

TIBBİ ÇALIŞMALAR

Inversiyon çalışmaları hem yatar pozisyonlarda ki hem 90/90 inversiyonda ki buluşları yansıtmaktadır.

Sheffield, F. : Bel traksiyonları için Eğim (Tilt) masasının adaptasyonu. Arch Phys Med Rehabil 45:469-472,1964

Sırt ağrısına bağlı çalışamayan 175 hastaya tedavi uygulandı. Sekiz inversiyon tedavisinden sonra, 155 hasta işlerine tam zamanlı olarak dönebildiler. Çalışma bu ilerlemenin paraspinal omurga, kas ve ligamentlerin (bağların) uzatılması ve omurlar arası disklerin genişlemesi ihtimali üzerine sonuçlanmıştır. Çalışma omurganın diğerinin üzerine bindiği spondylolisthesis vakalarında, fıtıklı disklerin siyatik ve kuyruk sokumu ağrısının eşlik ettiği bel artritlerinin diyagnozun da belirgin ilerlemeler göstermiştir. Hastalar belin gerildiği modifiye bir pozisyonda traksiyon uygulamasına tutulmuşlardır.

Nachemson, Alf, et al: Canlı Üzerinde Lumbar Disklerde ki Dinamik Basınç Ölçümleri. 1970.

Çalışma, diskler arası basıncın (3.bel diski) farklı aktiviteler arasındaki (oturma pozisyonu ayakta, eğilirken ve yatay traksiyon halinde iken) ölçümleridir. Çalışma, vücut ağırlığının %60'nın bir traksiyon ağırlığı olarak ayakta dururken ki vücut ağırlığının yarattığı basıncın %25 ten 0'a kadar düşürülmesinde yeterli olduğunu iddia etmektedir.

Nosse, L. : Devrik Omurga Traksiyonu. Arch Phys Med Rehabil 59: 367-370 Aug 78.

Çalışma, baş aşağı duruş pozisyonunun ilk 10 saniyesinde emg aktivitesinin (kas ağrısı indikatörü) %35 düştüğünü göstermiştir. Omurga uzunluğunun arttırdığını göstermektedir. Emg aktivitesinde ki azalma ile omurga uzunluğunda ki artış arasında bir bağlantı olduğunu bu çalışma ortaya koymuştur.

Meshino, J. : Karyopraktik Çalışmada ki Omurga/Baş Aşağı Traksiyonunun Rolü. ACA Journal of Chiropractic 18:63-68, Feb 84

Çalışma, belin gerilme pozisyonunun (90/90); lumbar traksiyonu; bel omurunu düzleştirerek ve traksiyon sırasında bel omurunda ki psoas kasının yükünü azaltarak yardımcı olduğunu ortaya koymaktadır. Çalışma, baş aşağı (inversiyon) terapisinin mekanik traksiyona tercih edildiğini söylemektedir. Çünkü kemer takmaya lüzum olmadığı gibi inversiyon cihazı hastanın kendini yönetmesini sağlam, kolay ve güvenilir şekilde sağlamaktadır.

Çalışma, inversiyon terapisinin omurga üzerinde ki yer çekimi etkisini minimuma indirmeye yardımcı olduğu ortaya koymuştur. Çalışma, inversiyonun omurlarda ki sıkışmayı önleyen, bakım ve terapi olduğu konusunda bir uygulama olduğunu belirtiyor.

Gianakopoulos, G, et al: Inversiyon aletleri: Bel Distraksiyonu Oluşturmadaki Rollerini. Arch Phys Med Rehabil 66:100-102 Feb 85

Çalışma, bütün deneklerin alt bel omurga bölgesinde ki omurlar arasında ayrılma tecrübe ettiklerini göstermiştir. Yüzyıllar boyunca mekanik traksiyon kullanılmasına rağmen, sadece yerçekiminin yardımcı olduğu traksiyonun (inversiyon) evde pelvik traksiyon sağlamada daha etkili bir method olduğunu önermektedir.

Dimberg, L, et al: Çalışma yerlerinde az kronik sırt ağrısı çeken kişilerdeki yerçekimi yardımı ile yapılan bel omuru traksiyonun etkileri.

12 ay süren rastgele test grubu olarak 116 denek kaydedildi. Rastgele kontrollü test grupları iki çalışma ve bir kontrol grubu olarak yönlendirildi ki, bele bağlı sırt ağrılarında yerçekimine bağlı inversiyon terapisinin gerçek etkisini ve kayboluşunu görmek mümkün olsun.

Ortalama Yaş= 44 %77 si erkek

Grup 1: Inversiyon terapisi, her gün 1 defa, 10 dakika boyunca kullanıldı.

Grup 2: İnversiyon terapisi, her gün 2 defa, 10 dakika boyunca kullanıldı.

Grup 3: Kontrol grubuydu

12 ay sonraki sonuçlar:

- 1- Grup1 ve 2 deki çalışanlar, sırt ağrısına bağlı hasta geçirdikleri gün sayısında %33 oranında bir düşüş yaşadılar.
- 2- Çalıştırılan gruptaki her bir kişinin sırt ağrısına bağlı hasta geçirdikleri gün sayısı ortalama kişi başına 8 gün azaldı.
- 3- İnversiyon terapisi, çalışanların sağlığını korumada ve hasta geçirdikleri günlerin işverene maliyetini düşürmede etkili ve ucuz bir yoldur.

Vernon, H. : İnversiyon terapisi: Fizyolojik etkileri konusunda çalışma. The Jurnal of CCA 29:138-140 Sep 85.

Çalışma 3 dakikalık bir inversiyondan sonra emg de genel bir düşüş olduğunu bulmuştur. İleri doğru omurun uzamasını %25 arttıran omurlilik, kas ve ligamentlerinin (bağların) gerilmesinde bel omurlarının düz zeminde pozisyonlanmasının ilgili olduğu bulunmuştur.

Çalışma arka ve ön omurlar arasında belirgin bir genişleme bulmuştur ve çalışma inversiyon aletinin omurlar arası disk protrüzyonlarının büyük bir çoğunluğunu azaltmada yeterli olabilir sonucuna varmıştır.

Çalışma 3 dakikalık yarım inversiyon esnasında kardiyovasküler sisteminin (kalp atış hızı ve kan basıncı) stabil kaldığı sonucuna varmıştır. Çalışmayı yapanlar bu stabilizasyonun parsiyel inversiyon sırasında inversiyon aletinin konfor ve vücuda uyumundan dolayı tam destek olmasına bağlamışlardır.

Kane, M, et al: Bel Omurunun, Omurlar Arası Boyutlarında Yerçekimine Bağlı Traksiyonun Etkileri. Jour of Orthopedic and Sport Phys Ther. 281-288, Mar 85.

Çalışma, yerçekimi yardımıyla yapılan traksiyonun, omurganın bel bölgesindeki omurlar arası daralmanın açılmasında belirgin bir artış olduğunu göstermiştir.. Hafif sırt ağrılarınin rahatlatılmasında bu traksiyonun etkili bir yöntem olabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Ballantyne, Byron, et al: Omurga konfigürasyonu, Kalp Hızı, Kan Basıncı ve Hissedilen Rahatsızlıklarda ki İnversiyon Traksiyonunun Etkileri. Jour of Orthopedic Sports Phys Ther. 254-260, Mar 86

Omur traksiyonlarında evirmenin etkili bir yöntem olabileceği sonucuna varılmıştır. Denekler kalçanın gerilme pozisyonunda, inversiyon hareketi yaptıklarında bel omur aralarında daha fazla açılma ve rahatlama tecrübe etmişlerdir.