



www.rsyd.dk

Belinizdeki ağrıyı anlayın



Bel ağrısı hakkında bilmeye değer

Bel ağrının sebebi nedir?

En yaygın bel ağrısı, ağrının kaynaklandığı belirli bir yer bulunamadığı için nonspesifik olarak adlandırılır. Kaslar ve eklemler olası ağrı kaynaklarıdır, ve genellikle birden fazla sebep söz konusudur.

Bel ağrısında ciddi nedenler çok nadirdir (100 de 1 den az).

Bu ciddi nedenler genellikle çok karakteristiktir ve doktorunuz/kiropraktörünüz/fizyoterapistiniz hikayenizi dinleyecek ve sizi kapsamlı bir şekilde muayene ederek bu ciddi durumu eleyecektir.

Şiddetli ağrı var – bu ciddi bir zarar olduğu anlamına mı geliyor?

Hayır, araştırmalar ağrının ciddi bir zarar olduğu anlamına gelmediğini gösteriyor.

Bazı insanların çok ağrısı oluyor. Bu mutlaka bir şeyin kırıldığı/zarar gördüğü anlamına gelmez.

Ruh haliniz, stres seviyeniz, uyku kaliteniz ve aktivite seviyeniz dahil olmak üzere çeşitli faktörler ağrınızı etkileyebilir.

Kim yaygın bel ağrısı çeker?

Bir çoğu.

Beş kişiden dördü hayatlarının bir noktasında bel ağrısı çekiyor. Yarıyı bunu hayatta birkaç kez deneyimler. Tekrarlayan bel ağrısı dönemleri olması yaygındır. Bu endişelenmeniz için daha fazla nedeniniz olduğu anlamına gelmez.



YAYGIN BEL AĞRISI NEDİR?

Ciddi bir hastalık belirtisi olmayan bel ağrısı.

Ağrılar hafif veya şiddetli olabilir, ancak genellikle bir kaç hafta içinde iyileşir.

Bacaklardada ağrı olabilir. Bel ağrısı azaldıkça, bacak ağrısı da genellikle azalır.

Bel ağrımı dindirmek için ne yapabilirim?

VIDEOYU IZLE



Yapabilceğiniz en iyi şey, mümkün olduğunca fiziksel olarak aktif kalmaktır.

Fiziksel aktivite nasıl bel ağrılarımı dindirir?

Fiziksel aktivite, belin hareketliliğini, esnekliğini ve gücünü korumasını sağlar. Ağrınızda hafif bir çoğalma olsa bile, hareket beliniz için iyidir.

Uzun süreli fiziksel hareketsizlik veya çok fazla dinlenme ağrınız olan süreyi uzatabilir.

Bel ağrım olduğunda hangi aktiviteleri yapabilirim?

Ağrınızı hafifletmeye ve hareket etmenize yardımcı olan, sevdiğiniz herhangi bir hareket olabilir.

Bazı öneriler şunlar:

- Hafif esneme veya diğer egzersizler (örneğin yoga)
- Yürüme, bisiklet binme veya yüzme

Eğer kendizi güvende hissetmek istiyorsanız, doktorunuzdan/kiropraktönüzden/fizyoterapistinizden size uygun egzersiz vermesini isteyebilirsiniz.



BEL AĞRIM VAR – FİZİKSEL OLARAK NASIL AKTİF KALABİLİRİM?

- Birkaç gün dinlenmeniz gerekebilir Ancak en kısa sürede normal aktivitelerinize dönmeniz önemlidir.
- Normal aktiviteler arasında düzenli işinizde çalışma, temizlik ve boş zaman aktiviteleri yer alır.
- Ağrıya neden olsa bile, güvenli bir şekilde aktif kalabilirsiniz.
- Hareket ederken yaşadığınız ağrı, belinizi incittiğiniz anlamına gelmez



Emar taraması veya diğer tetkikler gerekli mi?

Bel teşhisiniz çoğunlukla fiziki muayene ve tıbbi geçmişiniz temelinde yapılır. Bel ağrısı olan insanları incelemek için bazen emar taraması ve diğer muayeneleri kullanırız, ancak bir taramada ağrının nedeni nadiren bulunur. Aşağıda doktorunuzun/kiropraktörünüzün/fizyoterapistinizin tipik olarak nasıl hangi tedavinin gerekli olduğunu değerlendirdiğini görebilirsiniz, vede emarın gerekli olup olmadığını.



Emar taraması neden genellikle gerekli değildir?

VIDEOYU IZLE



Emar taraması ağrıya neyin sebep olduğunu gösterir mi?

Çoğu zaman, bel ağrınızın nedeni röntgen, CT veya emar taramasında görülmez.

Taranmış olsanız da olmasanız da bel ağrısı tedavisi çoğu durumda aynı olacaktır, ve taranmış olup olmamanıza bakılmaksızın aynı iyileşmeyi elde edeceksiniz.

Emar taramaları, diğer şeylerin yanı sıra, bel ağrısının ciddi nedenlerini bulmaya yardımcı olabilir, ancak bunlar çok nadirdir (100 de 1 den az). Doktorunuz/kiropraktörünüz/fizyoterapistiniz sizi ciddi hastalık belirtileri açısından muayene edecektir.

Bel taramasında veya röntgende 'değişikliklerin' bulunduğu insanları tanıyorum – ya bu 'değişiklikler' bende de varsa?

Tarama/röntgen görüntülerindeki değişiklikler çoğu insanda görülür ve genellikle tamamen normaldir. Yaşlandıkça, daha fazla değişiklik elde edersiniz – tıpkı saçın ağarması ve cildin değişmesi gibi.

Örneğin, ellili yaşlarında sırt ağrısı olmayan her 10 kişiden 6 sında tarama/röntgen filmlerinde disklerde şişkinlik, aşınma veya yıpranma gibi 'değişiklikler' vardır.

Bu değişiklikler ağrısız kişilerde bile çok yaygın olduğu için, tarama nadiren ağrıya neyin sebep olduğuna dair bir cevap verir ve önerilen tedaviyi değiştirmez.



NEDEN "SADECE GÜVENLİK İÇİN TARANMIYORUM"?

Görüntüleme (röntgen, CT- ve emar taramanın bazı riskleri vardır:

- Radyasyon (röntgen ışını ve CT) kanser Riskini artırabilir. Daha az radyasyon daha iyi.
- Röntgen, CT ve emar taramalarındaki Değişiklikler yaşla birlikte ortaya çıkar ve sıklıkla görülmelerine rağmen endişeye neden olabilir.
- Röntgen, CT veya emar taramalarının "sadece güvenlik amacıyla" tedavi sonucunu iyileştirdiği kanıtlanmamıştır.

Ağrınızı hafifletmeye ve daha iyi hissetmenize yardımcı olabilecek öneriler

Aşağıdaki öneriler ağrınızı hafifletmeye ve hızla iyileşmenize yardımcı olabilir:

- Gerekirse ağrı oluşuktan sonraki ilk veya iki gün dinlenin. Ardından normal günlük aktivitelerinize başlayın.
- Uzun süre aynı pozisyonda kalmaktan kaçının.
- Hafif yürüme, bisiklete binme, yüzme veya esneme gibi hareketleri deneyin.



YAPABİLECEĞİM BAŞKA BİR ŞEY VAR MI?

- Acı içindeyken pozitif olmak zor olabilir. Neyse ki, şu kadarını biliyoruz çoğu insan birkaç hafta içinde önemli ölçüde iyileşir. Bu nedenle iyimser olmak için iyi bir nedeniniz var. Mesela sevdiğiniz şeyleri yaparak moralini yüksek tutabilirsiniz.
- Çok acınız olduğunda kendinizi endişeli, hüsrana uğramış veya stresli hissetmeniz normaldir. Bu tür düşünceler ve duygular acıyı hissetme deneyinizi olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, bazen bu duygu ve düşünceleri kontrol etmeye çalışırsanız size yardımcı olabilir.
- Daha sağlıklı bir yaşam tarzına yönelik adımlar atmayı düşünün. Kötü uyku alışkanlıkları ve sigara kullanıyorsanız, bunu değiştirerek kendinize yardımcı olabilirsiniz.



DAHA FAZLA TAVSİYE İÇİN NE ZAMAN GERİ DÖNMEM GEREKİR?

Bazen bel ağrısı iyileşmez veya semptomlar değişir.

Aşağıdaki belirtilerden herhangi birine sahipseniz hemen ev doktorunuza/ acil doktorunuza başvurun:

1. İdrar yapma veya idrar yada dışkıyı kontrol etme zorluğu
2. Rektal açıklıkta, cinsel organ çevresinde his kaybı veya her iki bacakta uyusma.
3. Kol veya bacakta giderek daha az kuvvet.

Aşağıdaki belirtilerden herhangi birine sahipseniz doktorunuza/kıropraktörünüze/ fizyoterapistinize başvurun:

1. Dengesiz yürüme
2. Birkaç hafta içinde iyileşmek yerine kötüleşen ağrı.
3. Genel halsizlik hissi, örneğin ateş veya açıklanamayan kilo kaybı.



Öneriniz veya daha fazlasını öğrenmek istiyor musunuz?

Hastaların görüşleri bizim için önemlidir

Daha iyi yapabileceğimiz yada eleştiri önerileriniz var mı? Broşürle ilgili geri bildiriminizi çok isteriz.



QR-kodunu tarayın
ve broşürü
geliştirmekte bize
yardımcı olun.

Sağlık çalışanları için

Broşür ve kullanımı hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz?



QR-kodunu tarayın
Ve klinisyenler için tanıtım
videosunu izleyin.



Bu broşür şu dosyadan ilham almıştır:

Understanding low back pain and
whether I need imaging
Department of Health Professions Faculty
of Medicine and Health Sciences
Macquarie University
Sydney, Australien

**Brosürü şu adresten temin edile
bilirsiniz:**

İletişim için: praksis@rsyd.dk

Lütfen aşağıdaki bilgileri verin:

Broşürün adı (bel ağrınızı anlayın), broşür
sayısı, klinik adı, alıcının adı ve soyadı,
adresi, posta kodu, şehir ve telefon
numarası.