

Hasta Bilgilendirme Metni



Bel/Sırt Ağrıları

İnsanların büyük çoğunluğu (%70), hayatı boyunca en az bir kere bel/sırt ağrıları çekecektir. Bunlar bel tutulması, siyatik veya lumbago olarak da bilinmektedir. Olayların %90'ında bu ağrılar ciddi bir hastalığın işareti değildir. Yaşanan ağrı, bize vücudumuzun bir yerinde sorun olduğunu anlatan bir uyarı sinyalidir.

Bu ağrılı sinyaller çoğu durumda, hatalı duruş ya da kaslar arasındaki koordinasyon bozukluğu sebebiyle üzerine aşırı yük binmiş olan kas sisteminden, tendon ve bağlardan veya omurganın küçük eklemlerinden ve bel-kalça kemiği aralıklarından kaynaklanır. Ruhsal açıdan sürekli baskı altında olmak ve stres, kasların gerilmesine ve dolayısıyla ağrı algısının artmasına neden olabilir.

Olayların sadece yakl. %10'unda, bel/sırt ağrılarının ciddi nedenleri mevcuttur, örneğin:

- Bel fıtığı nedeniyle sinir köklerinin sıkıştırılması,
- Bir kaza sonrası veya osteoporoz yüzünden oluşan omur kırıkları,
- Tümörler,
- İltihaplar,
- Omurilik kanalının daralması.

Ciddi bir hastalığa ilişkin işaretler:

- Mesane ve rektum bozukluklarının da olduğu ya da olmadığı felç belirtileri,
- Daha önce yaşanan kaza / düşme olayı,
- Öksürürken, hapşırırken ve ikınırken aniden vuran ve yayılan ağrı,
- Bilinen osteoporoz,
- Bilinen tümör hastalığı, nedeni bilinmeyen kilo kaybı, ateş,
- Bilinen HIV enfeksiyonu.

Hekimin yapacağı etraflıca bir fizik muayene sonucunda, ciddi bir hastalığın mı bulunduğu yoksa bel/sırt ağrıların tehlikesiz mi olduğu anlaşılır.

Çoğu zaman ayrıca röntgen çekilmesine veya bilgisayarlı tomografi ve MR çekimi gibi diğer yöntemlerle yapılan ek tetkiklere gerek kalmaz. Bu tetkikler sıklıkla sadece yaşa bağlı olan normal, hastalık belirtisi olmayan aşınma olaylarını ortaya koyarlar. Hekim açısından önemli olan, hastanın kapsamlı bir şekilde bilgilendirilmesi ve bir ağrı tedavisinin başlatılmasıdır.

Akut bir ağrı nöbeti esnasında nasıl davranmanız gerekiyor?

Yatak istirahatının ağrı safhasını daha çok uzattığından, mümkün olduğunca faal kalmanız önemlidir.

- Faaliyetlerinizi biraz azaltın ve belinizi rahatlatmak için kısa bir süre bacaklarınızı 45 derecelik bir açıyla bir destek üzerine yerleştirip dinlenin.
- Ağrı kesici ilaçlar alın.
- Erken bir zamanda faaliyetlerinizi yavaş yavaş artırmaya başlayın.

Mümkün olduğunca normal hayatınızı yaşamaya çalışın. Yürüyüşe çıkmak veya bisiklete binmek gibi hafif bedensel faaliyetler, hızla yeniden normal hareket kabiliyetinize ulaşmanıza yardımcı olacaktır. Aşırı yüklenmelerden kaçının.

Stresin ve gerilimin de, bel/sırt ağrıları tetikleyen faktörler olabileceğini anlamanız önemli.

Otojenik eğitim ve ilerlemeli kas gevşetme egzersizleri veya QiGong (nefes, hareket ve hayal gücü kullanılarak yapılan Çin usulü tedavi) gibi doğrudan gevşeme yöntemleri, ağrılarla başa çıkabilmek için çok yardımcı olabilir.

Olağan faaliyetlerinize ne kadar erken başlarsanız, ağrı o kadar hızlı geçer.

Bel/sırt ağrısı çekenlerin çoğu, kısa süre içerisinde büyük ölçüde şikâyetlerinden kurtulurlar. Fakat buna rağmen, ciddi bir durum söz konusu olmasa da bel/sırt ağrıları arada sırada tekrarlayabilir.

Bel/sırt ağrılarını nasıl önleyebilirsiniz?

1. Düzenli olarak hareket edin, çünkü hareket,
 - Bedensel sağlamlığı artırır,
 - Kas sistemine harekete geçirir ve güçlendirir,
 - Sizi hareketli ve esnek tutar,
 - Formda olmanızı sağlar,
 - İyi hissetmenizi sağlar,
 - Vücutta ağrıları azaltan doğal kimyasal süreçleri destekler.
2. Belinize/sırtınıza çok fazla yüklenmeden faal olmak, ağrılarınız varken de mümkündür. Örneğin
 - Yürüyüşe çıkabilirsiniz,
 - Bisiklete binebilirsiniz,
 - Yüzebilirsiniz.
3. Kendinize biraz sabırlı davranın!
 - Kas sisteminin yeniden yapılanması birkaç ay sürer.
 - Fazla kilonuz varsa, bunları yavaşça vermeniz gerekiyor.
 - Düzenli, uzun süreli egzersiz yapmak, sadece kas sistemine ilişkin dengenin kurulmasına değil, kilo vermeniz gerekirse de size yardımcı olacaktır.
 - Ne kadar formda olursanız, o kadar az ağrı hissedersiniz.

Forma ulaşmak zaman ister!!!