

MANUEL TERAPİLERİN SIRT AĞRISINDAKİ ETKİNLİĞİ

Masaj, kayropratik uygulamalar, dokunma terapisi ve diğer manuel terapi yaklaşımlarıyla günümüzde atların oldukça konforlu yaşadığını söylemek mümkün. Peki bu yöntemler sırt ağrısını gidermede ne kadar etkili? Bir araştırmacıya göre, doğru şekilde uygulandığında oldukça etkili olabilirler.

2011 Amerikan At Hekimleri Birliği (AAEP) kongresinde (18-22 Kasım, San Antonio, Texas), Colorado Eyalet Üniversitesi At Ortopedi Araştırma Merkezi'nde yardımcı doçent olan Kevin Haussler, DVM, DC, PhD, Dipl. ACVSMR (Spor Hekimliği ve Rehabilitasyon), manuel terapilerin torakolomber (atın pelvis önündeki sırt bölgesi) disfonksiyonundaki etkinliği hakkında bilim insanlarının ne bildiğini anlattı.

“Dokunma, masaj ya da ağırlı eklemlerin veya gergin kasların manipülasyonu, acıyı ve sıkıntıyı gidermek için kullanılan en eski ve en evrensel kabul görmüş terapi yöntemlerinden biridir,” diyerek söze başladı Haussler. “Yanlışlıkla parmağımıza çekici vurduktan sonra başparmağı sıkıca tutmak ya da uzun bir günün ardından ağrıyan kası ya da sert eklemi ovuşturmak, insanlarda kısa süreli ağrı kesici olarak basit ve çoğunlukla etkili yöntemlerdir.”

Haussler, hayvanların da benzer şekilde davrandığını açıkladı: “Ağrı ve sıkıntıyı azaltmak amacıyla yaralarını veya tahriş olan bölgeleri yalama, kaşıma ya da sürtme eğilimindedirler.”

Özellikle, atların dokunma içeren faaliyetlere—tımar, yuvarlanma ve sürtünme gibi—olumlu tepki verdiğini, bunun onlara rahatlık hissi verdiğini belirtti.

“Manuel terapinin amacı normal eklem hareketini geri kazandırmak, nörolojik refleksleri uyarmak, ağrı ve kas hipertonisitesini (artmış kas sertliği, gerginlik ve spazm) azaltmaktır,” dedi. Kısacası, torakolomber ağrıda amaç, sırtı yaralanma ya da hasar öncesi işlevselliğine geri döndürmektir.

SIRT AĞRISININ TANISI VE OMURGA MUAYENESİ

“Ne yazık ki ‘sırt sorunları’ teriminin kullanımı çok belirsizdir ve kolik, topallık, deri sorunları ya da ‘iyi değil’ gibi terimlerle kıyaslanabilir,” dedi. “Sırt sorunu yaşayan atlar genellikle düşük performans, itme eksikliği, sertlik ya da eyerden kaçınma gibi belirsiz belirtilerle ortaya çıkar.”

Manuel terapilere geçmeden önce, Haussler’e göre bir at sahibinin mutlaka veteriner hekime başvurması, sorunu teşhis ettirmesi ve atın omurga muayenesini yaptırması gerekir.

“Manuel terapi değerlendirmesindeki temel amaç, kas-iskelet sistemi problemi olup olmadığını belirlemek ve yaralanmayı yumuşak dokuya mı, eklem mi, yoksa nörolojik yapılara mı lokalize edeceğimizi saptamaktır,” diye ekledi. “Omurga muayenesi ayrıca akut ve kronik omurga disfonksiyonunu ayırt etmeye, ağrıyı, sertliği ya da kas hipertonusitesini birkaç omur segmentine veya tüm omur bölgesine lokalize etmeye yardımcı olur.”

Haussler, “Tanısal görüntüleme görülen yapısal değişikliklerle gerçek işlevsel kapasite arasında tarihsel olarak zayıf bir korelasyon vardır,” dedi. Bu nedenle klinik bulgular, tanısal görüntüleme ve tanısal anesteziyi (sinir blokları) birlikte kullanmayı önermektedir.

Ayrıca bazı atlarda sırt sorunlarının nedeni hiç belirlenemeyebilir: “Son teknoloji tanısal görüntüleme yöntemlerine rağmen insan hastalarının yaklaşık %80’inde sırt ağrısının nedeni saptanamıyor ve bu nedenle ‘belirsiz sırt ağrısı’ kategorisine giriyorlar.” Atların da benzer oranlara sahip olabileceğini belirtti.

MASAJ, MOBİLİZASYON VE MANİPÜLASYON

Daha sonra Haussler, at pratiğinde sırt ağrısını tedavi etmek için yaygın olarak kullanılan manuel terapileri ve bunların iyileşmeye nasıl katkı sağladığını anlattı.

Masaj Terapisi

“Masaj terapisi; cildi ve alttaki yumuşak dokuları manuel (örneğin ovma, yoğurma, vurma) ya da bir alet veya cihazla (örneğin mekanik titreşim) hareket ettirme veya manipüle etme olarak tanımlanır,” dedi.

Hem yüzeysel hem de derin doku masaj tekniklerinin, çoğunlukla yumuşak dokuyu hedef olarak çeşitli sırt sorunlarının tedavisinde kullanıldığını belirtti.

Masaj terapisinin amaçları şunlardır:

- Rahatlama sağlamak
- Kaygıyı azaltmak
- Kas hipertonisitesi ve ağrıyı azaltmak
- Venöz ve lenfatik akışı artırmak

Araştırmalar masajın adım uzunluğunu artırdığını, ağrı eşiğini yükselttiğini (yani ağrıyı azalttığını), kalp atış hızını düşürdüğünü ve olumlu davranışsal tepkileri artırdığını göstermektedir.

Mobilizasyon

Omurga mobilizasyonu, omurga boyunca seçici yer değiştirmeyi sağlamak için döngüsel ve ritmik kuvvetlerin kullanılmasını tanımlar; bu, omurga boyunca tekrarlayan kuvvetli aşağı basınç uygulayıp bırakma ile yapılır.

Amaç, ağrıyı azaltmak ve etkilenen dokuyu mobilize etmektir. Az sayıda çalışma olsa da, bazı araştırmalar mobilizasyonun eklem sertliğini etkili bir şekilde azalttığını ve hareket açıklığını artırdığını göstermektedir.

Manipülasyon

Mobilizasyondan farklı olarak, manipülasyon; “eklemi anatomik sınırı aşmadan fizyolojik hareket açıklığının ötesine iten yüksek hızda, düşük genlikli bir itiş” ile yapılır. Örneğin kayropraktik tedavi manipülasyon kapsamındadır.

Amaçları: eklem hareket açıklığını artırmak, ağrıyı azaltmak ve kas hipertonisitesini azaltmaktır. Araştırmalar, spinal manipülasyonun omurga hareketliliğini artırmada, ağrıyı azaltmada, kas zayıflığını azaltmada ve atletik performansı geliştirmede etkili olduğunu göstermektedir.

Gerdirme (Stretching)

Haussler ayrıca gerdirmenin torakolomber ağrı üzerindeki etkilerini anlattı: Düzenli bir esneme programıyla kaslar güçlenir, daha fazla enerjiyi absorbe edebilir ve böylece yaralanma riski azalır.

Amaçları:

- Miyofasiyal kontraktürleri (ağrı ve işlev bozukluğuna yol açan gergin kas bantlarındaki hassas noktalar) azaltmak
- Eklem hareketliliğini artırmak
- Esnekliği artırmak
- Ağrıyı azaltmak

Bazı durumlarda esnemenin uzuv hareket açıklığını azalttığı bildirilmiştir; ancak doğru “doz” hâlâ net değildir. Diğer çalışmalarda ise hareket açıklığı artmış ve multifidus kası (omurgayı döndürmeden sorumlu) büyümüştür; bu da sırt gücünde artışa işaret etmektedir.

KONTRENDİKASYONLAR VE YAN ETKİLER

Herhangi bir manuel terapi türüyle ilişkili az sayıda yan etki vardır; çoğu hafif ve geçicidir, bir iki gün içinde kendiliğinden düzelir.

Her torakolomber ağrı vakasının bireysel olarak teşhis, tedavi ve değerlendirilmesi önemlidir. Bazı atlarda masaj terapi çok etkili olabilirken, diğerleri kayropraktik uygulamalardan daha fazla fayda görebilir. Haussler, her sırt rahatsızlığının manuel terapilerle tedavi edilmemesi gerektiğini vurguladı.

“Manuel terapi tüm eklem ya da sırt sorunlarının kesin çözümü değildir,” dedi. “Kırıklar, akut inflamasyon veya enfekte eklem hastalığı, osteomyelit, eklem ankilozu (füzyon), kanama bozuklukları, ilerleyici nörolojik belirtiler ve tümörler varlığında genellikle kontrendikedir.”

Ayrıca, mobilizasyon ya da manipülasyonun ciddi dejeneratif süreçleri veya belirgin patolojileri tersine çeviremeyeceğini ekledi.

Haussler, manuel işlemleri uygulayan kişinin deneyimli ve yetkin olması gerektiğini, yetersiz beceriye sahip kişilerin uzun vadede daha fazla soruna yol açabileceğini vurguladı.

SONUÇ

Bazı alanlarda güçlü bilimsel kanıtlar eksik olsa da, manuel manipülasyon atlarda sırt ağrısı tedavisinde yaygın kullanılan bir yöntemdir. Hem bilimsel hem de anekdotsal olarak manuel terapilerin atlarda sırt ağrısını azaltmaya yardımcı olduğu gösterilmiştir.

Ayrıca akupunktur da atlarda alternatif bir tedavi yöntemi olarak giderek daha fazla kabul görmektedir.



“Belirli manuel terapi yöntemlerinin veya kombine tedavilerin sırt ağrısı, kas hipertonisitesi, sertlik ve belirli topallık sorunlarının yönetimindeki etkinliğini değerlendirmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır,” dedi Haussler.

Manuel terapilerin kısa ve uzun vadeli etkilerinin, gerçekten atletik performansı artırıp artırmadıklarının değerlendirilmesi gerektiğini de ekledi.

Haussler, tedavi alan atın güvenliği için “özellikle eğitim almış bir veteriner veya lisanslı insan manuel terapisti” ile çalışmanın önemini vurguladı.