

# DUY, HİSSET, DANS ET!

Fzt. Esmâ BİLGİN  
2021



*Yapılan son araştırmalar hemipleji (inme,felç) hastalarında dans eğitiminin hatta sadece müzik dinlemenin bile motor ve ruhsal durum üzerine oldukça etkisinin olduğunu söylüyor.*

**PEKİ NEDİR BU  
HEMİPLEJİ?**

Halk arasında felç ,inme olarak bilinen hemipleji, beyni besleyen damarların tıkanması (iskemik) veya kanaması (hemorajik) sonucu ortaya çıkan hastalık tablosudur. Her iki durumda da beynin kan akışı bozulmaktadır. Tıkanan veya kanayan damarın beslediği beyin bölgesine oksijen ve gerekli besin maddeleri ulaşamaz. Sonuçta beynin bu bölgesinin vücut üzerindeki kontrolü ortadan kalkar. Etkilenen bölgeye ve etkinin derecesine bağlı olarak motor ve duysal kayıplar meydana gelir. Tüm bulgular aniden ortaya çıkar. Kişi de yürüme kaybı, denge kaybı, güçsüzlük,uyuşma,ağrı ve duyu kayıpları oluşabilir. Genelde vücudun bir yarısını hissetmemeye bağlı olarak oluşur.



Alanında uzman bir fizyoterapist tarafından kişinin hastalık sonrası meydana gelen kuvvet, denge, koordinasyon, endürans, esneklik gibi motor kayıplarına, yürüme, merdiven çıkma, kardiyorespiratuvar kapasite gibi fonksiyonel durumlarına ve duysal kayıplarına yönelik bir tedavi programı uygulanır. Rehabilitasyonun ana amacı, hastanın bedensel kayıplarını azaltıp fonksiyonel kapasitesini çoğaltmak, günlük yaşam aktivitelerinde bağımsız olmasını sağlayıp yaşam kalitesini arttırmaktır.

## **HEMİPLEJİ REHABİLİTASYONU NASIL YAPILIR ?**



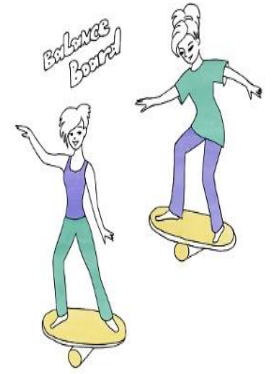
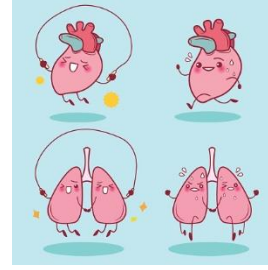
## **HEMİPLEJİK BİREYLER SPOR YAPABİLİR Mİ ?**

Kişinin klinik seyrinin izin verdiği ölçüde ve hastayı takip eden hekim ve fizyoterapist onayı ile her hemiplejik birey hastalıklarının son evrelerinde çeşitli spor dallarına başvurabilir. Tedavinin bir bütün olarak ele alınması kapsamında bir antrenör yardımı ile yapılan sporlar rehabilitasyona ve hastanın eski günlük yaşamına dönmesine büyük katkı sağlar.



İnsan yaşamının her döneminde rahatlatıldığına inanılan müzik ve dans, ruh ve beden sağlığında önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle, yüzyıllar boyunca çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılmışlardır. Dans etmenin temeli, kişinin hareketlerine düşünce sistemini ve hislerini yansıtmaya dayanır. Kişinin hareketlerinin algılanması, fark edilmesi ve ritim ile birlikte hareket repertuarının genişletilmesi sonucu,

- Kalp ve akciğer sağlığı olumlu etkilenir.
- kas kuvvetinde artış meydana gelir.
- kemikler güçlenir, böylece osteoporoz riski azalır.
- koordinasyonda düzelme görülür.
- çeviklik ve esneklikte artış meydana gelir.
- dengede artış ve çevre farkındalığında genişleme görülür.
- fiziki görünümüne güven artar,
- zihinsel fonksiyonlarda gelişme meydana gelir.
- istenmeyen kilo alımına karşı enerji tüketiminde artış gözlenir.
- Hareket-duyu kodlama ile yürüme kolaylaşır.



**PEKİ DANS ETMEK NE GİBİ YARAR SAĞLAR?**



Dans insan varlığının bir parçasıdır. Dansta insanın ruhsal, bedensel, zihinsel ve sosyal bütünlüğü ile beraber eşsizliğinin de önemi belirtilmektedir. Dansın nitelikleri göstermektedir ki, dans kabaca diğer kişilerle iletişimi ve kişisel fikirleri açıklayabilmeyi teşvik etmekte ve böylelikle ruh sağlığını geliştirmektedir. Açacak olursak;

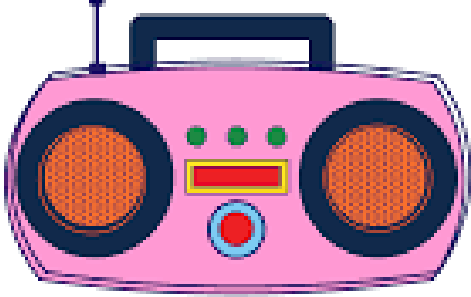
- genel ve psikolojik iyilik halinde artış,
- daha fazla özgüven ve kendini beğenme,
- sosyal becerilerde iyileşme,
- sosyal izolasyon ve dışlanmada azalma
- farkındalığı sağlama,
- davranış yönetimi,
- problem çözme,
- kaygıyı azaltma,
- gerçeklik oryantasyonu yardımı ve benlik saygısını yükseltme
- stresten kaynaklanan kronik yorgunluk
- duygularına hakim olma
- işteki stresörlere göğüs gerebilme gibi olumlu etkilerle kişinin kendi kontrolünü kazanması sonucunda iyileşme sağlamaktadır.

**PSİKOLOJİK ETKİLERİ  
VAR MIDIR?**





**DANS EGZERSİZLERİNİ  
UYGULARKEN NELERE  
DİKKAT EDİLMELİDİR?**



Bu tür bireylere uygulanan dans egzersizlerinde, ne tedavi programı gibi problem analizi ne de dans çalışmalarındaki gibi estetik kaygılar söz konusudur.

- Amaç, dansı öğretmek değil, hareket genişliğini arttırmaktır.
- Başka bir deyişle, kolların neden büküldüğü ile değil, kolların nasıl tutulduğunda daha iyi hissedildiği ile ilgilenilmelidir.
- Sözel iletişim gerektirmeden, bireyin bedensel ve ruhsal bütünlüğünü sağlamak için vücut hareketlerini kullanmaya odaklanılmalıdır.
- Kişiyi çok yormadan klinik seyrinin izin verdiği ölçüde dansa devam edilmelidir.
- İmkan varsa grup egzersizleri şeklinde yapılmalıdır.
- Şarkı-ritim uyumlu çalışılmalı, her şarkı sözünde bir ritim, her ritimde bir hareket yapılmalı, böylece beyinde hareket ritim kodlaması oluşturulmalıdır.
- Hasta ara ara dinlendirilmeli ve başlamadan önce rutin kontrolleri muhakkak yapılmalıdır.

Yapılan çalışmalar hemiplejik (inme,felç) bireylerde dans eğitiminin hatta sadece müzik dinlemenin bile motor ve ruhsal durum üzerine oldukça etkisinin olduğunu söylüyor. 40 iskemik hastanın katıldığı bir çalışmada hastalara 6 gün boyunca uyku saatinden önce 30 dk müzik dinletisi yapılmış ve sonucunda ise uyku ve yaşam kalitesinde olumlu artış görülmüştür. Yine bir çalışmada 14 katılımcıya 6 hafta ev bazlı müzik eşliğinde dans egzersizleri yapılmış ve sonucunda da yaşam kalitesi anket puanlarında artış görülmüştür. 2017 de yapılan bir sistematik derleme incelendiğinde beyin hasarı bulunan bireylerde uygulanan müzik terapinin yürüme ,adım uzunluğu, kuvvet ve esneklik gibi çeşitli parametrelerde etkisinin olduğu sonucuna varmışlardır. Kısaca özetleyecek olursak;

Dans, bedensel ve ruhsal baskıyı azaltma yolu olarak kabul edilebilir ve sağlık hizmetlerinde,beyin hasarı olan bireylerde rutin uygulama olarak yerini alması önerilebilir. Aynı zamanda alternatif terapiler arasında önemli bir yere sahip olan dans rehabilitasyonu tamamlamak açısından da oldukça etkili olabilir.

**YAPILAN SON  
ÇALIŞMALAR NE  
SÖYLÜYOR?**



# Kaynaklar:

1. Farklı Gruplarda Dans ve Hareket Terapisinin Kullanımı ve Etkileri ;Nihan ALTAN SARIKAYA Cemile Hürrem AYHAN, Özge SÜKUT
2. İskemik inme hastalarında müzik terapi eğitiminin genel iyilik ve uyku kalitesine etkisi;;Gökben Bakır;;2019
3. Home-based neurologic music therapy for upper limb rehabilitation with stroke patients at community rehabilitation stage-a feasibility study protocol Alexander J street
4. Music therapy for acquired brain injury;Joke Brad T
5. Dansın beden ve ruh sağlığı açısından önemi ; Ayşegül Bilge
6. <https://www.esgazete.com/saglik/felcli-hastalara-muzik-terapi-ile-rehabilitasyon-h123279.html>
7. [www.acikders.ankara.edu.tr](http://www.acikders.ankara.edu.tr) Hemiplejik hastalarda Nörofizyolojik yaklaşımlar