



EDİTÖRE MEKTUP
LETTER THE EDITOR
CBU-SBED, 2024, 11 (4):

Yaşlılarda Sarkopeninin Klinik Pratikte Tanı ve Değerlendirme Yöntemleri

Diagnosis and Assessment Methods of Sarcopenia in Clinical Practice for Elderly Individuals

İlhan Celil Özbek

¹Department of Physical Medicine and Rehabilitation, Health Sciences University,
Kocaeli Derince Training Research Hospital, Kocaeli/Türkiye

e-mail: ilhanozbek7@gmail.com
ORCID: 0000-0003- 0508-8868

*Sorumlu Yazar / Corresponding Author: İlhan Celil Özbek
Gönderim Tarihi / Received:04.11.2024
Kabul Tarihi / Accepted: 15.11.2024
DOI: 10.34087/cbusbed.1578569

Öz

Derginizin 30 Eylül 2024 tarihli 11. Cilt 3. sayısında, Sayın Arı ve ark. tarafından kaleme alınan "Yaşlılarda Sarkopeni ve Toplumsal Katılım" başlıklı derlemeyi büyük bir ilgiyle okudum. Kas iskelet sistemi ile ilgilenen hekimleri yakından ilgilendiren, tanısı ve tedavisi oldukça önemli olan bu konuya değerli katkıları için yazarlara teşekkür ederim. Yaşlılarda sarkopeni varlığının toplumsal katılım ve yaşam kalitesi üzerine etkilerini ele alan bu kapsamlı derlemeye, fiziyatrist bakış açısıyla katkı sunmak ve bilgilerimi paylaşmak istiyorum. Bu katkının, derlemenin klinik pratik açısından daha faydalı hale gelmesine yardımcı olacağına inanıyorum.

İleri yaştaki yetişkinlerde daha sık gözlenen sarkopeni, düşük kas kütlesi ve azalmış fiziksel performans ile karakterize olup, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini yerine getirme yeteneklerini kısıtlayarak sosyal katılımlarını ciddi ölçüde azaltan bir durumdur. Bu noktada, klinik pratikte sarkopeninin erken ve doğru bir şekilde değerlendirilmesi için etkili yöntemlerin ve uygun kriterlerin uygulanması büyük önem taşımaktadır.

Anahtar kelimeler: Yaşlı, Sarkopeni, Fiziksel Muayene

Abstract

I read with great interest the review titled 'Sarcopenia and Social Participation in the Elderly' written by Mr. Arı et al. in Volume 11, Issue 3 of your journal dated 30 September 2024. I would like to thank the authors for their valuable contribution to this topic, which is of great interest to physicians interested in the musculoskeletal system and whose diagnosis and treatment is very important. I would like to contribute to this comprehensive review on the effects of sarcopenia on social participation and quality of life in the elderly from the perspective of a physiatrist and share my knowledge. I believe that this contribution will help to make the review more useful in terms of clinical practice.

Sarcopenia, which is more frequently observed in older adults, is characterised by low muscle mass and decreased physical performance, and is a condition that severely reduces social participation by limiting the ability of individuals to perform activities of daily living. At this point, it is of great importance to apply effective methods and appropriate criteria for early and accurate assessment of sarcopenia in clinical practice.

Sayın Editör,

Derginizin 30 Eylül 2024 tarihli 11. Cilt 3. sayısında, Sayın Arı ve ark. tarafından kaleme alınan "Yaşlılarda Sarkopeni ve Toplumsal Katılım" başlıklı derlemeyi büyük bir ilgiyle okudum. Kas iskelet sistemi ile ilgilenen hekimleri yakından ilgilendiren, tanısı ve tedavisi oldukça önemli olan bu konuya değerli katkıları için yazarlara teşekkür ederim [1]. Yaşlılarda sarkopeni varlığının toplumsal katılım ve yaşam kalitesi üzerine etkilerini ele alan bu kapsamlı derlemeye, fizyatrast bakış açısıyla katkı sunmak ve bilgilerimi paylaşmak istiyorum. Bu katkının, derlemenin klinik pratik açısından daha faydalı hale gelmesine yardımcı olacağına inanıyorum.

İleri yaştaki yetişkinlerde daha sık gözlenen sarkopeni, düşük kas kütlesi ve azalmış fiziksel performans ile karakterize olup, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini yerine getirme yeteneklerini kısıtlayarak sosyal katılımlarını ciddi ölçüde azaltan bir durumdur. Bu noktada, klinik pratikte sarkopeninin erken ve doğru bir şekilde değerlendirilmesi için etkili yöntemlerin ve uygun kriterlerin uygulanması büyük önem taşımaktadır [2].

Sarkopeni tanısı için en yaygın olarak kullanılan kriterler arasında yer alan European Working Group on Sarcopenia in Older People(EWGSOP2) kriterleri, klinik pratikte kas gücü, kas kütlesi ve fiziksel performansın aşamalı olarak değerlendirilmesine dayanmaktadır [3].

Kas gücü değerlendirmesinde en pratik yöntemlerden biri, Jamar el dinamometresi ile yapılan kavrama gücü ölçümüdür. Bu ölçüm, sarkopeninin temel göstergelerinden biri olarak kabul edilmekte olup, kol ve bacak gücüyle uyumlu sonuçlar verdiği literatürde belirtilmiştir. Kol ve bacak gücünü ölçmenin karmaşık yöntemlerine kıyasla daha pratik olması nedeniyle tercih edilmektedir. Kavrama gücü belirli bir eşik değerin altında olan bireylerde sarkopeni riski artmış kabul edilir [4].

Kas kütlesini ölçmek için klinik pratikte en çok tercih edilen yöntemler, dual X-ray absorptiometry (DXA) ve biyoelektrik empedans analizi (BIA) gibi tekniklerdir. Ancak, poliklinik şartlarında bu cihazların bulunmadığı durumlarda, baldır çevresi ölçümü gibi daha basit yöntemler tercih edilebilir. Baldır çevresi ölçümü, kas kütlesi hakkında hızlı bilgi sağlayarak, özellikle diğer teşhis yöntemlerinin

olmadığı durumlarda yol gösterici olabilir. Baldır çevresi belirli bir eşik değerin altında olan bireyler, sarkopeni açısından daha yüksek risk taşıyabilir [3].

Fiziksel performansı değerlendirmek için 4 Metre Yürüme Testi (4MGS), "Timed Up and Go" Testi (TUG) ve "Short Physical Performance Battery" (SPPB) gibi çeşitli testler kullanılmaktadır. TUG testi, bireylerin standart bir sandalyeden kalkarak 3 metre uzaklıktaki bir işaretleyiciye yürüyüp geri dönmelerini ve tekrar oturmalarını gerektirir; böylece hem denge hem de yürüme yeteneğini değerlendirerek fonksiyonel hareketliliği hızlı ve pratik bir şekilde ölçer. Klinik pratikte daha sık kullanılan 4MGS testi ise sarkopeni değerlendirmesinde hızlı ve güvenilir bir yöntem olarak kabul edilmektedir. Düşük performans gösteren bireylerde sarkopeni riski göz önünde bulundurulmalıdır [3,5].

Sonuç ve Öneriler

Bu derleme, yaşlılarda sarkopeninin sosyal katılım üzerindeki etkilerini ele alarak bu konunun önemini vurgulamaktadır. Toplum sağlığı açısından ciddi bir yük oluşturan sarkopeni için erken tanı ve etkin bir tedavi stratejisi geliştirilmesi gerekmektedir. Sarkopeni tanısının poliklinik ortamında pratik ve etkili bir şekilde değerlendirilmesi için kavrama gücü ölçümü, baldır çevre ölçümleri ve fiziksel performans testleri gibi yöntemler kullanılabilir. Bu basit ve pratik yöntemlerin kullanımı, poliklinik şartlarında sarkopeni riski taşıyan bireylerin daha hızlı ve doğru bir şekilde tanınmasını sağlayacaktır.

Saygılarımla

Referanslar

1. Arı M, Başer G, İlçin N. Yaşlılarda Sarkopeni ve Toplumsal Katılım. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2024, 11.3: 494-499.
2. Cruz-Jentoft AJ, Sayer AA. Sarcopenia. Lancet. 2019 Jun 29;393(10191):2636-2646.
3. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, et al. Writing Group for the European Working Group on Sarcopenia in Older People 2 (EWGSOP2), and the Extended Group for EWGSOP2. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age Ageing. 2019 Jan 1;48(1):16-31.
4. Beaudart C, McCloskey E, Bruyère O, et al. Sarcopenia in daily practice: assessment and management. BMC Geriatr. 2016 Oct 5;16(1):170.
5. Maggio M, Ceda GP, Ticinesi A, et al. Instrumental and Non-Instrumental Evaluation of 4-Meter Walking Speed in Older Individuals. PLoS One. 2016 Apr 14;11(4):e0153583.

<http://edergi.cbu.edu.tr/ojs/index.php/cbusbed>
isimli yazarın CBU-SBED başlıklı eseri bu Creative
Commons Alıntı-Gayriticari4.0 Uluslararası Lisansı
ile lisanslanmıştır

