

ANİ BEL AĞRISI – NE YAPABİLİRİM?



Foto: © Françoise Fine

SEVGİLİ HASTA,

Bir süredir bel ağrılarınız var ve siz şikayetlerinizin nedenini, nasıl tedavi edilebileceğini ve kendinizin neler yapabileceğini merak ediyorsunuz. Bel ağrıları Almanya'da en sık görülen ağrı türlerindedir.

Yaklaşık beş kişiden dördü yaşamlarında en az bir kez böyle bir ağrı geçirmiş olduklarını bildirmektedir.

Bu bilgilendirme metni şikayetleri altı haftadan daha az bir süredir devam eden kişiler için hazırlanmıştır.

Kısaca: Ani bel ağrısı

- Bel ağrısı sık görülür. Özel tedbirlerin alınmasını gerektiren tehlikeli bir nedenden kaynaklanmadığında *spesifik olmayan bel ağrılarından söz edilir*.
- Ani bel ağrıları çoğu kişide genelde kısa süre içerisinde kendiliğinden iyileşir.
- Doktorunuz sorular sorar ve fiziksel muayenenizi yapar. Ciddi nedenleri elimine etmek için genellikle bu yeterli olur. Genelde bu aşamada başka bir muayeneye gerek kalmaz; röntgen ve MR da yapılmaz.
- Önemli: Hareket önemlidir ve bel ağrısı için en etkilisidir. İlaç gibi başka yöntemler yalnızca destek amaçlı kullanılır. Uzmanlar bele iğne yapılmasını kesinlikle önermezler.

► SAĞLIKLI BİR SIRT

İnsan omurgası, omurlardan ve disklerden oluşur. Omurga, vücudun stabil aksını oluşturur. Sırt kasları ve sıkı bağ dokusu omurgayı destekler. Omurga; baş, kollar ve gövdenin ağırlığını taşır. Ayrıca eğilme, esneme veya dönme gibi hareketleri olanaklı kılar.

► BEL AĞRISI NEDİR?

Bel ağrısı, kaburga yayının altında ve kuyruk sokumunun üzerindeki sırt bölgesinde meydana gelen ağrıdır. Genellikle bel ağrısının net bir nedeni bulunamamaktadır. Uzmanlar buna *spesifik olmayan bel ağrısı* derler. Bunlar genelde zararsızdır ve kısa sürede normale dönerler. Böylesi bir durumda bel ağrısının, iltihaplanma veya omurga kırıkları gibi tehlikeli bir nedenden kaynaklandığına dair bir belirti bulunmaz. Yine de ani gelişen bel ağrıları sıkıntı yaratabilir ve günlük yaşamınızı kısıtlayabilir.

► BU AĞRILARIN KAYNAĞI NEDİR?

Bu türden bel ağrıları omurganın yakınındaki sinirler tahriş olduğunda meydana gelir. Bunun çok sayıda nedeni olabilir; örneğin:

- Kas tutulması
- Yanlış duruş
- Aşırı kilo
- Çok az hareket
- Uzun süre oturma

Gündelik, ruhsal veya mesleki sıkıntılar da bel ağrısına yol açabilir ve ağrının seyrini etkileyebilir.

► MUAYENE

Ani bel ağrısıyla doktora gittiginizde önce bunun kesin bir nedeninin olup olmadığı açıklığa kavuşturulmak zordur. Bunun için doktor size sorular sorar ve sizin fiziksel muayenenizi yapar.

Bunlar genelde şikayetlerin ciddi nedenlerden kaynaklanmadığını tespit etmek için yeterlidir. Yalnızca istisnai durumlarda veya dört ile altı hafta arasından daha uzun süren ağrılarda görüntülü teşhis yöntemleri (röntgen, MR, CT) veya laboratuvar muayeneleri söz konusu olur.

► TEDAVİ

Ani bel ağrılarında en önemli şey harekettir. Bunu çok nitelikli araştırmalar ispatladı. Bunun için yüksek sportif performans göstermeniz gerekmez. Asıl söz konusu olan günlük yaşamın normal aktivitelerini olabildiğince devam ettirmek ya da çoğaltmaktır.

Bu konuda ağrı kesiciler kısa bir süreliğine size yardımcı olabilir. Eğer ilaç kullanılacaksa tercihen Diclofenac, İbuprofen veya Naproxen gibi geleneksel steroid olmayan anti inflamatuvar ilaçlar önerilir. Ancak bunların yan etkileri görülebilir. Uzmanlar alışlagelmiş olarak kullanılan Paracetamol'u tavsiye etmezler. Güncel bir araştırmanın sonuçları bu ilacın bel ağrısına etki etmediğini gösterdi.

Yatak istirahati size zarar verebilir. Birçok nitelikli araştırma yatak istirahatinin şikayetleri azaltmadığını, aksine daha da artırdığını ve iyileşme sürecini geciktirdiğini gösterdi. Yatak istirahati ayrıca kaslar üzerinde olumsuz etki yaratabilir ve kan pıhtısı oluşma tehlikesini artırır.

Hareket ve ilaçlar yeterince fayda etmediğinde ilaveten ilaçsız tedavi yöntemleri söz konusu olabilir. Destekleyici tedaviler olarak ısı terapisi, akupunktur veya eğitici tedbirlerle birlikte hareket terapisi verilebilir.

Diğer yöntemler, faydaları bilimsel olarak henüz yeterince kanıtlanmış olmadığından uygulanmamalıdır. Bunlar arasında masaj, Kinesio-Tapes, tabanlık, ergoterapi ve aynı zamanda elektrik, soğuk, lazer, manyetik alanlar veya ultrason tedavileri vardır.

Tedaviyle ilgili ayrıntılı bilgileri "Bel Ağrısı" adlı hasta kılavuzundan okuyabilirsiniz: Bkz. kutu.

► KENDİNİZ NELER YAPABİLİRSİNİZ

- Elinizden geldiğince hareketli kalmaya çalışın veya adım adım tekrar eski halinize dönmeye çalışın. Böylelikle şikayetlerinizin daha hızlı iyileşmesi teşvik edilir ve kronik hastalıkların önüne geçilir.
- Hareket bel ağrısını dindirir. Yüzmek, uzun yürüyüş veya bisiklet sürmek gibi hoşunuza giden ve sırtınıza yüklenmeyen bir hareket türü seçebilirsiniz. Böylelikle sırt kaslarınızı güçlendirip gücünüzü, dayanıklılığınızı ve hareketliliğinizi geliştirirsiniz.
- Küçük değişiklikler sırtın yükünü azaltabilir. Uzun süre oturduğunuz veya ayakta kaldığınızda daha sık pozisyonunuzu değiştirin. İş yerinde çok oturmak zoradaysanız işvereninizle üzerinde oturabileceğiniz uygun mobilya konusunda konuşun. En iyi yapılabilecek şey ise düzenli olarak arada bir ayağa kalkmanız, gerinmeniz ve birkaç adım yürümenizdir.
- Aşırı kilolarınız varsa zayıflamak omurganızı rahatlatır.
- Şikayetleriniz ve mümkün olan tedavi türleri konusunda bilgi edinin. Bu konularda ne kadar çok bilginiz olursa ağrılarla o kadar iyi baş edebilirsiniz.
- Bel ağrılarını çok ender olarak ciddi nedenlere dayandır. Ancak ortaya çıkan ek belirtilere yine de dikkat edin: Ağrılara ek olarak felç belirtisi, uyuşukluk hissi veya idrar yaparken ya da büyük abdestte zorlanma gibi şikayetler meydana geliyorsa zaman kaybetmeden bir doktora başvurmalısınız. Bu şikayetler tedavi edilmesi gereken bir hastalığın belirtileri olabilir.

► DAHA FAZLA BİLGİ İÇİN

Elinizdeki hasta bilgilendirme metni, "Bel Ağrısı" adlı hasta kılavuzu esas alınarak hazırlanmıştır.

www.patienten-information.de/patientenleitlinien/kreuzschmerz

Hasta kılavuzu Ulusal Bakım ve Tedavi Kuralları programı çerçevesinde hazırlanmıştır. Bundan sorumlu olan kurumlar Federal Tabip Odası (BÄK), Sigorta Doktorları Federal Birliği (KBV) ve Bilimsel Tıp Uzman Kuruluşları Birliği'dir (AWMF).

Diğer hasta bilgilendirme metni "Sürekli Ağrılara Karşı Aktif Olmak" için: www.patienten-information.de

Yöntem ve Kaynaklar: www.patienten-information.de/kurzinformationen/akuter-kreuzschmerz#methodik

Öz yardım gruplarıyla iletişim

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

İçerikten sorumlu:

Ärztliches Zentrum für Qualität in der Medizin (ÄZQ)
Görevlendiren: Kassenärztliche Bundesvereinigung (KBV)
ve Bundesärztekammer (BÄK)
Faks: 030 4005-2555
E-Posta: patienteninformation@azq.de
www.patienten-information.de
www.azq.de



Samimi tavsiyelerle