

# bölüm 2

Dr. Aslı ÇALIŞKAN UÇKUN, Dr. Kaan YAVUZ  
Ankara Şehir Hastanesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Kliniği

## SERVİKAL SPİNAL CERRAHİ SONRASI EGZERSİZ ÖNERİLERİ

Servikal spinal cerrahi sonrası egzersiz programı, başarılı bir omurga cerrahisinin önemli bir bileşenidir. Her hastaya gereksinimlerine göre ve zevk aldıkları bireysel bir egzersiz programı düzenlenmelidir. Rehabilitasyon programı ile asıl amaç, iyileşme sürecine karşı dikkatli olunarak güç, esneklik ve hareketliliğin ilerleyici ve güvenli bir egzersiz programı ile restore edilmesidir.

Bu yazıda; servikal cerrahi sonrası önerilen egzersizler genel olarak gözden geçirilecektir. Programa başlamadan önce, egzersizlerin kontrollü/yavaş yapılması ve ağrı oluşturmaması gerektiği hastaya özellikle anlatılmalıdır. Bu nedenle egzersiz sırasında herhangi bir rahatsızlık hissedilirse, egzersizin sayısını veya yoğunluğunu azaltmak önemlidir.

### Hastane aşamasında rehabilitasyon

Ameliyat sonrası, korse verilme kararı ameliyatın tipi ve opere edilen seviye sayısına göre değişebileceği gibi cerraha da bağlıdır. Korse verilme de boynun aşırı ekstansiyon, fleksiyon ve rotasyon hareketlerinden sakınılması gerektiği özellikle vurgulanmalıdır.

Operasyon sonrası en önemli egzersiz, hastanın yataktan sandalyeye mobilizasyonu ve sonrasında yürütülmesidir. Uyanıklık saatleri içinde hastanın 2-3 saatte bir kısa yürüyüşler yapması iyileşme sürecine yardım ettiği gibi pnömöni, derin ven trombozu, konstipasyon gibi olumsuzlukların da önüne geçebilir. Ayrıca bu olumsuzlukları önlemek için yatak içi egzersiz programı da verilecektir.

Hastalara taburcu edilirken günlük aktivitelerde nasıl bir boyun postürünün olması gerektiği de anlatılmalıdır.

### Yatak içi egzersiz örnekleri

#### Ayak Bileği Pompa egzersizi

- Oturarak ya da supin pozisyonda diz altına yastık koyarak ayak bileklerinin yukarı ve aşağı hareket ettirilmesi (Şekil 1A, B).



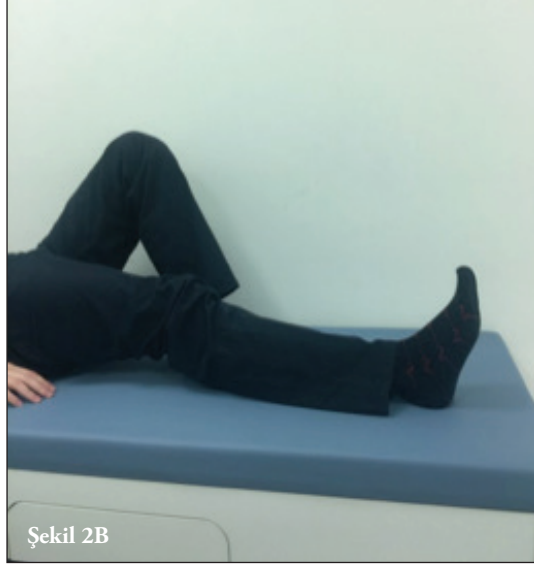
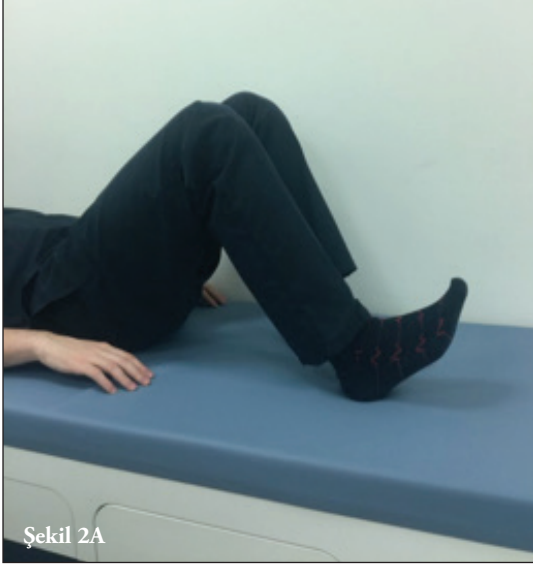
Şekil 1A



Şekil 1B

### Topuk kaydırma

- Dizin yavaşça bükülüp düzeltilmesi (Şekil 2A, B).



### Taburculuk sonrası ilk 2 hafta

#### Aktivite Kısıtlamaları

Eğilme veya kaldırma gerektiren ev işlerinden (Bahçe işleri, ev temizliği ve bulaşık yıkama gibi) bu dönemde kaçınılmalıdır. Birçok cerrah, güvenli bir şekilde kaldırılacak maksimum ağırlığın yaklaşık 3 kilo olabileceğini belirtmektedir.

Rahatsızlık vermiyorsa merdiven çıkmaya genellikle izin verilir. Çoğu insan banyo ve giyinme konusunda genelde yardıma ihtiyaç duymaz. Fermuarlı veya düğmeli kıyafetler hastanın bu dönemde bağımsızlığını artırabilir.

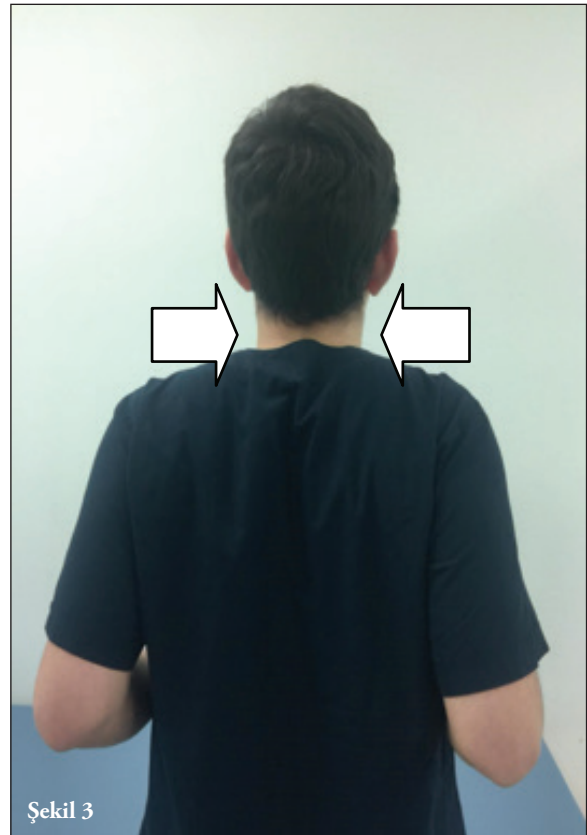
Boynun sabit tutulması gerekmez, ancak önden arkaya eğdirilmemeli, bükülmemeli veya hızlı hareket ettirilmemelidir. Hastaya boyunluk veya destek takılmışsa, cerrahın talimatları yakından izlenmelidir.

Bu haftalarda; egzersiz hedefimizin başında hastanın yürüme mesafesinin artırılması ve desteksiz yürütülmesi gelir. Tabii ki hastanın ihtiyacı varsa omurgaya yüklenen stresi azaltmak ve dengeye yardımcı olmak için yürüteç verebiliriz. Bu dönem koruma fazıdır, dolayısıyla boyuna yönelik spesifik egzersizler önerilmemektedir. Genel olarak aşağıda örnek bir egzersiz programı mevcuttur.

#### Egzersiz Reçetesi:

1. Omuz silkme Egzersizleri: Dairesel hareket kullanarak omuzların kaldırılıp ve indirilmesidir. 1 set 20 tekrar olacak şekilde, günde iki set önerilir.

2. Skapular Retraksiyon Egzersizleri: Skapula kemiklerini arkaya çekme hareketidir. Günde iki kez, 1 set 20 tekrar (5 saniye tutulur) (Şekil 3).



3. Horizontal omuz germe egzersizi; Kol diğer dirsekle tutularak göğse yerleştirilir ve göğse doğru çekilir. Kol, omuz ve boynun arkası gerilir. Günde iki kez, 1 set 20 tekrar (30 saniye tutulur) (Şekil 4).

### 3. hafta-3 ay arası

3. haftayla birlikte, hastalar genellikle evde hafif ev işleri yapabilirler. Artık 4.5 kilo ağırlığa kadar olan eşyaların kaldırılmasına izin verilir. Bununla birlikte, yorgunluk gelişirse mola vermek ve dinlenmek hâlâ önemlidir.

Bu haftalardaki temel hedefler hastanın yürüme mesafesini ve dayanıklılığını daha fazla artırmaktır. Bu nedenle, hastaya sık sık yürümesini, tolere ettiği mesafeyi yavaş yavaş artırmasını öneririz. Bu dönemde üst ekstremitte egzersizlerine başlanır, fakat baş üstü egzersizler önerilmez.

Egzersiz Reçetesi:

1. Skapular Retraksiyon Egzersizleri: Skapula kemiklerini arkaya çekme hareketidir (Şekil 3). Günde iki kez, 1 set 20 tekrar (5 saniye kasılı tutarak).
2. Aktif omuz fleksiyonu: Hastanın tolerebilmesine göre ağırlıkla yapılabilir, 1 set, 20 tekrar, günde iki kez (Şekil 5)
3. Aktif omuz abduksiyonu: Hastanın tolerebilmesine göre ağırlıkla yapılabilir, 1 set, 20 tekrar, günde iki kez (Şekil 6)



4. Sandalye push-up egzersizi: Hastadan sandalyeden kalkarken kollarını kullanmasını ve sonra tekrar yavaşça oturmasını isteriz. 1 set, 20 tekrar, 5 saniyelik tutma, günde iki kez (Şekil 7)
5. Duvar push-up: Hastadan kollarını omuz genişliğinde birbirinden ayrı olacak şekilde ve ayakları duvardan yaklaşık 30 cm uzakta iken, dirseklerini bükerek vücudunu



Şekil 7



Şekil 8

- hafifçe duvara doğru eğmesini ve sonra düzeltmesini isteriz. 1 set, 20 tekrar, günde iki kez (Şekil 8)
6. Köşe germe egzersizleri: Bir köşede hastanın yüzü duvara dönükken kollarını yukarı kaldırarak duvara koymasını ve topuklarını yerden kaldırmadan duvara doğru esneyin. Bir odanın köşesinde, her iki kolu yanda ve bir bacağı öne bakacak şekilde, ağırlığınızı hafifçe köşeye doğru kaydırın. 1 set, 20 tekrar, 30 saniyelik tutma, günde iki kez (Şekil 9)
7. Triceps germe: 1 set, 20 tekrar, 30 saniyelik tutma, günde iki kez (Şekil 10)
8. Horizontal omuz germe egzersizi  
Kolunuzu diğer dirseği tutarak göğsünüze yerleştirin; kolunu göğsüne doğru çek. Kolun, omuzun ve boynun arkasının gerildiğini hissedin. Günde iki kez 1 set 20 tekrar (30 saniye tutun) yapın.
9. Ağrı sınırında aktif boyun EHA egzersizleri
- 10.2 parmakla boyun izometrik egzersizler ve sonrasında tüm elle izometrik egzersiz (Şekil 11)

Bu egzersizle, boyun hareketi olmaz. Kas kuvvetlendirilmesi, parmakların veya elin basıncı kullanılarak harekete direnç oluşturularak sağlanır.



Şekil 9





Şekil 10



Şekil 12



Şekil 11

### 3. aydan sonra

Bu haftalarda, hastanın eski fonksiyonel düzeyine dönmesini bekleriz. Önceki egzersizlere devam edilir ve tolerabiliteye göre egzersizin şiddeti ve sayısı artırılır. Ayrıca bu dönemde boyun germe egzersizlerine de başlanır (Şekil 12).

### KAYNAKLAR

1. [https://orthonc.com/uploads/pdf/Cervical\\_Fusion.pdf](https://orthonc.com/uploads/pdf/Cervical_Fusion.pdf)
2. <https://www.hey.nhs.uk/patient-leaflet/care-of-your-neck-following-cervical-spine-surgery/>
3. [https://www.hopkinsmedicine.org/orthopaedic-surgery/\\_documents/patient\\_information/patient-forms-guides/jhucerv-spinesurgeryguide.pdf](https://www.hopkinsmedicine.org/orthopaedic-surgery/_documents/patient_information/patient-forms-guides/jhucerv-spinesurgeryguide.pdf)
4. Maxey L, Magnusson J: Rehabilitation for the postsurgical orthopedic patient. Mosby: Elsevier Health Sciences, 2013:256-282