

Kilo Kontrolünde Fiziksel Aktivitenin Önemi



Prof. Dr. Reyhan Çeliker
Acıbadem Maslak Hastanesi
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü

Hareketsiz yařamın en önemli sebebi

Teknoloji ve motorlu taşıt kullanımının artmasıdır.



Fiziksel aktivite

Kilo almamıza engel olur,
Kilo vermemize yardımcı olur ve
Verilen kilonun korunmasını sağlar.

**Kilo verme ve koruma
programının bir parçası
olmalıdır.**

Hızlı kilo kaybı sırasında....

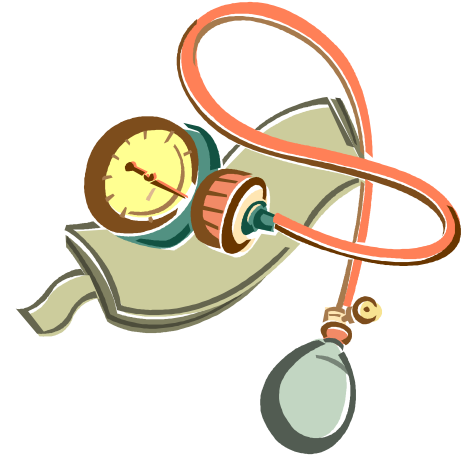
Yağ ile birlikte kas kaybı olur,
Bazal metabolizma hızı yavaşlar ve
kilo kontrolü zorlaşır.

Diyet + Fiziksel Aktivite

Birlikte uygulanırsa etkinlik artar.
Kas kaybı önlenir.

Fiziksel aktivitenin diđer yararları

- Yüksek kan basıncını düşürür,
- Metabolizmayı hızlandırır,
- Kalp hastalığı, inme ve diabet gibi kronik hastalık riskini azaltır,
- Enerji düzeyini artırır,
- İmmün sistemi kuvvetlendirir,



Fiziksel aktivitenin diđer yararları

- Kas kuvvetini arttırır,
- Düşme riskini azaltır,
- Kemik yoğunluğunu arttırır,
- Genel duygu durumunu düzeltir,
- Stresi azaltır,
- Depresyonu önler.



İlk adım

Yaşam biçimi değişiklikleri

Sedanter aktiviteleri günde 2 saat azaltın

TV izleme,
Bilgisayar kullanma,
Video oyunu,
Telefon konuşması

Yaşam biçimi değişiklikleri...



Bunların yerine.....	Bunları YAPIN.....
En yakın yere park etmek	Uzaęa park edin
Asansör kullanmak	Merdiven kullanın
Yemeęinizi eve veya ofise getirtmek	Yemek almak için dışarı çıkın
Çocuklar oynarken dinlenmek	Onların aktivitesine katılın
Köpeęinizi dışarı bırakmak	Köpekle birlikte yürüyün



İkinci adım

Fiziksel aktivite reçetesi

İlaç reçetesi gibidir;

Sıklığı, dozu, süresi, tipi

belirlenmelidir.

Egzersize başlamadan önce...

Doktor kontrolünden geçin,
Kişisel özelliklerinize uygun
Egzersiz ve fiziksel aktivite reçetesi alın

Daha önce düzenli egzersiz yapmıyorsanız

**Hafif aktiviteler ile başlayın,
egzersiz yoğunluğu ve süresini
yavaş yavaş arttırın.**

Aerobik Egzersizler

- Kalp ve akciğerleri kuvvetlendirir.
- Kas kitlemesini korur.
- **Sıklığı, süresi ve ulaşılan kalp hızı önemli.**
- **Maksimum kalp hızı: 220-yaş**
 - (ör: 50 yaş için, $220-50=170$ 'dir.)
- **Hedef kalp hızı:** Güvenli ve yararlı kalp hızıdır.
- **Maksimum kalp hızının %50-85' i dir.**

Aerobik egzersizler

- **Hedef kalp hızı:**
- Yeni başlayanlarda %50-60
- Kalp hastalığı olanlarda %50-60,
- Aktif kişilerde %60-65 ile başlanır.
- Kalp hızı periodik olarak ölçülmelidir.
 - Egzersiz öncesinde
 - Egzersiz sırasında
 - Egzersiz sonrasında

Düşük yoğunluklu aerobik egzersiz:

- **Maksimum kalp hızının %50-65'i ile yapılır.**
 - Formül $(220 - \text{yaş}) \times 0.5$
- Kalp sağlığı için etkilidir.
- **Dakikada yaklaşık 2.5 kalori yakılır.**
- **Haftada 3-4 gün 20 dk. başlanır,**
- Yoğunluk giderek artırılır.
- Bu egzersizlere örnek olarak hafif yürüme, bahçe işleri, ev işleri, boyama ve araba yıkama verilebilir.

Orta yoğunluklu aerobik egzersiz:

- **Maksimum kalp hızının %65-75'i ile yapılır.**
 - Formül $(220 - \text{yaş}) \times 0.65$ 'dir.
- Egzersiz sırasında kişi konuşabilir, şarkı söyleyemez.
- Hem kilo, hem kalp açısından yararlıdır.
- **Dakikada ortalama 7.5 kalori yakılır.**
- **Haftada 3 gün, 15-20 dk ile başlanır,**
- Ör: tempolu yürüme, bisiklet, tenis, basketbol, yüzme, dans, arazi yürüyüşü.

Yüksek yoğunluklu aerobik egzersiz:

- **Maksimum kalp hızının %75-85'i ile yapılır.**
- Egzersiz sırasında kişi nefes almak için durmadan ancak birkaç kelime söyleyebilir.
- **Dakikada ortalama 15 kalori yakılır.**
- **Programına kısa süreli ilave edilebilir.**
- Ör: koşma, hızlı merdiven çıkma, yüksek tempolu aerobik egzersiz, spinning, ip atlama, kuvvet ve ağırlık çalışmaları.

Isınma ve soğuma:

- Yoğun egzersiz programları **5-10 dk ısınma ve soğuma** içermelidir.
- Düşük tempolu yürüme ile yapılabilir.
- Egzersiz aniden kesilirse kan periferde birikir, kan basıncı hızlı düşer.
- Isınma ve soğumadan sonra **germe egzersizleri** sakatlık ve tutukluğu önler.
- Tüm büyük kas gruplarına yapılmalıdır.

Cerrahi planlandı ise..

- Egzersiz programına cerrahiden önce başlayın,
- Bu dönemde uyum daha kolay.

Cerrahi sonrası:

- Hafif yürüyüşlere hemen başlayın.
- Günde 4 kez 5 dk yürüme bir çok sorunu önler.
- Hastaneden eve dönünce yürüyüşlere devam edin.
- En kolay aerobik egzersiz **yürüme**' dir



Cerrahi sonrası egzersiz programı

- **2-3 hafta sonra** tempo ve süreyi yavaş yavaş arttırabilirsiniz.
- **Yüzme ve su içi egzersizler** eklem sorunu olanlarda idealdir.
- Yürümeye düz zeminlerde başlayın,
- Güçlendikçe eğim ve basamak ekleyin,
- **4 hafta sonra** yürüme bandı ve bisiklet kullanabilirsiniz



Aerobik egzersiz

- Zevkle yapacağınız egzersizi seşin,
- Farklı aktiviteler ile sıkılmayı önleyin,
- Aerobik aktivite bir seferde **en az 10 dk** yapılmalı ve hafta boyunca tekrarlanmalıdır.
- Haftada 4.5 saat orta yoğunlukta egzersiz 2000 kalori harcamamızı sağlar.



Pedometre

Aktif yaşam stilinde

Günde 5.000

Haftada 35.000 adım atılır.

Hedef

Günde 10.000

Haftada 70.000-100.000 adım

Kuvvetlendirme egzersizleri:

- Kas tonusunu, kuvveti, kemik dansitesini, postürü düzeltir ve yaralanma riskini azaltır.
- Metabolizmayı hızlandırır, istirahatte iken kalori yakmaya devam etmenizi sağlar.
- Kas istirahatte yağdan **3 kat fazla** kalori harcar,
- Haftada 2-3 gün yapılmalı



Kuvvetlendirme egzersizleri:

- **Ameliyattan sonra ilk üç ay önerilmez.**
- Serbest ağırlıkla,
- Dirençli bantlarla,
- Vücut ağırlığı ile (Push-up, sit-up) yapılabilir.
- Her kas grubu için **8-12 tekrar** yapılır.

- **Maksimum yarar için her hafta hem aerobik, hem kuvvetlendirici egzersiz yapılmalıdır.**

Uzun süreli programı:

- **Haftada 5 gün, 30 dk** aerobik egzersiz,
- **Haftada 2 gün, 20 dk** yüksek yoğunluklu egz,
- **Haftada 2 gün** kuvvetlendirme egzersizleri,
- Isınma ve soğuma periodları,
- Germe egzersizleri-Yoga,
- Stabilizasyon egzersizleri-Pilates.

En önemli nokta programın devamlılığıdır.

TEŐEKKÜRLER

