



Editöre Mektup: Yürekli ve Şenel, 2024, 29(3), 113-123 “Pilates Egzersizlerin Omurga Postür Bozukluklarına Etkisi: Sistemik Derleme”

Letter to the Editor in response to Yürekli and Şenel, 2024, 29(3), 113-123
“Effect of Pilates Exercises on Spine Posture Disorders: Systematic Review”

Editöre Mektup / Letter to the Editor

 Tuğba KURU ÇOLAK¹

 Burçin AKÇAY²

 Adnan APTI³

¹ Marmara Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

² Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Fakültesi, BALIKESİR

³ İstanbul Kültür Üniversitesi,
Sağlık Bilimleri Fakültesi, İSTANBUL

Sorumlu Yazar / Corresponding Author
Prof. Dr. Tuğba KURU ÇOLAK
tugba.colak@marmara.edu.tr

Geliş Tarihi / Received : 19.10.2024
Kabul Tarihi / Accepted : 30.10.2024
Yayın Tarihi / Published : 31.10.2024

DOI: 10.53434/gbesbd.1570213

Öz

Bu mektup, Yürekli ve Şenel'in "Pilates egzersizlerinin omurga postür bozukluklarına etkisi" adlı derleme çalışmasına yönelik eleştirileri içermektedir. Yazarların Pilates egzersizlerinin omurga postür bozukluklarına etkisini incelemeyi amaçladıkları bu derleme yazısında önemli metodolojik problemler olduğu kanısındayız. Eleştiriler, çalışmada farklı yaş grupları ve tanılara sahip bireylerin aynı başlık altında ele alınmasının sonuçları genelleme açısından sorunlu hale getirdiği, skolyoza dair bazı bulguların derlemede yer almadığı ve skolyozun diğer postür bozukluklarından farklı olarak değerlendirilmesi gerektiği yönündedir. Ayrıca, Pilates'in kemiksel deformiteler ve skolyoz gibi durumlar için etkinliğine dair yeterli bilimsel kanıt bulunmadığı vurgulanmıştır. Bu nedenlerle, yazarlar derlemenin metodolojik eksiklikler içerdiğini ve yanıltıcı sonuçlar doğurabileceğini belirtmektedir.

Anahtar Kelimeler: Pilates, Egzersiz, Omurga

Abstract

This letter contains critiques of Yürekli and Şenel's systematic review titled "The Effect of Pilates Exercises on Spinal Posture Disorders." The critiques highlight that including individuals of different age groups and diagnoses under a single category makes it challenging to generalize the results. Additionally, some findings regarding scoliosis are missing in the review, and scoliosis, as a three-dimensional spinal deformity, should be assessed differently from other posture disorders. Furthermore, the authors emphasize that there is insufficient scientific evidence on the effectiveness of Pilates for skeletal deformities and scoliosis. For these reasons, the writers argue that the review has methodological shortcomings and may lead to misleading conclusions.

Keywords: Pilates, Exercise, Spine

Editöre Mektup

Sayın Editör,

Derginizde yayınlanan Yürekli ve Şenel'in "Pilates egzersizlerin omurga postür bozukluklarına etkisi: sistematik derleme" başlıklı makalesini ilgi ile okuduk. Yazarların Pilates egzersizlerinin omurga postür bozukluklarına etkisini incelemeyi amaçladıkları bu derleme yazısında önemli metodolojik problemler olduğu kanısındayız.

Yazarlar birbirinden farklı tanımlara sahip hastalar ile yapılmış çalışmaları bu derlemeye dahil ettikleri görülmektedir. Yine yazarların da belirttiği üzere çocuk, adolesan, yetişkin gibi farklı yaş gruplarından katılımcılar ile yapılmış araştırmaların bu derleme yazısında dahil edilmesinin yansıra bireylerin tanımları da farklıdır. Ayrıca, yaylı enstrüman çalan bireyler, üniversite öğrencileri, ev hanımları, kanser hastaları, skolyoz tanısı olan bireyler gibi farklı özellikleri bulunan katılımcıların olduğu çalışmalar dahil edilmiştir.

Şunu açıkça belirtmek gerekir ki yaylı enstrüman çalan veya ev hanımı olan bir bireydeki postür bozukluk ile özellikle büyüme döneminde olan adolesan idiopatik skolyozu olan bir bireyin postür bozukluğu aynı klinik özelliklere sahip değildir. Adolesan idiopatik skolyozda uygun dönemde doğru tedavi yaklaşımı uygulanmadığında eğriliğin progresif olarak artabileceği literatürde birçok araştırmada rapor edilmiştir (Dereli ve diğerleri, 2021; Kuru ve diğerleri 2016).

Yazarların bu derlemede dahil ettiği Özden ve Kuru Çolak'ın çalışmasında Pilates egzersizlerinin skolyozun önemli parametrelerinden biri olan gövde rotasyon açısına etki etmediği rapor edilmiştir (Özden ve Kuru Çolak, 2022). Ancak bu derleme çalışmada bu bulgulara yer verilmemiştir. Bu derlemede ayrıca hastaların yaşının büyük olduğu ve progresyon risklerinin de düşük olduğu vurgulanmalıdır.

Araştırmacılar adolesan çağda kifoz tanısı alan hastaları değerlendiren bir çalışma ve skolyoz tanısı alan bir çalışma dahil ederek Pilates egzersizlerinin postür dizilimini iyileştirmede ve postür bozukluklarının tedavisinde kullanılabilecek etkili bir yöntem olduğunu bildirmişlerdir. Ancak yukarıda da belirttiğimiz gibi kemiksel bir deformite ile ilişkili olmayan postür bozuklukları ile büyümesi devam eden ve progresyon riski olan skolyozlu bireylerde görülen postür bozukluklara aynı egzersiz yaklaşımlarını uygulamak adolesanlarda skolyozun ilerleyişini durdurmak veya tedavi etmekte yeterli olacağını belirtmek için literatürde yeterli veri bulunmamaktadır.

Bu araştırmanın sonucunda Pilates egzersizlerinin "omurga postür dizilimini iyileştirmede" kullanılabilecek etkili bir yöntem olduğu belirtilmektedir. Başın anterior tilti, kifoz, lordoz ve skolyoz en yaygın görülen omurga postür bozuklukları oldukları belirtilmiştir. Omurga ile ilgili bu postür bozukluklarından başın anterior tilti, kifoz ve lordoz tek düzlemde (sagittal) postür bozukluğu iken skolyoz ise üç düzlemde meydana gelen

postür bozukluğudur. Dolayısıyla, bu postür bozuklukları omurga ve postür gibi ortak iki başlık altında ele almak ve pilates egzersizlerinin postür üzerinde etkili olduğunu belirten ifadeler klinisyenlere yanıltıcı mesajlar verebilmektedir. Kuru Çolak, Akçay ve Aptı (2023) tarafından yazılan derleme yazısında literatür ayrıntılı incelemesi sonucunda skolyozla ilgili omurga deformitesini tedavisinde Pilates egzersizlerinin etkinliği ile ilgili kanıtların çok sınırlı olduğu belirtilmiştir.

Birbirinden farklı tanımlara ve klinik özelliklere sahip bireyleri dahil eden çalışmaları inceleyerek bu konuda bir genelleme yapmanın doğru olmayacağı kanaatindeyiz. Bu bağlamda, derlemede yer alan bilgilerin yanıltıcı olabileceğini ve doğru sonuçlara varılamayacağını düşünüyoruz. Dahil edilen çalışmaların yeterince incelenmemiş olması, metodolojik açıdan da önemli eksiklikler barındırmaktadır.

Yazar Cevabı

Sayın Editör,

Öncelikle derginizde yayımlanan "Pilates Egzersizlerin Omurga Postür Bozukluklarına Etkisi: Sistematik Derleme" başlıklı çalışmamızla ilgili olarak, tarafınıza "Editöre Mektup" ileten sayın okura, çalışmamıza gösterdiği ilgi, dikkat ve bilimsel tartışma kültürünü destekleyen eleştirilerinden dolayı teşekkür ederiz. Sistematik derlememize dahil edilen araştırmalardan birinin yazarının yapmış olduğu bu eleştirileri, çalışmamıza katkı niteliğinde değerlendirmekteyiz.

Söz konusu olan çalışmamızın amacı; Pilates egzersizlerinin omurga postür bozukluklarına etkisini inceleyen literatürü incelemektir. Çalışma genel tarama modeline göre, ilgili literatürün sistematik derlenmesi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın bulguları, "Pilates, posture, kyphosis, lordosis, scoliosis ve forward head posture" anahtar kelimelerinin PubMed, Web of Science ve Science Direct veri tabanlarında, Mayıs 2023 tarihinden önceki beş yıl içinde yayınlanan İngilizce çalışmaların derlenmesi ile elde edilmiştir. Belirlenen seçim kriterlerine uygun olan 10 makale çalışmaya dahil edilmiştir.

Çalışmamızda amaca uygun olarak Pilates egzersizlerinin omurga postür bozukluklarına etkisi hakkında kapsayıcı bir yorum yapabilmek adına, katılımcı grubu farklı yaş grubu ve popülasyonlardan olan araştırmalar incelenmiş ve bunların sonucuna göre yazarlar tarafından yorum yapılmıştır. Dahil edilen çalışmaların kalitesi ve güncelliğini yüksek düzeyde tutmak adına, literatür taraması PubMed, Web of Science ve Science Direct veri tabanlarında, Mayıs 2023 tarihinden önceki beş yıl içinde yayınlanan İngilizce çalışmaları kapsayacak şekilde yapılmıştır. Tarama sonucunda, bu kriterleri karşılayan yalnızca 10 çalışmaya ulaşıldığı için, katılımcıların yaş grubu ve özellikleri daha fazla sınırlanmamıştır.

“Yaylı enstrüman çalan veya ev hanımı olan bir bireydeki postüral bozukluk ile özellikle büyüme döneminde olan adolesan idiopatik skolyozu olan bir bireyin postüral bozukluğunun aynı klinik özelliklere sahip olmadığı” konusunda değerli okuyucumuzla aynı fikirdeyiz. Bu nedenle, çalışmanın sonuç ve tartışma bölümünde, Poncela-Skupien ve diğerlerinin (2020), araştırma sonuçlarının değerlendirilirken, yaylı çalgı çalan çocuklar gibi özel bir grup üzerinde çalışma yaptığının göz önünde bulundurulması gerektiği tarafımızca belirtilmiştir.

Sistemantik derlememize dahil ettiğimiz, Özden ve Çolak'ın (2022) idiopatik skolyozlu hastalarda klinik Pilates egzersizlerinin etkinliğini araştırdıkları çalışmalarında, Pilates egzersizlerinin bu grupta “sırt ve bel ağrısını anlamlı şekilde azalttığını ve postürde iyileşmeye katkıda bulunduğunu” açıkça belirtilmektedir. Çalışmamızda, Pilates egzersizlerinin skolyozda kemiksel deformiteyi düzeltebileceğine dair bir ifade bulunmamaktadır. Bu nedenle çalışmamızın bu konuda bir yanlış anlaşılmaya neden olacağı düşüncesine katılmamaktayız. Ancak adolesan idiopatik skolyozda uygun dönemde doğru tedavi yaklaşımı uygulanmadığında eğriliğin progresif olarak artabileceği ve skolyozun üç düzlemde meydana gelen postüral omurga bozukluğu olduğuna dikkat çekilmesi çalışmamızda görülen bir eksiklik. Bu değerli katkılarınıza teşekkür eder, gelecekteki çalışmalarımızda bu hususları vurgulayacağımızı temin ederiz.

Sonuç olarak sistemantik derlemelerin, belli bir konuda hazırlanmış araştırma sorusuna yanıt bulmak için, belirlenmiş ölçütlere uygun olarak aynı konuda yapılmış çalışmaların sistemli ve yan tutmadan taranması, bulunan çalışmaların geçerliğinin değerlendirilmesi ve sentezlenerek birleştirilmesi olduğuna dikkat çekerek ve çalışmamızın sonuçlarının bu şekilde değerlendirilmesini tavsiye ederiz.

Saygılarımızla.

Kaynaklar

1. Çınar, N. (2021). İyi bir sistemantik derleme nasıl yazılmalı? Online Turkish Journal of Health Sciences, 6(2), 310-314.
2. Dereli, E. E., Gong, S., Çolak, T. K. ve Turnbull, D. (2021). Guidelines for the conservative treatment of spinal deformities - Questionnaire for a Delphi consensus. The South African journal of physiotherapy, 77(2), 1587.
3. Kuru Çolak, T. (2020). Posture. Moramarco, M., Borysov, M., Ng, SY., Weiss HR. (eds), Schroth's Textbook of Scoliosis and Other Spinal Deformities içinde (s. 68 - 108). UK: Cambridge Scholars Publishing.
4. Kuru Çolak, T., Akçay, B. ve Apti, A. (2023). Effects of Pilates exercises on idiopathic scoliosis: a scoping review of the literature. Spine deformity, 11(4), 797-804.
5. Kuru, T., Yeldan, İ., Dereli, E. E., Özdiñçler, A. R., Dikici, F., & Çolak, İ. (2016). The efficacy of three-dimensional Schroth exercises in adolescent idiopathic scoliosis: a randomised controlled clinical trial. Clinical rehabilitation, 30(2), 181-190.
6. Özden, C. B. ve Çolak, T. K. (2022). Are clinical pilates exercises an effective treatment for scoliosis? a randomized clinical trial. Journal of Health and Allied Sciences NU, 13(03), 365-372.
7. Poncela-Skupien, C., Pinero-Pinto, E., Martínez-Cepa, C., Zuñil-Escobar, J. C., Romero-Galisteo, R. P. ve Palomo-Carrion, R. (2020). How does the execution of the Pilates method and therapeutic exercise influence back pain and postural alignment in children who play string instruments? A randomized controlled pilot study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17(20), 7436.