumatic Disease Clinics*, 37(1), 33-46. doi: 10.1016/j.rdc.2010.11.001.
- Isherwood, C. (2006). *Konsantrasyonun Gücü- Patanjalinin Yoga Sutraları* İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Karmur, K. A., Jani, H. A., Vala, N. H., & Bhandari, P. C. (2015). Effect of Yoga on pulmonary function tests. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(9), 2357-2361. DOI: <http://dx.doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20150631>
- Katiyar, S., & Bihari, S. (2006). Role of pranayama in rehabilitation of COPD patients—a randomized controlled study. *Indian J Allergy Asthma Immunol*, 20(2), 98-104.
- Lacasse, Y., Brosseau, L., Milne, S., Martin, S., Wong, E., Guyatt, G. H., & Goldstein, R. S. (2002). Pulmonary rehabilitation for chronic obstructive pulmonary disease. *Cochrane Database Syst Rev*(3), Cd003793. doi:10.1002/14651858.Cd003793
- Lidell, L., Rabinovitch, N., & Rabinovitch, G. (1983). *"The Sivananda Companion to Yoga"* Simon & Schuster Inc. New York
- Liu, X. C., Pan, L., Hu, Q., Dong, W. P., Yan, J. H., & Dong, L. (2014). Effects of yoga training in patients with chronic obstructive pulmonary disease: a systematic review and meta-analysis. *J Thorac Dis*, 6(6), 795-802. doi:10.3978/j.issn.2072-1439.2014.06.05
- Lozano, R., Naghavi, M., Foreman, K., Lim, S., Shibuya, K., Aboyans, V., . . . Memish, Z. A. (2012). Global and regional mortality from 235 causes of death for 20 age groups in 1990 and 2010: a systema-

- tic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*, 380(9859), 2095-2128. doi:10.1016/S0140-6736(12)61728-0
- Manaf, A. (2012). *Asana Vücut Çalıştırma Sanatı* (3 ed.). İstanbul: Şan Ofset.
- Manaf, A. (2013a). *Paranamaya Nefes Sanatı* (3 ed.). İstanbul: Şan Ofset.
- Manaf, A. (2011). *Yoga Dhyana Meditasyon* (9 ed.). İstanbul: Şan Ofset.
- Manaf, A. (2013b). *Yoga Nedir, Ne Değildir?* (6 ed.). İstanbul: Şan Ofset.
- Mullur, L. M., Bagali, S., Khodnapur, J. P., & Aithala, M. (2012). Role of short term yoga on pulmonary functions of young and middle aged healthy individuals. *IJBAR*, 3(4), 252-255.
- Oken, B. S., Kishiyama, S., Zajdel, D., Bourdette, D., Carlsen, J., Haas, M., . . . Mass, M. (2004). Randomized controlled trial of yoga and exercise in multiple sclerosis. *Neurology*, 62(11), 2058-2064. DOI: <https://doi.org/10.1212/01.WNL.0000129534.88602.5C>
- Pan, L., Guo, Y. Z., Yan, J. H., Zhang, W. X., Sun, J., & Li, B. W. (2012). Does upper extremity exercise improve dyspnea in patients with COPD? A meta-analysis. *Respir Med*, 106(11), 1517-1525. doi:10.1016/j.rmed.2012.08.002
- Patanjali. (2006). *Patanjali, "Konsantrasyonun Gücü"*. İstanbul: Okyanus Yayınları.
- Qaseem, A., Wilt, T. J., Weinberger, S. E., Hanania, N. A., Criner, G., van der Molen, T., . . . Shekelle, P. (2011). Diagnosis and management of stable chronic obstructive pulmonary disease: a clinical practice guideline update from the American College of Physicians, American College of Chest Physicians, American Thoracic Society, and European Respiratory Society. *Ann Intern Med*, 155(3), 179-191. doi:10.7326/0003-4819-155-3-201108020-00008
- Raftsich, G. (2015). *Gebelikten Anneliğe Yoga*. İstanbul: Nobel Tıp Kitap evleri
- Ries, A. L., Bauldoff, G. S., Carlin, B. W., Casaburi, R., Emery, C. F., Mahler, D. A., . . . Herreras, C. (2007). Pulmonary Rehabilitation: Joint ACCP/AACVPR Evidence-Based Clinical Practice Guidelines. *Chest*, 131(5 Suppl), 4s-42s. doi:10.1378/chest.06-2418
- Sathyaprabha, T. N., Satishchandra, P., Pradhan, C., Sinha, S., Kaveri, B., Thennarasu, K., . . . Raju, T. R. (2008). Modulation of cardiac autonomic balance with adjuvant yoga therapy in patients with refractory epilepsy. *Epilepsy Behav*, 12(2), 245-252. doi:10.1016/j.yebeh.2007.09.006
- Sherman, K. J., Cherkin, D. C., Wellman, R. D., & et al. (2011). A randomized trial comparing yoga, stretching, and a self-care book for chronic low back pain. *Archives of Internal Medicine*, 171(22), 2019-2026. doi:10.1001/archinternmed.2011.524
- Singh, S., Malhotra, V., Singh, K. P., Madhu, S. V., & Tandon, O. P. (2004). Role of yoga in modifying certain cardiovascular functions in type 2 diabetic patients. *J Assoc Physicians India*, 52, 203-206.
- Soni, R., Munish, K., Singh, K., & Singh, S. (2012). Study of the effect of yoga training on diffusion capacity in chronic obstructive pulmonary disease patients: A controlled trial. *International journal of yoga*, 5(2), 123. doi: 10.4103/0973-6131.98230
- Tokem, Y. (2006). Astımlı hastalarda tamamlayıcı ve alternatif tedavi kullanımı. *Tüberküloz ve Toraks Dergisi*, 54(2), 189-196.
- TUİK.(2012.).Türkiye Sağlık Araştırması. (02.09.2018 tarihinde http://www.tuik.gov.tr/Kitap.do?method=KitapDetay&KT_ID=1&KITAP_ID=223 adresinden ulaşılmıştır)
- Turan, N., Öztürk, A., & Kaya, N. (2010). Hemşirelikte yeni bir sorumluluk alanı: Tamamlayıcı terapi. *3(1)*, 93-98.
- Vedala, S. R., Mane, A. B., & Paul, C. N. (2014). Pulmonary functions in yogic and sedentary population. *International journal of yoga*, 7(2), 155.
- Vedanthan, P. (2003). Yoga breathing techniques (YBT) in chronic obstructive pulmonary disease (COPD): a preliminary study. *International Journal of Yoga Therapy*, 13(1), 51-54.
- Yan, J. H., Guo, Y. Z., Yao, H. M., & Pan, L. (2013). Effects of Tai Chi in patients with chronic obstructive pulmonary disease: preliminary evidence. *PLoS One*, 8(4), e61806. doi:10.1371/journal.pone.0061806