

PLMS TESTİNİN METODOLOJİSİ VE KAYIT TEKNİKLERİ (UYKUDA PERİYODİK UZUV HAREKETLERİ)

Dr. Sena Çetinkaya

İstanbul Medipol Çamlıca Hastanesi

- KALİTELİ BİR KAYIT İÇİN DÜZGÜN DERİ TEMİZLİĞİ YAPILMALIDIR.
- DAHA KALİTELİ SİNYAL İÇİN DERİDE FAZLA KIL VAR İSE KESİLMELİDİR.
- STANDART EEG ELEKTROTLARI KULLANILMALIDIR.
- T.A KASINI BULABİLMEK İÇİN BACAĞA FLEKSİYON HAREKETİ YAPTIRILMALIDIR.
- Kayıt elektrotları 2-3 cm aralıkla T.A kasının bacak ön yüzündeki en geniş alanına ve ortasına konulmalıdır.
- Kesinlikle kemik üzerine konulmamalı, kas hissedilip elektrotlar öyle yerleştirilmelidir.
- PLMS kayıtlamasını iki şekilde yapabiliriz:
 1. Her iki bacakta iki elektrotu long ve simetrik olarak yerleştirip kayıt alabiliriz.
 2. Her iki bacakta iki elektrotu bağlayıp sinyalin tek bir kanaldan alındığı kayıtlamadır. Fakat bu kayıtlama saptanan bacak hareketleri sayısını değiştirir.
- Elektrotları bağladıktan sonra ideal impedans ve frekans değerlerini kontrol etmeliyiz.
- İdeal impedans'ın 5 k Ω 'dan düşük olması tercih edilir fakat elde edilmesi çok zordur. Bu yüzden 10 k Ω 'un altında olması yeterlidir.
- Yüksek impedans sinyalin amplitüdünü artırır.
- Frekans'ın olması gereken değeri HF: 100 Hz. LF: 10 Hz olmalıdır.
- Son olarak light off yapılmadan önce hastanın bacağına bilekten oynatması istenir biyokalibrasyon yapılır ve elektrotların çalışıp çalışmadığı kontrol edilir.

RLS (Huzursuz Bacak Sendromu)

- Hastanın bacaklarında hissettiği ancak tam olarak tarif edemediği rahatsız edici bir histir.
- Bu hisle birlikte uykuya dalamama ile şekillenen bir sendromdur.

SİT (SUGGESTED İMMOBİLİZATİON TEST)

- SİT ÖNCESİNDE HASTAYA BİLGİ VERİLİR TESTİN NASIL YAPILACAĞI VE TEST SIRASINDA SORULAN SORULAR ANLATILIR VE HASTANIN NASIL CEVAPLAMASI GEREKTİĞİ BELİRTİLİR.
- HASTA YATAKTA SIRTINA YASTIK KONULARAK 45 DERECELİK AÇIYLA OTURTULUR VE AYAKLARINI GERGİN TUTMASI SÖYLENİR.
- TEST SÜRESİNCE HASTAYA GÖZLERİNİN AÇIK OLMASI VE UYANIK KALMAYA ÇALIŞMASI SÖYLENİR.

- Teste başlamadan hastaya her 5 dk. 'da bir bacağını oynatma isteğiyle ilgili sorular soracağımızı belirtip hastanında bize 0-100 arası bacağındaki oynama isteğini söylemesini isteriz.
- (0: Az Şiddetli – 100: Çok Şiddetli)
- Teste başlamadan hastaya test süresince hiç hareket etmemesi gerektiğini söyleriz.
- Bu test genellikle saat 21.00 gibi uygulanır.
- Test bittikten sonra VAS (Vizüel Analog Skala) üzerinde işaretlenen değerler hesaplanır.
- Hastaya 5'er dakikada bir sorduğumuz oynatma his değerlerini toplayıp 12'ye böleriz.
- Hesaplanan sonuca göre hasta'nın sit plmw indeksi 40' tan büyük ise areles için spesifiktir.

Bunların haricindeki konular; M-SİT(Geliştirilmiş Karma Subjektif ve Objektif Şiddet Testi),RDB(Rem Davranış Bozukluğu),Propriyospinal Myoklonus, EFM(Aşırı Fragmenter Myoklonus),ALMA(Alternan Bacak Kas Aktivitesi),HFT(Hipnagogik Ayak Tremoru),Hipnik Sıçramalar, Bruksizm