

ANİ BEL AĞRISI – NE YAPABİLİRİM?



Kaynak: Françoise Fine

SEVGİLİ HASTA,

Bir süredir bel ağrılarınız var ve şikayetlerinizin nedenini, nasıl tedavi edilebileceğini ve kendinizin neler yapabileceğini merak ediyorsunuz. Sizin için önemli olan ilk bilgi şudur: Bu konuda yalnız değilsiniz. Bel ağrıları Almanya'da en sık görülen ağrı türlerindedir. Yaklaşık dört Almandan üçü yaşamlarında en az bir kez olmak üzere bu tür ağrılar çektiklerini belirtmektedir.

SAĞLIKLI BİR SIRT

İnsan omurgası 33 omur kemiğiyle bunların arasında yer alan ve bir nevi amortisör görevi gören lastik kıvamındaki disklerden (yastıkçık) oluşur. Sağlam bağ dokusundan oluşan bağlar ve sırt kasları omurgayı stabilize eder ve destekler.

Omurga, günlük yaşamda çok ağır yükler taşımak durumundadır. Vücudun sağlam aksını oluşturmakla kalmaz, aynı zamanda baş, kollar ve gövdenin ağırlığını da taşır. Ayrıca eğilme, esneme veya dönme gibi hareketlere olanak tanınması için esnek olmak zorundadır. Ancak kambur oturma veya duruş bozuklukları, eksik hareket ya da aşırı kilo gibi sürekli bir zorlamanın varlığı omurganın dengesini bozabilir. Bunların sonucunda ağrı meydana gelebilir.

HASTALIK

Bel ağrısı, kaburga yayının altında ve kuyruk sokumunun (gluteal yarığın) üzerindeki sırt bölgesinde meydana gelen ağrıdır. Ense ve omuz bölgeleri buna dahil değildir.

Bu hasta bilgilendirme metni akut ve spesifik olmayan bel ağrısı çeken kişilere yöneliktir. Akutun anlamı şikayetlerin altı haftadan daha az bir süredir var olmasıdır. Spesifik olmayan ağrının anlamı ise, ağrıların net bir şekilde iltihaplanma, tümör veya disklerin hasarı gibi bedensel bir değişime veya hastalığa bağlı olarak meydana gelmemiş olmasıdır.

Bel ağrısı çeken 100 insandan en az 85'inde şikayetler spesifik değildir.

Ağrılar genelde sıkıntı yaratır ve bazen de endişe vericidir. Bunun yanında hastalanan kişilerin günlük yaşamını sıklıkla sınırlandırır. Ancak ağrılar çoğu vakada zararsızdır ve kısa süre içerisinde tekrar normale döner.

MUAYENE

Doktorunuzla aranızda geçen ve hastalık öykünüze dair temel bilgileri verdiğiniz görüşme yol göstericidir. Fiziksel muayene de önemlidir. Bu ikisi genelde şikayetlerin ciddi nedenlerden kaynaklanmadığını tespit etmekte yeterlidir.

Fiziksel muayene doktorla yapılan görüşmenin sonuçları doğrultusunda yapılır. Doktorunuz muayenede örneğin omurganın duruş ve şekline dikkat eder ve ağrılı yerleri bulmak için sırt kaslarını elle muayene eder. Ardından bacakların hareketliliğini, kas gücünü, hassasiyetini ve reflekslerini kontrol eder.

Doktorla görüşme ve fiziksel muayene sonucunda tehlikeli bir seyre veya başkaca ciddi patolojik değişimlere dair belirtilere rastlanmazsa, ilk etapta başka tür muayeneler yapılmamalıdır.

TEDAVİ

Akut ve spesifik olmayan bel ağrılarında şikayetler genellikle kısa süre içerisinde kendiliğinden iyileşir. İlk defa bel ağrısıyla doktora başvuran insanların çoğuna genelde bir ağrı kesicinin verilmesi ve danışmanlık yeterli olmaktadır.

Kısa süreliğine verilen ağrı kesicilerin hedefi gündelik aktivitelerinizi olabildiğince aynı şekilde devam ettirmenizdir. Yatak istirahati veya hareketten kaçınma iyileşmenizin önünde engel teşkil eder.

HASTA BİLGİLENDİRME

► Akut Bel Ağrısı

► TEDAVİ

Ek olarak bir dizi ilaçsız tedavi yöntemi vardır. Bazıları tedaviyi destekleyici niteliktedir, bazı yöntemler ise etkileri bilimsel olarak ispatlanamadığından uygulanmamalıdır.

Bu konuya dair daha ayrıntılı bilgiyi **hasta kılavuzunda bulabilirsiniz** (bkz. kutucuk).

► SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- Hareket edin! Elinizden geldiğince hareketli kalmaya çalışın veya adım adım eski halinize dönmeye çalışın. Böylelikle şikayetlerinizin daha hızlı iyileşmesi teşvik edilir ve kronik hastalıkların önüne geçilir.
- Sırtınızı ve bedeninizi formda tutun. Yüzmek, uzun yürüyüşler veya bisiklet sürmek gibi hoşunuza giden ve sırtınıza yüklenmeyen bir hareket türünü seçin. Böylelikle sırt kaslarınızı güçlendirin ve gücünüzü, dayanıklılığınızı ve hareketliliğinizi geliştirin. Bunlar sayesinde bel ağrıları daha az meydana gelebilir veya tamamen kaybolabilir.

■ Uzun süre oturmak veya ayakta kalmak gibi tek yönlü duruşlarla sırtınıza yüklenmeyin. Sık sık pozisyon değiştirin. İş yerinde çok oturmak zorundaysanız işvereninizle uygun mobilyalar konusunda konuşun. Yapılabilecek en iyi şey ise düzenli olarak arada bir ayağa kalkmanız, esnemeniz ve birkaç adım yürümenizdir.

■ Aşırı kilolarınız varsa zayıflamak omurganızı rahatlatır.

■ Şikayetleriniz ve mümkün olan tedavi türleri konusunda bilgi edinin. Bu konular hakkında ne kadar çok bilginiz olursa iyileşme sürecinize o kadar katkıda bulunabilir ve yaşam kalitenizi artırabilirsiniz.

■ Akut bel ağrıları çok ender olarak ciddi nedenlere dayanır. Ancak ağrılara ek olarak kaslarda felç belirtileri, uyuşukluk hissi veya idrar yaparken ya da büyük abdestte zorlanma gibi şikayetler meydana geliyorsa zaman kaybetmeden bir doktora başvurmalısınız. Bu şikayetler hemen tedavi edilmesi gereken spesifik bir nedenin belirtileri olabilir.

► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, güncel bilimsel veriler temel alınarak hazırlanmıştır ve hasta kılavuzunda (PatientenLeitlinie) 'Bel Ağrısı' başlığı altında yer alan önemli bilgileri özet halinde sunar.

Daha fazla bilgi için internet adresleri

'Bel Ağrısı' hasta kılavuzu (PatientenLeitlinie):

www.patienten-information.de/patientenleitlinien

Hasta kılavuzunun hazırlanmasında yer alan öz yardım organizasyonları ve işbirliği ortakları:

www.patienten-information.de/patientenbeteiligung/selbsthilfe, www.azq.de/pf

Öz yardım gruplarıyla iletişim

Yakınızdaki hangi öz yardım gruplarının bulunduğunu NAKOS (Öz Yardım Gruplarının Teşvik Ve Desteklenmesi İçin Ulusal İletişim Ve Bilgi Merkezi) aracılığıyla öğrenebilirsiniz: www.nakos.de, Tel.: 030 3101 8960

Hasta Kılavuzları

Hasta kılavuzları, doktorlar için standart tedavi kuralları uyarınca yapılan tedavi önerilerini anlaşılır bir dile tercüme ederler. Hasta kılavuzları, hastalıkların nedenleriyle teşhis ve tedavi yöntemlerine dair önemli bilgiler sunarlar. Doktorlar için standart tedavi kurallarının ('Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları') geliştirilmesi için yürütülen programdan ve ilgili hasta bilgilendirme metinlerinden sorumlu olan kurumlar Federal Tabip Odası (BÄK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği'dir (AWMF).

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)

BÄK ve KBV'nin ortak enstitüsü

Telefon: 030 4005-2500 • Telefaks: 030 4005-2555

E-Posta/Ansprechpartner: mail@patinfo.org

www.patinfo.org

www.aeqzq.de



Samimi tavsiyelerle