

İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi  
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı  
Çapa, İstanbul, 2014

# VERTİGOLU HASTANIN EGZERSİZ REHBERİ

Prof. Dr. Cihan AKSOY  
Prof. Dr. Ayşe KARAN  
Doç. Dr. Demirhan DIRAÇOĞLU

# **VERTİGOLU HASTANIN EGZERSİZ REHBERİ**

**Prof. Dr. Cihan AKSOY**  
**Prof. Dr. Ayşe KARAN**  
**Doç. Dr. Demirhan DIRAÇOĞLU**

**İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesi**  
**Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı**  
**Çapa, İstanbul, 2014**

Bu kitabın yayın hakkı yazarlara aittir.  
İzinsiz yayınlanamaz ve çoğaltılamaz.

Değerli hastamız,

Biliyoruz ki baş dönmeniz var ve bu hayatı sizler için çekilmez kılıyor. Esas olarak kulak burun boğaz (KBB), bazen de nöroloji uzmanları tarafından öncelikle değerlendirilen ve tedavi edilen baş dönmesi ve dengesizlik yakınmalarının ilaçlarla ve cerrahi girişimlerle tamamen iyileşmesi bazen mümkün olmayabilir. Bu durumlarda Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon uzmanlığı kapsamı içine giren bir seri alıştıırma egzersizleri ile yaşam kalitenizin yükselmesi ve daha rahat hareket etmeniz temin edilebilir, hatta hastalığınızın belirtileri tamamen kaybolabilir.

Bu kitapçık hastalığınızın tedavisinin önemli bir parçasını teşkil eden egzersizleri daha doğru ve bilinçli yapabilmeniz ve hastalığınız hakkında bilgi edinmeniz için hazırlanmıştır. Ancak kitapçıkta bahsedilen tüm egzersizler sizin için uygun olmayabilir. Bu nedenle hekiminiz bu egzersizlerin hangilerinin size uygun olduğu ve hangi sürelerde yapılması gerektiğini belirtmemden uygulamaya başlamayınız.

Multidisipliner çalışmaya gönülden destek olan İstanbul Tıp Fakültesi KBB, Nöroloji Anabilim Dallarındaki meslektaşlarımıza ve baş dönmeli hastalar için emek veren, çaba gösteren tüm sağlık çalışanlarına teşekkürlerimizle ....

**Yürüdüğünüz zeminin düz olması dileğiyle,  
Sağlıklı ve mutlu günler...**

**İTF FTR A.D. Vertigo Rehabilitasyon Birimi adına hazırlayanlar:**

**Prof. Dr. Cihan AKSOY**

**Prof. Dr. Ayşe KARAN**

**Doç. Dr. Demirhan DIRAÇOĞLU**

## VERTİGOLU HASTANIN EGZERSİZ REHBERİ

Değerli hastamız baş dönmesine tıpta genel terim olarak vertigo adı verilmektedir. Bunun nedeni tümör, enfeksiyon gibi çok ciddi olabileceği gibi, iç kulakla ilgili olabilir ve bazen ruhsal problemler bu şekilde ortaya çıkabilir. İç kulağın arka kanalında serbest yüzen cisimcikler önemli bir vertigo nedenidir ve bir takım özel baş hareketleriyle tedavi edilebilmektedir. Bu durumun teşhisi için doktor tarafından **DH 1,2,3'** teki hareketler yapılmaktadır ve bu esnada göz bebeklerinin hareketine göre tanı konulmaktadır (**DH: Dix-Hallpike Manevrası**).



**DH 1**

**DH 2**

**DH 3**

Tanı konulduktan sonra Epley Manevrası (EM) dediğimiz özel hareketler tedavi amacıyla yine doktorunuz tarafından **EM 1,2,3'**deki gibi yaptırılmaktadır. Epley manevrasında önce etkilenen taraf DH pozisyonunda aşağıya getirildikten sonra, hasta karşı omuz yukarı, baş yüz aşağı bakacak şekilde döndürülmelidir. Amaç serbest yüzen cisimcikleri arka kanaldan uzaklaştırmaktır. Epley manevrası ile tam düzelme mümkün olduğu gibi birer hafta arayla 2 veya 3 kez tekrar edilmesi gerekebilir. Üç defadan fazla yapılmasını önermiyoruz. İyileşme elde edilince ani baş hareketlerinden kaçınmanız ve dik durmanız gerekmektedir.



**EM 1**

**EM 2**

**EM 3**

Arka kanalda serbest cisimciklerin yapışık olduğu teorisine dayanan baş dönmesi halinde ise **Semont'un liberatör** manevrası (**SLM**) uygulanır. Yatakta otururken (**SLM 1**), yüzünüz yukarı gelecek şekilde baş dönmesinin olduğu taraf yatınız. 2-3 dakika bu şekilde kalınız. Daha sonra oturmadan diğer tarafınıza yatınız, ancak bu esnada yüzünüz aşağıya doğru bakmalıdır. Bu pozisyonda da 5 dakika kalınız (**SLM 2,3**). Günde bir kez bu şekilde tekrarlamamız yeterlidir.



### **Brandt- Daroff (BD) Alıştırma Egzersizleri**

Yine iç kulakta serbest yüzen cisimcikler söz konusu olduğunda sizlere bazı alıştıırma egzersizlerini önermekteyiz. **BD1**'deki gibi masaya oturunuz ve sonra yüzünüz yukarı gelecek şekilde bir tarafınıza yatınız. Vertigo kaybolana kadar (yaklaşık 30 saniye) bu pozisyonda kalınız (**BD 2**), sonra oturunuz (**BD 3**). Oturur pozisyona gelince vertigo tekrar ortaya çıkar. Bu daha az şiddetli ve daha kısa sürecektir. 30 saniye kadar oturunuz ve diğer tarafınıza yatınız (**BD 4**). 30 saniye de bu şekilde kalınız ve tekrar oturunuz. Her bir hareketi 10-20 kez tekrar ediniz. Günde üç seans halinde yapınız.

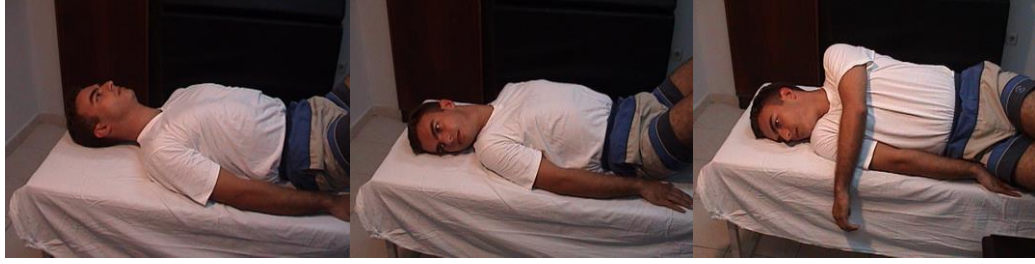


### **MC Clure Manevrası (MCM)**

Bazen serbest yüzen cisimcikler iç kulağın arka kanalında değil de düz kanalı içinde yer alırlar. Bu durumda baş yataktan sarkıtılmadan düz bir şekilde sağa ve sola çevrilir ve gözün daha değişik olan hareketlerinin görülmesi ile tanı konur (**MCM 1,2**).



Bu durumun tedavisinde doktorunuz tarafından **Barbekü Manevrası (BM)** denilen bir seri dönme hareketi önerilecektir (**BM 1-6**). Bu pozisyonların her birinde yaklaşık 30 saniye kadar kalmalısınız.



**BM 1**

**BM 2**

**BM 3**



**BM 4**

**BM 5**

**BM 6**

Yukarıda bahsedilen egzersizlerden başka yatarken, otururken ve ayakta çeşitli egzersizler öneriyoruz ve bunları ev programı şeklinde evde de yapmanızı istiyoruz. Bu egzersizlerden amaç, beyine uyarılar göndererek bir an önce baş dönmesini azaltacak ya da ortadan kaldıracak uyum mekanizmalarının gelişmesini hızlandırmaktır. Günde 2-3 seans ve her bir seansta 20-30 tekrar ile çalışmalısınız. 3-4 hafta içinde şikayetleriniz azalmaya başlayacaktır.

## **ALİŞTİRMA EGZERSİZLERİ**

### **a- Yatarken yapmanız gereken egzersizler**

1. Sırtüstü yatınız, etkilenen kulağınızın karşı tarafındaki dizinizi tutunuz ve göğsünüze doğru bastırınız (**Resim 1**).
2. Yukarıdaki pozisyonda etkilenen kulağınızın karşı tarafındaki dizinizi bükünüz ve elinizle nazikçe göğsünüze doğru bastırınız ve bu şekilde 10 saniye bekleyiniz (**Resim 2**).
3. Sırtüstü yatınız ve kalçanızı yerden kaldırınız. Bu esnada kollarınızı başınızın üzerine doğru düz bir şekilde uzatınız. Eski halinize dönerken önce kollarınızı indiriniz ve daha sonra kalçanızı alçaltınız (**Resim 3,4**).
4. Yüzüstü yatınız. Sağ kol ile sol bacağınızı, daha sonra sol kol ile sağ bacağınızı düz bir şekilde kaldırınız (**Resim 5,6**).



**Resim 1**

**Resim 2**

**Resim 3**



Resim 4

Resim 5

Resim 6

**b- Otururken yapmanız gereken egzersizler**

1. Baş hareketleri: Ayaklarınız yerde, elleriniz uylukların üzerinde olacak şekilde oturunuz. Gözleriniz önce açık sonra kapalı, başınızı **Resim 7-13**'te görüldüğü gibi hareket ettiriniz.
2. Oturunuz ve ellerinize birer kart alınız, kartlar 30-35 cm önünüzde ve göz seviyenizde olmalıdır. Kartların birinden diğerine gözlerinizi **Resim 14-17**'de görüldüğü gibi hareket ettiriniz.



Resim 7

Resim 8

Resim 9



Resim 10

Resim 11

Resim 12

Resim 13



Resim 14

Resim 15

Resim 16

Resim 17

**c- Ayakta iken yapmanız gereken egzersizler**

1. Bir masa kenarında ayakta durunuz, elleriniz ile destek alırken ve ayak parmak uçlarınıza basarken vücut ağırlığınızı etkilenen kulak tarafındaki ayağınıza aktarınız (**Resim 18,19**).
2. Bu kez aynı pozisyonda topuklarınız üzerinde durunuz ve yine vücut ağırlığınızı etkilenen kulak tarafındaki ayağınıza aktarınız (**Resim 20**).
3. Top hareketleri: Kollarınızı düz uzatılmış vaziyette topu tutunuz ve **Resim 21-24**'da gösterilen hareketleri yapınız.



Resim 18

Resim 19

Resim 20



Resim 21

Resim 22

Resim 23

Resim 24

**Yanınızda bir yardımcının bulunması halinde önerdiğimiz bazı egzersizler**

**a- Yatarken yapılması önerilen egzersizler**

1. Etkilenen kulak tarafındaki bacağınızı diziniz kırılmadan kaldırmış ve bu şekilde içe ve dışa hareket ettiriniz (**Resim 25**).
2. Sırtüstü yatınız, etkilenen kulak tarafındaki dizinizin altına yastık yerleştiriniz ve ayak bileğinize 2 kg ağırlık bağlayarak dizinizi dümdüz uzatınız (**Resim 26,27**).



Resim 25

Resim 26

Resim 27

**b- Otururken yapılması önerilen egzersizler**

1. Otururken önünüzdeki bir hedefe gözlerinizi kenetleyiniz, daha sonra öne doğru düz bakınız ve tavanda bir hedef bulup ona gözlerinizi kilitleyiniz, tekrar oturarak önünüzdeki hedefe dönünüz (**Resim 28-31**).
2. Yatakta otururken doktorunuz dengeyi uyarmak amacıyla sizi iter (**Resim 32-33**).





**Resim 28**

**Resim 29**

**Resim 30**

**Resim 31**



**Resim 32**

**Resim 33**

Bazı hastalıklar her iki iç kulakta birden etkili olmaktadır. Bu durumda sizlere **tedrici yürüme programı** veriyoruz. Amacımız yürürken düşmelerin engellenmesi, karanlıkta ve engebeli alanlarda yürümenin başarılabilmesidir. Bazı önemli noktalar göz önünde bulundurulmalıdır:

1. Bir sonraki basamağa ilerlemekte güçlük çekiyorsanız bir önceki basamağı muhafaza ediniz.
2. Başlangıçta sadece 2-5 dakika yürümeli ve bir haftada 2-3 dakika artırmalısınız. Yürüme süresiniz toplam 20-30 dakikaya çıkmalıdır.
3. Bir günde bir kez ve bir haftada beş kez yürümelisiniz.
4. Yürüdüğünüz zemin sırayla şu şekilde olmalıdır:
  - a. İyi aydınlatılmış, düz ve sert zemin
  - b. Hafif aydınlatılmış, düz ve sert zemin
  - c. İyi aydınlatılmış, düzensiz zemin (bahçe veya kumsal)
  - d. Hafif aydınlatılmış, düzensiz zemin (bahçe veya kumsal)

Değerli hastamız vertigo dediğimiz baş dönmesine bazen boynumuzdaki kasların ağrılı kasılmaları neden olmaktadır. Özellikle başı uzun süre tavana bakar şekilde tutmak buna yol açabilir, badana yapmada olduğu gibi. Bu hareketlerden uzun süreli kaçınmalıyız ve dik durmaya özen göstermeliyiz. Yatarken ve kitap okurken aldığımız pozisyon ve yastığımızı nasıl kullanacağımız son derece önemlidir.

Aksi takdirde boyun kaslarımız yorulacak ve baş dönmesi nedeni olabilecektir. Yastık yüksekliğiniz az olmalı, yan yatacak iseniz, yastığımız omuz ile çene arasında olmalıdır. Asla omuzun altına yastık konmamalıdır.

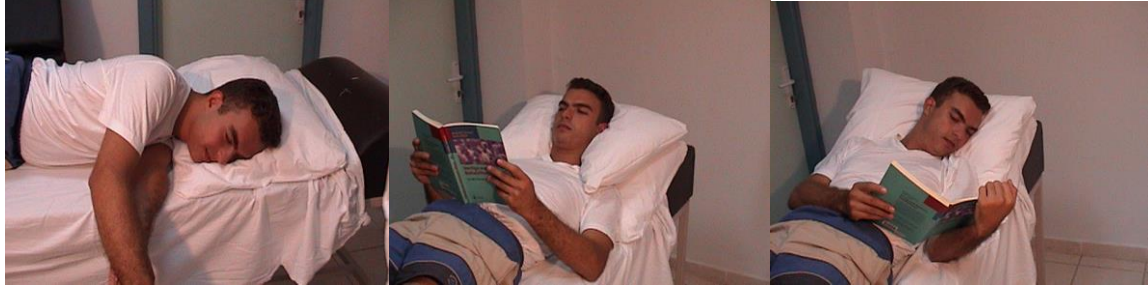
Bir şey okurken ışık ortadan verilmeli veya tavana asılmalıdır. **Resim 34** sırtüstü doğru yatış şeklini, **Resim 35** ise sırtüstü yanlış yatış şeklini göstermektedir. **Resim 36** doğru yan yatış şeklini, **Resim 37** ise yanlış yan yatış şeklini göstermektedir. **Resim 38** kitap okurken kitabı nasıl tutmamız gerektiğini, **Resim 39** ise yanlış olan tutma şeklini yansıtmaktadır.



**Resim 34**

**Resim 35**

**Resim 36**



**Resim 37**

**Resim 38**

**Resim 39**

Boyun kaslarınız ağrılı kasılmış durumda ise sıcak uygulamadan sonra doktorunuz **Resim 40**'de gösterildiği gibi gerebilir veya sizler evde **Resim 41**'da gösterildiği gibi gerebilirsiniz. Sıcak uygulama 15-20 dakika kadar havluya sarılmış sıcak paketlerle yapıldıktan sonra boyun kasları gerilir ve bu işlem bir günde bir seans olmak üzere 10-15 kez tekrar edilir.



**Resim 40**

**Resim 41**

Değerli hastamız baş dönmeniz herşeye rağmen devam ederse yeniden değerlendirilmek ve egzersizlerinizin gözden geçirilmesi amacıyla lütfen doktorunuza başvurunuz.

Hepinize egzersizlerin yardımcı olmasını temenni ederek, sağlıklı ve aktif bir yaşam diliyoruz.

**İTF FTR A.D. Vertigo Rehabilitasyon Birimi**