

## KRONİK BOYUN AĞRISI OLAN HASTALARDA BOYUN KAS ENDURANSININ GÖVDE KAS ENDURANSI İLE İLİŞKİSİNİN ARAŞTIRILMASI

Muhammet ÖZALP<sup>1</sup>, Şeyda TOPRAK ÇELENAY<sup>2</sup>, Zehra KORKUT<sup>3</sup>, Bayram SÖNMEZ ÜNÜVAR<sup>3</sup>  
1 Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Kozaklı Meslek Yüksekokulu, Nevşehir,

ozalpmuhammet87@gmail.com 2 Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara, 3 Kto Karatay Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Konya, [zhrakorkut85@hotmail.com](mailto:zhrakorkut85@hotmail.com),

Toplumda sık görülen bir kas iskelet problemi olan kronik boyun ağrısında boyun kas enduransının sağlıklı bireylere göre azaldığı bilinmektedir. Gövde, özellikle kor bölgesi, omurganın stabilitesi, postüral kontrol, üst ve alt ekstremitte hareketleri arasında enerji transveri sağlamada vücudun önemli bir parçasıdır. Vücudun bölgeleri kinetik bir zincir içerisinde yer almakta olmakta olup bir bölgedeki patoloji diğer bölgeleri de etkileyebilmektedir.

Kronik boyun ağrısı olan hastalarda boyun kas enduransının gövde kas endurans ile ilişkisini araştırmaktır. Çalışmaya kronik boyun ağrısı olan 34 hasta dâhil edildi. Olguların demografik özellikleri kaydedildi. Boyun kas enduransları klinik boyun fleksör ve ekstansör kas endurans testleriyle (sn), gövde kas enduransları ise McGill'in gövde kas endurans testleri (gövde fleksiyon testi, gövde ekstansiyon testi, sağ ve sol lateral köprü testleri) (sn) ile değerlendirildi. Analiz için Spearman korelasyon testi kullanıldı. Bireylerin yaş ortalaması 24,35±9,377 yıl, vücut kütle indeksi ise 22,12±3,95 kg/m<sup>2</sup> idi. Bireylerin %41,2'si (n=14) erkek, %58,8'i (n=20) kadındı. Bireylerin boyun fleksör 50,00(45,31) ve ekstansör enduransları 144,00(179,50) ile gövde fleksör 34,00(31,06), ekstansör 62,50(63,25), sağ 24,12(28,02) ve sol lateral kas enduransları 32,00(28,25) olarak bulundu. Boyun fleksör kas enduransı ile sağ (p=0,003, rho=0,499) ve sol lateral gövde kas enduransları (p=0,002, rho=0,513) pozitif yönde orta düzeyde, sağ lateral gövde kas enduransı ile (p=0,028, rho=0,377) pozitif yönde zayıf bir ilişki bulundu. Kronik boyun ağrılı hastalarda, boyun fleksör kas enduransının lateral gövde kas enduransları ile, boyun ekstansör kas enduransının da gövde ekstansör ve lateral gövde kas enduransları ile pozitif yönde ilişkili olduğu görüldü. Bu sonuçlara göre kronik boyun ağrılı hastalarda boyun kas endurans eğitimine ilave olarak gövde kas endurans eğitiminin özellikle spinal stabilizasyon egzersizlerinin tedavi programlarında dikkate alınması önemli olabilir.

Anahtar sözcükler: Kronik boyun ağrısı, Gövde kas enduransı, Boyun endurans