



PROF. DR. MEHMET BİNNET

Bel Ağrıları Kabusunuz Olmasın

Acıbadem Ankara Hastanesi Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı
PROF. DR. MEHMET S. BİNNET günlük yaşamı zorlaştıran bel ağrıları ve tedavisi konusunda ayrıntılı bilgi verdi.

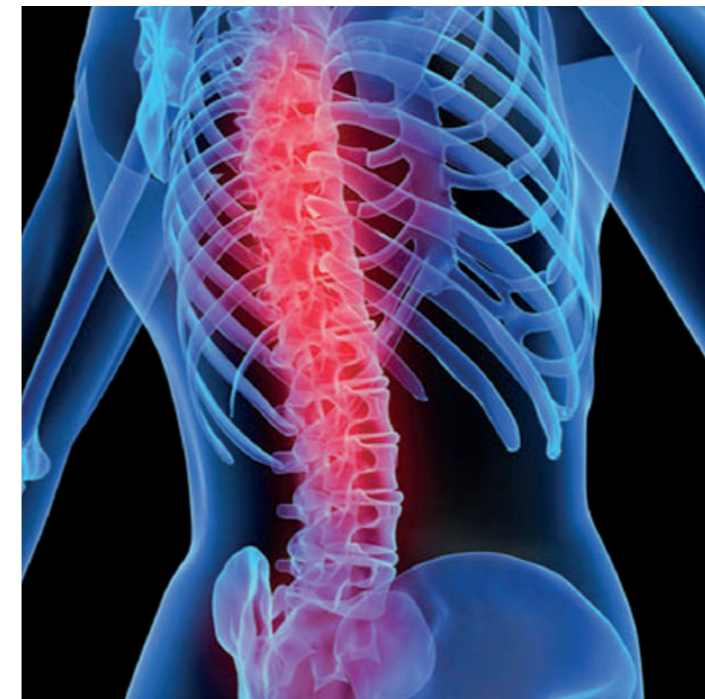
Bel ağrıları günümüzde kişilere rahatsızlık verme ve işten alıkoyma yönünde ilk sıralarda yer alan bir problemdir. İnsanların % 65'i yaşamlarının bir döneminde bel ağrısı problemi yaşamaktadır. Ayrıca romatizmal kökenli şikayetlerin de 1/3 bel ağrısından kaynaklanmaktadır. Bunun yanı sıra komşu organların hastalıkları, tüm vücudu ilgilendiren diğer hastalıklar, doğumsal anomaliler bel ağrısı tablosuna neden olabilirler.

Zorlanma Veya Yaralanma Sonrası Görülen Bel Problemleri
Trafik kazaları, düşme, ağır yük kaldırma, ani ve ters bir bel hareketi, antremansız olarak bel üzerine aşırı yüklenme yapan sportif aktivasyonlar esnasında meydana gelen zorlamalar ve bunun gibi oluşan bel problemleri bu grup içerisinde ele alınır. Gerek direkt gerekse indirekt yaralanma mekanizmaları yaralanmanın şiddetine bağlı olarak, çeşitli derecelerde incinmelerden kopmaya, hatta omurga kırık ve çıkıklarına kadar uzayan tablolara yol açabilirler.

Bunlar içerisinde en geniş danışan grubunu lumbago, siyatalji ve bel fıtıkları ile ilgili problemler oluşturur. Çoğu ağır yük kaldırma veya ani yapılan ters hareketle oluşur. Hanımların günlük yaşamları sırasında, sürekli hareket halinde ve yerine göre ağır yüklerle uğraşmaları bu tip bel problemlerinin oluşması açısından risk taşımaktadır. Ağrının niteliği ağır bir şey kaldırdığı sırada, aniden belinde bir şey kopar gibi bir hisle ifade edilir. Kişi olduğu yerde kalır ve belinin tutulduğunu söyler. Tabloya sıklıkla adele spazmı eklenir. Hareketler ağrılıdır. Öksürük, aksırık, ıkınma ağrıyı arttırabilir. Şikayetlerin ilerleyici nitelik göstermesiyle bacağına vurular, ağrıların, iğnelenme, uyuşma ve refleks kaybı görülebilir.

Siyataljilerde bacakta tek taraflı sinir boyunca duyulan lokalize ağrı vardır. Tüm bu problemlerin iyileştirilmesinde istirahat ve medikal yani ilaç kullanımı, fizik tedavi ajanlarından faydalanılır. Ancak toplum sağlığı açısından iyi edici hizmetlerden daha çok koruyucu önlemlerin önemi vardır. Doğal olarak bu kural hanımların risk altında oldukları ev ve mesleki uğraşları içinde geçerlidir. Koruyucu önlemlerin temelinde oturma veya yerden bir şey kaldırırken oluşabilecek yanlış hareketlerin yapılmaması vardır.

Genelde ağrı en sık rastlanan belirtidir. Ayrıca belin bazı hareketlerinde değişen derecelerde sınırlılık, bel adalelerinde sertlik ve hassasiyet, belin normal eğiminde azalma veya artma şeklinde değişiklikler temel klinik bulguları oluşturur. Özellikle belde eğrilikle seyreden hastalıklarda tanı ve iyileştirme hekim kontrolü altında yapılan tetkiklerle düzenlenir.



Mekanik Nedenlere Bağlı Bel Ağrıları

Bel ağrılarının en önemli kısmını oluşturan bu grup, yukarıda sunulan problemlere özgü ağır bulguları olmayan, ancak çevre yumuşak dokuların dıştan gelen zorlamalarıyla oluşan bel ağrılarıdır.

Beldeki yumuşak dokulara yönelik anormal yüklenmeler, şişmanlık, gebelik, sürekli yüksek topuklu ayakkabı giyme alışkanlığı, bacak boylarındaki eşitsizlik, kalça ve diz problemleri, düz tabanlık gibi vücudun yük dağılımındaki değişiklikler bel üzerine normalden daha fazla yüklenme getirerek, bir takım bel şikayetlerinin oluşmasına zemin hazırlarlar. Doğal olarak iyileştirmede bel problemlerinden önce, bunu oluşturan nedenlerin en aza indirgenmesi gereklidir.

Bu konuda sorumlu tutulabilecek etkenlerden bir diğeri de karın ve bel adalelerinin de zayıflık ve yetersizliktir. Gücsüz adale yapısı vücudun doğal korumalarını azaltarak oluşabilecek bel problemlerini engelleyemez. Bu yüzden özellikle aktif çalışma yaşamı içerisinde olan hanımların bel ve karın adalelerini güçlendirici egzersizleri günlük yaşamlarının bir parçası olarak kabul etmeleri gereklidir. Sabahları düzenli egzersiz alışkanlığı bel problemlerini önleyici unsurdur. Başlangıçta hafif olan egzersizlerin ağırlığı zaman içerisinde arttırılır. Egzersizlerin amacı lordozu azaltmak, postürü düzeltmek ve hareketliliğini korumaktır. Bu şekilde kötü duruş alışkanlığının da önüne geçilir.

Diğer bel ağrısı yapan hastalıklarda (iltihabi, romatizmal, metabolik, tümörler, dolanımına ilgili olan veya diğerlerinde) iyileştirmenin esas hastalığa yönelik yapıldığı unutulmamalıdır.

BEL İLE İLGİLİ PROBLEMLERDE KORUYUCU ÖNLEMLER

- Düz yatakta yatılmalıdır. Yatak gerektiğinden sert olmamalıdır. Sünger veya yaylı yataklar kişi kalkınca düzgün konuma gelebilecek nitelikte olmalıdır. Yan yatarken bacakların kalça ve dizden bükülü olması tercih edilmelidir.
- Yumuşak mobilya ve derin kanepeler önerilmemektedir. Sert sandalyede dik, kalça ve dizler 90 derece, ayaklar yere basacak şekilde oturulmalıdır.
- Araba koltuğu sert olmalıdır. Bacakların gerilmemesi için direksiyona yakın oturulmalıdır.
- Otururken öne ve arkaya fazla eğilmemelidir. Uzanmak için ani dönüşler tehlikelidir.
- Ayakta dururken bel düz tutulmalıdır. Beldeki lordozun artmasını önlemek için bir ayağın altına ayak iskemlesi konularak durulmalıdır. (ayakta uzun süre durulacaksa)
- Bayanların topuk yüksekliği fazla olmamalıdır.
- Fazla ağır kaldırmamalıdır. Kaldırırken eşya vücuda yakın tutulmalıdır. Yerden kalkarken çömelerek destek alınmalı ve yük iterken bel seviyesinden yapılmalıdır.
- Egzersizler yorgunluk sınırından önce kesilmelidir. Ancak her gün düzenli egzersiz yapılmalıdır.
- Merdivenler tek tek inilip çıkılmalıdır.
- Bel ağrısı olanlar uzun süre oturmamalıdır. Ayrıca koltuk destekli sandalyeler tercih edilmelidir. ■