

BÖLÜM 27

KAS-İSKELET SİSTEMİ VE ROMATOLOJİK SORUNU OLAN YAŞLIDA DESTEK BAKIM

Seda PEHLİVAN¹

GİRİŞ

Yaşlanma, yaşamın doğal ve kaçınılmaz bir parçasıdır. Yaşlı bireylerde, yaşlanma ile birlikte tüm sistemlerde olduğu gibi kas iskelet sistemindeki bazı değişikliklerle birlikte romatolojik hastalıkların neden olduğu sorunlar da ortaya çıkabilmektedir. Yaşlı bireyler kemik, kas, eklem ve bağ dokusunda kayıplara bağlı olarak ağrı, hareket kısıtlılığı, düşme gibi sorunlar yaşayabilmektedir.

FİZYOLOJİK DEĞİŞİKLİKLER

Kas-İskelet Sisteminde Fizyolojik Değişiklikler

Kas: Kas kaybı 30 yaşında başlamakta ve yaşam boyu devam etmektedir. Yaşlanma ile birlikte kas lifleri ve kas kütleindeki azalma ve kayıplara bağlı olarak kaslar zayıflar ve atrofiler gelişir. Sonuç olarak, kas gücü, koordinasyonu ve işlevlerinde azalmalar meydana gelir. Harekette ve egzersiz yapmada yetersizlik, beslenme yetersizliği, kansızlık, dolaşım ve nörolojik sistemdeki yetersizlikler gibi bazı etkenler kas kütlelerinin kaybında etkilidir. Yaşla birlikte kas tonusu ve kontraksiyon yeteneği azaldığından kaslarda sertleşme olur. Yaşlılarda kaslardaki değişikliklere bağlı olarak refleksler de azalmaktadır.

Kemik: Kemikler sert ve kalıcı yapılar olarak görülse de, canlı iskelet dinamikdir ve sürekli yenilenir. Yenilenme süreci; kişinin yaşı, uygulanan fiziksel stres, kan hormon düzeyleri, kalsiyum emilim ve atılım oranları, genetik ve çev-

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Bursa Uludağ Üniversitesi SBF, pehlivans@uludag.edu.tr

linde olmalıdır. Tüm bunları yaparken kendi sağlığını korumaya yönelik önlemleri de almalıdır. Yaşlı bakım elemanlarının, mesleki uygulamalar nedeniyle yaşadığı sağlık sorunlarının başında kas iskelet sistemi yakınmalarının (bel fıtığı, eklem ağrısı gibi) geldiği belirlenmiştir. Ayrıca hareket sorunları yaşayan profesyonellerin, bakım vermeden olumsuz etkilenme durumunun anlamlı olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır. *Çalışanlarda kas iskelet sisteminin korunması için vücut mekaniklerine uygun olarak hareket edilmesi, hasta kaldırma veya taşıma amacıyla yardımcı cihazların kullanılması gibi konularda çalışanlara verilecek eğitim oldukça önemlidir.* Yaşlı bakım hizmetlerinin kalitesinin artırılması amacıyla; bakım verenlerin yaşadığı sorunların belirlenmesi, *çözüm önerilerinin sunulması*, bakım sürecinde desteklenmesi ve güçlendirilmesi gerekmektedir. Böylece, yaşlılara sunulan bakımın kalitesi ve yaşlı bireyin yaşam kalitesi artırılabilir.

SONUÇ

Sonuç olarak, yaşlı bireylerde kas iskelet sistemi hastalıkları sıklıkla görülmektedir ve önemli morbidite ve hatta mortalite nedenidir. Artan yaşla birlikte birçok kas iskelet sistemi hastalığının da görülme sıklığı ve/veya şiddeti artmaktadır. Bununla birlikte, yaşlılıkta azalan fiziksel kapasite ve yetersizlikler bakım gereksiniminin ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bakım gereksinimini karşılayan yaşlı bakım elemanının kas iskelet sistemi değişikliklerini bilmesi ve yaşlıya uygun bakımı vermesi beklenmektedir. Kas iskelet sisteminin sağlığını korunması amacıyla; ağrının kontrolü, yeterli protein, kalsiyum içeren beslenmenin sağlanması, D vitamini düzeyinin yeterli olması, hareketsizliğin önlenmesi, fiziksel aktivitenin artırılması, düşmenin önlenmesi gibi konular yaşlı bireyin kaliteli bir yaşam sürmesi açısından da oldukça önemlidir.

KAYNAKLAR

1. Akgül, A., Tarakci, E., Arman, N., ve ark. (2018). Yaşlılarda denge, mobilite ve düşmenin değerlendirilmesi. *Türkiye Klinikleri. Tıp Bilimleri Dergisi*, 38 (1), 94-98.
2. Alkan, Ş. B., & Rakıcıoğlu, N. (2019). Kırılgan yaşlılarda beslenme. *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 184-189.
3. Arasıl, T. (2014). Yaşam boyu kas-iskelet sisteminin yaşlanması. *Türk Osteoporoz Dergisi*, 20(5. Ulusal Osteoporoz Sempozyumu Özel Sayısı 1), 1-2.
4. Arpacı, F., & Cantekin, Ö. F. (2019). Yaşlı bakıcılarının sorunlarına ilişkin görüşleri. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(3), 734-747.

5. Artaza-Artabe, I., Sáez-López, P., Sánchez-Hernández, N., et al. (2016). The relationship between nutrition and frailty: Effects of protein intake, nutritional supplementation, vitamin D and exercise on muscle metabolism in the elderly. A systematic review. *Maturitas*, 93, 89-99.
6. Aslan, D. (2012). Sağlıklı Beslenme ve Yaşlılık. İçinde: Yaşlı Sağlığı: Sorunlar ve Çözümler (Editörler: Aslan, D., Ertem, M.). HASUDER Yayın No: 2012-1, Palme Yayıncılık, s: 37-41.
7. Atay, E., & Akdeniz, M. (2010). Yaşlılarda düşme, düşme korkusu ve bedensel etkinlik. *GeroFam*, 2(1), 11-28.
8. Balcı, E. (2012). Bedensel Etkinlik ve Yaşlılık. İçinde: Yaşlı Sağlığı: Sorunlar ve Çözümler (Editörler: Aslan, D., Ertem, M.). HASUDER Yayın No: 2012-1, Palme Yayıncılık, s: 40-47.
9. Buso, A., Comelli, M., Picco, R., et al. (2019). Mitochondrial adaptations in elderly and young men skeletal muscle following 2 weeks of bed rest and rehabilitation. *Frontiers in Physiology*, 10, 474.
10. Çınarlı, T., & Koç, Z. (2017). Fear and risk of falling, activities of daily living, and quality of life: assessment when older adults receive emergency department care. *Nursing Research*, 66(4), 330-335.
11. Daly, R. M. (2017). Exercise and nutritional approaches to prevent frail bones, falls and fractures: an update. *Climacteric*, 20(2), 119-124.
12. Değer, T. B., Saraç, Z. F., Savaş, E. S., et al. (2019). The relationship of balance disorders with falling, the effect of health problems, and social life on postural balance in the elderly living in a district in Turkey. *Geriatrics*, 4(2), 37.
13. Donath, L., van Dieën, J., & Faude, O. (2016). Exercise-based fall prevention in the elderly: what about agility?. *Sports medicine*, 46(2), 143-149.
14. Erdil, F., & Bayraktar, N. (2010). Yaşlı bireylerde kas-iskelet sorunlarına yönelik hemşirelik yaklaşımları. *Florence Nightingale Hemşirelik Dergisi*, 18(2), 106-113.
15. Gezer, İ. A., Balkarlı, A., Can, B., et al. (2017). Pain, depression levels, fatigue, sleep quality, and quality of life in elderly patients with rheumatoid arthritis. *Turkish journal of medical sciences*, 47(3), 847-853.
16. Gökkaya, N. K. O. (2012). Yaşlılarda Görülen Kas İskelet Sistemi Sorunları. *Birinci Basamak İçin Temel Geriatri*, Algı Tanıtım, Ankara, s:39-41.
17. Güzel, E. Ç. (2017). Postmenapozal kadınlarda kas iskelet sistemi ağrılarının D vitamini eksikliği ile ilişkisi. *Cukurova Medical Journal*, 42(3), 470-476.
18. Harutoğlu, H., & Öztürk, B. (2015). Yaşlılarda düşmenin biyomekaniği ve koruyucu fizyoterapi yaklaşımları. *Türkiye Klinikleri Physiotherapy and Rehabilitation-Special Topics*, 1(3), 7-14.
19. Hendekci, A., & Uğur, H. G. (2020). Bakım personellerinin yaşadığı sorunlar ve bakımdan etkilenme durumları. *JAREN*, Doi: 10.5222/jaren.2019.66588.
20. Hüner, B., Demirhan, E., & Atar, S. (2013). Geriatrik hastalarda kas iskelet sistemi hastalıkları. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 29(2), 75-88.
21. Işıkhani, V. (2018). Kurumda çalışan yaşlı bakım elemanlarının bakım yükünü etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(1), 1-26.

22. Jayanama, K., Theou, O., Blodgett, J. M., et al. (2018). Frailty, nutrition-related parameters, and mortality across the adult age spectrum. *BMC Medicine*, 16(1), 188.
23. Jones, M. R., Ehrhardt, K. P., Ripoll, J. G., et al. (2016). Pain in the elderly. *Current Pain and Headache Reports*, 20(4), 23.
24. Karadakovan, A. (2014). *Yaşlı Sağlığı ve Bakım*. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi, s: 289-290.
25. Kırdı, N., & Kocaman, A. A. (2019). Yaşlanma sürecinde ve yaşlılık döneminde egzersizin önemi. *Türkiye Klinikleri Internal Medicine Nursing-Special Topics*, 5(2), 32-38.
26. Papa, E. V., Dong, X., & Hassan, M. (2017). Resistance training for activity limitations in older adults with skeletal muscle function deficits: a systematic review. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 955.
27. Park, S. H. (2018). Tools for assessing fall risk in the elderly: a systematic review and meta-analysis. *Aging Clinical and Experimental Research*, 30(1), 1-16.
28. Pehlivan, S., & Karadakovan, A. (2013). Yaşlı bireylerde fizyolojik değişiklikler ve hemşirelik tanılması. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2 (3), 385-395.
29. Pehlivan, S., & Karadakovan, A. (2019). Effects of aromatherapy massage on pain, functional state, and quality of life in an elderly individual with knee osteoarthritis. *Japan Journal of Nursing Science*, 16(4), 450-458.
30. Pehlivan, S., Karadakovan, A., Pehlivan, Y., et al. (2016). Sleep quality and factors affecting sleep in elderly patients with rheumatoid arthritis in Turkey. *Turkish Journal of Medical Sciences*, 46(4), 1114-1121.
31. Smith, D., Wilkie, R., Croft, P., et al. (2018). Pain and mortality in older adults: the influence of pain phenotype. *Arthritis Care & Research*, 70(2), 236-243.
32. Sökmen, Ü. N., & Dişçigil, G. (2017). Yaşlılıkta sarkopeni. *The Journal of Turkish Family Physician*, 8(2), 49-54.
33. Tavşanlı, N. G., Özçelik, H., & Karadakovan, A. (2013). Ağrısı olan yaşlı bireylerin yaşam kalitesinin incelenmesi. *Ağrı*, 25(3), 93-100.
34. Toraman, N. F. (2011). Yaşlılarda kas ve iskelet sistemi sorunları. *GeroFam*, 2(2), 1-17.