

Kötü bel ağrısına iyi haberler

Good news about bad backs

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

REVIEWED
R May 2001 **D**
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@sesahs.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

NSW HEALTH
DEPARTMENT

KÖTÜ BEL AĞRISINA İYİ HABERLER

(Good news about bad backs)

Bel ağrısı öyle yaygındır ki %80'imiz günlerden bir gün bel ağrısından şikâyet edecektir. Bel ağrısı, baş ağrısı ve nezleden sonra iş günü kaybında rol oynayan birincil etkindir. İyi haberlere gelince: Bel ağrısı çoğunlukla basit nedenlerden kaynaklanır ve iki hafta içinde iyileşir.

Bel ağrısına en iyi gelecek tedavinin yatıp istirahat etmek olmadığını söylersek şaşmayın. Gerçekte bel ağrısını daha da kötüleştirmek istiyorsanız yatıp istirahat edin. Günümüzde doktorlar günlük işlerinize devam etmenin bel ağrısını daha çabuk geçiştireceğinizi söylemektedir. Tabii gündelik işler yaparken aşırı yük kaldırmaktan ve ağır işlerden uzak durun ve ağrı kesici ilaçlar almayı unutmayın.

Bel ağrısı neden olur? Vücudun incinmesine neden olan hareketler bazen çok basit hareketlerdir. Örneğin vücudunuzu ters bir biçimde eğmek veya döndürmekle veya bir yükü yanlış bir biçimde kaldırmakla adale ve bağ dokusunu zedeleyebilirsiniz. Bazen bel ağrısı disklerden gelir. Diskler omurga kemikleri arasında yastık vazifesi görürler ve omurganın çeşitli yönlerde hareket etmesini sağlarlar. Bel ağrısı bazen de eklem iltihabından ileri gelir. Eklem iltihabı omurga eklemlerinde oluşan yaygın bir sorundur.

Belimizi korumak için yapabileceğimiz şeyler şunlardır:

- Kilo almamaya çalışın.
- Hareketli olun, yürümek ve yüzmek gibi bel ağrısını önleyici veya hafifletici egzersizleri düzenli olarak yapın. Yüzmek özellikle eklem iltihabı hastaları için çok iyidir.
- Bel kemiğinizin duruşuna dikkat edin. Mümkün olduğu kadar dik fakat serbest bir biçimde durmaya çalışın. Alçak, yumuşak ve rahat iskemlelerde oturmayın. Otururken belinizi bir yastıkla destekleyin. İskemleye oturduğunuzda arkanıza yaslanın ve ayaklarınızı yere değdirin.

- Yük kaldırmadan önce ne yapacağınızı düşünün. Kaldıracağınız şeyin yanına yaklaşın, sırtınızı düz tutun, kalça ve dizleri bükün. Kaldırdığınız şeyi vücudunuza yakın tutun, çenenizi boynunuza değdirin ve karın kaslarınızı kasın. Sırtınızı düz tutarak yükü dizlerinizi doğrultarak kaldırın. Vücudu sağa sola döndürecek hareketler yapmayın. Taşıdığınız yükü iki kolunuzla sarın ve vücudunuza yakın tutun. Ağırlığı vücudun yalnız bir tarafına yüklemeyin.
- Eğilip dönmeden önce ne yapacağınızı düşünün. İş yaparken veya bahçede çalışırken eğilmeyin; ya çömelin ya da dizlerinizin üzerinde durun. Çalıştığınız iş masası veya tezgâhı öyle tertipleyin ki sık sık kullandığınız şeyler kolayca yetişebilecek kadar yakında dursunlar.
- Karın kaslarınızı güçlendirin. Karın kasları sırtınızı ve belinizi destekler.

Bel ağrısının basit bir incinmeden değil de daha önemli bir nedenden kaynaklandığını nasıl anlayabilirsiniz? Ağrı birkaç gün içinde düzelmediyse veya ayağınızda karıncalanma, uyuşukluk veya ağrı varsa doktora gidin. Bazen bel ağrısı iç organlarla ilgili bir hastalığın belirtisi olabilir. Bel ağrısıyla beraber ateşiniz varsa veya bilinmeyen bir nedenle kilo kaybediyorsanız doktorunuzu görün.