

TIP EĞİTİMİNDE EGZERSİZ FİZYOLOJİSİ-ÇUKUROVA ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ ÖRNEĞİ

Çiğdem Özdemir

Fiziksel inaktivite ve sedanter yaşam, insanlığın maruz kaldığı bulaşıcı olmayan ve kronik nitelikteki pek çok hastalığın en önemli nedenleri arasında sayılmaktadır. Yapılan çalışmalarda egzersiz planlamalarının farklı kronik hastalıkların tedavilerinin bir parçası olarak ve otuzun üzerinde kronik hastalığın önlenmesinde önemli rol oynayabildiği bilimsel olarak kabul edilmiştir. Uygulanması planlan egzersizin, hastaların hangi ihtiyaçlarına göre seçildiği büyük önem arzeder. İnsan vücudu seçilen egzersiz programlarına bağlı olarak kardiyovasküler sistemden pulmoner yanıtla, kas iskelet sisteminden endokrin sistem ve metabolizmaya kadar geniş bir yelpazede yanıtlar verir. Egzersizin vücut için önemli bir stres kaynağı olduğu düşünüldüğünde, istenilen adaptasyon yanıtlarını oluşturacak yeterlilikte bir egzersiz şiddeti seçilirken diğer yandan da komplikasyonların önlenmesine özen gösterilmelidir. Önlenbilir nitelikteki kronik hastalıklar için riskli gruplarda, henüz ortaya çıkmadan, uygun egzersiz reçetelerinin planlanması koruyucu hekimlik uygulamalarında da önemli bir yer bulur. Bu noktada genel egzersiz uygulamalarından ziyade kişilerin varsa patolojik sınırları ve ihtiyaçlarına yönelik bireysel egzersiz reçetelerinin oluşturulması gereklidir. Klinik egzersiz fizyolojisi, tüm bu bahsedilen alanlara dokunabilmeyi mümkün kılar. Tam da bu noktada istenilen düzenlemeleri yapabilecek bakış açılarının kazandırılmasına yönelik temeller, hekimlerin henüz lisans düzeyinde başlatılan dersleriyle sağlanacaktır. Bu düşünceden hareketle Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Eğitim Programı içinde, Dönem II öğrencilerinin 2 saatlik 'Egzersiz Fizyolojisi' derslerine ilaveten, aynı dönem içinde sadece egzersiz değil sağlıklı yaşamın tüm bileşenlerine dikkat çekmeyi hedefleyen bir haftalık 'Sağlıklı Yaşam Modülü' yıllardır sürdürülmektedir. Bu modülde bir yandan egzersiz testleri, egzersiz reçetelerinin hazırlanması, egzersizin planlanması, antrenman tipleri ve uyum gibi daha spesifik konulardan bahsedilirken, diğer yandan kardiyovasküler, metabolik ve psikososyal bir çok problemin sedanter yaşam ile olan ilişkileri ve bu sorunlara zemin hazırlayan faktörler klinikten davet edilen akademisyenler ile birlikte tartışılmaktadır. İlgili modülde konular geriatrik ve pediatri boyutlarında da ele alınmaktadır. Yine dönem II öğrencileri için bu yıl ilk kez planlanan alan içi seçmeli ders kapsamında verilecek olan 'Egzersiz Fizyolojisi' dersi öğrencilerden yoğun ilgi gören başlıklardan birisi olmuştur. Ayrıca dönem V öğrencilerinin Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı stajları içinde devam ettirilen dikey entegrasyon maksatlı 'Klinik Egzersiz Fizyolojisi' derslerine ilaveten, dönem IV ve V öğrencileri için 'Elektif Fizyoloji Stajı' kapsamında iki haftalık 'Egzersiz Fizyolojisi Stajları' ile daha küçük gruplar halinde uygulamalı eğitimleri devam ettirilebilmektedir. Bu çerçeveden bakıldığında, genç hekimlerin bir taraftan sağlıklı insan fizyolojisi, hastalıkların patofizyolojisi ve bunların tıbbi tedavilerini öğrenirken bu derslere entegre edilebilen egzersiz fizyolojisi dersleri teorik ve pratik uygulamaları ile bahsedilen süreçleri daha da üst düzey şekilde yönetebilmeleri amaçlanmıştır.