

# SEDANTER KADINLAR VE BEDENSEL ENGELLİ ÇOCUĞA SAHİP ANNELERDE BEL AĞRISININ GÜNLÜK YAŞAM AKTİVİTELERİNE ETKİSİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Devrim Tarakçı,<sup>1</sup> Yrd. Doç. Dr. İpek Yeldan,<sup>2</sup> Ayşe Zengin,<sup>2</sup> Anıl Tekeoğlu,<sup>3</sup> Alis Kostanoğlu,<sup>4</sup> Tuğba Kuru,<sup>2</sup> Yıldız Analay Akbaba<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Yıldız Çocuk Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi, İstanbul

<sup>2</sup> İstanbul Üniversitesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu, Çapa, İstanbul

<sup>3</sup> İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Nöroloji Anabilim Dalı, Cerrahpaşa, İstanbul

<sup>4</sup> İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, Kalp Damar Cerrahisi Anabilim Dalı, Çapa, İstanbul

<sup>5</sup> İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Ortopedi ve Travmatoloji Anabilim Dalı, Cerrahpaşa, İstanbul

## ÖZET

• **Amaç:** Çalışmamızın amacı, yaşamını sedanter olarak sürdüren kadınlar ve bedensel engelli çocuğa sahip annelerde bel ağrısı şikayetlerinin günlük yaşamlarını ne kadar kısıtladığını karşılaştırmaktır.

• **Materyal ve Metod:** Çalışmaya 65 sedanter (Grup 1), 45 bedensel engelli çocuğa sahip (Grup 2) toplam 110 bel ağrısı şikayeti olan kadın olgu dahil edildi. Olguların bel ağrılarının günlük yaşam aktivitelerini yapmalarını ne kadar etkilediğini araştırmak için Gözden Geçirilmiş Oswestry Ağrı Skalası kullanıldı.

• **Bulgular:** Grup 1'deki olguların yaş ortalaması 41,77±11,67 yıl, Grup 2'dekilerin ise 37,49±9,59 yıl idi. Grupların yaşları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı değildi ( $p > 0,05$ ). Oswestry toplam skoru Grup 1'de 13,16±8,81, Grup 2'de 14,00±7,48 olarak bulundu. İki grup arası fark istatistiksel olarak anlamlı değildi

( $p > 0,05$ ). Ancak ağrı şiddeti, yük kaldırma ve uyuma sırasında ağrı değerleri Grup 2'de istatistiksel anlamlı olarak yüksekti ( $p < 0,05$ ). Kişisel bakım, yürüme, oturma, ayakta durma, sosyal yaşam, seyahat ve ağrı değişme derecesi alt maddelerinde ise iki grup arasında anlamlı fark bulunmadı ( $p > 0,05$ ).

• **Sonuç:** Çalışmamızın sonucu hem sedanter kadınlarda hem de bedensel engelli çocuğa sahip annelerde çeşitli fiziksel aktivitelerin sürekli tekrarlanması nedeniyle bel ağrısı şikayetinin olduğunu, ancak sedanter kadınlarda ağrının günlük yaşam aktivitelerine etkisinin olmadığını göstermiştir. Çalışma sonunda bedensel engelli çocuğa sahip annelerin günlük yaşamda uygun vücut mekaniklerini kullanmaları konusunda eğitilmeleri gerektiği görüşüne varılmıştır.

• **Anahtar Kelimeler:** Bel ağrısı, günlük yaşam aktiviteleri, sedanter kadın, engelli çocuk annesi Nobel Med 2010; 6(3): 62-65

## COMPARISON OF THE EFFECT OF LOW BACK PAIN ON THEIR DAILY LIFE ACTIVITIES IN SEDENTARY WOMEN AND MOTHERS WITH PHYSICALLY HANDICAPPED CHILDREN

### ABSTRACT

• **Objective:** The aim of our study was to make a comparison on how much low back pain complaints of mothers with physically handicapped children and sedentary women restrict their daily life activities.

• **Material and Method:** Totally 110 women with low back pain were included in the study, 65 of whom are sedentary (Group 1), and 45 of whom have physically handicapped children (Group 2). Revised Oswestry Low Back Pain Scale was used to analyze how much low back pains of the cases affect their daily life activities.

• **Results:** The average age of the cases in Group 1 was 41.77±11.67 years, and of that in Group 2 was 37.49±9.59 years. The difference between ages of the groups was not statistically significant ( $p>0.05$ ). Oswestry total score was

13.16±8.1 in the first group and 14.00±7.48 in the second group. The difference between the groups was not statistically significant ( $p>0.05$ ). However, the second group had higher severity of pain, and pain values during weight lifting and sleep. The difference between the two groups was statistically significant ( $p<0.05$ ). No significant difference could be found between the two groups in other sub items such as personal care, walking, sitting, standing, social life, travel and pain changing level ( $p>0.05$ ).

• **Conclusion:** The result of our study showed that continuous repeating of various physical activities are important factors causing low back pain in both group. It was considered that low back pain observed in mothers with physically handicapped children, unlike the sedentary group, might be associated with physical strain such as lifting, carrying their children, and also isolation from social life. As a result of the study, it was concluded that mothers should be trained on how to use proper body mechanics in daily life.

• **Key Words:** Low back pain, activities of daily living, sedenter woman, mother of disabled children *Nobel Med* 2010; 6(3): 62-65

## GİRİŞ

Bel ağrısı; tüm dünya nüfusunun % 85'e varan oranlarda, hayatlarında en az bir defa geçirdikleri bir sendromdur. Bel ağrısı malign kaynaklı olmayan ve yeti yitimine yol açan ağrılar içinde en sık olanıdır ve ekonomik kayıplar, çalışma performansında etkilenmeler, tıbbi bakıma ihtiyaç duyma ve psikolojik streslere neden olarak hastaların ailelerini ve çevrelerini etkiler.<sup>1</sup>

Ağrı fiziksel, davranışsal, emosyonel ve kognitif boyutları olan kompleks bir etkileşim olarak kabul edilmektedir.<sup>2</sup> Kronik ağrı, uykusuzluk ve depresyonla birlikte bulunabilmektedir ve komorbid ya da ikincil olarak gelişmiş bir etkinlik azalmasına yol açarak tıbbi, sosyal ve ekonomik bir sorun olarak ortaya çıkabilmektedir. Kronik ağrısı bulunan hastalarda depresyon görülme oranlarının %10-100 arasında değiştiği, genellikle %50'nin üstünde olduğu bildirilmektedir.<sup>3</sup> Bel ağrısına yol açan faktörler arasında mekanik nedenler ilk sırada yer alır. Mekanik bel ağrısı, farklı etiyolojik nedenlerle oluşan, fiziksel aktivite ile uyandırılıp, istirahatle hafifleyen bir ağrı tipidir. Ağır yaşam koşulları, vücut mekaniğinin yanlış kullanımı, tekrarlayan mikrotravmalar, fiziksel kondüsyon yetersizliği gibi bazı faktörler bel ağrısına yol açabilir. Sedanter yaşam süren ve günde dört saatten uzun süre oturarak çalışmak zorunda olanlar da bel ağrısı risk grubundadırlar.<sup>4</sup> Kronik mekanik bel ağrısı, çok sık karşılaştığımız ve tedavi edilmediği sürece günlük yaşam aktivitelerinde dizabiliteye yol açabilen

bir tablodur. Hastaların semptomları ile günlük yaşam aktivitelerindeki dizabilite düzeyleri arasındaki ilişki ise oldukça karmaşıktır. Bel ağrısının gelişiminde ve kronik hale gelmesinde sosyal ve psikolojik faktörlerin önemli bir yer tuttuğu bilinmektedir. Ağrılı sürecin uzaması hastanın günlük fonksiyonlarını da önemli ölçüde etkilemektedir.<sup>5,6</sup> Bu çalışma; yaşamını sedanter olarak sürdüren kadınlarda ve bedensel engelli çocuğa sahip olan annelerde yaşam koşulları nedeniyle bel ağrısının günlük yaşam aktivitelerine etkisini araştırmak amacıyla planlanmıştır.

## MATERYAL VE METOD

Çalışmaya 65'i sedanter yaş aralığı 18-75 yaş olan (Grup 1), 45'i bedensel engelli çocuğa sahip yaş aralığı 24-64 yaş olan (Grup 2) toplam 110 kadın olgu dahil edildi. Grup 1'deki olgular ev hanımı ve düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığı olmayan sedanter kadınlar idi. Grup 2'deki kadınlar ise bedensel engele sahip olan çocuğu nedeniyle kaldırma, taşıma, eğilme gibi aktiviteleri gün içinde sıkça tekrarlamak durumundaki olan kişilerden oluşmakta idi. Bu gruptaki kadınların 7'sinin çocuğu spina bifida, 9'unun kas hastası, 13'ünün mental motor retarde ve 16'sının serebral paralizi olduğu Sağlık Kurulu Raporu'nda belirtilmiştir.

Olguların bel ağrılarının günlük yaşam aktivitelerini yapmayı ne kadar etkilediğini araştırmak için Türkçe geçerlilik çalışması yapılmış Gözden Geçirilmiş

SEDANTER KADINLAR VE  
BEDENSEL ENGELLİ ÇOCUĞA  
SAHİP ANNELERDE BEL  
AĞRISININ GÜNLÜK YAŞAM  
AKTİVİTELERİNE ETKİSİNİN  
KARŞILAŞTIRILMASI

Tablo 1: Demografik özellikler			
	Grup 1 (n=65) Ort±Ss	Grup 2 (n=45) Ort±Ss	p değeri
Yaş (yıl)	41,77±11,67	37,49±9,59	> 0,05
Kilo (kg)	67,03±11,71	59,42± 6,95	> 0,05
Boy (cm)	163,23±7,70	159,91±3,76	> 0,05
Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma			

Tablo 2: Oswestry ağrı skalası sonuçlarının gruplar arası karşılaştırılması			
Oswestry alt grupları	Grup 1 Ort±Ss	Grup 2 Ort±Ss	p değeri
<b>Ağrı şiddeti</b>	1,53±1,34	2,26±1,80	< 0,05
Kişisel bakım	1,04±1,09	0,68±1,22	> 0,05
<b>Kaldırma</b>	1,83±1,57	2,08±1,84	< 0,05
Yürüme	0,92±0,90	0,86±1,05	> 0,05
Oturma	1,24±1,07	0,77±0,87	> 0,05
Ayakta durma	1,63±1,24	1,33±1,41	> 0,05
<b>Uyuma</b>	1,00±1,06	1,93±1,81	< 0,05
Sosyal yaşam	0,78±0,97	0,42±0,72	> 0,05
Seyahat	1,29±1,19	1,04±1,16	> 0,05
Ağrının değişme derecesi	1,86±1,35	2,57±1,21	> 0,05
Oswestry total puan	13,16±8,81	14,00±7,48	> 0,05
Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma			

Oswestry Ağrı Skalası kullanıldı.<sup>7,8</sup> Gözden Geçirilmiş Oswestry Ağrı Skalası; günlük yaşam aktivitelerini sorgulayan 10 maddeden oluşur. Bunlar; ağrı şiddeti, kişisel bakım, yük kaldırma, yürüme, oturma, ayakta durma, uyuma, sosyal hayat, seyahat ve ağrının değişme derecesidir. Her bir madde için 0-5 puan arasında 6 seçenek bulunur. 0 iyi 5 ise en kötüyü işaret etmektedir. Buna göre 0-14 puan hafif, 15-29 puan orta, 30 puan üzeri ise ileri derecede fonksiyonel kısıtlanma olarak kabul edilir.<sup>7</sup> Sorgulama formu olgularla yüz yüze ve soru cevap şeklinde dolduruldu. Formun doldurulması için geçen süre ortalama 10 dakika idi. Çalışmamıza katılan tüm olgular çalışma hakkında sözlü olarak bilgilendirildi ve yazılı onamları alındı. Araştırmamız İstanbul Üniversitesi Etik Kurulu tarafından onaylandı. İstatistiksel analizler için SPSS for Windows 15 versiyon programı kullanıldı ve anlamlılık seviyesi olarak p<0,05 değeri kabul edildi.

## BULGULAR

Olguların yaş, kilo ve boy ortalamalarını gösteren demografik özellikleri Tablo 1'de verildi. Grup 1'deki olguların yaş ortalaması 41,77±11,67 yıl, Grup 2'deki

olguların yaş ortalaması ise 37,49±9,59 yıl idi ve her iki grubun yaş ortalamaları arasında anlamlı bir fark yoktu (p>0,05). Oswestry toplam puanı ve alt maddelerinin gruplar arası karşılaştırması Tablo 2'de verildi. Oswestry toplam skoru birinci grupta 13,16±8,81 iken, ikinci grupta 14,00±7,48 olarak bulundu. İki grup arası fark istatistiksel olarak anlamlı değildi (p>0,05). Ancak ağrı şiddeti, yük kaldırma ve uyuma sırasında ağrı değerleri ikinci grupta istatistiksel anlamlı olarak yüksekti (p<0,05). Kişisel bakım, yürüme, oturma, ayakta durma, sosyal yaşam, seyahat ve ağrı değişme derecesi alt maddelerinde ise iki grup arası anlamlı fark bulunmadı (p>0,05).

## TARTIŞMA

Kadınlar mekanik bel ağrısı açısından erkeklere oranla yüksek risk taşımaktadırlar. Birçok araştırmada bel ağrısı prevalansının kadınlarda erkeklere göre daha yüksek olduğu gösterilmiştir.<sup>9-11</sup> Bizim çalışmamızda ise bel ağrısının günlük yaşam aktiviteleri üzerine etkisi sedanter kadınlar üzerinde araştırılmış ve bedensel engelli çocuğa sahip annelerde ağrı şiddeti, uyku ve ağırlık kaldırma aktivitelerinde anlamlı farklılık saptanmıştır.

Ağırlık kaldırma, itme, çekme, uzun süre ayakta durma gibi zorlayıcı koşullarda çalışan kişilerde bel ağrısı görülme oranının yüksek olduğu yapılan çalışmalarda bildirilmiştir.<sup>12,13</sup> Kas-iskelet sorunları, travma, kronik hastalıklar, depresyon ve bedensel özellikler, beslenme alışkanlıkları, kafein tüketimi gibi birçok faktörle ilişkilidir. Eğilme, yukarı ya da ileriye uzanma, tutma, sarılma/kucaklama, kaldırma, dönme gibi vücut hareket ve fonksiyonlarının sık tekrarlandığında, işin yoğunluğuna bağlı olarak hareketler arasında dinlenmeye izin veremeyecek ölçüde hızlı ve seri olarak aşırı tekrarlanması sonucu bel ağrıları görüldüğü bilinmektedir.<sup>14,17</sup> Bizim araştırmamızda da çalışma koşulları nedeniyle olmasa da, engelli çocuklarının bakımı sırasında tekrarlanan ağırlık kaldırma aktivitesinin neden olduğu bel ağrısının günlük yaşamı etkilediği sonucuna varılmıştır.

Akkök ve arkadaşlarının çalışmalarında çocuğun özür türü ve derecesinin anneye bağımlılık getirdiği, maddi yük ve sıkıntılarla ev ortamında nasıl algılandığına bağlı olarak annenin kaygı düzeyini etkilediği ve bunun da çeşitli sağlık sorunlarına yol açabileceği bildirilmiştir.<sup>18</sup> Biz çalışmamızda özür türü olarak yalnızca bedensel engelli çocuğa sahip annelerin bel ağrılarının günlük yaşam aktivitelerine üzerine etkisini değerlendirdik. Çalışmamızdaki tüm bedensel engelli çocukların özür seviyesi Sağlık Kurulu Raporları'nda belirtilen özür seviyesine göre, %40 ve üstündeydi.

Andersen ve arkadaşları çalışmalarında; psikolojik zorlanmanın bel ve boyun ağrısında hem sebep hem de sonuç olabileceğini bildirmişlerdir.<sup>19</sup> Yazıcı ve arkadaş-→

ları; bel ve boyun ağrısı olan hastaların hem ağrı hem de fiziksel kısıtlılıklar nedeniyle yaşam kalitelerinin düşük olduğunu ve anksiyete düzeylerinin kontrol grubuna göre yüksek olduğunu çalışmalarında göstermişlerdir.<sup>20</sup> Uğuz ve arkadaşlarının çalışmasında ise engelli çocuğa sahip annelerde engelli çocuğa sahip olmayan annelere göre depresyon ve anksiyete düzeyinin daha yüksek olduğu gösterilmiştir.<sup>21</sup> Biz ise çalışmamızda olguların psikolojik durumlarını değerlendiren bir sorgulama kullanmamıza rağmen, uyku ve ağrı şiddetindeki farklılığın engelli çocuğa sahip annelerin içinde buldukları psikolojik durumun neden olduğu daha yüksek endişe seviyesi ile ilişkili olabileceğini düşünmekteyiz.

Literatürde yer alan çalışmalarda özürülü çocuğa sahip ebeveynlerin depresyon ve anksiyete düzeylerini değerlendirmeye yönelik çalışmalar olmasına rağmen, bel ağrısı yönünden araştıran çalışmaya rastlanamamıştır. Bedensel engelli çocuğun tedavisinin yanı sıra, annelerinin de uygun vücut mekaniği, kaldırma ve egzersiz yaptırma sırasında doğru postürü korumaları konularında eğitilmeleri primer korunmada önemli bir katkı sağlayacak ve gelişebilecek muskuloskeletal problemlerin getireceği ek zorlukları önleyecektir. Engelli çocuğa sahip annelerde ağrı şiddeti ve uykunun sedanter kadınlardan anlamlı olarak farklı olması, endişe düzeyi ve psikolojik durumdaki farklılıktan kaynaklanan bir sonuç olabilir.

Çalışmamızda yer alan kadınların ağrı sürelerinin ve ağrıların akut ya da kronik olup olmadığının değerlendirilmemesinin yanı sıra, olgularımızın psikolojik durumlarını değerlendiren bir sorgulamaya yer vermememiz çalışmamızın limitasyonları olabilir. Çalışma popülasyonumuzun sınırlı olması nedeniyle özür gruplarındaki bel ağrısının yaşam kalitesine etkisini değerlendiremememiz de çalışmamızın diğer bir limitasyonu olabilir. Yapılacak çalışmalarda bu konuları da kapsayacak şekilde çalışma dizaynının oluşturulması, ağrının nedeni ve yol açtığı sonuçlar hakkında daha detaylı bilgiye sahip olmayı sağlayabilir.

## SONUÇ

Çalışmamızın sonucu hem sedanter kadınlarda hem de bedensel engelli çocuğa sahip annelerde çeşitli fiziksel aktivitelerin sürekli tekrarlama nedeniyle bel ağrısı şikayetinin olduğunu, ancak sedanter kadınlarda ağrının günlük yaşam aktivitelerine etkisinin olmadığını göstermiştir. Bedensel engelli çocuğa sahip olan annelerde görülen bel ağrıların sedanter gruptan farklı olarak, çocuklarını kaldırma, taşıma gibi fiziksel zorlanmaların yanı sıra sosyal hayattan izolasyon ile ilişkili olabileceği düşünülmüştür. Çalışma sonunda bedensel engeli çocuğa sahip annelerin günlük yaşamda uygun vücut mekaniğini kullanmaları konusunda eğitilmeleri gerektiği görüşüne varılmıştır.



<b>İLETİŞİM İÇİN:</b> Devrim Tarakçı Yıldız Çocuk Özel Eğitim Merkezi, Yıldırım Mahallesi, İkizler Sokak, No: 49-51, Bayrampaşa, İstanbul <a href="mailto:devrimta@hotmail.com">devrimta@hotmail.com</a>
<b>GÖNDERİLDİĞİ TARİH:</b> 17 / 10 / 2009 • <b>KABUL TARİHİ:</b> 27 / 01 / 2010

## KAYNAKLAR

- 1 Simon EP. The COPE Program: Treatment efficacy and medical utilization outcome of a chronic pain management program at a major military hospital. *Military Medicine* 2000; 165: 954-956.
- 2 Özkan S. Ağrılı hastaya psikiyatrik yaklaşım. *Psycho Med* 1995; 1: 49-54.
- 3 Ay S, Evcik D. Kronik Bel Ağrılı Hastalarda Depresyon ve Yaşam Kalitesi. *Yeni Tıp Dergisi* 2008; 25: 228-231.
- 4 Karataş M. Lomber Omurganın Fiziksel Özellikleri ve Fonksiyonel Biyomekaniği. Beyazova M, Kutsal YG (Ed.): *Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon*, Güneş Kitabevi, Ankara, 2000: 459-475.
- 5 Uden A, Aström M, Bergenudd H. Pain drawings in chronic back pain. *Spine* 1988;13: 389-392.
- 6 Nacir B, Karagöz A, Erdem HR. Low Back Pain in Pregnancy. *Türk J Rheumatol* 2009; 24: 39-45.
- 7 Fairbank, JC. Revised Oswestry disability questionnaire. *Spine* 2000; 25: 2846-2847.
- 8 Yakut E, Duger T, Oksuz C, et al. Validation of the Turkish version of the Oswestry Disability Index for patients with low back pain. *Spine* 2004; 29: 581-585.
- 9 van Tulder M, Koes B, Bombardier C. Low back pain. *Best Pract Res Clin Rheumatol* 2002; 16: 761-775.
- 10 Mayer T, Gatchel RJ, Evans T. Effect of age on outcomes of tertiary rehabilitation for chronic disabling spinal disorders. *Spine* 2001; 26: 1378-1384.
- 11 Bailey A. Risk factors for low back pain in women: still more questions to be answered. *Menopause* 2009; 16: 3-4.
- 12 Schneider S, Schmitt H, Zoller S, Schiltewolf M. Workplace stress, lifestyle and social factors as correlates of back pain: a representative study of the German working population. *Int Arch Occup Environ Health* 2005; 78: 253-269.
- 13 Masset D, Malchaire J. Low back pain. Epidemiologic aspects and work-related factors in the steel industry. *Spine* 1994; 19: 143-146.
- 14 Dupuis H, Zerlett G. Whole-body vibration and disorders of the spine. *Int Arch Occup Environ Health* 1987; 59: 323-336.
- 15 Dıraçoğlu D, Karan A, Aydoğan A, et al. Non-Spesifik Bel Ağrısı Kafein Tüketimi ve Beslenme Alışkanlıkları ile ilişkili mi? *Nobel Med* 2008; 4: 26-30.
- 16 Sinaki M, Mokri B. Low back pain and disorders of the lomber spine. In: Braddom R. *Physical Medicine and Rehabilitation*. Philadelphia: W.B. Saunders Company; 2000: 853-893.
- 17 Boshuizen HC, Hulshof CT, Bongers PM. Long-term sick leave and disability pensioning due to back disorders of tractor drivers exposed to whole-body vibration. *Int Arch Occup Environ Health* 1990; 62: 117-122.
- 18 Akkök F. Özürülü Bir Çocuğa Sahip Anne-Babaların Kaygı Ve Endişe Düzeyini Ölçme Aracının Güvenirlik ve Geçerlik Çalışması. *Psikoloji Dergisi* 1989; 23: 26-39.
- 19 Andersen JH, Kaergaard A, Frost P, et al. Physical, psychosocial, and individual risk factors for neck/shoulder pain with pressure tenderness in the muscles among workers performing monotonous, repetitive work. *Spine* 2002; 27: 660-667.
- 20 Yazıcı K, Tot S, Biçer A, Yazıcı A, Buturak V. Bel ve Boyun Ağrısı Hastalarında Anksiyete, Depresyon ve Yaşam Kalitesi. *Klinik Psikiyatri* 2003; 6: 95-101.
- 21 Uğuz S, Toros F, İnanç BY, Colakkadıoğlu O. Zihinsel ve/veya Bedensel Engelli Çocukların Annelerinin Anksiyete, Depresyon ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. *Klinik Psikiyatri* 2004; 7: 42-47.