

KRONİK BEL AĞRISINA KARŞI AKTİF OLMAK



Foto: © Robert Kneschke - Fotolia.com

SEVGİLİ HASTA,

Uzun süredir bel ağrılarınız var. Bu tür şikayetler günlük yaşamınızı ciddi anlamda kısıtlayabilir. Neyse ki bu ağrıların kökeninde çok ender olarak ciddi bir hastalık yatar ve sağlığınıza korumak için kendiniz de çok şey yapabilirsiniz. Bu hasta bilgilendirme metninde kronik ağrıların ne olduğunu, nasıl meydana geldiğini ve nasıl tedavi edildiğini öğrenebilirsiniz.

► 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 spesifik olmayan ve aylardır bel ağrısı çeken kişilere yöneliktir. Spesifik olmayan ağrının anlamı, 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. Bunların yaklaşık onda birinde ağrılar kronikleşir.

► BEL AĞRISI KRONİKLEŞİRSE

Doktorlar, şikayetler on iki haftadan fazla sürdüğünde kronik bel ağrısından bahsederler. Bel ağrıının kronikleşmesinde genellikle çeşitli faktörler etkilidir. Beden çoğunlukla aşağıdaki faktörler bir araya gelince tepki verir:

- akut ağrı
- yanlış sakınma davranışları
- mesleki ve ailevi sorunlar

Bedeninin verdiği uyarı sinyallerini dikkate almayan ve kendisine aşırı yüklenen kişiler de risk altındadır.

► MUAYENE

Her muayenenin temelini doktorun görüşmede size sorduğu hastalık öykünüz oluşturur. Doktor bu görüşmede bel ağrınızın karakterine dair çok şey bilmek isteyecektir. Bu nedenle size doldurmanız için özel soru formları verebilir. Ailevi ve mesleki durumunuzla ilgili sorular sorduğunda şaşırmanın. Kronik ağrıların meydana gelmesinde bu tür faktörler önemli bir rol oynar. Bunlara ek olarak fiziksel muayene yapılır ve belli vakalarda röntgen gibi tıbbi görüntüleme yöntemleri kullanılır.

► TEDAVİ

Tedavide öncelikli olarak sizi aktifleştiren ve daha sağlıklı bir yaşam tarzına motive eden tedbirler yer alır. Burada "işleyen demir paslanmaz" prensibi esas alınır. Yatak istirahati örneğinde olduğu gibi sizi pasif bir konuma düşüren her şey iyileşmenizin önünde engel teşkil eder.

Ağrı kesici gibi ilaçların verilmesinin nedeni gündelik aktivitelerinize olabildiğince devam edebilmenizdir. İlaçla tedavinin tek başına veya uzun süreli uygulanması faydalı değildir.

TEDAVİ

Tıbbi bilgilendirme ve danışmanlığın yanı sıra başka ilaçsız tedavi yöntemleri de iyileşmenizi destekleyebilir. Tavsiye edilen tedavi yöntemi hareket terapisi. Doktorunuz ayrıca 'tüm uzmanlık alanlarını kapsayan bir terapi planı'nın size faydalı olup olmayacağını inceleyecektir. Bu durumda doktorların yanında psikoterapi veya ergoterapi uzmanları da tedavi sürecinize katılır. Böylelikle size çeşitli terapi yöntemi önerilir ve bütün bir ekip bakımınızla ilgilenir. Tedavi olanaklarına dair daha ayrıntılı bilgiyi **hasta kılavuzunda bulabilirsiniz** (bkz. kutucuk).

SİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Uzun bir süredir bel ağrısı çekiyor olsanız dahi cesaretiniz kırılmasın. Her şeye rağmen sağlığınıza daha da iyileştirmek ve meydana gelebilecek ağrıları önlemek için çok şey yapabilirsiniz.

- Hareket etmekten korkmayın. Sakınma davranışları ve hareketsizlik duruş bozukluklarına, kasların gerilmesine ve ağrıların tekrar meydana gelmesine neden olurlar. Bu nedenle günlük yaşamınızdaki normal faaliyetlerinize olabildiğince hızlı şekilde dönmeye çalışın.

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).

DOI: 10.6101/AZQ/000120

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.aeqz.de



- Gövde kaslarınızı güçlendirin. Gövde kasları omurgayı destekler ve yükünü hafifletir. Yüzmek veya yürümek gibi aktiviteler bunun için çok uygundur. Zevk aldığınız bir hareket türünü seçin çünkü ancak o zaman bu hareketleri severek ve düzenli olarak yaparsınız.
- Çok sayıda insanın şikayetleri sizinkinin aynısıdır. Öz yardım gruplarında fikir alışverişinde bulunabilir ve birbirinizi karşılıklı olarak destekleyebilirsiniz.
- Sırt alıştırmaya programlarında, doğru kaldırma, oturma ve taşıma gibi var olan şikayetlerinizi azaltmaya yarayan hareketleri öğreniyorsunuz. Çok sayıda sağlık sigortası özel fitness stüdyolarıyla işbirliği yapar ve masrafların büyük bir bölümünü üstlenir. Konuyu sağlık sigortanıza sorun.
- Bel ağrıları çok ender olarak ciddi nedenlere dayanır. Ancak ortaya çıkan ek belirtilere dikkat edin: 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.

Samimi tavsiyelerle