



Bel Ağrısı

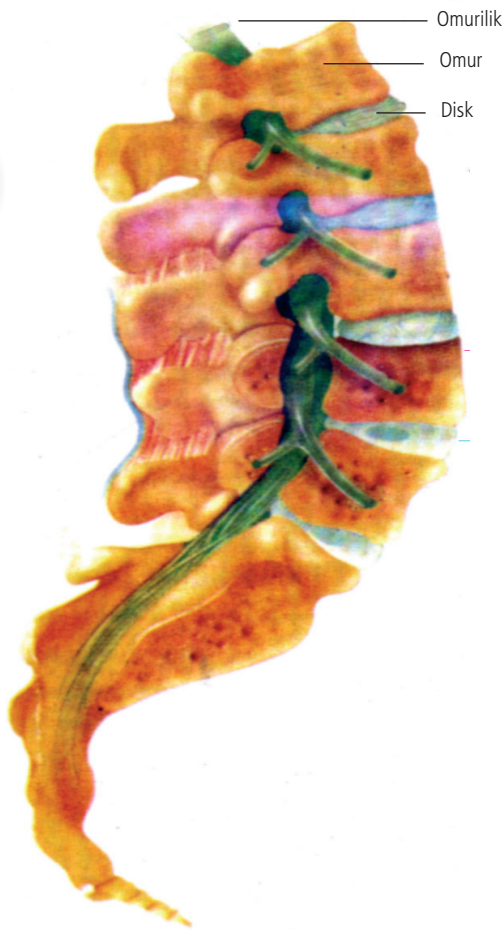
Prof. Dr. Serdar Erdine

Dengeli bir bel, sağlıklı bir beldir

Belinizin sağlıklı olabilmesi için, omurganın üç kavsinin dengeli bir diziliş göstermesi gerekmektedir. Belinizi otururken, ayakta dururken, uzanırken, bir şey kaldırırken veya hareket ederken dengeli tutmada anahtar nokta; güçlü, esnek kas ve eklem yapısına sahip olarak dengeli bir bel oluşturmaktır.

Omurganın üç doğal kavsi

Omurganız üç doğal kavis içermektedir: boyun, sırt ve bel. Bu üç kavis dengede iken kulağınız, omuzlarınız ve kalçanızın ön kısmı aynı doğrultuda dik olarak durmaktadır. Düzgün bir duruş, bu kavisleri dengede tutmak demektir.



Kaslarınız

Sağlıklı bir omurga, kuvvetli ve esnek boyun, sırt, bel, karın ve bacak kasları ile sağlanır. Dayanıklı ve esneklikten yoksun kaslar omurgamızdaki kavislerin doğru konumlarını koruyamazlar ve bel ağrılarının neden olurlar.

Eklemlerinizi

Kuvvetli ve esnek kalça, diz, ayak bileği ve omurga eklemleri kavislerinizin dengeli olmasını sağlar ve düzgün harekete izin verir. Dayanıklı ve esneklikten yoksun eklemler omurgayı destekleyemezler. Bu durum da bel ağrılarının neden olur.

Hareket sırasında beliniz

Hareket sırasında belinizi nasıl dengede tutacağınızı öğrenmek, sağlıklı bir bele sahip olmanıza yardımcı olacaktır ve yaralanma riskini minimuma indirecektir.

Bel ağrısıyla ilgili temel noktalar

Bel ağrısının önemi

Günlük yaşamımızı olumsuz yönde etkileyen ve önemli sağlık problemlerinden biri olan bel ağrısı, geçmişte olduğu gibi günümüz modern toplumunda da önemini korumaktadır. Belimiz, iskelet sistemimizin temel yapı taşlarından biri olarak vücut ağırlığımızı taşımanın yanında, modern yaşamın oluşturduğu streslerin, uygun olmayan duruşumuzun ve düzenli spor yapma alışkanlığından yoksun oluşumuzun getirdiği ilave yükleri de üstlenmek zorundadır.

Bel ağrılarının çoğu ciddi olmayıp hafif incinmelerin, fazla yüklenmenin ve günlük yaşama bağlı streslerin sıkıntılarını yansıtmaktadır. Tüm bu olumsuz koşullara rağmen maalesef belimizin, üstlendiği bu önemli görevden feragat etmek gibi bir keyfiyeti bulunmamaktadır. Zamanında tedavi edilmeyen bel ağrılarının belli bir süreç içinde önemli bir sağlık problemi olan sürekli ağrı şekline dönüşmesi kaçınılmazdır. Eğer ani gelişen bel ağrısının üzerinde durmazsak ve bel sağlığına yeterince dikkat etmezsek, bel ağrıları sürekli hale gelebilir.

15

Bel ağrısı ortaya çıktığında

Günlük yaşamımızın bir parçası olarak kabul ettiğimiz ve üzerinde durmadığımız küçük travmaların birikimine bağlı olarak da gelişebilmektedir. Ancak neden ne olursa olsun, bel ağrılarının gelişmesi için uygun bir ortam hazırlayan günümüz modern yaşam tarzı, gelişmiş tanı ve tedavi yöntemlerine de imkan sağlamaktadır. Böyle bir durumda sizin yapacağınız tek şey, vakit geçirmeden bu konuda uzmanlaşmış bir sağlık merkezine müracaat etmek olacaktır.

Bel ağrısı yakınmanız varsa, yapacağımız en doğru hareket en kısa zamanda bu konuyla ilgili bir sağlık merkezine müracaat etmenizdir.

Bel ağrıları hakkında genel bilgiler

- İnsanların %60-85'i hayatlarının herhangi bir döneminde bel ağrısı yakınmasına maruz kalmaktadır.
- Tüm bel ağrılarının %2-5'i bel fıtığına (disk hernisine) bağlıdır.
- Aşağıda sıralanan faktörler (risk faktörleri) bel ağrısı gelişimine uygun zemin hazırlamaktadır.
 - * Sigara içmek,
 - * İşinden memnun olmamak,
 - * Titreşim yapan alet veya araç kullanmak,
 - * Her gün belirli ağırlığı, belirli sayıda kaldırmayı gerektiren işlerde çalışmak,
 - * Uygun olmayan duruş alışkanlığı kazanmış olmak,
 - * Geçmişte bel ağrısı geçirmiş olmak.

Bel ağrısından korunmak için günlük aktivitelerimizin düzenlenmesi

- Düzgün durma
- Düzgün oturma
- Cisimleri doğru kaldırma
- Düzgün yatma pozisyonu
- Yatma ve kalkma prensipleri

15 dakikalık çalışma programınız

Haftada 3 ila 5 kez 15 dakikalık bir çalışma ile, kas ve eklemlerinizi forma sokabilirsiniz. Böylece sırtınızı desteklemiş olursunuz ve gün boyunca dengeli ve sağlıklı bir şekilde kalmasını sağlarsınız. Kuvvetlendirme egzersizleri güçlü kaslar oluşturmanıza yardımcı olurken, esneme egzersizleri elastikiyeti artırır. Her grup egzersize, gösterilen başlangıç pozisyonunda başlayın ve gösterildiği şekilde yapın. Zorlamalardan kaçının. Gevşeyin ve bu hissin tadını çıkarın!

Başlangıç Pozisyonu



Dizleriniz kırılmış ve tabanlarınız yere basıyor şekilde sırt üstü uzanın. Tüm sırtınızın yere değdiğini hissedin. Derin nefes alın ve ciğerlerinizi genişletin. Ellerinizi kalçanızın yan tarafına yerleştirin. Rahat ve gevşemiş hissetmelisiniz.

1. Pelvik Eğitim



Neden?: Sırt kaslarınızı esnetmek için, karın kaslarınızı güçlendirmek için ve kalça hareketliliğini sağlamak için. **Nasıl?:** Karın ve kalça kaslarınızı kasın, belinizi yere doğru bastırın (hafif ve yumuşak bir hareket). Bu şekilde kalın ve 5'e kadar sayın; serbest bırakın. Bunu 5 kez tekrarlayın ve başlangıç pozisyonuna dönün.

2. Belin Çevrilmesi



Neden?: Bel çevirme kaslarının güçlendirilmesi ve esnetilmesi için. **Nasıl?:** Her iki dizinizi bir tarafta olmak üzere başınızı aksi tarafa çevirin. Bu şekilde kalın ve 5'e kadar sayın. Hareketi 10 kez tekrarlayın ve diğer taraf için de uygulayın. Başlangıç pozisyonuna dönün.

3. İki Bacanın Birden Çekilmesi



Neden?: Bel ve kalça kaslarını esnetmek için. **Nasıl?:** Her iki dizinizi yumuşak bir şekilde göğsünüze çekin. Bu şekilde durun ve 5'e kadar sayın. Hareketi 5 defa tekrarlayın ve başlangıçta dereceli olarak 20 defaya kadar çalışın. Başlangıç pozisyonuna dönün.

4. Kalçaların Kaldırılması



Neden?: Kalça kaslarınızı kuvvetlendirmek için. **Nasıl?:** Sırtınızı eğmeden, yavaşça kalçanızı yukarı doğru kaldırın. Dizlerden omuzlara doğru dik bir çizgi oluşturun. Bu şekilde kalarak 5'e kadar sayın ve indirin. Hareketi 5 kez tekrarlayın. Başlangıç pozisyonuna dönün.

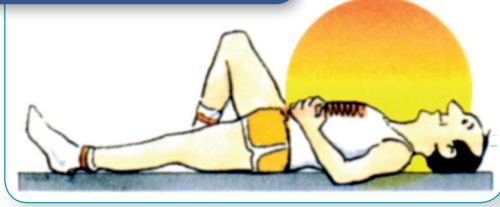
5. Kısmi Bükülme



Neden?: Kalça kaslarınızı kuvvetlendirmek için. **Nasıl?:** Ellerinizi sıkıca çapraz yapın ve çenenizi içeri doğru çekin. Karnınızı sıkın ve yukarı doğru yarım bükülün. 5'e kadar sayın ve açın. Hareketi 5 kez tekrarlayın. Başlangıç pozisyonuna dönün.

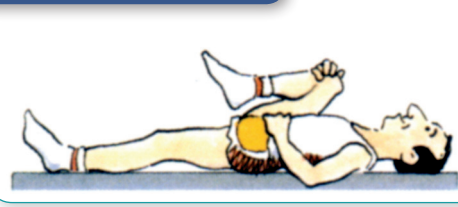
BEL AĞRISI

Başlangıç Pozisyonu



Bir bacağınız bükülmüş durumda sırt üstü uzanın, bir ayağınız yere değsin ve diğer bacağınız uzanır pozisyonda olsun. Sirtınızın yere değdiğini hissedin. Ellerinizi midenin üzerine koyun ve karın kaslarının egzersiz sırasında çalıştığını hissedin.

6. Tek Bacığı Çekmek



Neden?: Kalça ve bel kaslarını esnetmek için. **Nasıl?:** Yavaşça büküğünüz dizinizi göğsünüze doğru çekin. Bu sırada diğer diziniz ve beliniz yere değsin. 5'e kadar sayın ve serbest bırakın. 5 kez tekrarlayın ve bacağı değiştirin. Başlangıç pozisyonuna dönün. Nefes almayı ve gevşetmeyi unutmayın.

7. Arka Üst Bacak Kaslarının Esnetilmesi



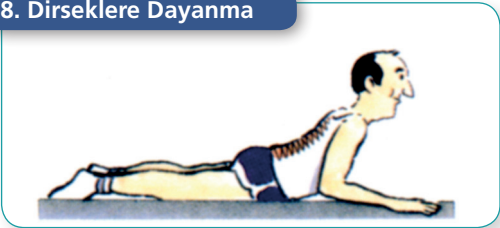
Neden?: Arka bacak kaslarını esnetmek için. **Nasıl?:** Kalçanızı yere bastırarak bacağınızı yerden kaldırın. Bu şekilde 20'ye kadar sayın ve yavaşça indirip bacak değiştirin. Hareketi 5 kez tekrarlayın.

Başlangıç Pozisyonu



Ayaklarınızı birbirinden ayrıık durumda yüzüstü yere uzanarak sırt ve mide kaslarınızı gevşetin. Yüzünüzün ön kısmını yere değdirin. Birçok insana bu pozisyon başlangıçta rahatsızlık verebilir. Boynunuzu gevşetirken porbleminiz oluyorsa ayaklarınıza doğru bakıyormuşunuz gibi düşünmek size yardımcı olacaktır.

8. Dirseklere Dayanma



Neden?: Bel kavşını korumak ve esnetmek için. **Nasıl?:** Boynunuzu omurganızla bir hizada tutarak, ön kollarınızın üzerine basıp vücudunuzu itin. Kalça ve karnınızı yere değdirin. Bu şekilde 20 ile 30 saniye bekleyin ve yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi 5 kez tekrar edin. Diğer başlangıç pozisyonuna geçin.

Başlangıç Pozisyonu



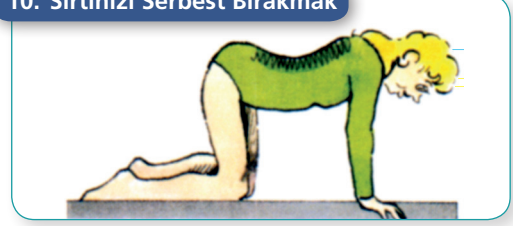
Dizlerinizi ve elleriniz üzerinde durup, dizlerinizi kalçalarınızı, ellerinizi ise direkt olarak omuzlarınızın hizasında tutun. Karnınızı hafif olarak sıkın ve böylece omurganız düz bir pozisyonda dursun. Boynunuzu doğal pozisyonda gevşek bırakın. Böylece kulaklarınız omuzlarınızda aynı hizada kalacaktır.

9. Sırtınızı Kasmak



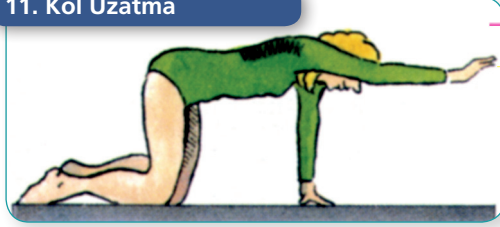
Neden?: Karın ve kalçayı güçlendirmek ve sırtınızı esnetmek için.
Nasıl?: Karın ve kalça kaslarınızı kasarak sırtınızı yukarı doğru kaldırın. Başınızın hafif şekilde aşağı düşmesine olanak tanıyın. Bu arada dizleriniz ve ellerinizi aynı şekilde muhafaza edin. 5'e kadar sayıp başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi 5 kez tekrarlayın. Başlangıç pozisyonuna dönün.

10. Sırtınızı Serbest Bırakmak



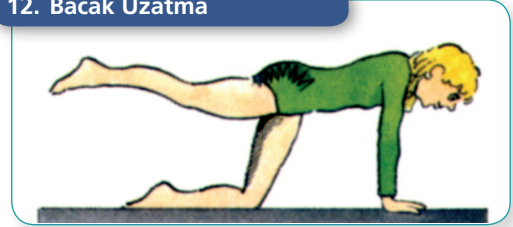
Neden?: Sırt kaslarınızı esnetmek için. **Nasıl?:** Midenizi ve kalça kaslarınızı gevşek bırakın ve sırtınızı çöktürün. Ağırlığınızın dengeli olarak dağıtıldığından emin olun. Kalçanızın üzerinde oturmayın. Bu şekilde 5'e kadar sayın ve başlangıç pozisyonuna geri dönün. Hareketi 5 kez tekrarlayın. Başlangıç pozisyonuna geri dönün.

11. Kol Uzatma



Neden?: Omuzlarınızı ve sırtınızın üst bölgesini kuvvetlendirir.
Nasıl?: Bir kolunuzu öne doğru dik olarak esnetin. Kafanızı kaldırmayın ve destek veren kolunuz üzerinde çökmediğinizden emin olun. 5'e kadar sayın ve başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi 5 kez tekrarlayın ve diğer kol için uygulayın. Başlangıç pozisyonuna dönün.

12. Bacak Uzatma



Neden?: Kalça kaslarınızı güçlendirmek için. **Nasıl?:** Bir bacağınızı geriye doğru havada uzatın ve yere paralel olmasına dikkat edin. Bu şekilde 5'e kadar sayın. Sırt, kafa ve midenizin düşmesine özen gösterin. Başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi 5 kez tekrarlayın ve diğer bacak için uygulayın. Bir sonraki başlangıç pozisyonuna geçin.

Başlangıç Pozisyonu



Ayaklarınız yere değecek şekilde bir sandalyeye oturun. Ağırlığınızı hafifçe öne doğru vermelisiniz. Böylece kalçanızdaki iki kemik üzerine dengelenmiş olacaksınız. Omuzlarınızı gevşek bırakın ve başınızı kavislerinizin dengeli olacağı bir hizada tutun.

13. Bir Tarafa Esneme



Neden?: Yan taraflarınızdaki ve sırtınızdaki kasları esnetmek için. **Nasıl?:** Başınızın üzerinden bir kolunuzu yukarı doğru esnetin ve yavaşça aksi tarafa doğru eğilin. Vücudunuzu çevirmeyin. 5'e kadar sayın ve başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi 5 kez tekrarlayın ve sonra diğer kol için uygulayın. Başlangıç pozisyonuna dönün.

14. Omuzları Kaldırma



Neden?: Omuz kaslarını esnetmek ve kuvvetlendirmek için. **Nasıl?:** Ellerinizi ön kollarınızı kaldırarak yukarı doğru tutun. Kollarınızı geriye doğru itin. Birkaç saniye böyle durun ve gevşeyin. 3 kez tekrar edin ve başlangıç pozisyonuna dönün.

15. Boyun Çevirme



Neden?: Boyun kaslarınızı esnetmek için. **Nasıl?:** Başınızı ve boyununuzu yukarı doğru tutun. Göz hizanızı koruyarak başınızı çevirin ve tek bir omuzunuzun üzerinden görür konuma gelin. 5'e kadar sayın ve başlangıç pozisyonuna dönün. Hareketi 5 kez tekrarlayın ve diğer tarafa uygulayın. Başlangıç pozisyonuna dönün.

16. Boyun Eğme



Neden?: Boyun kaslarını esnetmek için. **Nasıl?:** Omuzlarınızı gevşek durumda çenenizi hafif içeri çekin. Bir kulağınız omuzunuzun üzerine gelecek şekilde başınızı eğin ve 5'e kadar sayın. Başlangıç pozisyonuna dönün. 5 kez tekrarlayın ve diğer taraf için uygulayın. Başlangıç pozisyonuna dönün.

17. Omuz Çekme



Neden?: Omuzlarınızı ve sırtınızın üst kısmını güçlendirmek ve esnetmek için. **Nasıl?:** Her iki omuzunuzu da sanki kulaklarınıza değmeye çalışıyormuşçasına kaldırabildiğiniz kadar kaldırın. 5'e kadar sayın. Başlangıç pozisyonuna dönün. 5 kez tekrarlayın.

Başlangıç Pozisyonu



Neden?: Sırt, kalça ve bacak kaslarınızı kuvvetlendirmek için. **Nasıl?:** Sırtınızı bir duvara dayayıp ve bacaklarınızı hafif açarak yarı oturur duruma gelecek şekilde aşağıya doğru kayın. Kavislerinizin dengesini kaybetmediğinden emin olun. Bu şekilde 5'e kadar sayın ve yavaşça yukarı doğru kalkın. 5 kez tekrarlayın. Daha sonra kuvvetli hissettiğinizde bu pozisyonda en az 1 dakika kalın.

18. Duvarda Kayma



Kalçalarınız istenen pozisyonda ve omuzlarınız gevşek durumda ayakta durun. Ayaklarınızı birbirinden hafifçe ayırın ve kalçanızın altına gelecek şekilde yerleştirin. Direkt olarak önünüze bakarak göz ve çene hizanızı ayarlayın. Mide ve kalça kaslarınızı bir pelvik eğim oluşturacak şekilde kullanın. Bu pozisyonda ayakta dururken, sırtınızdaki üç kavisin dengede olduğunu hissedin.

19. Alt Arka Bacak

Neden?: Alt arka bacak kaslarını esnetmek için.
Nasıl?: Ayaklarınız birbirinden ayrı şekilde öndeki bacağınızı bükün ve arkadaki ayağınızın tabanı yere değsin. Öne doğru eğilin ve bir masaya, rafa ya da sandalyeye dayanın. 20 ila 30 saniye bu şekilde kalın ve taraf değiştirin. Başlangıç pozisyonuna dönün.



20. Geriye Eğilme

Neden?: Omuz, sırt ve kalça kaslarını esnetmek için. **Nasıl?:** Ayakta durun ve avuçlarınızı belinize dayayın. Vücudunuzu geriye doğru eğin ve boynunuzu bükmeyin. 5'e kadar sayın ve gevşeyin, 3 kez tekrar edin. Başlangıç pozisyonuna dönün.



Aerobik Olarak Hareket Etmek

Sırt çalıştırmak için en mükemmel yöntem aerobik egzersizlerdir. **Aerobik nedir?** Vücudunuzun oksijen kullanımını artıran her egzersiz aerobiktir. Bu hareketler ciğerlerinizi ve kalbinizi formda tutar, kaslarınızı sertleştirir ve dolaşımınızı düzenler. Koşma, bisiklete binme, hızlı yürüyüş, yüzme, kayak, ve atlama aerobik egzersizlerin en güzel örnekleridir. Bunlardan birini ya da kombinasyonu seçin ve haftada 3 ila 5 kez 20 ila 30 dakika bu egzersizlere zaman ayırın. Aktifliğinizi koruyun ve hayatın tadını çıkarın. Hedef kalp hızını kontrol edin; böylece egzersizleri efektif olarak yapıp yapmadığınızı görebilirsiniz.

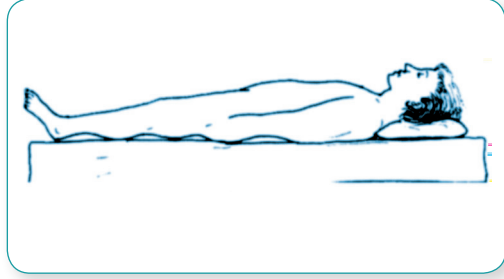
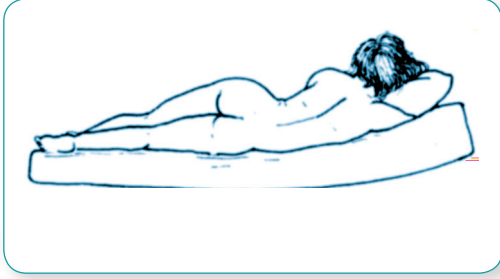
Sırtınızı Hep Aklınızda Tutun

Gün boyunca hareket ettiğinizde, sırt kavislerinizi düşünün. Düzgün bir duruş, vücut mekanikleri ve kaldırma teknikleri ile karın kaslarınızın kuvvetlendirilmesi ve kaldırma hareketi sırasında dizleriniz üzerinde eğilmek gibi bel ve sırtınızı koruyabilirsiniz. Oturmak, ayakta durmaktan daha fazla baskı uygulamaktadır. Böylece gün boyunca hareket edebilmek için fırsatlar yaratmalısınız. Araba kullanmak yerine yürümeyi ve mümkünse asansör yerine merdivenleri kullanmayı tercih ediniz.

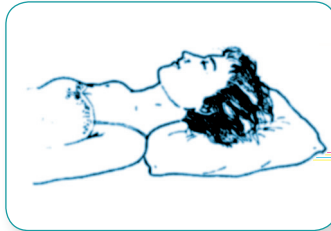
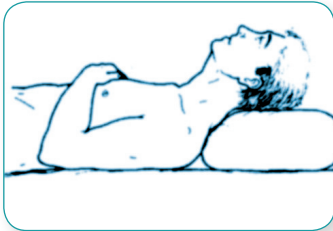
Günlük Yaşamdaki Hareketler

Uyuma / Dinlenme

Bel ağrısından yakınan hastalar birçok hareketten kaçınmak zorundadır. Günlük yaşamdaki hareketler kolay görünmesine rağmen dikkat edilmediği takdirde bel ağrısının artmasına neden olurlar. Tüm hareketlerde bel dengeli bir durumda tutulmalıdır. İnsanlar yaşamlarının üçte birini uykuda geçirmelerine rağmen bu sürenin bel üzerindeki etkisini dikkate almamaktadırlar. İyi bir yatak vücudun gömülmesini engelleyecek kadar sert, sırt eğriliğini koruyacak kadar yumuşak olmalıdır. Büyük yataklar tercih edilmelidir. Bu yataklar gece boyunca rahat hareketi sağlar, eklem ve kaslar üzerindeki yükü azaltır ve sabah tutukluğunu önlerler.



Yastık ensenize destek olmalı ve dengeli bir durumda dinlenme olanağı sağlamalıdır. Kuş tüyü veya fiber yastıklar sünger yastıklara tercih edilmelidir. Enseyi destekleyecek biçimde yapıldığı takdirde sünger yastıklar da kullanılabilir. Vücudumuzun uykudaki şekli iyileşme sürecini etkiler. Uyumadan önce vücudunuzu rahat ettirecek bir şekil almak doğru olacaktır. Sabah uyandığınızda ağrınız artmışsa ona göre yeniden önlem almak gerekir.



Sırt Üstü Uyuma veya Dinlenme

Ezsenize dengesiz bir biçimde yastık koymayın. Dizlerin arasına yastık koymak sizi daha da rahatlatır. Ancak büyük bir yastık kullanmayın. Şekilde görüldüğü gibi rulolar kullanılabilir.

Dengesiz



Dengeli



Dengeli



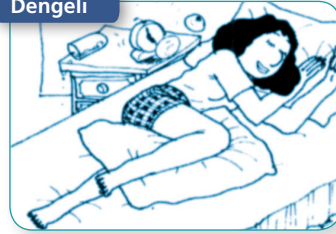
Yan Yatış

Dizleri göğüse doğru çekerek yan yatmak sizi geçici süre rahatlatır. Ancak sürekli yatmak için doğru bir şekil değildir. Altta bacağınızı düz tutun, diğer bacağınızı bükün. İki bacak arasına yerleştirilecek bir yastıkla daha da rahatlayabilirsiniz.

Dengesiz



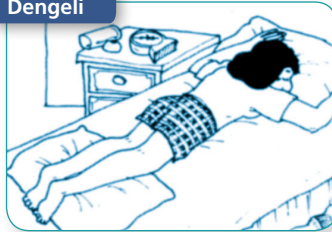
Dengeli



Yüzükoyun Yatış

Sert bir yatakta yüzükoyun yatmak sizi rahatlatır. Bu durumda başın altına yastık konması genellikle tavsiye edilmez. Dizlerinizi büküp bileklerin arasına bir yastık yerleştirilmesi doğru olacaktır.

Dengeli



Yatağa Yatma ve Kalkma

Yatarken önce yatağın kenarına oturun. Ellerinizden destek alarak vücudun üst kısmını yan yatırın. Vücudun üst kısmını yatırırken aynı zamanda bacağınızı yatağa doğru çekin. Yardımcınız varsa siz yatarken o da bacaklarınızı kaldırarak yardım edebilir. Özellikle ağrının çok şiddetli olduğu durumlarda yardım edilmesi doğru olacaktır. Yataktan kalkarken tam tersini yapın. Önce bacaklarınızı indirin, daha sonra vücudunuzu kaldırmaya çalışın. Eğilme sırasında ağrı artabilir. Bu nedenle kalkmaya niyetlendiğinizde önce mümkün olduğu kadar yatağın kenarına yaklaşın. Ayaklarınızı yere koyun. Bir destek kullanarak veya ellerinizle uyluk kısmını itin.

Dengesiz



Dengeli



Dengeli



Gece boyu kaslarınızın soğuk ve gerilmiş olduğunu unutmayın. Bu nedenle dengeli ve yavaş hareket edin. Yataktan kalkarken uygulanacak diğer bir yöntem de vücudun üst kısmı ile yatağın kenarından destek almaktır. Belinizi dengeli bir pozisyonda tutarak yavaşça yatarak emekleyin.

Not: Bel ağrısından yakınan bir kişi kanepede veya koltukta uymayı yeğler. Kanepede size yatağın sağladığı desteği vermez. Gece boyu dinlenemediğiniz için bel kaslarınızın daha da sertleşmesine yol açar. Bunun sonucu olarak vücut hareketleri ciddi biçimde kısıtlanır. Bu nedenle başlangıçta canınız yansa bile düzgün bir yatağa yatmayı yeğleyin.

Dengeli



Dengeli



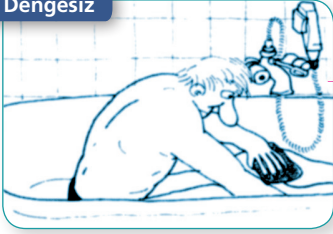
Dengeli



Banyo Yapma

Küvette yıkanmak yerine duş almak daha doğru olacaktır. Ayakta belin dengeli pozisyonunu korumak daha kolaydır. Oturmanız gerekiyorsa dizler üzerine gelmek daha doğrudur. Küçük bir havlu dizlerin altına yerleştirilebilir. Öne doğru eğilmek zorunda kalırsanız vücudun üst kısmı ile küvetin kenarından destek alın. Banyo yaparken kaymamak için küvetin içine mutlaka banyo paspası koyun. Düşmeseniz bile ani denge kaybı bel sorunlarının artmasına yol açar.

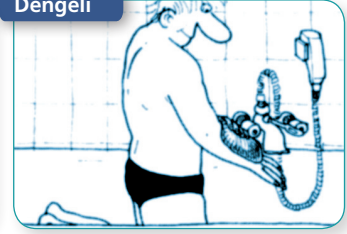
Dengesiz



Dengeli

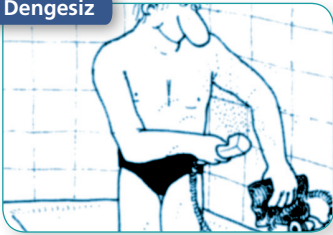


Dengeli

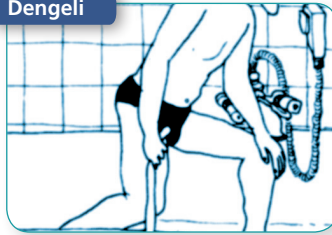


Uzun süredir bel ağrınız varsa duvara destek çubuğu yaptırın. Böylelikle banyoya hem giriş hem çıkışta destek almanız kolaylaşacaktır. Banyo sırasında kullanacağınız eşyaları kolaylıkla uzanabileceğiniz uzaklıkta tutun.

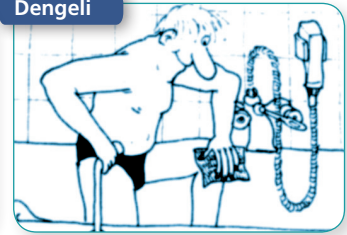
Dengesiz



Dengeli

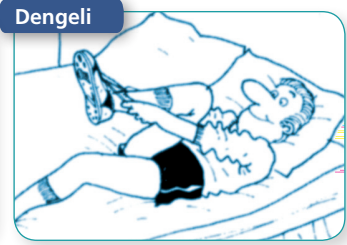
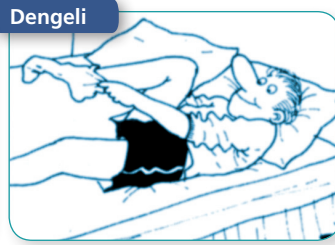


Dengeli

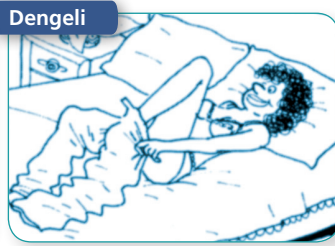


Giyinme

Akut bel ağrısı durumunda sabahları giyinmek için kendinize daha fazla zaman ayırmanız gerekecektir. Acele, hızlı hareketler vücut mekaniğinin bozulmasına neden olur. Öne doğru eğilmemek için önce çorap ve ayakkabınızı giyin. Pantolon veya hanımlar için çorap giyme genellikle çok zordur ve akut ağrı dönemlerinde yardım gerekebilir. Kolay giyilen bol giysileri tercih edin. Yatağın kenarına oturarak veya öne eğilerek giyinmekten kaçının.



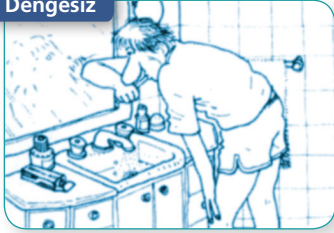
Pantolon veya çorabı yatarken giyin. Sirtınızı yatağa dayayıp çekebildiğiniz kadar yukarı çekin. Daha sonra ayakta giyinmeye devam edin. Soyunmanın da giyinme kadar önemli bir işlem olduğunu unutmayın.



El - Yüz Yıkama

Daha önce belirtildiği gibi öne eğilme, ense ve bel kasları üzerindeki yükü artırır. Lavaboyu kullanırken bir elinizle vücudunuza karşı destek arayın. Belinizle değil kalçanızla eğilin. Öne eğilmeyi azaltmak için dizinizi kullanın. Bir ayağınızı diğerinden yüksekte tutun. Öne doğru eğilmeyi azaltmak için diziniz üzerinde de durabilirsiniz. Ayağa kalkarken tezgahı destek olarak kullanın. El aynası kullanmak öne doğru eğilmeyi önleyebilir.

Dengesiz



Dengeli



Dengeli



Dengesiz



Dengeli



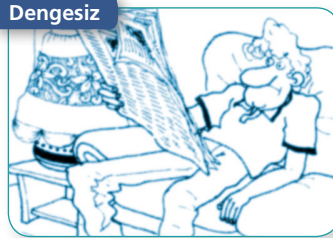
Oturmanın Kuralları

15-20 dakikadan fazla oturmayın. Vücuda yeterli destek sağlamayan bir kanepede veya koltukta oturarak uzun süre müzik dinlemek veya televizyon seyretmek bele ek bir yük bindirir. İyileşmenin erken dönemlerinde özellikle kaçınmak gerekir.



Çalışırken veya otururken eşyalarınızı eğilmeden alabileceğiniz şekilde yerleştirin. Yüksekliği ayarlanabilir yazı masası ve iskemle kullanmak daha doğrudur.

Başınız omuzlarınızın arasında çökmüş bir biçimde oturmayın. Döner iskemlede bacakları açarak oturmak belin yükünü azaltabilir. Bu sizin düz oturmanızı ve iskemlenin ortasının vücudun üst kısmına destek olmasını sağlar.

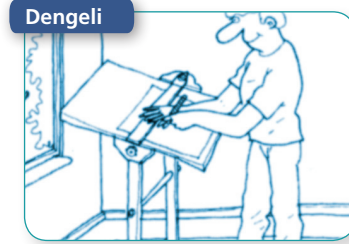
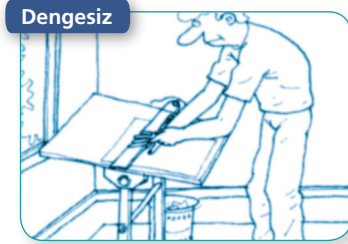


Bele yeterli destek veren bir iskemle ya da koltukta oturun. İyi bir iskemle omurganın normal eğimini sürdürmeye yardımcı olur. Eğer iskemle veya koltuk bele yeterli desteği vermiyorsa küçük bir yastık ya da havlu kullanılabilir.



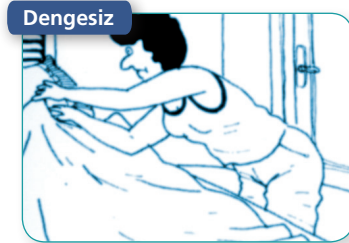
Ayakta Durma

Omuzun çökük durması, başın öne doğru eğilmesi ense ve bele yük bindirir. Başınızı omuzlarınızın üzerinde, omuzları kalça üzerinde tutun. Dizlerinizi hafif bükerek geniş destekli bir alan sağlayın. Bu pozisyon yükün ayaklara binmesini ve beldeki ağırlığın azalmasını sağlar. Yumuşak tabanlı ve destekli ayakkabılar giymek beldeki yükü azaltır. Sert tabanlı ve yüksek topuklu ayakkabılardan kaçının.



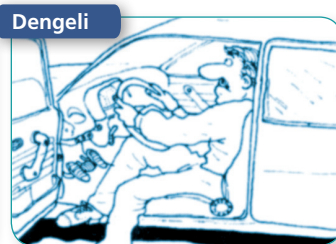
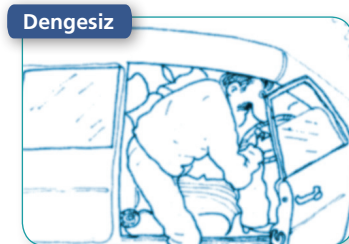
Yatak Yapma

Yatak yapmak zorunda kalırsanız tek tarafta durup öne doğru eğilmeyin. Öne doğru eğilme hareketi diz çökerek veya yatağın üzerine çıkarak en aza indirilebilir. Böylelikle belin dengeli pozisyonu korunmuş olur. Ayakta yaparsanız yatağın etrafında dönerek yapmaya çalışın.



Arabaya Binme

Önce yüzünüz dışa bakacak şekilde koltuğa oturun. Hafifçe ayaklarınızı bükün ve baş ve omuzlarınızla öne doğru dönerek ayaklarınızı arabanın içine sokun. Arabayı siz kullanıyorsanız direksiyonu destek gibi kullanın. Omuz ve kalçaları birlikte hareket ettirin. Vücudunuzu bir bütün olarak döndürün. Arabadan çıkarken bu hareketlerin tam tersini yapın.



Araba Kullanma

Araba ya da kamyon kullanırken dengeli bir durum alınmalıdır. Bel hafifçe arkaya doğru yaslanmalıdır. Bu pozisyon sırt yapıları üzerindeki yükü bir miktar azaltabilir. Koltuğu öne kaydırarak öne eğilme önlenmelidir. Sürücü direksiyonu alttan kavrayarak öne eğilmeyi azaltmalıdır. Bele yerleştirilen bir rulo veya yastık belin normal eğimini sağlamaya yardımcı olur.

Dengesiz

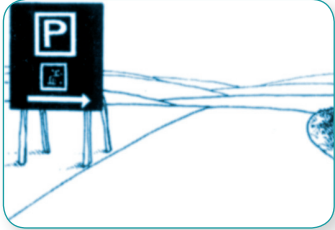


Dengeli



Mümkün olduğu takdirde arabayı kullanırken sık sık pozisyon değiştirin. Uzun süre araba kullanacaksanız her 30-45 dakikada bir arabadan inin ve gerinin. Pozisyon değişiklikleri bel üzerindeki yükü azaltır. Akut dönemde araba kullanmaktan kaçının.

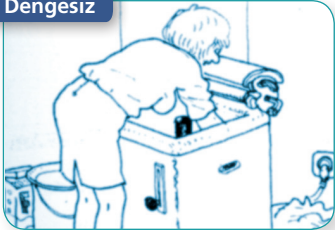
30



Çamaşır Yıkama

Çamaşırı küçük parçalar halinde makineye koyun. Küçük parçalar belinize büyük bir iki parçanın vereceğinden daha az yük bindirir. Makineye doğru eğilmekten kaçının. Üstten doldurmalı makineden bacağınızı yukarıya doğru kaldırın. Özellikle ıslaksa büyük yığınları yüklemeyin. Önden doldurmalı makineleri, doldurup boşaltırken, dizleriniz üzerine çökün, kalkarken makineden destek alın.

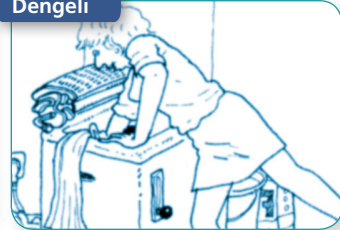
Dengesiz



Dengeli



Dengeli



Mutfakta

Dengeli bir durum imkanı vermeyen hareket ve duruşlardan kaçınmak gerekir. Yukarıya doğru uzanmamak için cisimlerin omuz bel arasında bir yükseklikte dizilmiş olmasını sağlayın. Daha aşağı seviyelerden bir şey almak gerektiği takdirde dizinizi yere dayayın, cismi alın, tezgaha koyun, masanın desteğinden yararlanın. Ayağa kalkacağınız zaman iskemle ya da tezgahın yararlanın. Bu destekler belin normal eğiminin korunmasını sağlayacaktır. Uygun bir destek bulamazsanız ellerinizi kalçanıza koyun ve kollarınızla itin.

Dengeli



Dengeli



Dengesiz



Cisimler baş hizasından yukarıda ise yüzünüz rafa dönük, bir ayak hafifçe diğerinin önünde olsun. Başı yukarıda ve belinizi dengeli durumda tutun. Daha yukarı uzanırken vücut ağırlığınızı arka bacadan öne doğru kaydırın. Bu hareket, ağırlığı vücudun ağırlık merkezine kaydıracaktır. Bu şekilde bel, sırt ve omuzlardaki yük azalır. Raftan eşyaları aldığınızda bu ağırlık kayması tersine olur. Çalışırken eğilmekten kaçının.

Dengesiz



Dengeli



Dengeli



Mutfak tezgahında uzun süre ayakta çalışacaksanız, tezgah altındaki dolap kapaklarından birini açın. Bir ayağınızı rafa yerleştirin. Bu belinizin dengeli durumda kalmasını sağlayacaktır. Bulaşık yıkarken tabakları kendinize yakın tutun. Bu sizin dik durmanızı sağlayacaktır. Ağır bulaşıkları kaldırmak yerine, kaydırmaya çalışın. Ağır malzemeleri taşıırken servis arabası kullanın.

Dengesiz



Dengeli



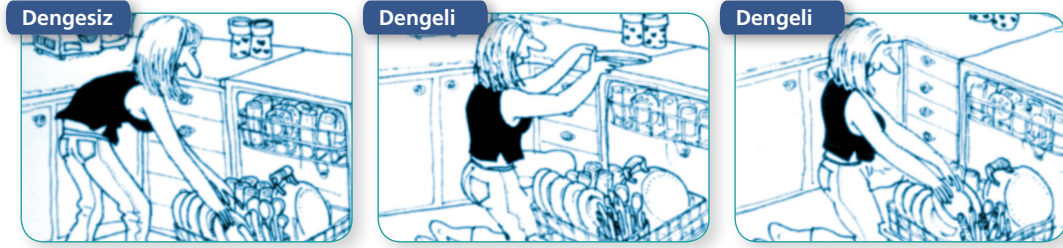
Dengeli



BEL AĞRISI

Bulaşık makinesini doldururken, yıkanacak bulaşıkları önce makinenin yanındaki tezgaha yerleştirin. Bir dizinizi bükerek bulaşık makinesini doldurun. Bu sizi tekrar tekrar öne eğilmekten koruyacaktır.

Bulaşık makinesini boşaltmak için işlemin tersini yapın. Ayağa kalkarken makineyi destek olarak kullanın.

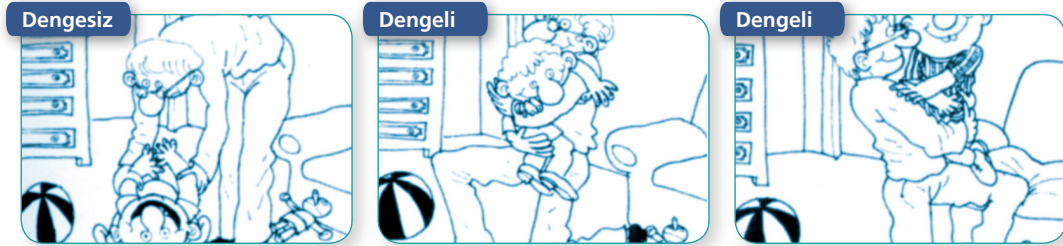


Çocuk Bakımı

32

Beliniz ağırırken kucağınıza çocuk alacaksanız, önlemini daha önceden almanız gerekir. Ani hareketler ağrınızı artırabilir. Bu durum hem sizin hem de çocuk için tehlikelidir. Çocuğun altını değiştirmek için yüksek bir yer veya çocuk karyolası yoksa yerde değiştirmekten kaçının. Çocuğu giydirmek için masa veya karyolaya doğru eğilirken belinizden değil, kalçadan eğilmeye çalışın. Belinizi dengeli bir durumda tutun. Önce bir bacağınız üzerinde doğrulun. Çocuğu bu şekilde kucağınıza alın. Tek diz kaldırışı genellikle en etkili yöntemdir. Kaldırırken çocuğu mümkün olduğunca kendinize yakın tutun.

Eğer çocuk yeterince büyükse önce bir sandalye veya kanepeye oturtun veya ayakta tutun. Daha sonra yarı çömelme durumunda dizinize doğru kaydırın. Bu kaldırmanız için gereken alanı küçültür ve öne eğilme gereksinimini azaltır. Çocuğu uzun süre tek kalça üzerinde taşımaktan kaçının. Bir elinizin serbest kaldığı bu dengesiz durumda belinize aşırı yük biner.



Alışveriş

El arabasına malzeme yerleştirirken öne doğru belden bükülmeyin. Golfçü kaldırışı belinize en az yükü vererek eşyaları yerleştirmenizi ve taşımınızı sağlar.

Dengesiz



Dengeli



Dengeli



Alt raflardan bir şey almanız gerekirse tek dizinizin üzerinde çökün. Bu belinizin dengeli durumda kalmasını sağlar. Ayağa kalkarken destek kullanın.

Eğer baş hizasında ise mümkün olduğunca yakın durun. Destek için elinizi kullanın.

Dengeli



Dengesiz



Dengeli



Bagaja yerleştirirken yardım isteyin. Küçük parçalar halinde taşımak daha kolay olacaktır.

Dengeli



Dengeli



Dengeli



BEL AĞRISI

Aldıklarınızı arka koltuğa değil, bagaja koyun. Paketleri yerleştirirken veya çıkartırken belinizi dik tutun. Kalçadan ileri doğru eğilin. Belinizi dengeli durumda tutun. Paketleri bagaja yerleştirirken dikkat!

Dengesiz



Dengeli



Dengeli



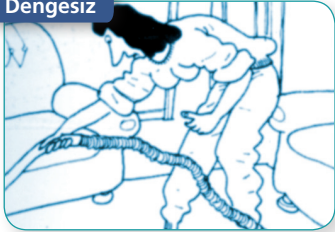
Aşağıdaki hareketler bel ağrısının iyileşme döneminde yapılmamalıdır. Durumunuz düzeldiği zaman bel ağrısının yeniden ortaya çıkmaması için dikkatli olmak gerekir.

Ev Süpürme

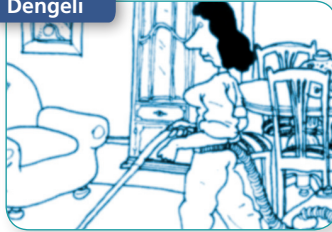
34

Süpürge sanki vücuda yapışmış gibi tutulmalıdır. Öne doğru eğilme veya uzanma yerine ayak ve bacaklarınızı hareket ettirin. Eğilmekten kaçının. Masa veya sandalyenin altını süpüreceksiniz kalça ve dizlerinizi bükün. Belinizi dengeli durumda tutmaya çalışın.

Dengesiz



Dengeli



Dengeli



Araba Bakımı

Daha önce de belirtildiği gibi iyileşme döneminde yapılmamalıdır. Öne doğru eğilmekten kaçının. Mümkün olduğu zaman diz üstü veya yarı çömelere hareket edin.

Dengesiz



Dengeli



Dengeli



Eğilerek çalışmanız gerekiyorsa bir elinizle destek alın ve vücudun üst kısmının ağırlığını dengeleyin. Belden değil, kalçadan bükülün. Tüm hareketlerde olduğu gibi sık sık şekil değiştirin ve gerinin.

Dengesiz



Dengeli



Dengeli



Evle İlgili Hareketler

1. Her işte olduğu gibi, önce bu hareketin belinize zarar verip vermeyeceğine bakın.

2. Alt hizalarda bir iş yaparken, belinizi değil dizinizi bükün.

Dengesiz



Dengeli



Dengeli



3. Uzun süre aynı durumda kalmayın. Sık sık dinlenin.

4. Tüm işlemler süresince belinizin dengesini koruyun.

5. Hızlı, ani çekme hareketinden kaçın

Dengesiz



Dengeli



Dengeli



Spor

Hekiminize danışmadan spor faaliyetlerine başlamayın. Genellikle hızlı yön değişikliği gerektiren hareketler bel üzerine yükü artırabilir. Dinlenerek yapılan çeşitli faaliyetler (balık tutma), yine bel üzerindeki yükü artırabilir. Bu nedenle spor faaliyetleri için mutlaka hekime danışmak gerekir.

Dengeli



Dengeli



Dengesiz



Cinsel İlişki

36 Bel ağrısının akut döneminde fiziksel yeteneklerimiz dolayısıyla cinsel faaliyetleriniz kısıtlanır. Buna rağmen çiftler arasında dengeli bir pozisyon sağlanarak cinsel faaliyet sürdürülebilir.

Kaldırma

Herhangi bir yük kaldırmadan önce bunun gerekliliğini ve kendi sınırlarınızı belirleyin. Size uygun özel kaldırma tekniklerini hekiminizden öğrenin. İyileşmenin erken dönemlerinde kaldırmamak veya yardım istemek daha doğru olacaktır. Belinize zarar vermeden, güvenli biçimde kaldırmak için hekiminizin görüşünden yararlanın. Güvenli bir biçimde kaldırmak sadece ağırlığın miktarı ile değil, kaldırma biçimi ile de ilgilidir. Sanılanın aksine bel kasları kaldırma faaliyetleri için elverişli değildir. Bel kaslarının başlıca amacı, dengeli bir duruş sağlamak için karın kasları ile işbirliği halinde çalışmaktır. Kaldırma hareketini belinizle değil, bacak ve uyluktaki büyük kasları kullanarak yapmalısınız.

Günlük faaliyetlerdeki tüm kaldırma hareketlerine son vermek kolay değildir. İyileşmenin erken dönemlerindeki kısıtlamalardan sonra durum düzeldikçe yavaş yavaş kaldırmaya başlayabilirsiniz. Herhangi bir yükü kaldırırken dikkat edilmesi gereken ilkeler aşağıda sıralanmıştır.

Kaldırmanın Kuralları

1. Kaldıracağınız ağırlığı hesaplayın.
2. Kaldırmadan önce ağırlığı deneyin.
3. Gerekliğinde yardım isteyin.
4. Kaldırırken belinizi daima dengeli durumda tutun.
5. Mümkün olduğunca ayaklarınızı kullanın.
6. Kaldıracağınız yükü mümkün olduğunca kendinize yakın tutun.
7. Kaldırırken karın kaslarınızı gergin tutun, nefesinizi tutmayın.
8. Kaldırırken dönmek gerekirse belinizle değil, ayaklarınızla dönün.
9. Hızlı, çabuk ve yumuşak hareketlerle yer değiştirin.
10. Eğilme ve uzanma hareketlerini en aza indirin.

Çeşitli kaldırma yöntemleri tanımlanmıştır. Bu yöntemleri incelerken kendinize en uygun olanı seçin. Yöntemleri doğru uygulayabilmek için hekiminize danışın.

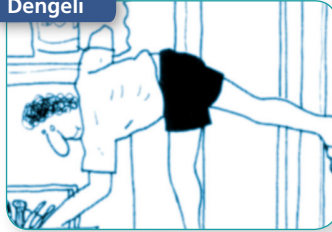
Golfçü Kaldırışı

Bu kaldırış biçimi hafif cisimler için uygundur. Bacak gücü azalmış, dizi ağrıyanlarda daha elverişlidir. Bir bacağınızı arkaya doğru kaldırırken kalçadan bükülün. Sert bir cismi destek olarak alırken, serbest elinizle cismi yerden kaldırın. Tek bacakla kaldırma belinizin dengesinin korunmasını sağlar. Ayağa kalkmak için ayağınızı indirirken, diğer elinizle itin. Bu yöntem tek elle kaldırılacak hafif cisimler için uygundur.

Dengeli



Dengeli



Dengesiz



Çömelerek

Küçük, hafif cisimleri kaldırırken ve destek alınabilecek durumlarda uygundur. Cismi vücudunuza yakın tutun ve belinizin dengesini bozmayaya çalışın. Uygun bir destek bulamazsanız, bir elinizle kalçanızdan itin. Bu yöntem dizinde sorunu olanlarda uygun değildir. Yerden hafif cisimleri kaldırırken, uygun diğer bir yöntem de tek diz kaldırışıdır.

Dengeli



Dengeli



Dengesiz



Çapraz Kaldırış

Çapraz kaldırış yerden orta ağırlıktaki cisimleri kaldırırken kullanılır. Bu kaldırış biçiminde, şekilde görüldüğü gibi omuz ve bacaklar aynı uzaklıkta, bir bacak hafifçe diğerinin önünde iken yapılır. Bu size geniş bir destek alanı sağlar. Kaldırmadan önce, yük kalçalar hafifçe eğilerek vücuda yakına getirilir. Yük dizlerin önüne değil, arasına yerleştirilir. Bu yöntemin özelliği bel dengeli bir biçimde tutulurken, yükü vücuda yaklaştırmak ve bacakların gücünden yararlanmaktır. Ayağa kalkarken önce baş kaldırılır, bel hareket ettirilmez. Yöntemi yanlış uygularsanız önce kalçalarınız hareket eder ve yük bele biner.



Modifiye Çapraz Kaldırış

Ağır cisimleri kaldırırken, yerden belli mesafede tutmak için ya da tutacağı olan cisimleri kaldırırken kullanılır. Bacaklarınız omuzlarla aynı düzlemde olacak biçimde, bir ayak diğerinin hafif önünde ayakta durulur. Ayaklar yarı çömelme durumuna getirilir, vücut hafifçe yüke doğru eğilir. Kalçadan bükülerek yük yakına getirilir. Baş ve omuzlar dik tutularak yük kaldırılır. Bel hareket ettirilmez, cisim vücuda yakın tutulur.

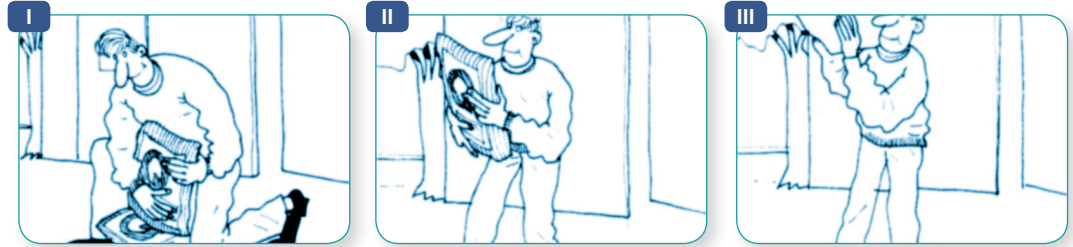


Tek Diz Kaldırış

Bu yöntem döşemedeki ağır hantal cisimleri kaldırırken kullanılır. Tek diz kaldırış kaldırış sırasında cisimlerin vücuda yakın tutulmasına olanak tanır. Kaldırılacak cismin yanına diz çökün, cismi gösterildiği gibi karşı kalça hizasına getirin.



Kaldırmaya başlarken, omuz ve başınızı dik tutun. Bu, belinizin dengeli durumda kalmasını sağlayacaktır. Cismi uzak mesafeye taşıyacaksanız omuzunuza alın. Böylelikle kapıyı açmak ve yol üzerindeki engelleri görmek için bir eliniz serbest kalacaktır.



Yarı Çömelerek Kaldırış

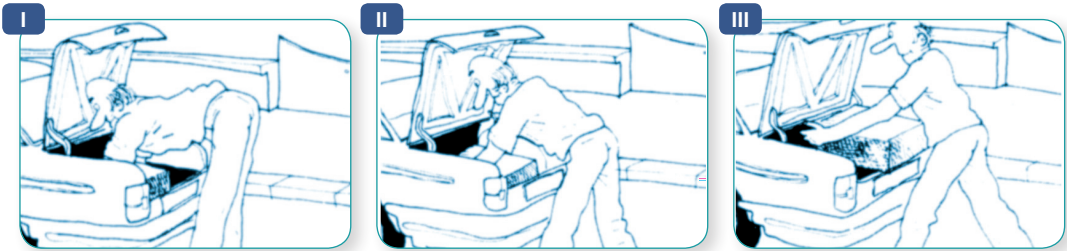
Bu yöntem hem bel hem dizlerdeki yükü azaltır. Özellikle diz yüksekliğindeki cisimleri kaldırırken yararlıdır. Kalça ve dizlerden bükülmek, belin öne doğru bükülmesini önler. Ayaklar iki omuz arası genişlikte açılarak ayakta durulur. Bu size geniş bir alanda durma ve yüke yakın olmayı sağlayacaktır. Yük tek elle kaldırılıyorsa, diğer eli destek olarak kullanın.



Düz Bacak Kaldırışı

Bu kaldırış biçimi yalnızca kalça ve dizlerden bükülmenin kısıtlı olduğu durumlarda kullanılır. Bu durumda cisme yakın durmak mümkün olmaz. Bu yöntem kullanılacağı zaman bele yük binmesini önlemek için çok dikkatli olmak gerekir. Bel yine dengeli durumda tutulmalı ve öne eğilme hareketi belden değil kalçadan yapılmalıdır. Belinizi dengeli durumda ve başınızı dik tutun. Yükü kaldırırken vücudunuzu kullanın. Mümkün olduğu kadar yüke bir destek bulun (Ör. Arabanın arka kenarı).

Yanlış uygulandığı takdirde, bel üzerindeki yükü artırıp, ağrıyı fazlaştıracığı için akut ve subakut durumlarda tavsiye edilmez.



Sırt ve Bel Hareketleri Nasıl Etki Gösterir

Sırtınızı ve belinizi destekleyen kas ve eklemleri kuvvetlendirip, esnekliğini artırarak, sırt ile ilgili problemlerinizi düzeltmeye, sağlıklı bir sırtı muhafaza etmeye ve zedelenme riskini azaltmaya yardımcı olabilirsiniz. Haftada 3 ila 5 kez 15 dakika süreyle sırt egzersizleri yapmak sırtınızı rahatlatacaktır.

Egzersiz Bilgileri

- Ağrıya ve rahatsızlığa neden olan egzersizleri bırakın.
- Hızınızı ayarlayın. Bunlar yumuşak egzersizlerdir. Kendinizi zorlamayın.
- Derin ve yavaş nefes alın ve nefesinizi tutmayın.
- Yavaş ve yumuşak şekilde esneyin.
- Kas tutukluğu sadece ilk 3-4 gün devam eder.
- Bu hareketleri bir arkadaş ile yapmak sizi daha aktif tutacaktır.

İyileşmek İçin Bir Yol

Doktorunuza başvurduktan ve bel probleminize bir tanı konduktan sonra iyileşmek için yola koyulacak durumdasınız.

1. Etap bel ağrınızın başlangıç tedavisi ile başlar. Bu tedavi; istirahati, lokal olarak sıcak ve soğuk uygulamasını, masaj, elektrikle sinir stimülasyonunu, bel desteğini ve ilaç tedavisini içerebilir. Kısa bir yatak istirahatinin önemi eğer doktor tarafından önerilmiş ise abartılmamalıdır.

2. Etap düzgün bir duruşu öğrenmeyi kapsamaktadır. Bunun anlamı şudur; sırtınızdaki üç doğal kavsin normal halini korumak ve işte, evde ve diğer zamanlarda vücut mekanikliğini kullanmak. Kilo vermek ve egzersiz programı önerilebilir. Sağlıklı bir yaşam biçimi-fiziksel aktivite, doğru yemek yeme, yeterli dinlenme ve gevşeme - kendinizi daha iyi hissetmenizi sağlayacaktır.

Cerrahi dışı tedavilere yanıt vermeyen ve ilerleme gösteren olgularda cerrahi girişim uygulanabilir. Teşhise yönelik özel çalışmalar istenebilir. Cerrahi için beklentiler gerçekçi olmalıdır. Pek çok olguda belirgin gelişmeler elde edilir ancak ameliyat edilmiş bir bel yeni bir bel değildir. Çalışmanız ve yaşam stilinizle ilgili belirli kısıtlamalar genellikle gerekli olmaktadır.

BEL AĞRISI

Oküpyonel tedavi, günlük aktivitelere geri dönerken işte ve evde size yardımcı olacaktır. Spinal enjeksiyonlar, bazı durumlarda önerilebilir, ağrıyı ve enflamasyonu gidermek için ilaçlar direk olarak kas içine, bağlar arasına ya da omurganın dış kısmına yapılabilir. Eğer spinal enjeksiyonlar semptomları ortadan kaldırmazsa cerrahi zorunlu olabilir.

3. Etap hiç bir zaman sonlanmaz. Bu bir var olan durumu devam ettirme sürecidir ve bel ağrılarında kaçınmak için zorunlu olan değişiklikleri içerir. Bunların içinde en önemlisi günlük egzersiz programlarının devam ettirilmesidir.

UNUTMAYIN... Hedefinize - ağrısız sağlıklı bir bel ve sırt - ulaşmadaki başarı belinize iyi bakmanıza bağlıdır.

Özet

1. Belinizi dengeli pozisyonda tutun.
2. Hareketlerinizi önceden planlayın.
3. Gerekirse yardım isteyin.
4. Uzun süre aynı pozisyonda kalmayın.
5. Ayakta dururken veya kaldırırken geniş bir alan kullanın.
6. Belinizin değil ayaklarınızın etrafında dönün.
7. Yük kaldırırken veya diğer günlük faaliyetlerinizde karın kaslarınızı gergin tutun.
8. Yük kaldırırken veya taşıırken cisimleri kendinize yakın tutun.
9. Bacaklarınızla kaldırın, belinizle değil.
10. Kuşkuya düşerseniz hekiminize danışın.

Hekiminiz size daha fazla bilgi verebilir. Onların tavsiyelerini dikkatlice dinleyin. Hareketsiz kalmanın veya aşırı ihtiyatlı davranmanın aşırı hareketlilikten daha fazla sorunlara yol açacağını akıldan çıkarmayın. İstirahat ve hareket arasındaki dengeyi sağlayabilmek için hekiminize danışın.

Bel ağrınızla başa çıkmaya yarayan bu yöntemlerin, bel ağrısının yeniden ortaya çıkmasını önleyen yöntemlerle aynı olduğunu unutmayın. Bu yöntemleri günlük yaşamınızın bir parçası haline getirin. Bugün uyguladığınız bu yöntemler yarın alışkanlık haline gelmelidir.