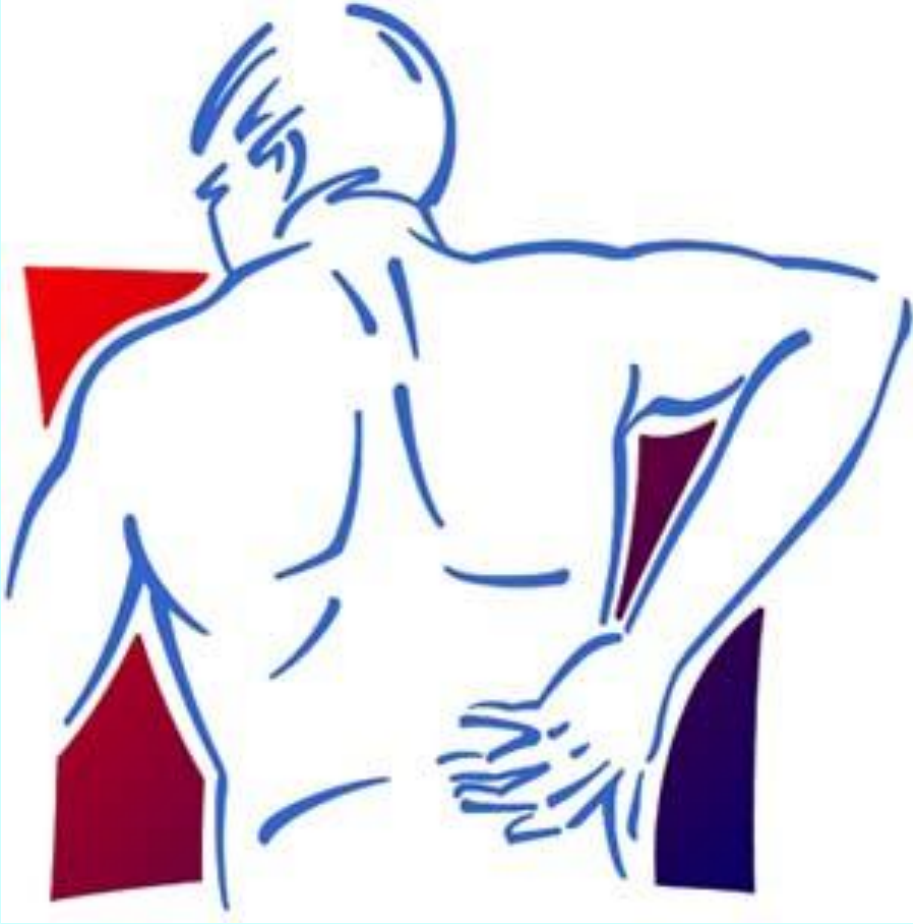


Prof. Dr. Necdet Altun



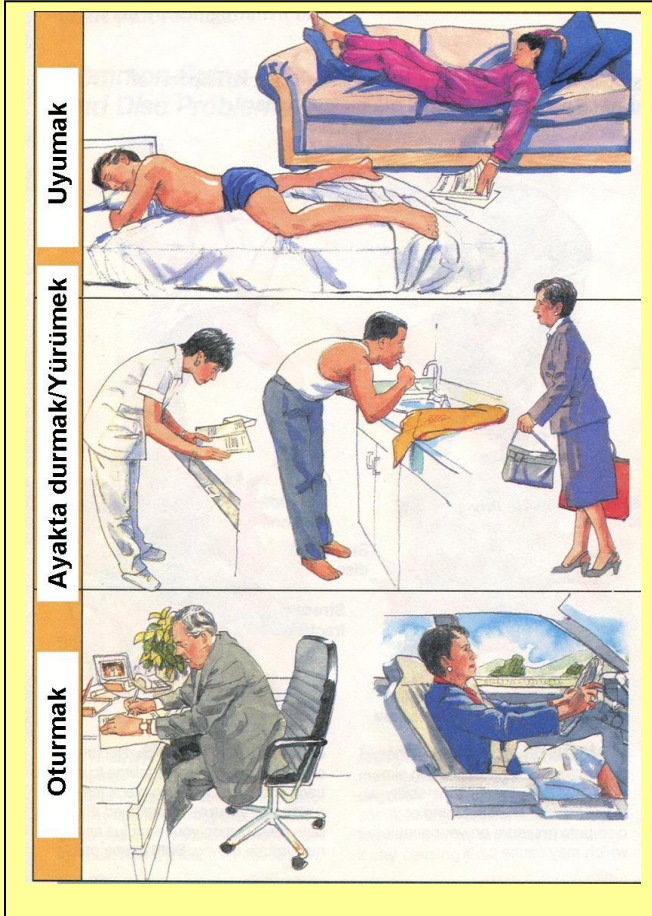
Bel Ağrısı

Doğrular  
Yanlışlar

## OMURGANIZLA İLGİLİ ALIŞKANLIKLARINIZI GÖZDEN GEÇİRİNİZ

Sırt veya bel ağrısı ile tanışık ya da tanışmamış olabilirsiniz. Eğer tanışık iseniz ağrılarınızı ortadan kaldırmak veya azaltmak için, tanışık değilseniz bel ağrısına neden olabilecek olaylara meydan vermemek için, yatış, duruş, oturuş ve hareketlerinizle ilgili alışkanlıklarınızı gözden geçirmelisiniz. Bunun için lütfen yanlış ve doğru'lara dikkat ediniz.

### YALNIŞ



#### YATIŞ

Yumuşak yatak veya divanda yatmak veya uyumak, omurganın doğal eğriliklerini ortadan kaldırır ve belinize fazladan bir yük bindirir. Karnınız veya mideniz üzerine yatarak uyumayınız, bu durumda özellikle yastık kullanırsanız boynunuz ve belinizde aşırı bir gerginlik olur.

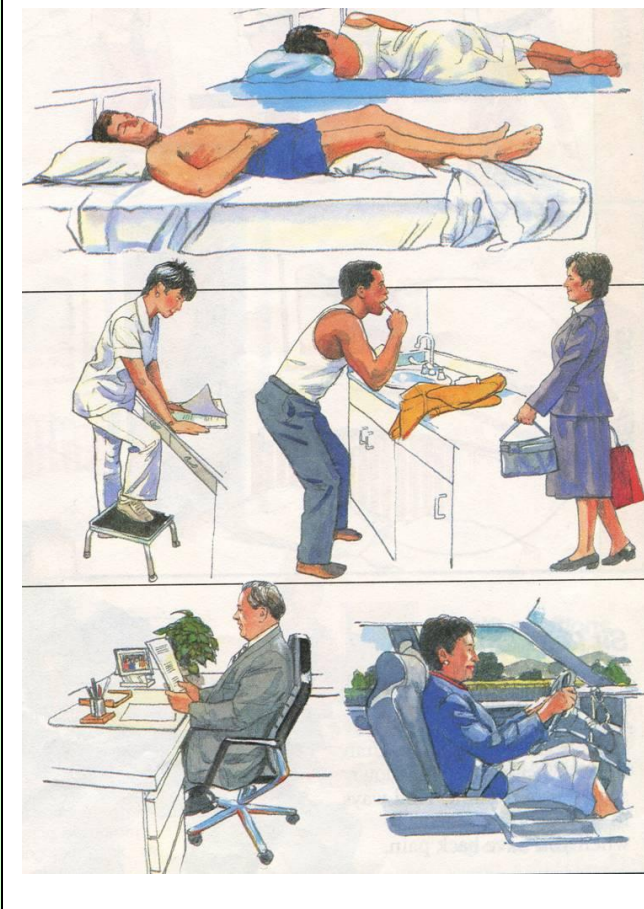
#### AYAKTA DURMAK VE YÜYRÜMEK

Uzun süre belinizden eğilmiş durumda durmanız, belinizde aşırı yüklenmeye yol açar. Eğer bu durumdayken bacaklarınız da gerginse bel ve sırtınızdaki doğal eğrilikleri kaybedersiniz. Yüksek topuk ayakkabı giyerseniz yine aynı şekilde belinizdeki doğal eğrilikleri kaybedip, belinizde aşırı bir yüklenmeye neden olursunuz.

#### OTURUŞ

Öne veya arkaya doğru kayılarak oturmak, belinizi aşırı bir yük altında bırakır. Bu tür oturuş şekli, özellikle masa başında çalışanlarda ve araç sürücülerinde çoğu zaman bir alışkanlıktır. Bu alışkanlık bel bölgesinde aşırı bir yorulmanın ve ağrının nedeni olabilir.

## DOĞRU



### YATIŞ

Hafif sert bir yatakta sırt üstü yatınız. Bu durumda dizlerinizin altına küçük bir yastık koyunuz. Bir yanınıza yatmak istiyorsanız, dizlerinizi kıvrıp ve iki bacağınızın arasına bir yastık koyup, bel ve kalça kaslarınızı gevşetiniz.

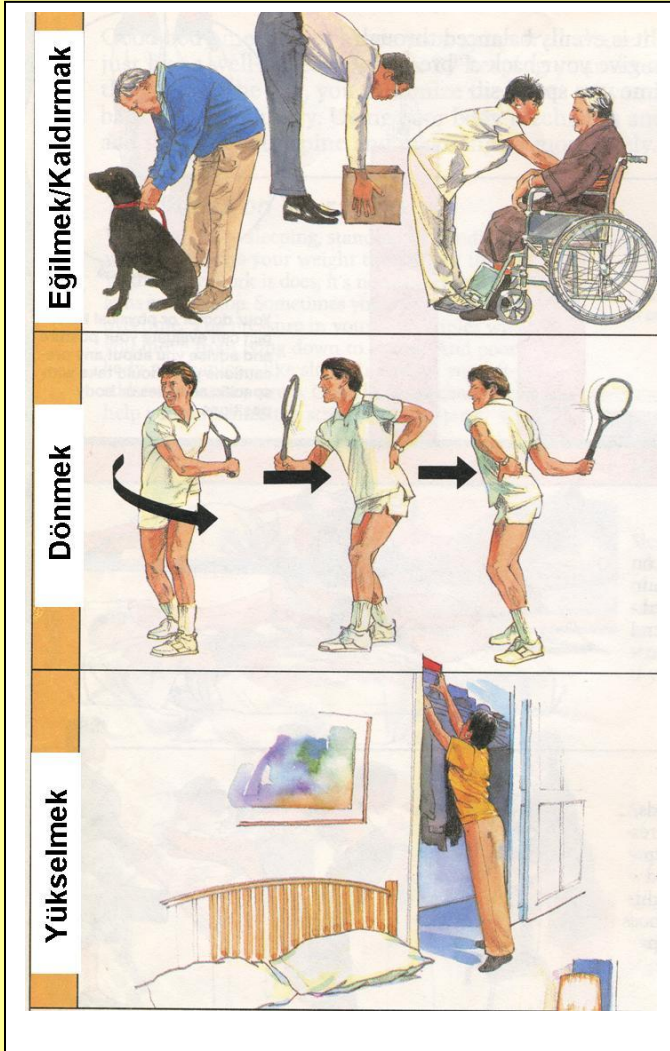
### AYAKTA DURMAK VE YÜRÜMEK

Eğer uzun süre ayakta kalmak zorunda iseniz, ayağınızın altına bir yükseklik (tabure, basamak v.s.) koyunuz. Bu belinizin doğal eğriliklerini koruyacak ve belinizdeki aşırı yüklenmeye engel olacaktır. Dizlerinizi hafif kıvrıp çalışabilirsiniz. Alçak topuklu bir ayakkabı giyerseniz, yürürken omurganızın dengesine de yardımcı olursunuz.

### OTURUŞ

Koltuk veya sandalyede otururken, bel çukurunuzu destekleyiniz. Bunun için rulo haline getirilmiş bir havlu veya küçük bir yastık kullanınız.

## YANLIŞ



### EĞİLME VE KALDIRMA

Bacaklarınız gerginken belinizden öne doğru eğilirseniz belinizdeki doğal eğrilikleri kaybedersiniz. Eğer bu şekilde yerden ağır bir cisim kaldırırsanız belinize aşırı bir yük bindirmiş olursunuz. Bu durumda disklerinizde aşırı bir basınç artışı olur.

### DÖNME

Kalçalar ve ayaklar sabitken yapılan dönme hareketinde, dönme bel bölgesinden yapılır bu da belde ve özellikle bu bölgedeki disklerde aşırı bir yüklenmeye neden olur.

### YUKARI KALDIRMAK VE YÜKSELMEK

Yüksekteki bir şeye ulaşmak için kol ve bacaklarınızı gergin duruma getirmeyiniz. Bu durumda belinize kol ve bacaklarınızdan daha fazla yük gelecektir.

## DOĞRU



### EĞİLME VE KALDIRMA

Kalça ve dizlerinizi hafif kıvrmanız doğal eğriliklerin korunmasına yardımcı olur. Cisimleri bu şekilde kaldırırsanız onların ağırlıklarını daha az hissedersiniz ve belinize daha az yük taşıtmış olursunuz.

### DÖNME

Böyle bir durumda dönme hareketi için bel veya gövde yerine bacaklarınızı kullanınız.

### YUKARI KALDIRMAK VE YÜKSELMEK

Bunun için, ayak parmaklarınızın üstüne yükselip, kol ve bacaklarınızı gererek yükseğe ulaşmak yerine, bir basamak ya da merdiven kullanarak bunu yapmaya çalışınız.