

KAPLICA TEDAVİSİ VE UYGULAMA ALANLARI

Dr. Canan ERDOĞAN

ÖZET :

Mineral suların özellikleri ve kaplıca tedavilerinin romatizmal, gastrointestinal, genitouriner sistem ve deri hastalıklarında kullanılması ve etkinlikleri literatürlerin ışığı altında anlatıldı.

-TANIM-

Mineral suların iyileştirici özelliklerine inanma eski zamanlara dayanır. Kaplıca bir veya daha fazla mineral kaynağın bulunduğu tedavi yeridir (1).

Suların Özelliği: Bir mineral suyun tıbbi kabul edilebilmesi için ya sıcak olması veya adi içme suyuna göre belirgin olarak yüksek yüzde de mineraller içermesi gerekir. Birçok memleketlerde ısının kritik seviyesi 20°C dir. Böyle sular içme için soğuk değildir. Fakat banyo için soğuktur. Hemen hemen hiç mineral içermeyen sular akrotic veya oligometalik olarak isimlendirilir. Eğer soğuksa akrotopog, eğer en azından 20°C ise akrototerm veya mesotermal edinir (2).

Isıları 20°C-34°C arasında olanlar hipotermal, 34°C-38°C arasında olanlar isotermal, 38°C üstünde olanlar da hipertermal sular adını alır.

Mineral sular bileşiminde erimiş olarak bulunan mineral veya gazın türüne göre de sınıflara ayrılır. Örneğin, bikarbonatlı (alkalik), sülfatlı (acı), klorürlü (tuzlu), veya kükürtlü, karbondioksitli, radioaktif, demirli, arsenikli ve iyodlu sular diye tanımlanırlar (3).

AMACA YÖNELİK KAPLICA TEDAVİSİ UYGULAMASINDA ANA KURALLAR :

- Klinik ve laboratuvar bulgularına dayanarak kesin hastalık tanısının konması,
- Hastalığın aktivasyon derecesinin morfolojik ve fonksiyonel döneminin saptanması,

(*) Selçuk Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Yardımcı Doçenti.

- Kalb ve dolaşım sistemi kontrolü,
- Kaplıcanın özelliklerinin, sosyal çevre faktörlerinin, rehabilitasyon olanaklarının, hekim ve bakım durumunun saptanması,
- Kür programının çizilmesi, banyo ısısı, sayısı, süre ve aralarının düzenlenmesi,
- Kürden sonra hastanın izlenmesi ve alınan sonucu göre daha sonraki kürler için karar verilmesi (3).

GENEL KONTRENDİKASYONLAR

- Akut dönemin henüz sona ermemiş olması,
- Ağır anemi,
- Dekompanse kalb dolaşım sistemi yetmezliği,
- Termoregülasyon bozukluğu,

Romatizmal hastalıklara göre kontrendikasyonlar:

- Yüksek Lökositoz ve sola kayma,
- Yüksek düzeyde C reaktif protein,
- Hipoproteinemi,
- Serumda demir vebakır düzeyinin çok düşük olması,
- Belli aglutinasyon reaksiyonlarının yüksek oluşu (RF in yüksekliği).

ROMATİZMAL HASTALIKLARDA KAPLICA TEDAVİSİ

A- Akut eklem romatizması:

Akut dönemde kaplıca tedavisinin kesinlikle yeri yoktur. Akut dönemin atlatılmasından sonra aşağıdaki koşullarda kaplıca tedavisi düşünülebilir.

1- Hastalığın klinik olarak tam şifa bulmasından ve laboratuvar bulgularının normalleşmesinden sonra hipofiz sürrenal sistemini uyarmak, organizmanın direncini artırmak ve tekrarları önlemek amacıyla kaplıca tedavisi söz konusu olabilir.

2- Kanda albumin/globulin oranının, sedimantasyonun, ve ASO nun tamamen normalleşmedikleri, fakat duraladıkları subakut dönemde kaplıca tedavisi düşünülebilir.

3- Akut dönem atlatılmış, fakat fonksiyonel sekel olarak hafif derecede bir kapak darlığı arada kalmış olabilir.

Kür kesinlikle hekim kontrolünde yapılmalıdır (3).

Kullanılan maden suları Radioaktif tuzlu (veya oligometalik) maden suları ile karbondioksitli sulardır 4.

B- ROMATOİD ARTRİT

ERKEN AKTİF DÖNEM: Hidroterapi tavsiye edilmez.

Subakut dönem: Suda limitli egzersizler; yürüme, eklem hareket açıklığı temin edici egzersizler, yardımcı hareket, biraz direnç verilir.

Kronik veya inaktif dönem: Suda egzersiz, eklem hareket açıklığı temin edici egzersizler, deformite düzeltilmesi, artan dirençli egzersizler verilir (5).

Romatoid Artritte kaplıca tedavisinin yerel ve genel etkileri vardır. Yerel olarak hasta eklem kan dolaşımı, dolayısıyla beslenmesi düzenlenir, emilen madde miktarı artar. Kapiller basıncın düzenlenmesi sonucu kapiller durgunluk azalır, kan dolaşımı hızlanır.

Anti-hyaluronidaz etki ile hyaluronidazın etkisinin engellenmesi sonucu, synovial sıvının viskozitesi düzenlenir.

Genel etki çerçevesi içinde ise, termoregülasyon bozukluğuna bağlı kapiller spazm, vegetatif sistemdeki adaptasyon sonucu çözülür. Sürrenal hipofiz sisteminin ve orta beyinin de etkilenmesiyle, endokrin sistem de uyarılır. Romatoid artritli-lerde, kaplıca tedavisi sonunda 17-ketosteroid boşaltımındaki belirgin yükselme bu stres uyarısının delilidir.

Bazı görüşlere göre kaplıca kürleri, romatoid artritli hastaların dokularında böbrek üstü hormonlarına karşı azalmış olan duyarlılığın tekrar düzenlenmesini sağlamaktadır (3).

Genellikle radioaktif sıcak sular, oligometalik sıcak sular tuzlu sıcak sular ve bazı durumlarda kükürtlü sıcak sular kullanılır. Banyo kürleri kesintili yapılır. Her 4-5 günde bir gün dinlence verilir. Banyo ilk haftada 15 dakika, diğer haftalarda hastanın tahammülü göz önünde tutularak 20-25 dakika olmak üzere tatbik edilir. Birinci haftanın içinde ekseriyetle 3-4 tatbikten sonra termal kriz görülür. Hastalığın objektif ve subjektif belirtilerinde alevlenme olur. Banyo tatbikleri kesilip beklenir. Normal olarak bir termal kriz iki gün içinde sönmelidir. Daha uzun zamam devam ederse küre son verilir. Medikal tedaviye başlanır (6).

C- Ankilozan Spondilit

Ankilozan spondilitte postür esas noktadır. Havuzda postural eğitim ve solunum göze çarpan yardımlardır. Uygulanacak kaplıca tedavisi tabloda gösterilmiştir (5).

En çok endikasyon kazanan sular, radioaktif maden sularıdır. Bu grubu sıcak kükürtlü sular, sıcak-tuzlu sular, oligometalik sıcak sular takip eder. Radioaktif suların tatbiki esnasında ekseriyetle ilk haftanın sonuna doğru "termal kriz" meydana gelir. 24-48 saat devam eder ve geçer. Kür 3-4 hafta sürer. Her 6 gün tatbikten sonra bir gün dinlence verilir (7).

<u>Erken Aktif</u>	<u>Sessiz fakat ağrılı</u>	<u>Kronik</u>
Hafif postural egzersiz	Egzersiz	Gevşeme
Sıcak su torbaları takiben	Soluma	Su altı duşu
Suda gevşeme	Proksimal eklem hareketleri	Postural egzersizler
	Spinal germe ve Postural egzersizler	Eklem hareketleri
	Duş	Soluma
	Spiral eklemlere	Masaj banyoları

D- Gut Hastalığı

Gut ve yalancı gutta kaplıca tedavisi içme ve banyo kürleri şeklinde uygulanır (3).

Krizler arası devrede yapılan kürlerde suyun sülfatasyonu purin ara metabolizması düzeyinde etkili olur. Ayrıca böbreklerdeki diürezisi arttırarak kandaki ürik asit düzeyinin düşmesine yardımcı olur, ürat çözülmesini önler. Özellikle alkali maden suları ile yapılan içme kürleri, kandaki ürik asit düzeyini düşürdüğü gibi asit ortamda böbreklerde çökelen ürat taşlarının parçalanıp dışarı atılmasını kolaylaştırır. Böbreklerin ileri derecede bozulduğu, gut böbreğinin olduğu dönemlerde her türlü kaplıca tedavisi kontrendikedir.

Gutta yapılacak banyo ve içme kürlerinde radioaktif, sülfatlı, bikarbonatlı, akrototermal maden sularından yararlanır (3).

E- Osteoartroz

Osteoartrozun patogeneğinde rol oynayan primer ve sekonder faktörlerin etkisi altında, kartilaj dokusunun içerdiği kondroitin sülfatın azalmasıyla polimerizasyon yavaşlamakta ve sonuç olarak kartilaj streslere karşı direncini yitirmektedir. Bileşiminde kükürt bulunan maden suları ve çamurlarla yapılan uygulamalarda, kükürtün deri veya içme kürlerinde, sindirim sistemi yoluyla organizmaya girdiği ve kondroitin sülfat oluşumunda etkin rol oynadığı izotop araştırmalarıyla kanıtlanmıştır. Kükürtlü sularla yapılan kaplıca kürü, kartilaj yıkımı belli ölçüler içinde önleyecek, dolayısıyla osteoartrozun gidişini engelleyebilecektir (3).

GASTROİNTESTİNAL BOZUKLUKLARINDA KAPLICA TEDAVİSİ

Gastrointestinal yol hastalıklarında kaplıcanın sık ve en mühim kullanımı içmedir. Gastroduodenitiste içme için ideal su en az 25°C dir. Tabii halde sıcak ve radioaktif su tercih edilir. Genellikle hiperasid mide alkaline suları tercih eder. Hipoasid mide sodyum kloridi bol asitli suları tercih eder.

Ameliyat sonrası içme: Ameliyat sonrası kalan gastrik koçan hemen hemen daima inflamatuvar değişiklik gösterir. Mekanikal sebeplerden dolayı gastrik koçanda boşalmanın hızlandırılması büyük önem taşır. Kalsiyum ve sodyum klorid içeren sular gerekebilir. Fakat sülfatlar değil. Günde 4-5 içme seansı, tercihan arkaya dayanmış pozisyondayken olmalıdır. Hemen öğünden evvel alınmalıdır (8).

ÜROLOJİK BOZUKLUKLARDA KAPLICA TEDAVİSİ

Yıllar boyunca belirli mineral sular ürogenital sistem hastalıklarında kullanılmaktadır.

- Basit tabii karbonatlı sular, idrarın PH sında değişiklik yapmaksızın diürezi arttırmada kullanılır.
- Büyük miktarlarda kalsiyum ve magnezyum içeren karbonatlı sular iyi diürektiktirler ve PH yı nötral noktaya yükseltmeye götürür.
- Kalsiyum sülfatın fazla miktarlarını içeren sular, dansitede düşme ile, PH da hiç değişiklik yapmadan, artan diürez sağlar. Artmış diürez, azalmış tubular rezorbsiyon vasıtasıyla sağlanır.
- Kalsiyum ve magnezyum kloritin büyük miktarları ile olan sular kuvvetlice diürektiktirler ve idrar PH sını oldukça düşürürler.
- Sodyum sülfat (acı) sular, gastrointestinal yolun bakteriyel florasını etkiler, Böylece laksatif suların alımını, diyaréden önce görülen diürez takip eder. Böyle sular idrarın PH sını düşürürler (9).

İçme Sonucu Fizyolojik terapötik etkiler :

Diüretik mineral suların vücut ağırlığının 1 kg. ı için 20 cc. alımını takiben hemodilüsyon görülür, diürezis fazla olduğunda hemokonsantrasyonla sonuçlanır.

Poliüri mekanikal etkiye sahiptir. Deskuame olan epitelyum bakteri, tuzlar, kristaller ve çok küçük taşlar idrar yolundan yıkanır. Belirgin poliüri idrarın reaksiyonunu alkaliden aside değiştirir.

- Taş meydana getiren kuzların stabilitesine,
- Bakterilerin yaşamasına,
- Alkalin solusyonlarda, daha küçük dozlarda, daha fazla etkili olan kemoterapötikler ve antibiotiklerin etkilerine (9).

KADIN HASTALIKLARINDA KAPLICA TEDAVİSİ

Radyoaktif kürlere önce hipofiz glandı üzerine etki ederek çeşitli stimülinleri faaliyete geçirirler. Genital organların uyarısı hipofiz aracılığı ile gelen indirekt bir

etkiye bağlanmalıdır. Puberte, ovulasyon ve klimakterium anında oluşan yetmezlik hallerinde hormonal kökenli kısırlıklarda (Kadınlarda) ve hipotioroidi de tedavi amacı ile radyoaktif sular endikedir. Kronik metrik ve adneksitlerde, kükürtlü sular 37°C banyo olarak uygulanır. İzotonik kükürtlü sularla banyonun içinde 40-42°C vaginal irrigasyonlar yapılmaktadır (10).

DERİ HASTALIKLARINDA KAPLICA TEDAVİSİ

Seborde termal kükürt eski zamanlardan beri uygulanmaktadır. Yağlı ciltler, egzama belirtileri, mikrobik dermoepidermik, stafilokoksik follikülitler, bazı parazitler, dermatozlar kükürtlü maden sularına gönderilirler. Akne rosase'de hafif kükürtlü sular kullanılır. Maden sularının iyice etki edebilmesi için, cildin hazırlanması gerekir. Banyolardan evvel hastalara tazzikli duşlar uygulanır. Uygulamadan amaç kabuk, kepek, iltihap gibi kısımları temizlemek ve patolojik olayı çıkarmaktır. Hastalar bundan sonra kükürtle banyolarda 37°C de 10-15 dakika kalırlar. Cil hastalıklarında kükürtlü suların başka arsenikli tuzlu, klorosülfüröz kükürtlü tuzlu ve radyoaktif sedatif sular kullanılmaktadır.

Pruritis, ürtiker, prurigo, nörodermitler de sıcak radioaktif sulardan faydalanırlar.

Psoriasis olgularında arsenikli ve kükürtlü sular faydalıdır (10).

-SUMMARY-

HAT APRİNG THERAPY AND WHERE IT IS USED

Specialities of mineral waters and the use and the effect of the spa therapy in the rheumatological, gastrointestinal ganitourinary and skin disorders have been described under the light of the literature.

KAYNAKLAR

- 1- Bowie, A., Morris, M. D.: Physical Therapy in Arthritis.
In Arthritis and Allied Conditions (Ed. Joseph Lee Hollander Daniel. J.) Mc. Carty Jr. 1972, p. 568.
- 2- Licht, S.: What is a Spa?
In Medical Hydorology (Ed. Sidney Lich+Elizabeth Licht)
Publisher 1963. New Haven, Vol. 7. Phy. Med. Library, p. 437.
- 3- Usman, Ö. N.: Romatizmal Hastalıklar. (Ed. Dr. Necdet Tuna).
Hacettepe-Taş Kitapçılık Ltd. Şti. Ankara 1982, s. 243-256.

- 4- Yenil, O.: Romatizma Sendromları Serisi I.
Kağıt ve Basım İşleri A.Ş. İstanbul, 1962, s. 66.
- 5- Kersley, O. G.: Spa Therapy for Rheumatologic Diseases.
In Medical Hydrology (Ed. Sidney Licht, Elizabeth Licht)
Publisher 1963. New Haven. Vol. 7. Phş. Med. Library. p. 370.
- 6- Yenil, O.: Romatizma Sendromları Serisi II.
Kağıt ve Basım İşleri, A.Ş. İstanbul, 1969, s. 108.
- 7- Yenil, O.: Romatizma Sendromları Serisi III.
Kağıt ve Basım İşleri, A.Ş. İstanbul, 1969, s. 54.
- 8- Lühr, K.: Spa Therapy of Gastrointestinal Disorders.
In Medical Hydrology (Ed. Sidey Licht. Elizabeth Licht).
Publisher 1963. New Haven. Vol. 7. Phş. Med. Library, p. 374.
- 9- Mates, J.,: Spa Therapy of Urologic Disorders. In Medical Hydrology
(Ed. Elizabeth Licht, Sidney Licht) Publisher 1963, New Haven, p. 383.
- 10- Yenil, O.: Hidroloji-İsmali Akgün Matbaası, İst. 1960. s. 110-199-209.