

**YÜZYILIN SORUNU FİBROMİYALJİ İLE BAŞ ETMENİN İKİ YOLU:  
EGZERSİZ VE GLUTENSİZ BESLENME**

**Tuba YERLİKAYA**

*Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü*

[tuba.yerlikaya@neu.edu.tr](mailto:tuba.yerlikaya@neu.edu.tr)

**Günsu SOYKUT ÇAĞSIN**

*Beslenme ve Diyetetik Bölümü*

[gunsu.soykut@neu.edu.tr](mailto:gunsu.soykut@neu.edu.tr)

**Fibromiyalji sendromu nedir?**

Fibromiyalji sendromu özellikle sırt, boyun, omuzlar ve kalça bölgesinde olmak üzere, kronik yaygın vücut ağrısı, yorgunluk, sabah tutukluğu, subjektif şişlik, uyku bozukluğu, bağırsak problemleri, çoklu somatik ve bilişsel problemlerle karakterize kronik bir kas iskelet sistemi hastalığıdır. Dünya genelinde fibromiyalji sendromu görülme sıklığı kadınlarda % 4.2 ve erkeklerde % 1.4 olmak üzere popülasyonun % 2.7'sidir. Fibromiyalji Sendromu'nun ortaya çıkış neden ve mekanizmaları tam olarak bilinmediği için modern tıpta fikir birliğine varılan bir tedavi yöntemi de yoktur. Bu nedenle çoğu zaman farklı tedavi yöntemleri birlikte kullanılmaktadır. Tedavi protokolünün hastalığın semptomları ve klinik seyrine göre özelleştirilmesi gerekmektedir. Ayrıca, değerlendirme ve tedavi pek çok alanın katılımıyla (Tıp, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon, Beslenme ve Diyetetik vb) ve hastaya özgü olması önemlidir. Tedavide hastanın hastalık ve baş etme yöntemleri hakkında bilgilendirilmesi ve farkındalığının artırılması gerekmektedir. Bireye şikayetlerine özgü aerobik egzersizler, kognitif ve davranışsal tedaviler, fizyoterapi yöntemleri, farmakolojik tedaviler ve çeşitli tamamlayıcı tıp yöntemleri yalnız/birlikte uygulanabilmektedir. Ayrıca hastaların sağlıklı ve dengeli beslenmesi, bedeni asitleştiren besinlerden uzak kalması, düzenli egzersiz, yeterli su içme ve yeterli istirahat en etkili korunma ve tedavi yöntemleri arasındadır.

**Fibromiyalji sendromunda egzersizin yeri**

Fibromiyaljinin tedavisinde egzersizin ayrı bir önemi vardır. Hastalarda uyku bozuklukları ve serotonin seviyelerindeki değişim ağrı eşliğinin azalmasına neden olmaktadır. Egzersiz vücudun nörokimyasal dengesini düzeltmeye yardımcı olabileceği gibi ağrı kesici moleküller olan doğal endorfin seviyelerini ve serotonin salgılanmasını da arttırmaktadır.

**Tuba Yerlikaya & Günsu Soykut (2020). Yüzyılın Sorunu Fibromiyalji ile Baş Etmenin İki Yolu:  
Egzersiz ve Glutensiz Beslenme**

*TÜM TELİF HAKLARI SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİNE AİTTİR.*

Özellikle aerobik egzersizler önerilmekle birlikte su içi egzersizler, direnç egzersizleri, germe egzersizleri, yoga, tai chi ve pilates egzersizleri gibi birçok egzersizin yararları gösterilmiştir.

Egzersizin faydalarını sıralamak gerekirse;

- ✓ Genel vücut kuvvet ve dayanıklılığının artırılması ve korunması
- ✓ Kardiyopulmoner dayanıklılığın artırılması ve korunması
- ✓ Uykunun düzenlenmesi
- ✓ Mutluluk hormonunun salgılanması
- ✓ Dolaşımın artırılması
- ✓ Ağrıların azalması
- ✓ Esnekliğin artırılması gibi birçok fayda sıralanabilir.

### **Hangi egzersizler yapılmalı?**

#### *Aerobik egzersizler*

Büyük kas gruplarını çalıştıran aerobik egzersizlerin uzun süreli yapıldığında (6-12 ay) ağrıyı, yorgunluğu ve depresyonu azalttığı ve sağlıkla ilişkili yaşam kalitesini ve fiziksel uygunluğu arttırdığı gösterilmiştir. Başlıca önerilen aerobik egzersizler yürüme, yüzme, koşu, bisiklet ve su içi aerobik egzersizlerdir.

#### *Germe egzersizleri*

Germe egzersizleri eklem hareketi ve kas-bağ doku esnekliğini arttırmak için her bölgede ayrı ayrı yapılır. Germe egzersizlerinden önce ısınma egzersizleri ve yüzeysel sıcaklık uygulaması yapılmalıdır. Uygulanan bölgede kasta hafif germe hissedildiği noktada 15-60 saniye tutulur, rahatlanır ve tekrardan aynı işlem yapılır.

#### *Kuvvetlendirme egzersizleri*

Fibromiyalji sendromlu hastalarda ağrı ve yorgunluktan kaynaklanan hareketsizlik durumu bir süre sonra kaslarda güçsüzlüğe sebep olur. Bu güçsüzlüğün giderilmesi için kombine egzersiz tedavilerine kuvvetlendirme egzersizleri de eklenebilmektedir.

**Tuba Yerlikaya & Günsu Soykut (2020). Yüzyılın Sorunu Fibromiyalji ile Baş Etmenin İki Yolu: Egzersiz ve Glutensiz Beslenme**

**TÜM TELİF HAKLARI SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİNE AİTTİR.**

### *Beden-zihin egzersizleri*

Yoga, tai chi, nefes egzersizleri ve pilates gibi meditasyon kullanan veya zihin-beden egzersiz formları içeren egzersizler fibromiyalji sendromu tedavisinde hastaların semptomlarını yönetmelerine yardımcı olarak hassasiyeti azaltmakta ve egzersiz yoluyla ağrı ile başa çıkma yeteneklerini geliştirmektedir. Yüzeysel veya ağızdan alınan nefesler bedenin içsel dengesini etkilediği için özellikle hafif nefes çalışmalarıyla sempatik sinir sistemi ve dolaylı olarak kolinerjik sistem üzerinde de gelişme sağlanabilmektedir.

### **Egzersiz bireye özgü olmalı...**

Egzersiz programının etkin olması ve ağrıyı arttırmaması için bireye özgü planlanması önemlidir. Fizyoterapist kontrolünde egzersize düşük yoğunluk ve uygun süreler ile başlanıp, vücut adaptasyonu sağlanarak ilerlenmesi ve sürdürülmesi gerekmektedir.

Egzersizin yanı sıra fizyoterapi programlarından manuel tedavi teknikleri ve elektrofiziksel tedavilerden de sıklıkla faydalanılmaktadır. Manuel tedavi olarak masaj, gergin kaslara gevşeme ve basınç teknikleri uygulanırken, elektrofiziksel tedavi olarak sıklıkla TENS, sıcak-ped ve ısı veren lambalar kullanılmaktadır. Bu uygulamalar ağrı ve kas gerginliklerinin azaltılmasında olumlu sonuçlar vermektedir.

### **Fibromiyalji ve glutensiz beslenme**

Fibromiyalji hastalarında sık görülen semptomlardan ve rahatsızlıklardan bazıları gastrointestinal (mide-barsak) sistemini de içermektedir. Bu bireylerde sıklıkla çölyak veya halk arasında huzursuz barsak sendromu olarak bilinen irritabl barsak sendromu (İBS) hastalığına benzer; karın ağrısı, karında şişlik hissi, diyare ve/veya kabızlık, sürekli gazlı olma, mide bulantısı ve kusma gibi semptomlar görülmektedir. Özellikle son yıllarda fibromiyalji ve beslenme ilişkisini inceleyen bir çok çalışma yapılmıştır. Bu çalışmaların sonucunda bazı fibromiyalji hastalarında birtakım besinlere karşı hassasiyet gösterdiği ve dayanıksızlık (intolerans) geliştirebileceği belirtilmiştir. Bu kişilerde en sık görülen duyarlılık/hassasiyet ise gluten duyarlılığıdır. Çölyak olmayan gluten duyarlılığı ilk olarak 1980'lerin ortalarında konuşulmaya başlanan, çölyak hastalığı ve buğday alerjisi yokluğunda, barsak semptomlarının gluten tüketilmesi ile tetiklendiği bir durumdur. Bu rahatsızlık çölyak hastalarına uygulanan klinik testlerde negatif sonuç gösterse de çölyaka benzer semptomlarla karakterize bir durum olarak bilinmektedir.

**Tuba Yerlikaya & Günsu Soykut (2020). Yüzyılın Sorunu Fibromiyalji ile Baş Etmenin İki Yolu: Egzersiz ve Glutensiz Beslenme**

*TÜM TELİF HAKLARI SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİNE AİTTİR.*

## Gluten

Gluten buğday, çavdar ve arpada bulunan proteinlerin genel adıdır. Gluten, yiyecekleri bir arada tutan bir tutkal gibi davranarak şekillerinin korunmasına yardımcı olur. Gluten buğday ve çavdar içeren besinlerde bulunduğu için çoğu kişinin diyetinde bol miktarda tüketilmektedir. Gluten tüm unlu mamullerde, ekmekte, makarnalarda, un eklenen çorbalarda, bazı tahıllarda, bazı kahvaltılık gevreklerinde, birada, çavdar ekmeğinde bulunur. Gluten duyarlılığı olan bireylerin yulaf tüketirken herhangi bir gluten bulaşma riskinin olmadığını, tam anlamı ile “glutensiz” olduğunu teyit eden ambliemin paketin üzerinde olmasına dikkat etmeleri gerekmektedir. Çölyak olmayan gluten duyarlılığı yaşayan bireylerin gluten tükettiklerinde yaşayabilecekleri olası mide-barsak sorunlarına karşın gluteni beslenmelerinden çıkarmaları ile semptomların azalması ve hayat kalitelerinin arttığı bilinmektedir.

Glutensiz beslenen kişiler sebze ve meyveleri, kurubaklagili, kırmızı ve beyaz etleri, süt ve süt ürünlerini, patatesi, pirinci, mısırı, kuruyemişleri, baharatları ve glutensiz ambliemi ile satılan, güvenilir glutensiz besinleri rahatlıkla tüketebilmektedirler.

Fibromiyalji; hastaların bir kısmında, çölyak olmayan gluten duyarlılığı ile birlikte görülmektedir. Son yıllarda yapılan çalışmalarda fibromiyaljili bireylerde glutensiz beslenme modelinin fibromiyaljinin sebep olduğu ağrının azalmasında yardımcı olduğu bildirilmiştir. Fibromiyalji tanısı konmuş bireylerin beslenmelerinde yapacakları değişiklikleri gereksinimlerini karşılamak ve doğru yönlendirmeyi yapmak adına diyetisyene başvurmaları, ileride besin ve beslenme ile ilgili oluşabilecek sorunların önlenmesinde önem taşımaktadır.