

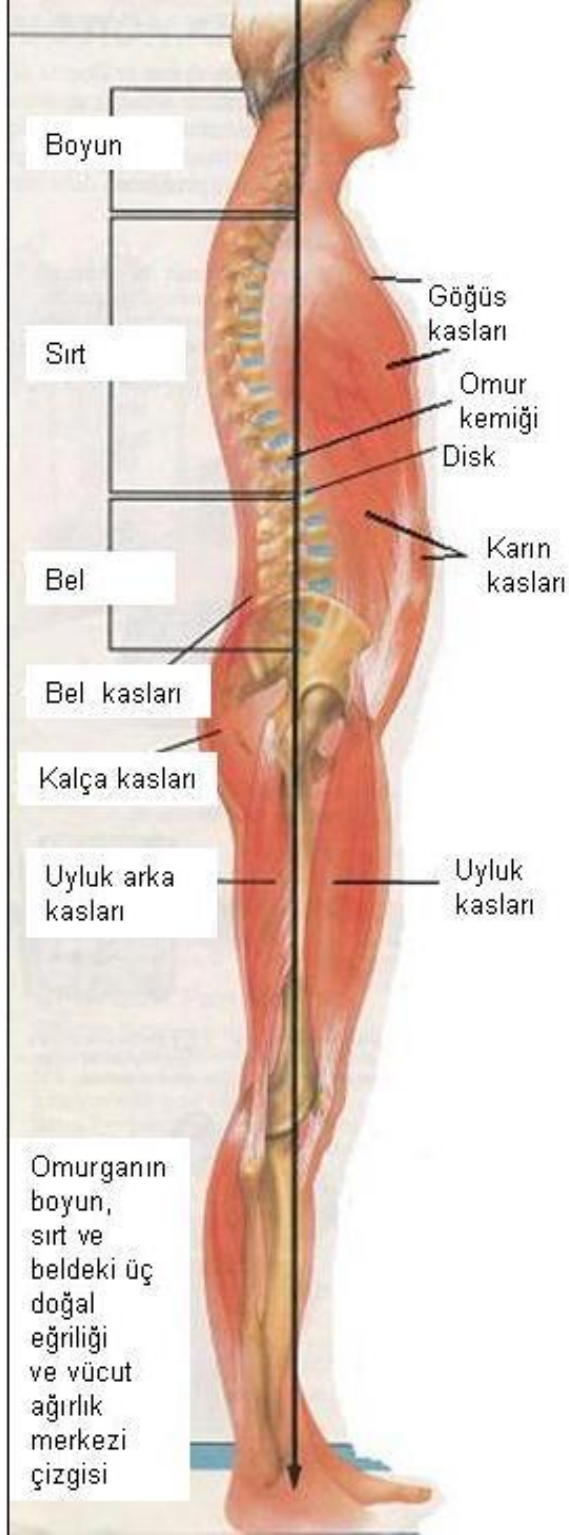
BEL AĞRISI

- Nedenleri
- Korunma



Prof. Dr. Necdet Altun

OMURGAMIZIN YAPISI



Omurga, kas-iskelet ve hareket sisteminin en önemli yapılarından biridir. Gövdenin orta direğini oluşturur, ona hareket olanağı verir ve oluşturduğu kanal sayesinde, bu kanal içinde yer alan omuriliği ve ondan çıkan sinir köklerini korur.

24 omur kemiğinin üst üste dizilerek oluşturduğu omurga, boyun, sırt ve bel bölgelerinden oluşur. Sağlıklı bir omurga, arkadan bakıldığında düz bir doğru üzerindeyken, yandan bakıldığında yayvan bir "S" harfi şeklinde görülür. Boyun ve bel bölgelerinde bir çukurluk (lordoz), sırt bölgesinde ise hafif bir kamburluk (kifoz) vardır. Bu eğriliklere "Omurganın doğal eğrilikleri" denir. Omurganın doğal eğrilikleri sizi dengede tutar ve vücut ağırlığının omurga üzerinde dengeli bir şekilde dağılmasını sağlar.

Her bir omur kemiği arasında disk dediğimiz yastıkcıklar vardır. İçinde jöle kıvamında sıvı olan bir kısım (Nucleus=Çekirdek) ve bunu çevreleyen liflerden oluşan bir kısım (Anulus) bulunur. Çekirdek içinde bulunan sıvının hareketi ve yer değiştirmesi ile omurgaya gelen yük, omur kemiklerine emilerek iletilir. Böylece diskler, omurgada adeta bir amortisör gibi görev yaparken, aynı zamanda, omurganın hareketine de yardımcı olurlar.

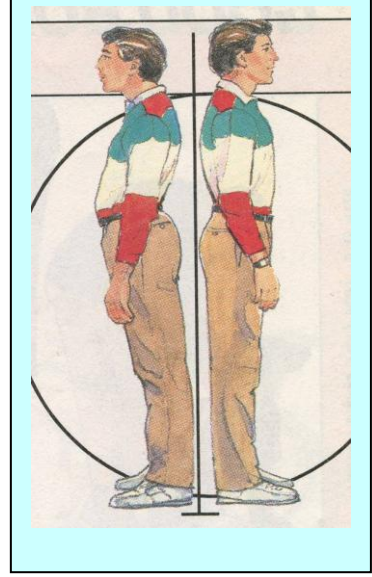
Disklerde ağrıyı algılayan sinir uçları bulunur. Bu nedenle diskin kendisinde meydana gelecek bir olayda ağrı ortaya çıkar. Bununla beraber diskin yırtılması sonucunda, çekirdek içeriğinin arkaya doğru yer değiştirerek, sinir köklerine yapacağı baskı ile de ağrı ortaya çıkabilir.

Sağlıklı bir omurga, omur kemikleri ve aralarında yastık görevi gören disklerden oluşan üç doğal eğridir. Sırt, bel, karın, kalça, uyluk ve diğer kasların dengeli çalışması ve güçlü olması ile omurganın doğal eğrilikleri korunur. Omurganın en çok yük taşıyan bölümü bel bölgesidir. Buna bağlı olarak da yaralanmaların ve ağrıların en çok ortaya çıktığı yer de burasıdır.

DURUŞ ALIŞKANLIĞIMIZ

Yanlış bir duruş şekli ve alışkanlığı sağlıksız bir omurganın başlangıcıdır. Yanlış duruş, oturuş veya hareket omurganın fazladan bir yük taşıması demektir. Diskleriniz erkenden yorulur, aşınır, yapısı bozulur, sertleşir ve yastık görevini göremez. Böyle bir durumda çok geçmeden bel ağrısı ile tanışacaksınız ve tanışıklığınız yaşamınız boyunca devam edebilir.

Yandaki duruş şekillerinden soldaki yanlış, sağdaki doğru duruş örnekleridir. Doğru bir duruşta, omurganın üç doğal eğriliği korunur. Yandan bakıldığında, baş, omuz, kalça ve ayak bileği aynı doğru üzerindedir. Bir boy aynasında bunu test edebilirsiniz.



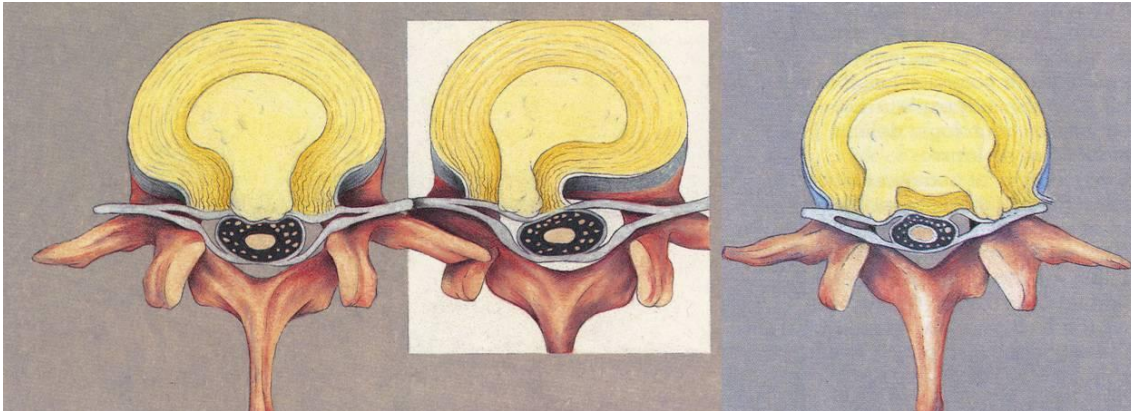
EN ÇOK GÖRÜLEN OMURGA VE DİSK SORUNLARI

ANULUSTA YIRTIILMA

Ani veya zorlayıcı bir hareket, diskte çekirdeği çevreleyen liflerde (Anulus), yırtılmaya sebep olabilir. Bu durum daha çok gergin ve esnekliğini kaybetmiş disklerde (Özellikle yaşlı veya hareketsiz bir yaşam süren kişilerde) görülebilir. Anulus ve buna komşu olan bağlarda sinir uçları bulunduğu için, yırtık ağrıya neden olur.

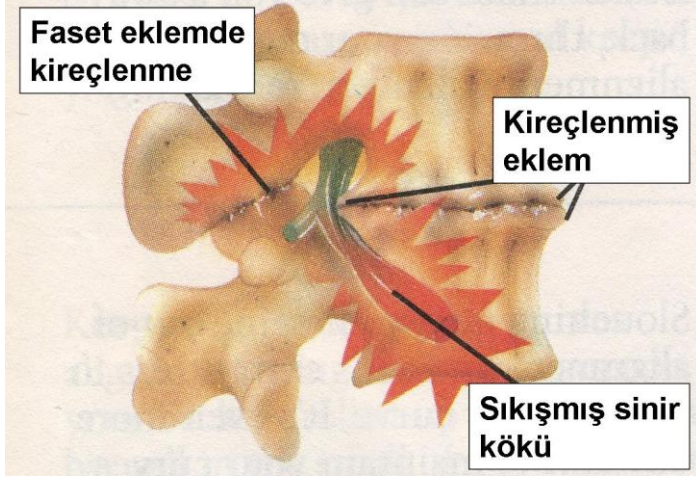
DİSKTE TAŞMA

Sürekli tekrarlayan bükülmeler ve yüklenmeler, disklerde aşınmaya neden olur, diskin yapısı bozulur. Disklerin aşınmasından dolayı, jöle kıvamındaki çekirdek annulusta bir çıkıntı doğurur. Diskteki bu taşma, diskin kendisinden kaynaklanan veya sinir köklerine yaptığı baskıdan dolayı ağrıya neden olur.



DİSKTE YIRTILMA

Eğer, içi jel kıvamındaki sıvı dolu kesecik, kendisini çevreleyen lifler yırtılırsa , bu yırtıktan dışarı doğru fıtıklaşabilir. Bel fıtığı denilen durum budur. Bel fıtığı, ani bir hareket veya belde ani bir zorlanma sonucunda oluşabilir.



KİREÇLENME (ARTRİT)

Zamanla diskler yorulur, yapısı bozulur, sertleşir. İki omur kemiği arasındaki doğal yastık bu şekilde görev yapamaz hale gelince omurların eklem yüzleri aşınmaya başlar, eklem kıkırdağı inceliyor tahrip olur, eklem aralığı daralır.

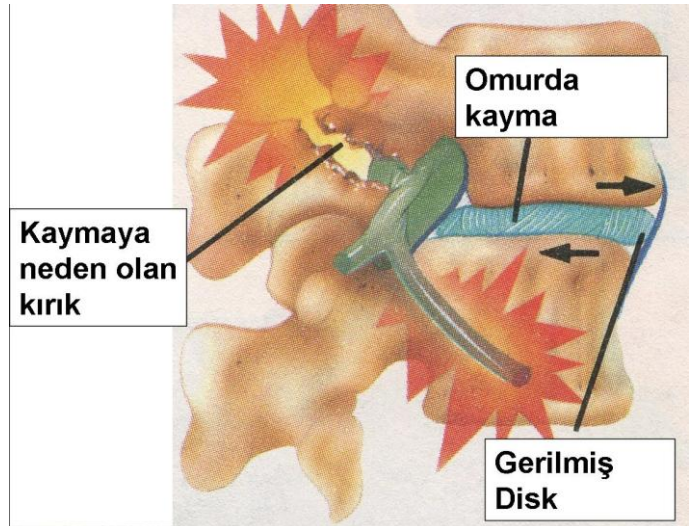
Düzensiz yeni kemik çıkıntıları ortaya çıkar, hareket genişliği azalır. Yeni kemik oluşumları sinir köklerine baskı yapabilir.

GEVŞEKLİK (İNSTABİLİTE)

Disklerdeki esnekliğin kaybı, eklem aralığının daralması, omur kemiklerini arkadan birbirine bağlayan küçük eklemlerin (faset eklemler) aşınması sonucunda iki omur kemiği arasında gevşeklik ortaya çıkar. Hareketler sırasında omur kemiği ileri ve geri kayabilir. Bu anormal hareket ve sürtünme ağrının nedeni olabileceği gibi, eklem yüzlerinde de kireçlenmeye yol açar.

BEL KAYMASI (SPONDİLOLİSTEZİS)

Çok değişik nedenleri vardır. İki omur kemiğini bir arada tutan eklemlerde veya eklemleri oluşturan elemanlarda her hangi bir nedenle zayıflama (kırık, doğuştan kemiksel yetmezlik, artrit, disk dejenerasyonu) varsa, bir omur diğeri üzerinde öne veya arkaya doğru kayabilir. Bu durum omurganın mekanik yapısını bozar.



artrit, disk dejenerasyonu) varsa, bir omur diğeri üzerinde öne veya arkaya doğru kayabilir. Bu durum omurganın mekanik yapısını bozar. Ağrıyla birlikte ona eşlik eden değişik derecelerde nörolojik sorunlar ortaya çıkabilir.



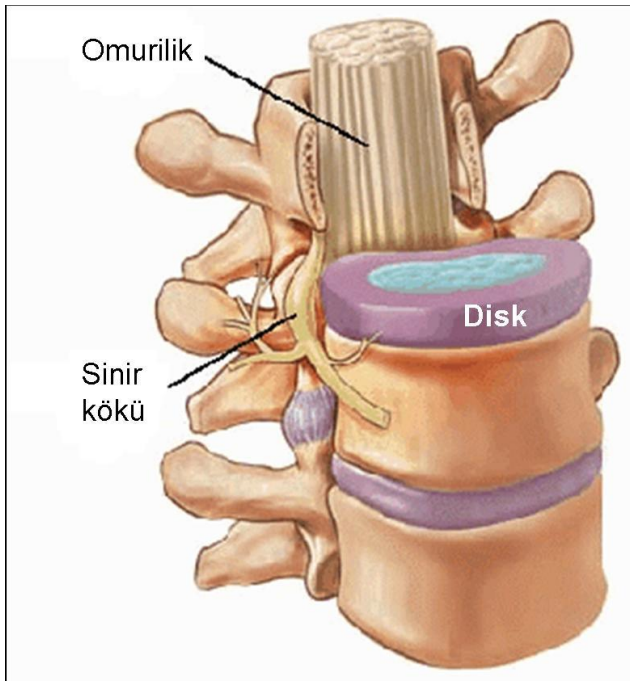
Bel ağrısı, bir kaza veya ani bir hareket sonucunda birden ortaya çıkan keskin bir ağrı şeklinde veya hergün çekilen sürekli ağrılar şeklinde olabilir. Beş kişiden dördünde sırt veya bel ağrısı vardır. Yanlış yapılan bir hareket, masa başında geçen veya hareketsiz bir yaşam, bel kaslarındaki zayıflık, disklerdeki esneklik kaybı bel ağrısını hazırlayan önemli etkenlerdir.

AĞRININ ŞEKLİ

Disk kaynaklı ağrı; ayakta durmakla, oturmakla, öne doğru eğilmekle artar. Belde derinde hissedilen bir ağrıdır. Beraberinde nörolojik bulgu yoktur.

Sinir kökü kaynaklı ağrı; Belden başlayıp bacaklara doğru yayılır. Her zaman bel ağrısı bulunmaz. Ağrı, ayak başparmağına kadar yayılabilir. Keskin ve saplanıcı bir ağrıdır, ağrı öne eğilme veya bacak kaldırma, öksürme ve ıkınma ile artabilir. Duyu ve kuvvet kusuru gibi nörolojik bulgular eklenebilir. Ağrı ve nörolojik bulguların seviyesi, bası altında kalan sinir kökünün seviyesi ile ilişkilidir.

Sebepten ne olursa olsun, bel ağrısı ile karşılaştığınızda, mutlaka konu ile ilgili bir uzman doktora görünmelisiniz. Gerekli muayene ve incelemeler yapıp bel ağrınızın nedeni ortaya konacak, nedene göre, sizin için uygun bir tedavi yöntemi seçilecektir. Bu; ilaç, egzersiz, fizik tedavi veya cerrahi tedavi şeklinde olabilir.



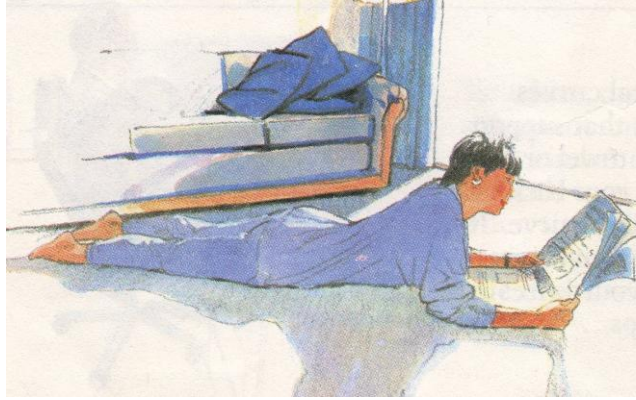
BEL KORUMA ÖNERİLERİ

Günün büyük kısmını oturarak geçiriyorsanız, büro işlerinde çalışıyor veya işiniz gereği masa başında çalışıyorsanız, ev-iş arasında yürümüyor, araç kullanıyorsanız, evde zamanınızın büyük kısmında oturup televizyon izliyorsanız, her gün düzenli spor yapmıyorsanız, sağlığınızla ilgili sizi bekleyen diğer tehlikeler bir yana, bel ağrıları ile karşılaşmanız an meselesi demektir. Bundan kaçınmak için aşağıdaki küçük önerileri dikkate alınız.

SÜREKLİ OTURMAYINIZ

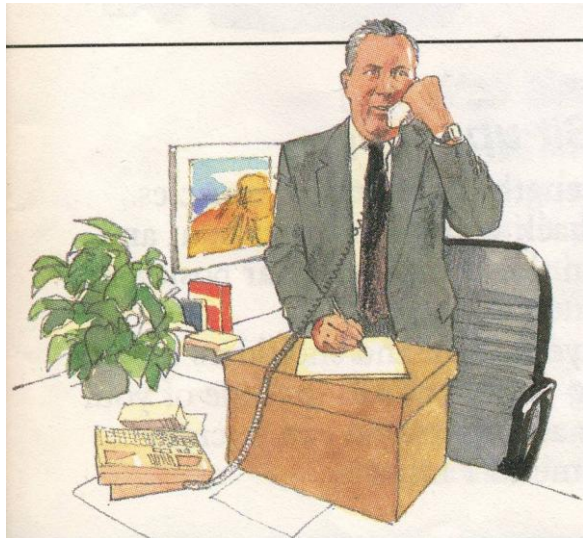
Zaman zaman yere uzanınız

Yere uzanmak, vücut ağırlığınızı geniş bir yüzeye dağıtır. Okurken, televizyon seyredirken, dirseklerinize dayanarak karın üstü uzanabilirsiniz. Bunun yanısıra belinizin altına rulo haline getirilmiş bir havlu veya küçük bir minder koyup sırt üstü de uzanabilirsiniz.



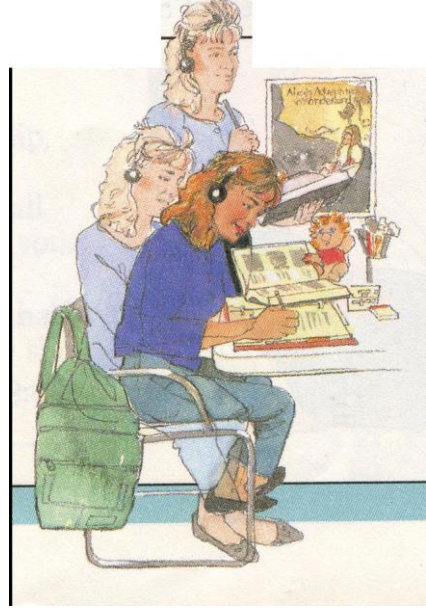
Zaman zaman ayağa kalkınız

Devamlı oturur durumdan zaman zaman ayağa kalkmak ve ayakta durmak belin aşırı yüklenmesini hafifletir. Eğer bir büroda çalışıyorsanız, telefonlara ayakta cevap verebilirsiniz, masa üstüne koyacağınız bir kutu üzerinde yazabilirsiniz. Bu değişiklikler sadece belinizde değil boyun kaslarınızda da bir rahatlama sağlayacaktır.



Aynı konumda kalmayınız

Sürekli aynı konumda oturduğunuzda bel, sırt ve boyun kaslarınız aynı şekilde kasılmış durumda kalacağından yorgunluk ve ağrılar ortaya çıkar. Bu nedenle uzun süre aynı durumda kalmamaya çalışınız. Zaman zaman hafif yana dönerek, sağ veya sol dirseğinizi masaya dayayarak oturunuz. Zaman zaman geriye doğru yaslanınız veya ayağa kalkınız, odada küçük yürüyüşler yapınız.

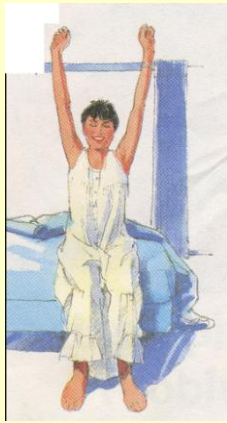


Bel desteği kullanınız

Otururken ya da araba kullanırken, bel çukurunuzu dolduracak bir destek kullanınız.

Sigara kullanmayınız

Yapılan son araştırmalara göre sigara alışkanlığı bulunan insanlarda bel ağrıları daha çok görülmektedir.



Düzenli yaşayınız

İyi uyku ve düzenli hayat genel vücut sağlığınız için çok önemlidir.

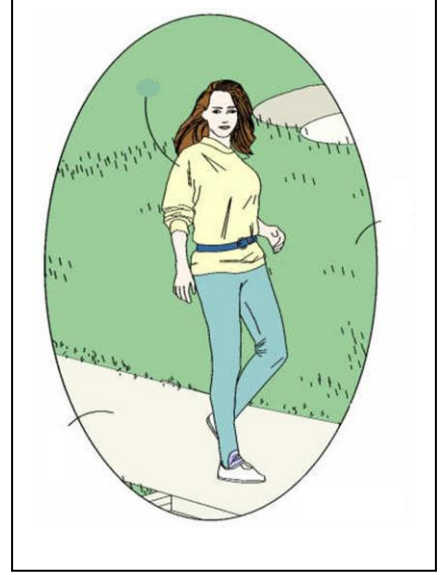
Kilo almayınız

Unutmayınız ki, her fazla kilo belinize, omur kemiklerinize ve disklerinize taşıttığınız o kadar yük demektir.



HER GÜN YÜRÜYÜNÜZ

Her gün yürümek size belirli bir zindelik kazandıracaktır. Bel ve bacak kaslarınız aşırı yük altında kalmadan çalışacak, ısınacak ve bazı kas kasıntıları (spazm) çözülecektir. Ayrıca fazla kilolarınızı vermenize veya vücut ölçülerinizi korumanıza yardımcı olacaktır. Yürüme alışkanlığınız yoksa, günde 10 dakika ile başlayarak yavaş yavaş 20-30 dakikaya kadar çıkınız ve bunu her gün yapınız.



Yürüme ayakkabınız

Ayak numaranıza uygun, rahat bir ayakkabı olmalıdır. Topuk yüksekliği 1.5 cm den fazla olmamalıdır. Uygun bir iç ark yüksekliği ve ön kısmının yumuşak bir tabanı olmalıdır. Topuk tabanı, değişik yoğunluklarda malzemeden yapılmış, darbe emici özellikte olmalıdır.

TEDBİRLİ HAREKET-DOĞRU HAREKET

Sağlıklı ve hareketli bir yaşam sürebilmek için, sizleri nelerin tehdit ettiğini, vücudunuzun size ne gibi tuzaklar hazırladığını bilmeniz ve önlem almanız gerekmektedir. Bunun için rehberiniz, tedbirli hareket, doğru hareket olmalıdır. Düzenli ve doğru planlanmış bir hareket ve egzersiz programı, omurganızı genç tutar, onun ağrısız, hareketli ve bükülebilir kalmasını sağlar.

