



BEL AĞRILARI

Tanım

Bel ağrısı, ağrıma, acıma, yanma veya batma şeklinde keskin veya künt karakterde olabilir. Yeri bazı durumlarda noktasal olarak belirlenebilirken, bazı durumlarda yaygın tarzdadır ve yeri tam tespit edilemez.

Tanı ve Risk Faktörleri

Bel ağrılarını, devamlılık gösterdiği süreye göre iki genel gruba ayırabiliriz;

1- Akut Bel Ağrısı; Altı haftadan kısa süredir var olan bel ağrılarıdır. Bel ağrısı bir aktivite(ağır kaldırma) ya da travma(düşme, çarpma) sonrası başlayabileceği gibi belirgin bir neden olmadan da ortaya çıkabilir. Dünyada yapılan araştırmalar insanların %80'inin hayatları boyunca en az bir kez bel ağrısı yaşadıklarını ortaya koymuştur. En sık görülen ağrı tipi mekanik bel ağrısıdır. Bu durum, fiziksel aktivite(hareket, iş görme) ile artarken, dinlenme ile azalmaktadır. Mekanik bel ağrısı, genellikle bel bölgesi kasları, eklem bağları ve omurilik zarının aşırı zorlanması ya da sinirsel gerginlikler(stres) nedeniyle gelişir. Bel ağrısına neden olabilecek risk faktörlerini sıralarsak;

- ✓ Riskin en yüksek olduğu yaşlar 35-55 arasındadır.
- ✓ Hareketsiz, iş ve yaşam düzenine sahip olanlarda,uzun süre araç kullananlarda (şoförler), uzun süre ayakta duranlarda, pozisyon değiştirmeden uzun süre oturanlarda, ağır yük kaldıranlarda risk yüksektir.
- ✓ Sigara tüketimi bel ağrısı riskini artırır.
- ✓ Psikolojik streslilerin, işinden memnun olmayanların bel ağrısına yakalanma riski yüksektir.
- ✓ Boy, kilo, vücut yapısı ile bel ağrısı arasında kuvvetli bir ilişki yoktur. Bununla birlikte çok şişman ve uzun boylularda bel ağrısı riski daha yüksektir.
- ✓ Yüksek riskli sporlarla uğraşanlarda da bel ağrısı daha sık görülmektedir.

2- Kronik Bel Ağrısı; üç aydan uzun süredir var olan bel ağrılarıdır. Bel ağrılarının %90'ı iki ile üç ay içinde iyileşmekle birlikte tekrarlar sıktır. Bel ağrılarının %10'u kronikleşir. Bel ağrısı 45 yaşın altındaki çalışanlarda en yaygın engellilik nedenidir.

Günlük yaşamda alacağımız bir takım önlemlerle bel ağrısı riskini azaltabiliriz.



- ✓ Hareketli olmak ve egzersiz yapmak. Bel ve karın kaslarını güçlendirici egzersizler her gün düzenli olarak yapılabilir.
- ✓ Ağır kaldırmaktan kaçınmak. Gerekli durumlarda, ağır nesnelere; beli dik pozisyonda tutup, dizleri bükerek çömelip, ağırlığı kollara ve bacaklara vererek kaldırmalıyız.
- ✓ Ayakta uzun süre durmaktan kaçınmalıyız.
- ✓ Uzun süre oturmaktan sakınmalıyız. İşimiz gereği oturuyorsak, yarım saatte bir ayağa kalkıp vücudumuzu esnetmeliyiz.
- ✓ Sigara içmeyi, aşırı çay ve kahve tüketiminden sakınmamız gerekir.
- ✓ Yürüyüş ve yüzme bel ağrısını önlemede uygun sporlardır. Farklı sporlarla uğraşanların spora başlamadan önce ısınma ve spor sonrasında da esneme(stretching) egzersizlerini yapmaları sakatlıkların önlenmesinde önemlidir.
- ✓ Kilo vermek bel ağrısı riskini azaltır.
- ✓ Stresle başa çıkma yöntemleri geliştirmeliyiz.

Bel Ağrısında Tedavi

Akut bel ağrılarında iki, üç günlük istirahat genellikle yeterli olmaktadır. Bir haftadan uzun süreli istirahat eklemlerde hareket azalmasına, yumuşak dokularda kısalmalara, kas gücünde de azalmaya yol açabilmektedir.

Ağrı kesiciler, anti-inflamatuar ilaçlar ve kas gevşeticiler kullanılabilir. Hikaye ve fizik muayene bulgularına göre anksiyete giderici ilaçlar ve kortizonda tedaviye eklenebilir.

İki haftadan uzun süre devam eden ve şiddetinde fazla bir değişiklik olmayan ağrılarda bel ağrısına neden olabilecek diğer nedenler araştırılmalıdır. Uygun branş hekimine yönelerek bel ağrısına neden olan durum tespit edilip, fizik tedavi ve kaplıca tedavisi gibi diğer yöntemler sırayla uygulanabilir.