**Cerrahi Girişim Uygulanan Hastalarda Progresif Gevşeme Egzersizlerinin Ağrı Düzeyine Etkisi: Bir Derleme Çalışması**

Gülcan DÜRÜST SAKALLI1

1Doğu Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

**ÖZET**

Ameliyat sonrası ağrı cerrahi travma ile başlayıp giderek iyileşen doku iyileşmesi ile sona eren, cerrahi travmanın derecesine, inzisyon tipine ve genişliğine bağlı olarak değişiklik gösteren akut ağrı şeklidir. Türkiye’de cerrahi girişim uygulanan hastalarda, ağrı görülme insidansının, %30-%97 aralığı ile geniş bir dağılım gösterdiği bidirilmektedir. Ağrı giderilmesinde farmakolojik girişimlerin yanı sıra ilaç dışı girişimlerin etkinliği son yıllarda üzerinde çalışılan konulardır ve ağrı kontrolünde önemli hemşirelik uygulamaları arasında kabul edilmektedir. Ameliyat sonrası yeterli yönetilemeyen ağrı, hastaların kaygı düzeyleri artırmakta ve hemşirelik bakımına ilişkin memnuniyeti olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamda cerrahi hemşiresinden beklenen, tedaviye etkin olarak katılması, sonuçları izlemesi, ilaç dışı ağrı geçirme yöntemlerini kullanarak ağrıyı ve ağrıyla ilişkili olası komplikasyonları önleyebilmesidir. İlaç dışı bir yöntem olan gevşeme teknikleri analjeziklerle birlikte ameliyat sonrası dönemde ağrının azaltılmasında etkili olduğu bildirilmektedir. Progresif gevşeme egzersizleri, kademeli bir şekilde kasları germe ve gevşetme tekniklerini içeren bir stratejidir. İnsizyon bölgesindeki iskelet kaslarının gerilmesi ameliyat sonrası ağrıyı etkilemektedir. Gevşeme egzersizleri ile kas gerginliğini giderilerek ağrı azaltılmaktadır. Gevşeme egzersizleriyle sempatik aktivitede azalma ve parasempatik aktivitede artma; bunun sonucunda kalp hızında, kan basıncında, solunum sayısında, oksijen ihtiyacında azalma, periferal damarlarda dilatasyon, büyük kas gruplarındaki kan akımında artış, kas gerginliğinde, ağrı veya ağrı algısında azalma, uyku kalitesinde artış sağlanmaktadır. Progresif gevşeme egzersizlerinin en büyük avantajı, hasta tarafından bağımsız olarak uygulanabilir olmasıdır. Progresif gevşeme egzersizleri; ameliyat sonrası dönemde ağrı gidermede sıklıkla kullanılan sonuçları olumlu olan bir yöntemdir.

**Anahtar kelimeler:** Cerrahi Girişim Uygulanan Hastalarda Ağrı, Progresif Gevşeme Egzersizleri

**The Effect of Progressive Muscle Relaxation On Pain Level in Patients Undergoing Surgical Intervention: A Review Study**

**ABSTRACT**

Postoperative pain, which starts with surgical trauma and ends with progressive tissue healing, is an acute form of pain that varies depending on the degree of surgical trauma, incision type and dimensions. In Turkey, the incidence of pain in patients undergoing surgical intervention has been reported as widely distributed, with a range of 30%-97%. In addition to pharmacological interventions, the effectiveness of non-drug interventions in pain relief has been studied recently and is considered among the important nursing practices in pain control. Unmet needs in postoperative pain management increases the anxiety of the patients and negatively affects the satisfaction with nursing care. In this context, surgical nurse is expected to actively participate in the treatment, monitor the results, and prevent pain and possible complications related to pain by using non-pharmacological pain relief techniques. Non-pharmacological methods, such as relaxation techniques, are reported to be effective in reducing pain in the postoperative period when used together with analgesics. Progressive muscle relaxation is a techniques that involves gradually stretching and relaxing of muscles. Stretching of skeletal muscles at the incision site affects post-operative pain. With relaxation exercises, muscle tension is relieved and pain is reduced. Relaxation exercises cause a decrease in sympathetic activity and increase in parasympathetic activity. As a result, decrease in heart rate, blood pressure, respiratory rate and oxygen demand, dilatation of peripheral vessels, increase in blood flow in large muscle groups, decrease in muscle tension, pain or perception of pain, and increase in sleep quality is provided. The biggest advantage of progressive muscle relaxation is that they can be performed independently by the patient. Progressive mucle relaxation due to its positive results is frequently used in pain relief in the postoperative period.

**Keywords**: Pain in Patients Undergoing Surgical Intervention, Progressive Muscle Relaxation