

## TIP EĞİTİMİ VE EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ

Gökhan Metin

İstanbul Üniversitesi, İstanbul Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Çapa Fatih, İstanbul

Egzersiz Fizyolojisi, hareket esnasında ve sonrasında meydana gelen, fizyolojik tepkileri ve adaptasyonları inceleyen bir bilim alanıdır. Temel olarak vücudun birçok farklı sistemiyle ilgilenen egzersiz fizyolojisi, sistemlerin tekil ve/veya birlikte olarak akut ve kronik egzersiz uyarılarına nasıl yanıt verdiğini inceler. Egzersiz fizyolojisi, fiziksel aktivite ve egzersizin sağlık üzerindeki olumlu etkilerini, hastalık riskinin azaltılmasını ve spor ile atletik performansın geliştirilmesini anlamaya çalıştığımız süreçte temel bilimsel bir rol oynamaktadır. Bunların yanında çocuklar, kadınlar, yaşlılar ve engelliler gibi özel toplum kesimleri için sağlık ve zindelik üzerine egzersiz önerileri geliştirmeyi amaçlayan bir yaklaşımda da önemli bir unsurdur. Egzersiz fizyolojisinin klinikte kullanımı ya da diğer deyişle "Klinik Egzersiz Fizyolojisi" yaklaşımı; sağlıklı bireylerde kronik hastalıkların ortaya çıkışını önlemek veya geciktirmek, hastalık koşulları ya da fiziksel engeli olan bireylere tedavi veya fonksiyonel faydalar sağlamak için planlanan egzersiz programlarının sağlık sektöründeki lisanslı kişilerce kullanımıdır. Klinik egzersiz fizyologları olarak da tanımlanabilecek bu lisanslı kişiler önemli sorumluluk ve görevler alabilmektedirler. Örneğin, bu kişilerin görevleri arasında egzersiz programı öncesi testlerin uygulanması, egzersiz testinin değerlendirilmesi, egzersiz reçetelerinin geliştirilmesi, bireylere uygun güvenli ve etkili egzersiz programları konusunda bilgi verilmesi ve denetlenmesi vardır. Klinik egzersiz fizyologları hastalıkların önlenmesi, yönetimi veya rehabilitasyonu için fiziksel aktivite ve egzersizin kullanımını en üst düzeye çıkarmak amacıyla yürütülen programlara karşı vücudun normal fizyolojik tepkilerini iyi bilmesi gerekir. Ayrıca farklı hastalıkların ve patolojik koşullarının tıbbi tedavisinin dinlenme ve egzersiz sırasındaki fizyolojik yanıtları nasıl etkilediğini anlaması da çok önemlidir. Bu bilgilere ek olarak, Klinik Egzersiz Fizyolojisi yaklaşımının, fiziksel hareketsizliğin hastalık riskindeki rolüyle, egzersizin kas distrofinin ilerlemesini nasıl yavaşlatacağıyla, hareket ve diyet yönetiminin osteoporoz gelişimini nasıl etkilediğiyle de ilgisinin olması söz konusudur. Sonuç olarak, yukarıdaki paragraflarda yazılanların tıp fakültesi müfredatında kendine yer bulması ve öğrencilerin bu bilgileri kavramaları, öğrenmeleri ve özümsemeleri, klinik ve laboratuvar koşullarda icra edecekleri mesleki becerilerinin kullanılması sürecinde kendilerine son derece faydalı olacaktır.