

# Ağrım var

Ne yapabilirim?



© Mathilde Hubacher



**Künye**

Baskı: 2014

**Yayımcı:** Schweizerisches Rotes Kreuz  
Departement Gesundheit und Integration  
Abteilung Gesundheit und Diversität  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
Telefon 031 960 75 75, [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)

**Metin:** Renate Bühlmann

**Çeviri:** Nurettin Elibal

**Dizgi:** graphic-print SRK

**Baskı:** [www.alscher.ch](http://www.alscher.ch)

**Temin edilecek yer:**

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern  
[www.bundespublikationen.admin.ch](http://www.bundespublikationen.admin.ch)  
[verkauf.zivil@bbl.admin.ch](mailto:verkauf.zivil@bbl.admin.ch)  
Bestellnummer: 316.202.tur

# İçindekiler

Bu broşürün amacı nedir?	4
Ağrıların çeşitli biçimleri	5
Kendime nasıl yardımcı olabilirim ve ağrıya rağmen faal kalabilirim?	9
Kas gerilmelerinde	9
Stres ve gerginlik durumunda	11
Uyku bozukluğunda	13
Kronik ağrılar nasıl tedavi edilebilir?	15
Aile doktorundan destek	15
Psikolojik tedavi	18
Fizik tedavisi	19
Alternatif tedavi yöntemleri, tamamlayıcı tıp	20
Nereden daha fazla bilgi alabilirim?	21

# Bu broşürün amacı nedir?

Ağrılar bedenimizin önemli ve anlamlı uyarı sinyalleridir. Ağrılarımız olduğunda bedenimizle ilgili birşeylerin düzgün gitmediğini biliriz.

Fakat: Ağrılar rahatsız edicidir ve bütün sağlığımızı etkiler. Ağrısı olan kimse, ondan bir an evvel kurtulmak ister. Bu broşür sizi ağrılara karşı neler yapabileceğiniz konusunda bilgilendirir.

- Ağrılar nasıl oluşurlar?
- Ağrı durumunda vücutta neler meydana gelir?
- Ağrılar vücutta ve sağlığa hangi tür etkilerde bulunurlar?
- Ağrılara ve onun etkilerine karşı kendiniz neler yapabilirsiniz?
- Ağrılar nasıl tedavi edilebilirler?

Broşürün son kısmında önemli adresler ve geniş bilgilere ulaşacağınız bağlantıları bulacaksınız.

# Ağruların çeşitli biçimleri

## **Aniden oluşan ağrılar**

Bu ağruları herkes bilir. Aniden oluşan ağruların nedeni yaralanma, hastalanma veya bedensel zorlanmalardır. Aniden oluşan ağrılar genellikle vücudun belirli bir bölgesiyle sınırlı kalırlar ki bu bölgeler yaralanmanın, hastalanmanın ve yüklenmenin olduğu yerlerdir. Yaralanmanın iyileşmesi ve hastalığın düzelmesiyle ağrılar azalır ve böylece vücutta rahatlama gözlenir. Bu ağrılara karşı, vücuttaki rahatsız bölgenin korunması yardımcı olur. Yani örneğin yaralı bacağın hareket ettirilmemesi ya da baş ağrısı olduğunda bir yere uzanılması gibi. Bu tür ağrılarda ağrıkesici ilaçlar çoğunlukla iyi etkide bulunur. Fakat: Ağrı kesiciler kesinlikle uzun bir süre alınmamalıdır, şayet doğru olarak alınmazlarsa, etkilerini kaybederler veya yan etkileri ortaya çıkar.

## **Bilinmesi gerekenler**

Aniden oluşan, bir uzman tarafından tedavi edilmeyen ağrılar süreklilik kazanabilirler. Ağruların nedeninin bulunması ve tedavi edilebilmesi için, erkenden bir hekime görünmeniz bu nedenle anlamlıdır. Doğru iyileşmesi için yaralanmaları da bir hekim tarafından tedavi ettiriniz.

## **Kronik ağrılar**

Ağrılar en az üç ay sürekli devam ederse, kronik ağrıdan bahsedilir. Genellikle bu ağrılar bir hastalığın veya iyileşmemiş yaralanmanın sinyalleridir. Bunların psikolojik nedenleri de olabilir.

Kronik ağrıları olan hastalar ağrılarının sebebini öğrenirlerse, bu onları oldukça rahatlatır. Ve de uzun süren ağrıların doğru tedavisi için hekime gitmek önemlidir. Aksi takdirde, insanın gittikçe kendisini geri çekmesi ve artık kendini hayata katmaması riski oluşur.



### **Sıkıntıların sebep olduğu kronik ağrılar**

Birçok insan, bedensel bir sebep bulunmadığı halde, sürekli ağrı çekerler. Kronik ağrılar zor yaşam koşullarına bağlı olarak ve bundan dolayı oluşan sürekli sıkıntılarla da çok kez ortaya çıkar. Örneğin herhangi bir kişi zor koşullarda çalışmasına rağmen az para kazanır ve bununla yaşamda sadece asgari ihtiyaçlarını karşılar ve ek olarak güveneceği insanların ve onların desteğinden yoksun kalırsa. Bu du-

rumda ağrılar, bir insanın bedensel ve psöşik (ruhsal) dayanma gücünün sınırının aşıldığını gösterir. Bazı durumlarda bütün beden ağrı-maya başlar ve ağrı bedenın bir yerinden diğere bir yerine yer değıştirir.

Veya yaşanan travmatik olaylar (doğal afetler, savaş, işkence) bu şekildeki ağrılara sebep olabilirler. Örneğın işkenceye maruz kalmış bir insan işkence edilen vücut bölgesinde röntgen filminde hiç bir şey görülemediğı halde, ağrılar çekerler.

Bu tür acılara maruz kalmış insanlar sık sık uyku rahatsızlığı, bitkinlik, bir şeye odaklanamama, hırçınlık ve kaslarda kasılmalar gibi ıstıraplar da çekerler. Buna bağılı olarak çok kez aileden ve arkadaşlardan uzaklaşılır. Çünkü, günlük yaşamın gereklerini yerine getirebilmek için yeterli güç yoktur. Ağrı ya da ıstırap genellikle diğere insanlar tarafından gözle görülmez ve bu nedenle ciddiye alınmaz, bu da rahatsızlığı olan insanın günlük yaşamında ek sorunlar yaratır.

### **Bilinmesi gerekenler**

Bu tür ağrılarda röntgen, bilgisayarlı tomografi ve manyetik rezonans yöntemleriyle eziyet bulgularının görülememesi normaldir. Bu ağrılar sinir sisteminin bütününe aşırı yüklenilmeyle bağlantılıdır. Çok kez bu durumlarda ağrı kesiciler de sadece kısmen yardımcı olurlar. Önemli olan, rahatsız olanın bu ağrı ortamında ümitsizliğe kapılmaması ve tıbbi ve/veya psikolojik yardım alması ve ağrının tedavi edilmesidir.

### **Ağrı belleğı ve ağrı hastalığı**

Kronik ağrılar vücudun hassaslaşmasına neden olurlar. Dışarıdan gelen ağrı uyarılarına daha hızlı ve güçlü tepki gösterirler. Aşırı durumlarda kasların günlük zorlanması, örneğın işyerinde ve ev işlerinde, hatta bir dokunma bile acı verebilir. Vücudun bu tepkisi ağrı belleğı ile bağlantılıdır.

Ağrılar uzun sürerse, kendiliğinden bir hastalığa dönüşebilirler. Bundan sonra ağrı hastalığından bahsedilir. Rahatsız olan insanlar ağrı çekerler; fakat bunun için artık fiziksel bir neden bulunmaz. Ağrı hastalığının arkasında çok kez uzun süren bir hastalık hikayesi bulunmaktadır. Ağrıların doğru tedavi edilebilmesi için, ağrı hastalığına yakalanmış olanların, uzmanların desteğine ihtiyaçları vardır.

### **Bilinmesi gerekenler**

Kronik ağrılara karşı birşeyler yapılabilir ve yapılmalıdır. Kronik ağrıların tedavisi, nedenlerine ve ağrının algılanmasına göre farklıdır ve hastanın özel durumuna uygun olmalıdır. Doktorun önerdiği tedavi olanaklarının yanısıra kendiniz de, ağrılarınızı hafifletmek için birşeyler yapabilirsiniz. Eğer ağrılar uzun süredir varsa, şikâyetlerin iyileşmesi yavaş olur. Bu durum da hastanın sabırlı olmasını gerektirir.



# Kendime nasıl yardımcı olabilirim ve ağrıya rağmen faal kalabilirim?

Aşağıda, kronik ağrılarının etkilerine karşı kendinizin neler yapabileceği konusunda çeşitli olanaklar bulacaksınız. Her durumda aynı etki görülmeyebilir. Bir dönem yardımcı olanın daha sonra etkisiz olması da mümkündür. En uygununu bulmak için, belki çeşitli şeyler denemelisiniz.

## **Kas gerilmelerinde**

Kronik ağrılar çok kez gerilmelere ve strese neden olurlar. Bunu, rahatsız olanlar ayrıca mevcut ağrıları daha da artıran kas gerilmeleriyle algırlar. Bel ve boyun ağrılarının birçok şekli bu biçimde oluşur. Gerilmiş kasları gevşetmek için birçok şey yapabilirsiniz. Uzun süreli ve düzenli uygulandığı zaman, en iyi sonuçlar sağlanır.

## *Sıcaklık ile gevşeme*

Sıcaklık kasların gevşemesi için yardımcı olabilir. Örneğin, siz bir sıcak su torbasını ya da bir elektrikli minderini ağrıyan, gerilmiş bölgeye koyabilirsiniz. Böyle bir tedaviyi, akşamları televizyon seyredirken ya da uyumadan önce yataktayken rahatlıkla yapabilirsiniz. Etki etmesi için bu tedaviyi düzenli ve daha uzun süre uygulamalısınız. Sıcak su torbasının ya da elektrikli minderinin çok sıcak olmamasına dikkat ediniz, zira yanıklara sebebiyet verebilir.

Sıcak bir banyo ya da kaplıcaya gitmek de, gerilmiş kasların gevşemesine yardımcı olur.



### *Hareketlilikle gevşeme ve güçlenme*

Düzenli hareketliliğin genel olarak beden ve sağlık üzerinde olumlu etkileri vardır. Hareketlilik gerilmiş kasları gevşetir, gerginliğin atılmasına yardımcı olur, huzura ve uykuya olumlu etki eder. Hareketlilik ek olarak başka insanlarla ilişki içerisinde girilmesine yardımcı olur. Arkadaşlarla ya da tanıdıklarla gezintiye çıkmak veya çocuklarla oynamak sadece bedeninize değil aynı zamanda ruhunuza da iyi gelir.

Hareketliliğin sağlığınıza iyi gelmesi için, özel bir spor çeşidi yapmanız şart değil. Önemli olan, düzenli olarak ve severek hareket etmeniz ve haftada 3-4 kez ya da en iyisi hergün yarım saat aktif hareket etmeniz. Bu sayede, kendinizi daha mutlu ve güçlü hissedeceksiniz, daha iyi uyuyacak ve ağırlarınıza daha iyi katlanacaksınız.

### *Günlük yaşamda daha fazla hareketlilik için öneriler*

Temiz havada mümkün olduğunca fazla hareket etmeyi ve hareketliliği günlük yaşamınıza katmayı deneyiniz. Örneğin alışverişinizi ya da işe giderken yolun bir kısmını yürüyerek ya da bisikletle gidebilirsiniz. Yahut akşamları mahallede gezintiye çıkınız ve günü böylece kapatınız. Çok kez aileden, tanıdıklardan ya da arkadaş çevresinden biriyle düzenli bir hareketlilik sağlayan faaliyet için buluşmak da yararlıdır.

Başlangıçta belki daha fazla ağrı hissetseniz bile, düzenli olarak hareketler yapınız. Vücudunuzun önce yeni etkinliğe alışması gerekmektedir. Kasılmış kaslar tekrar gevşetilmeli ve güçlendirilmelidir, bunun zamana ihtiyacı vardır. Yeni etkinliği üç ay kararlı sürdürmeyi deneyiniz. Daha güçlendiğinizi ve de daha iyi form tuttuğunuzu fark edeceksiniz. Aile doktorunuz size kendi durumunuz için en uygun hareketlilik olanaklarınınin tespit edilmesinde yardımcı olur.

### **Stres ve gerginlik durumunda**

Ağrılar sadece bedene yük olmazlar. Genel sağlık üzerinde de olumsuz etki yaparlar. Aile içerisindeki ve iş yerindeki günlük görevler bir yük olmaya başlar – insan kendisini ağrılar karşısında çaresiz ve sabırsız hisseder. Kronik ağrıları olan insanlar oldukça hassaslaştıklarını ve örneğin kendi çocuklarının gürültülerine tahammül edemediklerini farkederler. Ağrılar kişiyi sinirli ya da üzgün yapabilir. Çekilen ağrılar çok kez yaşamı da aile içerisinde, arkadaş ve tanıdık çevrede yük haline getirir. Bu durumlarda doktorunuzla konuşmalı ve nasıl destek alabileceğiniz konusunda ona danışmalısınız.



### *Gücü bölmek*

Kronik ağırlı bir yaşamın çok fazla güce ihtiyacı vardır. Ağrılara rağmen günlük görevlerinizi yapabilmemiz için enerjinizi duruma göre iyi dağıtmalısınız. Mümkün olduğunca aralıksız uzun süre çalışmayınız, yoksa bunun bedelini sonuçta daha güçlü ağrılarla ödersiniz. İşleri parçalara ayırın. Hergün küçük porsiyonlara bölünmüş işler bir defada yapılan büyük bir porsiyondan daha iyidir.

Günlük yaşamda mola vermeyi kendinize çok görmeyiniz. Her gün birkaç mola planlayınız ve kendinizi o esnada rahatsız ettirmeyiniz. Örneğin evde çalışma esnasında bir kahve molası veya kısa bir öğle dinlenmesi olabilir. Veya iş çıkışında bilinçli olarak sizi rahatlatacak birşeyler yapınız, örneğin güvendiğiniz bir kimse ile o gün hakkında konuşunuz, müzik dinleyiniz veya okuyunuz.

### *Kendini ödüllendirmek*

Kronik ağrıları olan insanlar kendi mutlulukları ile ilgili duyguyu kaybedebilirler. Yaşam sevinci küçük şeylerle uyandırılabilir. Her gün size zevk veren birşeyler yapmaya dikkat ediniz. Kendini ödüllendirmek ağrılarınızdan rahatlama ve uzaklaşmayı getirir. Kendinize neyin iyi geldiğini düşününüz: doğada olmak, diğer insanlarla beraber olmak, iyi birşeyler yemek, müzik dinlemek, resim yapmak ya da kendinize bakım yapmak? Size iyi gelen veya mutluluk veren istediğiniz etkinlikler planlayınız, en iyisi her gün ve aksatmadan.

Diğer bir olanak ise, sizi gün boyunca sadece mutlu eden şeyler üzerine bir anı defteri tutmaktır. Yazacaklarınız küçük şeyler de olabilir, örneğin beklemediğiniz bir telefon, futbol takımınızın galibiyeti, televizyonda en çok sevdiğiniz yayın ya da özel bir olayın hatırlanması. Böyle bir anı defteri, günlük yaşamda güzel anların farkedilmesine ve bir kez daha onlarla mutlu olmanıza yardımcı olur. Aksi takdirde, sürekli ağrılar nedeniyle insanın günlük yaşamda sadece olumsuz olanı algılama tehlikesi vardır.



### **Uyku bozukluğunda**

Kronik ağrılar uyku bozukluğuna neden olabilir. Bu nedenle bedensel ve zihinsel dinlenme gerçekleşmez. Bu durumun uzun sürmesi bıkkınlığa sürükler. Yorgun ve bitkin halde olan bir kimse daha az iş yapar ve daha az dayanıklı olur. Bu durum günlük görevlerde, aile içindeki yaşamda ve diğer insanlarla olan ilişkilerde etkisini gösterir.

Daha fazla huzur ve dinlenebilmek için uyku bozukluklarına karşı yapılabilecek çeşitli şeyler mevcuttur. Ağır ve devam eden sorunlarda bir doktorla görüşünüz ve kendisine uyku sorunlarının nasıl tedavi edilebileceğini danışınız.

### ***Dinlenmek ve gevşemek***

İyi bir uyku için uykuya gitmeden önceki zaman değerlendirilebilir. Akşamın sakin geçmesini deneyiniz. Akşam hoşunuza giden ve size iyi gelen birşeyler yapınız: müzik dinleyin, güvendiğiniz kişilerle sohbet edin, okuyun, bir çapraz sözcük bulmacası çözün, el işleri yapın, çocuklarla veya aile bireyleriyle bir oyun oynayınız.

Şayet gergin veya huzursuz iseniz, bir akşam gezintisi iyi gelebilir. Sıcak bir banyo da gevşetici etki eder. Gevşemeyi, kokusu ve sıcak suyla

daha da güçlendiren çeşitli banyo ürünleri vardır, örneğin lavanta, portakal çiçeği veya melisa.

Sıcak bir içecek de yatmaya gitmeden önce sakinleştirici etki eder. Ama kahve, siyah çay ya da yeşil çay içmemeye dikkat ediniz, zira onlar uyarıcı aktif madde içermektedirler. En iyisi sakinleştirici veya uyku getirici etkisi olan çay çeşitleridir. Eczanede hangi çayın uygun özellikte olduğunu danışabilirsiniz.

### *Uyuyamadığınızda yatakta beklemeyiniz*

Şayet uyku sorunu çekiyorsanız, çok erken yatağa gitmeyiniz, aksine sadece gerçekten yorgun düşmüşseniz.

Uykuya dalmada zorlanırsanız ya da gece uyanırsanız ve uzun bir süre yatakta gergin uyanık uzanırsanız, en iyisi tekrar yataktan kalkmaktır. Huzursuz bir durumda yatakta uzanmak ve endişeler, ağrılar üzerine düşünmek, yorucudur. Sorunlar gündüze göre geceleyin daha fazla büyük ve zorlu görünürler. Daha mantıklı olanı, uykusuz zamanı dikkat dağıtıcı bir meşguliyetle geçirmektir. Müzik dinleyin, okuyun, arkadaşlara veya aileye mektuplar ya da mailler yazın, resim yapın ya da çizin. Önemli olan sizi mutlu eden birşeyler yapmanız. Uyku bastırana kadar uğraşınıza devam edip ve daha sonra tekrar yatağa gidiniz. Böylece kendinizi ertesi sabah, kuşkusuz saatlerce uykusuz yatakta uzanmış olmaktan daha dinlenmiş halde hissedeceksiniz.

# Kronik ağrılar nasıl tedavi edilebilir?

Kronik ağrının tedavisi, rahatsız olan kişinin özel durumuna uygun olmalıdır ve çok kez ağrı nedeni ve ağrının algılanmasına göre çeşitli metotların birlikte uygulanmasını gerektirir. Diğer bir amaç ise, ağrı ile başa çıkmayı ve onu kontrol edebilmeyi öğrenmektir.

## **Aile doktorundan destek**

Aile doktorunuz ağrılarınızın tedavisinde önemli bir kimsedir. Sizin vaziyetinize ve ağrı durumunuza uygun tedavinin bulunmasında size yardımcı olur.

Şayet kronik ağrılardan ıstırap çekiyorsanız, doktorunuza güvenmeniz ve onunla ağrılarınız ve kendi durumunuz hakkında konuşabilmeniz önemlidir. Sizi tanıyan ve sizin de onu tanıdığınız bir aile doktoru bu nedenle çok değerlidir. Doktorunuz sizin yaşam koşullarınızı ne



kadar iyi bilir ve ağrılarınız hakkında ne kadar iyi bilgisi olursa, o kadar size daha iyi yardımcı olunur. Tedavi için gerekli olursa, doktorunuz sizi bir uzman hekime yönlendirir.

Ağrılarınız hakkında ne kadar çok bilginiz olursa, o kadar da ağrılarınızla başa çıkmada kendiniz de yardımcı olursunuz. Doktorunuza bu nedenle çekinmeden ağrılarınız ve tedavileri hakkında bilmek istediklerinizi sorunuz. Doktorunuzla durumunuz hakkında tatmin edecek konuşmayı yapabilmek için, dilinizin yetersiz olduğu izlenimi edinirseniz, kimin size görüşmeyi tercüme etmede yardımcı olabileceğini düşününüz. Hangi güvendiğiniz şahıs size doktor ziyaretinde destek olabilir? Hastaneler veya klinikler bazen profesyonel tercümanlarla ya da ulusal telefonla tercümanlık servisi ile birlikte de çalışırlar. Konu hakkında bilgi isteyiniz.

Aşağıda doktor ziyareti hazırlığı için kendinize soracağınız birçok soru bulacaksınız. Böylece doktorunuza ağrılarınız hakkında kapsamlı bilgi verebilirsiniz.

## **Doktor ziyaretine hazırlık**

### **Ağrılarım tam olarak nerede?**

- Nerede, vücudumun dışında mı veya içinde mi ağrılarını hissediyorum?
- Nerede ağrılar en güçlü durumda?

### **Ağrılarım nasıl?**

- Ağrılarımı nasıl tarif edebilirim?
- Örneğin yakıcı ateş gibi, batan bir bıçak gibi, kramp şeklinde, bir şimşek gibi, kalp atışı gibi vuran?



### Ne zamandan beri ağrılarım var?

- Ne zaman ilk kez ağrılarım oldu?
- Ne düşünüyorum, neden bu ağrılarım var? Ağrılarım için bir neden var mı (yaralanma, hastalık, gerginlik vs.)?

### Hangi sıklıkta ağrılarım var?

- Günlük, haftalık, aylık?
- Ağrılarımın daha az olduğu günün saatleri var mı?
- Ağrılarımın daha az olduğu haftanın günleri var mı?

### Ağrılarım hayatımı, işimi ve ailemi nasıl etkiliyor?

- Uyku, odaklanma, zihin fonksiyonları olumsuz olarak etkileniyor mu?
- Yalnızlaştım mı, artık evden pek dışarıya çıkmıyor muyum?
- Birşeylere sevinme yeteneğimi kaybettim mi?
- Ağrılarım nedeniyle iş yerinde ve evde sabırsızlaştım mı?

### Bugüne kadar ağrılara karşı ne yaptım?

- Ağrılarım olduğunda bana ne iyi geliyor?
- Ağrılarımı ne daha çok artırıyor?

### Ağrılarımda beni en çok endişelendiren ve korkutan ne?

### Doktorumdan ne öğrenmek istiyorum?

- Doktor ağrılarımı nasıl izah ediyor?
- Ağrılarım için hangi tedavi olanakları vardır?
- Ağrılarıma karşı kendim ne yapabilirim?

## Psikolojik tedavi

Uzun süren her ağrı, psikolojik zedelenmeye götürür ve ilk planda psikolojik sebepleri olan ağrılar da vardır. Bu hallerde bir psikolojik tedavi (psikoterapi) yardımcı olabilir. Psikolojik destek alınız – başarılı sporcular ve yöneticiler dahi psikoloğlardan destek talep ediyorlar.



Kronik ağrılar çok kez stresin getirdiği yüklenme ile bağlantılı olduğundan, stresle başatmanın olası başka bir yolu, psikolojik tedavinin önemli bir hedefi olabilir. Diğer bir amaç ise rahatsızlığı olan kişinin ağrılara karşı çaresiz bir durumda olmadığını öğrenmesidir. Tedavi ağrının yaşamdaki anlamının ve günlük yaşamın nasıl daha sakin ve dayanılır sürdürülebileceğinin netleşmesine yardımcı olur.

Psikolojik tedavi kronik ağrılarda tek kişiyle ya da grup olarak da yapılır. Tedavide örneğin, ağrı durumlarında yardımcı olacak çeşitli rahatlama teknikleri öğretilir. Ve bazen aynı sorunları olan diğer insanlarla konuşmak, onların ağrılarıyla nasıl başedebildiklerini ve neyin onlara iyi geldiğini dinlemek de tedavideki yardımcı etkenlerdir.

Eğer bir psikolojik tedavinin size yardımcı olabileceğini düşünüyorsanız bu konuda doktorunuzla konuşun. Size bir uzman psikologun ya da uygun tedavinin bulunmasında yardımcı olur.

### **Fizik tedavisi**

Fizik tedavisin amacı hastalık durumunda vücudun rahatlaması veya güçlendirilmesidir. Fizik tedavisinde, kronik ağrıların tedavisi için çeşitli olanaklar vardır. Tedavinin başında fizik tedavi uzmanı hangi tedavinin sizin için gerekli olduğunu tam olarak tespit eder.

Eğer siz de tedavi dışında egzersizleri düzenli olarak yaparsanız, fizik tedaviyi desteklersiniz. Fizik tedavi uzmanınız size evde neyi kendinizin yapabileceğinizi söyler. Bu uzmanlar size aynı zamanda meslekte ve ev işlerinde mümkün olduğunca az bir güçle nasıl çalışabileceğinizi ve de bedeninizi yanlış hareketlerden nasıl koruyabileceğinizi anlatır.



## Bilinmesi gerekenler

Fizik tedavide başlangıçta ağrı artabilir. Bu normal, çünkü kasılan ve kısılan kasların önce harekete alışması gerekir. Ağrı, tedavi süresi içerisinde azalır, şayet egzersizler ve tedavi düzenli olarak yapılır ve kaslar gevşemeyi öğrenirlerse.

## Alternatif tedavi yöntemleri, tamamlayıcı tıp

Kronik ağrıların tedavisinde alternatif veya tamamlayıcı tıp tedavi yöntemleri de yardımcı olabilir. Bunlara ait olan, örneğin belirli hastalık belirtilerinin tedavisinde kullanılan bitkisel maddeler, sıcak sarmalama, masaj, osteopati ve akupunktur. Bu konuda da aile doktorunuz sizi bilgilendirebilir. Kronik ağrılardan ıstırap çeken başka insanları tanıyorsanız, onlara alternatif tedavi yöntemleriyle ilgili tecrübelerini sorunuz. Alternatif veya tamamlayıcı tıp ile yapılan tedavi masraflarının sadece bir kısmı ana sağlık sigortasından karşılanmaktadır. Kesinlikle tedavi başlamadan önce sigortanıza tedavi masraflarının karşılanıp karşılanmayacağını sorunuz.



# Nereden daha fazla bilgi alabilirim?

- **İsviçre Ağrı Araştırma Kurumu**

Bu internet sayfası (Almanca, Fransızca) ağrı üzerine ve ağrı durumlarında tedavi olanakları konusunda geniş bilgiler içerir ve de orada Kendi Kendine Yardım Grupları'nın adresleri vardır: [www.pain.ch](http://www.pain.ch)

- **İsviçre Romatizma Birliği**

Bu internet sayfası kronik ağrılarla yaşama üzerine Almanca, Fransızca ve İtalyanca bilgiler içerir: [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

- **İsviçre Sağlık Rehberi (18 dilde)**

Bu broşür İsviçre Sağlık Hizmetleri üzerine bilgilendirir, örneğin İsviçre'deki tıbbi bakım ve sağlık sigortalarının hizmetleri. 18 dilde hazırlanmış ücretsiz Sağlık Rehberi vardır. Sipariş verebilir ya da pdf olarak indirebilirsiniz: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

- **migesplus.ch (9 dilde)**

migesplus.ch bir internet sayfasıdır, çeşitli sağlık konularında bilgiler (broşürler, prospektler vs.) hazır bulundurur. Ağrı konusunda da. İnternet sayfası dokuz dile çevrilmiştir. Bilgilendirme malzemeleri migesplus.ch sayfasında çoğunlukla ücretsiz temin edilebilir ya da pdf-dosyası olarak basım için kullanılabilir: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

- **Hareket Yaşamdır (10 dilde)**

Bu broşür günlük yaşamda fiziksel etkinlikler için öneriler, devamlılık sağlayan bilgiler ve yararlı ipuçları içerir. Bu broşür internette [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) (→ Publikationen) adresinden ücretsiz temin edilebilir ya da pdf olarak indirebilirsiniz.

- **Ruhsal Kriz – ne yapmalı? (9 dilde)**

Bu broşür ruhsal krizler üzerine, tedavi olanakları hakkında ve başka önemli adreslerle ilgili yararlı bilgiler içerir. Bu broşür internette [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) (→ Publikationen) adresinden ücretsiz temin edilebilir ya da pdf olarak indirebilirsiniz.

- **Eğer unutulamıyorsa (5dilde)**  
Bu broşür, travma yaşamış kadınlar, erkekler, çocuklar ve onların yakınlarına yöneliktir. Broşür somut örnekler vererek posttravmatik stres bozukluğunun oluşumu, yarattığı sonuçları ve üstesinden nasıl gelindiğine ilişkin sizleri bilgilendirecektir. Bu broşür internette [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) (→ Publikationen) adresinden ücretsiz temin edilebilir ya da pdf olarak indirebilirsiniz.
- **İsviçre Doktorlar Listesi FMH**  
Buradan bölgelere, uzmanlık alanlarına ve konuştukları dillere göre doktorları bulabilirsiniz: [www.doctorfmh.ch](http://www.doctorfmh.ch) (dört dilli internet sayfası).
- **İsviçre Psikologlar Federasyonu**  
Buradan bölgelere, uzmanlık alanlarına ve konuştukları dillere göre psikologları bulabilirsiniz: [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch) (üç dilli internet sayfası).
- **İşkence ve Savaş Kurbanları için Ayakta Tedavi Merkezi**  
Bern, Cenevre, Lozan ve Züriç'te bulunan dört İşkence ve Savaş Kurbanları için Ayakta Tedavi Merkezi tıbbi, psikolojik tedavi, bedensel ve hareket tedavileri ve de sosyal danışmanlık ve refakat etme alanlarını kapsayan disiplinler arası çalışma yürütür. Başka ek bilgileri [www.torturevictims.ch](http://www.torturevictims.ch) (üç dilli internet sayfası) bulabilirsiniz.
- **Kendi Kendine Destek Grupları**  
Çeşitli kantonlarda «kronik ağrılar» konusunda Kendi Kendine Destek Grupları vardır. İnternet sayfası «Stiftung Selbsthilfe Schweiz» [www.selbsthilfes Schweiz.ch](http://www.selbsthilfes Schweiz.ch) (üç dilli internet sayfası) genel bir bakış sunmaktadır.



Deutsch, allemand, tedesco  
Französisch, français, francese  
Italienisch, italien, italiano  
Albanisch, albanais, albanese  
Spanisch, espagnol, spagnolo  
Portugiesisch, portugais, portoghese

**Türkisch, turc, turco**

Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo /  
Bosnisch, bosniaque, bosniaco

Bilgiler ve Sipariş:

[www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) – birçok dilde sağlık bilgileri için  
internet platformu

Bu broşür migesplusun teknik ve mali desteğiyle  
Federal Sağlık Bakanlığı'nın «Göç ve Sağlık» adlı  
ulusal programı çerçevesinde gerçekleştirilmiştir.