Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi 2026: Özel Sayı: 11 Sözel Bildiri

KEMOTERAPİ ALAN AKCİĞER KANSERLİ HASTALARDA AEROBİK EGZERSİZİN YORGUNLUK, UYKU KALİTESİ VE KİNEZYOFOBİYE ETKİSİ

Esra ÇELİK[1], Deniz KOCAMAZ[1]

[1]Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Gaziantep, Türkiye.

0009-0006-7895-691X

0000-0002-0611-7686

ÖZ

Giriş: Akciğer kanserli bireylerde tedavi sürecinde yan etkilere bağlı olarak ortaya çıkan problemleri azaltmada aerobik egzersiz önemli bir yere sahiptir.

Amaç: Bu çalışma, kemoterapi alan akciğer kanserli hastalarda aerobik egzersizlerin yorgunluk, uyku kalitesi ve kinezyofobi üzerine etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Yöntem: Çalışmamıza Evre II ve III. akciğer kanseri tanısı almış, aktif kemoterapi sürecindeki, 18-65 yaş arası 70 birey dahil edilmiştir. Katılımcıların yorgunluk düzeyi; Kanser Yorgunluk Ölçeği ile, uyku kalitesi; Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi ile, kinezyofobisi ise Tampa Kinezyofobi Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Değerlendirmeler, 12 haftalık programın öncesinde ve sonrasında yapılmıştır. Katılımcılar basit rastgele yöntem kullanılarak müdahale ve kontrol grubuna ayrılmıştır. Müdahale grubuna her seans 50 dakika olmak üzere haftada 3 gün, 12 hafta, orta şiddetli aerobik egzersiz programı fizyoterapist eşliğinde uygulanmıştır. Kontrol grubu rutin medikal tedavilerine devam etmiştir. Kontrol grubuna ikinci değerlendirmenin ardından aerobik egzersiz programı teklif edilmiştir. Tüm istatistiklerdeki anlamlılık düzeyi 0,05 olarak alınmıştır.

Bulgular: Çalışmamız, müdahale grubunda 27 kişi; kontrol grubunda ise 37 kişi olmak üzere toplam 64 kişi ile tamamlanmıştır. Katılımcıların yaş ortalamaları 59,28±5,65yıl iken Vücut Kütle İndeksi ortalaması 25,64±5.35kg/m^2'dir. Müdahale grubunda test sonrası yapılan ölçümlerde yorgunluk şiddetinde ve kinezyofobide düşüş, uyku kalitesinde artış saptanmıştır ($p<0.05$). Kontrol grubunda ise yorgunluk şiddetinde ve kinezyofobide artış, uyku kalitesinde ise düşüş saptanmıştır ($p>0.05$).

Sonuç: Kemoterapi alan akciğer kanserli bireylerde aerobik egzersiz programı uyku kalitesini arttırır, yorgunluk şikâyeti ve kinezyofobiyi azaltır. Akciğer kanserli bireylerde tedavi süreçlerinde onkolojik rehabilitasyona yer verilmesi ve bireye özgü aerobik egzersiz protokollerinin yaygınlaştırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Akciğer kanseri, aerobik egzersiz, yorgunluk, uyku kalitesi, kinezyofobi

*** Bu çalışma, 16-17 Nisan 2026'da III. Ulusal Onkolojik Rehabilitasyon Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.**

İletişim/Correspondence: Esra ÇELİK
Hasan Kalyoncu Üniversitesi Fizyoterapi
ve Rehabilitasyon Bölümü, Gaziantep

E-posta: fizyoterapistesracelik@gmail.com
Geliş tarihi/Received: 06.04.2026
Kabul tarihi/Accepted: 14.04.2026

THE EFFECT OF AEROBIC EXERCISE ON FATIGUE, SLEEP QUALITY AND KINESIOPHOBIA IN PATIENTS WITH LUNG CANCER RECEIVING CHEMOTHERAPY

Esra ÇELİK[1], Deniz KOCAMAZ[1]

[1]Hasan Kalyoncu University, Department of Physiotherapy and Rehabilitation, Gaziantep, Türkiye

0009-0006-7895-691X

0000-0002-0611-7686

ABSTRACT

Background: Aerobic exercise plays a significant role in reducing problems caused by side effects during the treatment process in individuals with lung cancer.
Aim: This study was conducted to investigate the effects of aerobic exercise on fatigue, sleep quality, and kinesiophobia in lung cancer patients undergoing chemotherapy.
Method: Our study included 70 individuals aged 18–65 who had been diagnosed with Stage II or III lung cancer and were currently undergoing active chemotherapy. Participants' fatigue levels were assessed using the Cancer Fatigue Scale, sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index, and kinesiophobia using the Tampa Kinesiophobia Scale. Assessments were conducted before and after the 12-week program. Participants were randomly assigned to the intervention and control groups using a simple randomization method. The intervention group underwent a moderate-intensity aerobic exercise program under the supervision of a physical therapist, consisting of three 50-minute sessions per week for 12 weeks. The control group continued their routine medical treatments. An aerobic exercise program was offered to the control group following the second assessment. The significance level for all statistical analyses was set at 0.05.
Results: Our study was completed with a total of 64 participants, comprising 27 individuals in the intervention group and 37 in the control group. The mean age of the participants was 59.28±5.65years, while the mean Body Mass Index was 25.64±5.35kg/m². In the intervention group, post-test measurements revealed a decrease in fatigue severity and kinesiophobia, as well as an increase in sleep quality ($p<0.05$). In the control group, however, an increase in fatigue severity and kinesiophobia, as well as a decrease in sleep quality, was observed ($p>0.05$).
Conclusion: An aerobic exercise program improves sleep quality, reduces fatigue complaints, and alleviates kinesiophobia in lung cancer patients undergoing chemotherapy. It is recommended that oncological rehabilitation be incorporated into treatment processes for lung cancer patients and that individualized aerobic exercise protocols be widely implemented.

Keywords: Lung cancer, aerobic exercise, fatigue, sleep quality, kinesiophobia

*** This study was presented as an oral presentation at the 3rd National Oncological Rehabilitation Congress on 16-17 April 2026.**

İletişim/Correspondence: Esra ÇELİK
Hasan Kalyoncu Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Gaziantep

E-posta: fizyoterapistesracelik@gmail.com
Geliş tarihi/Received: 06.04.2026
Kabul tarihi/Accepted: 14.04.2026