

Fizik tedavi ve ötesi

Dr. Mine Hanoğlu



İstanbul'da doğdu. Almanya'da başladığı ilköğrenimini İstanbul'da tamamladı. İstanbul Erkek Lisesinden mezun olduktan sonra İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesini 1984 yılında bitirdi. İdil'de mecburi hizmetini tamamladı. Anestezi ve reanimasyon ihtisası yaptı. 1994'ten beri Özel Nisa Hastanesinde anestezi uzmanı olarak çalışmaktadır.

Bundan 30 yıl önce fizik tedavi hırslı genç doktorlar arasında küçümsenir, rahatına düşkün, stresten uzak yaşamak isteyenler tarafından seçilirdi. Günümüzde insanların kendi bedenini keşfetmesi ve sosyal medya aracılığıyla kendi görüntüsünü uluorta paylaşma trendi, Cildiye ile birlikte fizik-tedaviyi de en çok tercih edilen branşlar haline getirdi. Artık bu mecraya yolu düşen hastalar multidisipliner bir karşılaşma ile neye uğradıklarını şaşırıyorlar ve kendilerini günümüzün birçok popüler uygulama alanı içinde buluyorlar. Daha 50 yıl önce insanlarımız buldukları nimete şükreden, helalinden olmak kaydıyla Allah ne veriyse onunla beslenen, eğer kılıyorlarsa beş vakit namaz ve günlük işleri dışında aktiviteleri olmayan, gezenin ritmiyle uyumlu, güneşle kalkıp yatsı vaktinde yatan mutmain kişilerdi. Hep birlikte yaşadığımız gelişmelerle bugünlere ulaştık, nimetin ve paranın bolluğu, öngörülemeyen teknolojik gelişmeler sonucu elimizdeki her şeyin aşırısı ile ne yapacağımızı bilemez hale geldik. Bütün bu nimetlerle baş edebilme yöntemlerini öğretmek üzere 'yaşam koçu' tabir olunan kişiler türedi ve insanlara neyi, ne zaman, ne kadar yiyeceklerini ve nasıl yaşayacaklarını buyurmaya başladılar. Yaşam koçları, müşterilerini modern çağın getirisi olan obezite, kalp-damar ve hareket sistemi hastalıklarına karşı da tahkim ediyorlardı. Biz sıradan insanlar ise ancak bu hastalıklardan birine yakalanınca yaşam koçlarının faaliyet gösterdikleri alanlara dahil oluyorduk ki bu alanlardan biri de artık iyice popülerleşen Fizik-Tedavi idi.

Her insanın hayatta fizik tedavi ve ardılları ile karşılaşmışlığı vardır. Ben çiçeği burnunda bir anestezi asistanı iken, sabah masa hazırladığım sırada

sol işaret parmağımın fleksor tendonunu 'prostigmin' ampülü ile kesmiştim. Bu müessif olayda ampul camının sertliği kadar, parmaklarımın aşırı esnek olması da sorumlu tutulmuştu. Fleksor tendon kopunca başını alıp uzak dokulara kaçan bir oluşum olduğu için tamiri ve iyileşmesi zor, 30 yıl önce el cerrahisi teknikleri de hak getire. Böylece üç hafta sonra atel açılınca içinden iki büküm, kambur, kaya gibi sert, en önemlisi de hiç kıpırdamayan bir parmak çıktı. Anestezi kürsüsünün masa açmak için şiddetle elemana ihtiyacı vardı, bana tekrar rapor vermeden 'acil' kaydıyla fizik tedaviye yollandılar. Parmağım sıcak su banyoları içinde ovula ovula kullanışlı hale geldi fakat ne yazık ki artık piyanist olma şansım kalmamıştı. Allahtan zaten böyle bir hayalim ve müzik yeteneğim yoktu.

Yıllar sonra sol diz çapraz bağım kopup, yaşlılık ve yıpranma sonucu oluşan eklem hasarlarında ameliyatın işe yaramadığı, bilakis eklem bütünlüğü ve mahremiyetini bozmaktan imtina edilmesi gerektiği ortaya çıkınca, bana tekrar fizik tedavi yolu göründü. Fakat beni orada ışıklı aletlerden ziyade genç fizyoterapistlerden oluşan bir 'team' karşıladı. Ne kadar şişman, hantal, idmansız daha önemlisi şuursuz olduğum ortaya çıktı. Ne kadar derin kas ve kirli kas varsa, lastik bantlar kullanarak çalıştırmaya başladım. Bu yaşa kadar bedenime hiç bakmamış, yılda 10-15 gün yüzme dışında yerimden kıpırdamamış, Allah'ın lütfu ve mucizesi olan insan vücuduna hor davranmakla şimdi normal ibadet etme yetisini de kaybetmiştim. Derin bir 'vücudunu dinleme ve onunla bütünleşme' meditasyonu yanında taburede oturarak namaz kılmak caiz midir, yerde mi oturmak gerekir araştırmaları ile yepyeni bir gündemim oluştu. Çok telaşlı bir insan olduğum ve yoğun bir 'bundan sonra secde edememe' korkusu yaşadığım için azim ve gayretle her söyleneni yaptım. Yapmam gerekenleri madde halinde sıralarsak:

1- Fizyoterapi

Denize düşen yılanı sarılır dersem, hazik fizyoterapistlere hem haksızlık hem de ayıp etmiş olurum. Fakat hastalığa çare bulma ümidi ile büyük bir şevkle başlayıp, giderek gerçek hayatta mucizelere yer olmadığını anlayıp, önce tempo düşürdüğünüz sonra da kaderinize razı olduğunuz bir durum söz konusu. Hareketi sınırlayıp eklem ve kaslarınızı koruyan lastik bantlar, irili ufaklı pilates topları, üzerine oturmak için elips, üzerinde zıplamak için yarım top ve beni en çok şaşırtan alet trambolin. Değişik kas gruplarını çalıştırmak için akla hayale gelmeyecek çeşitli gereçler ve maalesef çok yavaş iyileşen eklemler ve daha da yavaş güçlenen kaslar, hayatın hızlı ritminden uzak bir dünya. Oyun parkını andıran bu yerde, gençlikle birlikte esnek ve sağlam dokularınızı da kaybettiğiniz gerçeği ile yüzleşiyorsunuz. Nedense bu çapraz bağ kaybı hayatımın önemli travmalarından biri oldu, görünürde bir kayıp olmadığı için hissettiklerimi kimseye anlatamadım.

2- Diyet

Fizyoterapiye başladıktan hemen sonra diyetisyene koştum. Daha önce zaten denenmiş ve bir kenara atılmış diyet listeleri elimde, market market dolaşıp, özel bir marka tam buğday ekmeği (diğer markalar zayıflatmıyor), probiyotik meyveli yoğurt, kuru kayısı (gündönümü olacak), ceviz, kontrplak tabir olunan diyet bisküvi, yağsız keçi peyniri, bol bol maydanoz ve sebze çeşitleriyle kan ter içinde eve geldim. Bu yiyecekleri alıp diyeteye uygun bir akşam yemeği hazırladıktan sonra insanda onu yiyecek hal kalmıyordu zaten. Diyet listelerinin de modası var ve aslında 'diyet' batı icatlarından biri. Bütün zenginlerin diyet yaptığı, bütün fakirlerin yiyecek bulamadığı bir dünya, peygamberi açlıktan midesinin üzerine

taş bağlayan bir ümmetin dünyası olmamalıydı. Hem diyet yapıp hem üç saatte bir pahalı ürünler yemek için bir bilim dalı kurarsınız ama 'doymadan sofradan kalk' sünneti seniyesi aklınıza gelmez. Derken bu yaptığım diyetten birkaç yıl sonra bütün sistem değiştirildi. Tahılsız ve şekersiz, günde iki kez 8-16 saatlik aralarla beslenmenin doğru olduğu ortaya çıktı. Bu seferki alışveriş listem aynen şöyle idi: Badem unu, chia tohumu, Hindistan cevizi unu ve yağı, Teff, kinoa, hurma, kavrulmamış kuru yemişler, yine her türlü yeşillik, pancar, her renk lahana ve avokado. Araştırmalarımın

3- Egzersiz

Orta yaşa gelmiş ve kiloları oturmuş bir vücut sadece az yiyerek zayıflamaya yanaşmayacağı için kendinize uygun bir bedensel aktivite de bulmanız gereklidir. Modern hayat sizi oturtup semirtip sonra da diyetisyen, spor salonu, spor giyimi, diyet gıdalar üzerinden soyup soğana çevirmek üzere kurgulanmış gibidir. Yıllar önce bir spor salonuna gitmişim. Eğitcinin yaptığı hareketler taklit ediliyor, birbirini tanımayan bir sürü insan yan yana tuhaf devinimler yapıyor, bir kadın grubunda olsanız bile bu gayri tabii topluluk içinde insan diken üstünde duruyor, üstelik etraf kötü kötü ter, nem, toz ve havasızlık kokuyordu. Dizlerin taşıdığı yükü azaltmak için spor yapmam önerildiğinde bile böyle bir spor salonuna ayak basmamakta kararlıyım. En sevdiğim aktivite olduğu, ayrıca eklemelere ağırlıksız ortam sağladığı için yüzmeye karar verdim. Bu kararlar gündemim tekrar değişti, bu sefer sağlık raporu, yüzme bonesi, havuz terliği, spor çantası, havuza ve kadınlar arası şeriata uygun giysi bulmam icap etti. Bütün bu badireleri atlatıp havuzun kenarına kadar gelmeyi başardığımda beni gerisin geriye yolladılar, önce duş almak gerekiyordu. Saçını boneyle örten, ılık duş alan, havuz girişinde antiseptik bir solüsyona basarak iyice temizlenen yüzme talipleri nihayet suya girme mutluluğuna erişiyorlar. Yüzme bildiğim için gözüme ortalarda bir kulvar kestirdim. İlk yabancılık hissini atlattıktan sonra bayağı yüzmeye başladım, hızımı alamayıp sırt üstü de yüzeyim dedim, her şey böyle yolunda giderken başıma küt diye bir darbe geldi, meğer kulvarın sonuna varıp başımı havuz kenarına çarpmışım. Moralimi bozmadan geri dönüp devam edeyim derken biraz sonra başıma ikinci bir darbe daha yedim, bu sefer karşı yönden sırt üstü yüzerek gelen

biriyle kafa kafaya çarpışmışız. Meğer trafikteki gibi hep havuzun sağ kenarı takip edilecekti. Bu arada kulvara üç kişi daha geldi, olduk mu beş kişi, üstelik bu yeni gelen genç, zayıf ve dinamik kızlar su perileri gibi yüzüyorlardı. Ben aralarında kalınca ukala bir su perisi "Yavaş yüzenler şu son kulvara giriyor" diye beni uyardı. Dışarıdan "Öyle mi bilmiyordum, ben hemen oraya geçeyim" diye kibarca cevap verirken içimden "Havuzunuza tüküreyim" diye söylendim. Oysa o vakte kadar ağzıma doluşup duran murdar havuz sularını kemali edep ile yutmuşum. O ilk gün havuzdan çıkarken başıma aldığım darbeler, hamlanan bedenim ve incinen izzeti nefsim yüzünden mahvı perişan bir haldeydim.

4- Ortopedik yardımcı ekipman

Fizyoterapistimin diğer bir önerisi de tabanlık kullanarak, yine gevşek yapı sebebiyle çökmüş olan ayak ön arkuslarını rahatlatmak, böylece düzlecek yürüyüş ile diz, bel ve omurganın yükünü azaltmaktır. Oysa ben zaten 25 yıl önce ortopedik malzemeleri dere tepe taramış, bana doktor reçetesi ile verilen 'çelik tabanlık' adlı ve ancak bir engizisyon müzesine yakışabilecek aletle de tanışmışım. Çarnaçar tekrar yollara düştüm, bu kez beni elektrikli yürüyüş bandında yürütüp yere basma kalıbımı aldıktan sonra hemen yanımda, üç boyutlu yazıcı ile kişiye özel tabanlığımı üretip elime verdiler. Gördüklerim karşısında büyülenip 'tabanlarım eşek değil ya, artık bu teknolojik nesnelere tıpış tıpış yürürler' diye mutmain olmuş vaziyette cici tabanlıklarımı mevcut bütün ayakkabılarımda denedim. Fakat zannediyorum o elektrikli bant tarayıcısı herkese aynı tabanı işaretleliyor, çünkü teknoloji harikası tabanlıkta benim ayağımın altında hissettiğim ağrılı, hassas noktalara uyabilecek ne bir girinti ne de bir çıkıntı bulunmuyordu. Hazır satılan standart tabanlıklardan bir farkı yoktu, nitekim büyük umutlarla çıktığım yürüyüşten aynı büyüklükte hayal kırıklığı ile döndüm. Bu konuyu da madde halinde yazmak mümkün:

a- İlerleyen teknoloji ortopedik malzemelerin bedene uyumu konusunda bir arpa boyu yol alamadı.

b- Ortopedi uzmanları hastalara değil, malzeme reklamlarına inanıyorlar. Yoksa bu kadar başarısız ortopedik malzemeyi reçete etmezlerdi.

c- Bu tür ekipman benim gözlemime göre ancak hareketin kısıtlanması gerektiğinde

işe yarıyor. Harekete geçtiğiniz anda baston benzeri destek dışında eklemelerinizin başının çaresine bakmak durumunda kalıyor. Bu nedenle ağırlı eklemi akut dönemde stabil tutan gereçler hariç ortopedistlerin önerdiği her malzemeyi almayın.

d- Gece atelleri ise eklemi gereksiz yere gergin tutup rahat bir uykuya dalmanıza engel olurlar. Hallux valgus deformitesi (başparmak çıkıntısı) için takılan gece ateli ancak uyku sersemi üzerine bastığınızda canınızı yakmaya yarar.

Keza ayağa bir lastikle tutturulan metatars destekleri de daima sağa sola kayıp amacına uygun iş görmezler. Ortopedistler benden nefret edecekler ama tabanlık da kullanılabilir ve kullanışlı bir nesne değildir, özellikle 'ultrahafif hidrokarbon tabanlık' diye pohpohlanan nesnelere itibar etmeyiniz. Aynı şekilde ortopedik ayakkabı diye bir şey yoktur. Ancak ayağınızın rahat ettiği ayakkabı vardır ve o da genellikle 'ortopedik' etiketi ile satılmaz. Bu ayakkabıyı size doktor bile olsa kimse tavsiye edemez, onu ancak kendiniz deneye deneye bulursunuz. Buna karşılık ayakkabınızın tabanı altına koyacağınız ince bir sünger tabaka size bulutlar üzerinde yürüyormüş hissi verebilir. Kışın basit keçe bir taban ayağınızı hem ısıtır hem rahatlatır. Silikon bir taban üzerinde ise ayağınız su toplamadan umre yapabilirsiniz.

Bütün deneyimlerimden sonra eninde sonunda iyileştirmemizi, daha doğrusu bedenimizin yeni ve daha kısıtlı kapasitesine uyum sağladığını söyleyebilirim. İnsan vücudu kendisinden beklenen şekilde değil de kendi uygun bulunduğu daha doğrusu kendisine nasip olduğu kadarıyla iyileşiyor. Fizyoterapi, bu noktada tatbik edilen bedensel bir duadır. Çinlilerin açık alanda toplu halde yaptıkları ve bize hem tuhaf hem komik görünen ritmik hareketler, 'koruyucu fizyoterapi' gibi muhayyel bir kavrama örnek teşkil edebilir, sağlık politikası fikiryatçılarında duyurmak isterim.

Bu yazı bazı patolojilerden yola çıkarak modern hayatın dayatmalarına bir eleştiri olarak okunabilir. Ne kadar gelişmiş görünse de muhteşem insan vücudunun eksiklerini tamamlamada yetersiz kalan teknoloji ile akıl ve vücut sağlığını bozan lüks alışkanlıkların kıskacındaki insanoğlu, yaşadığı gezegenin doğal düzenine ve kendi fitratına aykırı bu yaşam tarzını nereye kadar sürdürebilecektir.