



Fibromiyaljili kadınlarda Pilates egzersizleri ve konnektif doku manipülasyonunun ağrı ve depresyon üzerine etkileri: rastgele kontrollü çalışma

Gamze EKİCİ, Edibe YAKUT, Türkan AKBAYRAK

[Ekici G, Yakut E, Akbayrak T. Fibromiyaljili kadınlarda Pilates egzersizleri ve konnektif doku manipülasyonunun ağrı ve depresyon üzerine etkileri: rastgele kontrollü çalışma. Fizyoter Rehabil. 19(2):47-54.]

Research Report

G Ekici

Ahi Evran University, School of Physical Therapy and Rehabilitation, Kirsehir, Türkiye
PT, PhD, Assist Prof

E Yakut

Hacettepe University, Faculty of Health Sciences, Department of Physical Therapy and Rehabilitation, Ankara, Türkiye
PT, PhD, Prof

T Akbayrak

Hacettepe University, Faculty of Health Sciences, Department of Physical Therapy and Rehabilitation, Ankara, Türkiye
PT, PhD, Assoc Prof

Address correspondence to:

Yard. Doç. Dr. Gamze Ekici
Ahi Evran University, School of Physical Therapy and Rehabilitation, Kirsehir, Türkiye
E-mail: fztgamze@yahoo.com

Amaç: Bu çalışma, fibromiyaljili (FM) kadınlarda Pilates egzersizleri (PE) ve konnektif doku manipülasyonunun (KDM) ağrı ve depresyon üzerine etkilerini göstermek amacıyla gerçekleştirildi. **Gereç ve yöntem:** Çalışmaya Amerikan Romatizma Birliği kriterlerine göre FM tanısı almış 51 kadın dahil edildi. Olgular rastgele yöntemle iki gruba ayrıldı; haftada üç kez, dört hafta, 27 olgu PE eğitim programına katıldı ve 24 olguya KDM uygulandı. Ağrı şiddeti, görsel analog skalası kullanılarak, depresyon bulguları ise Beck Depresyon Envanteri ile değerlendirildi. **Sonuçlar:** Pilates grubunda ağrı şiddeti ve depresyon başlangıç skorları, KDM grubuna göre daha kötü olmasına rağmen her iki grupta da iyileşme görüldü ($p<0.05$). Tedavi sonunda iki grup arasında anlamlı fark bulunmadı ($p>0.05$). **Tartışma:** Bu çalışmanın sonuçları, FM'li kadınlarda, her iki yöntemin de ağrı şiddeti ve depresyon bulgularını azaltmak amacıyla kullanılabileceğini gösterdi.

Anahtar kelimeler: Fibromiyalji, Pilates temelli egzersizler, Kas iskelet sistemi manipülasyonları, Ağrı, Depresyon.

Effects of Pilates exercises and connective tissue manipulation on pain and depression in females with fibromyalgia: a randomized controlled trial

Purpose: This study was carried out to show the effects of Pilates exercises (PE) and Connective Tissue Manipulation (CTM) on pain and depression in females with fibromyalgia (FM). **Material and methods:** Fifty-one women diagnosed as FM according to American College of Rheumatology criteria were included in this study. The subjects were divided into two groups, randomly; twenty seven FM subjects participated in a PE training program and 24 subjects were treated with CTM, three times a week for four weeks. Pain intensity was evaluated using visual analogue scale and depression predictors were assessed by Beck Depression Inventory. **Results:** Although the baseline scores of pain intensity and depression of the Pilates group were found to be worst compared to the CTM group, improvements were determined in both groups ($p<0.05$). At the end of the treatment period, no significant difference was found between the groups ($p>0.05$). **Conclusion:** The results of this study showed that these two approaches can be used to decrease pain intensity and depression symptoms in females with FM.

Key words: Fibromyalgia, Pilates-based exercises, Musculoskeletal manipulations, Pain, Depression.