

Hastalar için bilgilendirme

Hastalık Resimleri

Bel ve Sırt Ağrıları



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo

Impressum:

Yazar	Dr. med. Manuel Klöti, Rheumatologie Hirslanden Klinik St. Anna, Luzern
Çalışma grubu	Dr. med. Adrian Forster, Klinik St. Katharinental, Diessenhofen Dr. med. Jörg Jeger, Luzern Dr. med. Thomas Langenegger, Zuger Kantonsspital
Sayfa düzeni	Wirz Identity AG, Zürich
Realizasyon	www.alscher.ch
Kapaktaki Fotoğraf	Hansueli Trachsel
Yayımlayan	© by Rheumaliga Schweiz, 2005 2. Baskı 2009

Uzmanlık ve parasal destek:

migesplus

İçindekiler

Giriş	4
Bel ve sırt ağrıları hangi aralarla gelir?	5
Akut ve kronik bel ve sırt ağrıları arasında ne fark vardır?	6
Bel ve sırt ağrılarının nedenleri nelerdir?	8
Bel ve sırt ağrılarının nedenleri ne zaman ve nasıl aydınlatılmalıdır?	11
Bel ve sırt ağrıları için tahmin yürütmek mi? Çoğu zaman iyi!	12
Akut bel ve sırt ağrıları nasıl tedavi edilir?	13
Kronik bel ve sırt ağrıları nasıl tedavi edilir?	14
Sırt ağrıları ve spor	16
Belkemiği ameliyatı ne zaman gereklidir?	17
Belkemiğine perçin takılması	17
Kronik bel ve sırt ağrılarıyla yaşamımı nasıl sürdürebilirim?	18
Bana kim yardımcı olur?	19
Sırt ağrıları konusunda bazı gerçekler	20
Romatizma Merkezi (Rheumaliga)	21
«forum R» dergisi	21
Küçük sözlük	22
Başvuru kaynakları	25
Yararlı adresler	26

Bel ve sırt ağrıları pek çok insanın başından geçen üzücü bir olaydır ve ev doktoruna başvurma nedenleri arasında en ön sıralarda yer alır. Bel ve sırt ağrıları daha çok bel omurlarında ortaya çıkar, ama boyun ve sırt omurlarında da görülebilir.

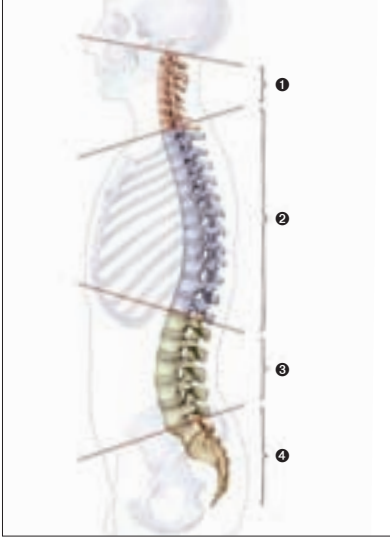
Sürelerine göre bel ve sırt ağrıları iki bölüme ayrılabilir: Akut bel ve sırt ağrıları birkaç günle birkaç hafta arasında sürer. Kronik ağrılar ise aylar boyunca, dahası yıllarca sürebilir. Neyse ki bu kategoride ağrıların bu kadar uzun sürmesine seyrek rastlanır. Yine de rahatsızlık hallerinde, çok sayıda bıktırıcı doktor ziyaretleri, kontroller ve terapi seanslarıyla büyük sıkıntılara yol açar. Ayrıca düşkünlüğü yaşanır, bazan insan kendine ve kaderine lanet eder, dahası bir çok kişi hastalarını anlamayan ve onlara yardım edemeyen doktor ve terapistlerden umudunu kesebilir. Kronik bel ve sırt ağrıları, erken emekliliğin önde gelen nedenleri arasındadır. Bu rahatsızlıktan dolayı malulen emekli olanların sayısındaki artış, son zamanlarda medyanın yaygın ilgisine yol açmıştır.

Bel ve sırt ağrıları bir rahatsızlık belirtisidir, ama belirtinin asıl kaynağı hakkında belirli bir ipucu vermez. Tıp alanındaki bütün ilerlemelere karşın, ağrı nedenlerinin kesin tanımının çoğu zaman yapılamıyor oluşu, biraz garip değil mi? Aşınma, omurlar arasındaki esnek dokunun zedelenmesi ya da omurgada çarpılma («kamburlaşma») gibi durumlar, ağrıların ortaya çıkmasında etkili olabilir, ama genel olarak ele alındığında, bel ve sırt ağrılarının doğuşunda ve açıklanmasında rolleri çok azdır.

Bel ve sırt ağrıları hangi aralarla gelir? ⁵

Bel ve sırt ağrıları hangi aralarla gelir?

Bel ve sırt ağrıları muayenehanelerde en sık rastlanan şikayetler arasındadır. Çeşitli araştırmalar göstermiştir ki, insanların yüzde 80'i en az bir kez bel ya da sırt ağrısı çekmiş ve üçte biri de son yirmidört saat içinde bu ağrıyı hissetmiştir. Ağrıla-



Yetişkin bir insanın omurgası dört bölüme ayrılır:

- 1) Boyun omurları (Bo.O),
 - 2) Sırt omurları (SO),
 - 3) Bel omurları (Be.O),
 - 4) Kuyruksokumu omurları.
- Yandan görünüş.



Bel ve sırt ağrıları, doktora başvurma nedenleri arasında en ön sıralarda yer alır.

rın büyük bölümü ya kendiliğinden kesilmekte ya da uygun bir terapi sonucunda dindirilmektedir. Hastaların yaklaşık üçte biri ağrıların zaman zaman yeniden gelmesinden yakınmakta, ancak bunların çok azında ağrılar günlük yaşamı sürekli olarak sınırlandırmaktadır.

İnsanın evriminde «dört ayak»tan iki ayak üzerinde yürümeye geçişin belli bir bedeli olmuştur. Sırt ağrıları günlük yaşamın normal bir parçasıdır ve her türlü yardımcı teknik araçlara ve iş yaşamında bedensel yükün

6 Akut ve kronik bel ve sırt ağrıları arasında ne fark vardır?

azalmasına rağmen, sırt ağrılarımız eskisinden daha az değildir.

Açıktır ki, sadece ağır iş koşulları değil, şikayete ilgili anlayışımız ve davranışlarımız da belirli bir rol oynamaktadır. Ayrıca beden yapımız, modern çağların otomobil, asansör, yürüyen merdiven vb konforuna ya da büro sandalyesinde hareketsiz oturmaya ancak kısmen uygundur. İyi işleyebilmesi için, vücudun normal hareket ve yüklerle ihtiyacı vardır.

Omurgamız vücudun ana eksenini oluşturur. Omurga, yönetici organ olan kafamızı taşır ve ayrıca içinde her türlü iletişimi sağlayan omurilik ve ona bağlı sinir kökleri yer alır. Kemikler, kaslar, bağlar, sinirler her harekette şaşırtıcı bir eşgüdüm içinde kesintisiz olarak çalışır. Böylesi bir yapıda her an bir aksaklığın ortaya çıkabilir olması ve bunun nedeninin çok karmaşık olabilmesi, kimseyi şaşırtmaz.

Akut ve kronik bel ve sırt ağrıları arasında ne fark vardır?

Bel ve sırt ağrıları, sürelerine göre «akut» ve «kronik» diye ikiye ayrılır. Süre tanımlamasında her zaman birlik yoktur. Lumbago ağrılarında altı haftanın altındaki süreler akut, daha uzun süreler kronik kabul edilir. Kimi zaman yarı-akut sırt ağrılarında da söz edilir – bunlarda ağrı süresi altı ile oniki hafta arasında tanımlanır.

Kliniklerdeki sınıflandırmalarda böyle kesin tanımlanmış süreler fazla belirleyici değildir. Çok daha önemli olan şey rahatsızlığın seyri ve eğilimidir. Bir kaç hafta içinde yavaş yavaş dinen ağrılar, akut kabul edilir – dahası bu süre yedi sekiz haftaya kadar uzasa bile.

Boyun ağrıları da «akut» ve «kronik» diye ikiye ayrılır. Lumbago ağrılarına göre genelde daha yavaş bir iyileşme söz konusudur ve süresi iki üç aya kadar uzayabilir.

Akut ve kronik bel ya da sırt ağrılarının ayırt edilmesi, daha başka muayene ve incelemelerin gerekli olup olmadığının önemli ölçütlerinden

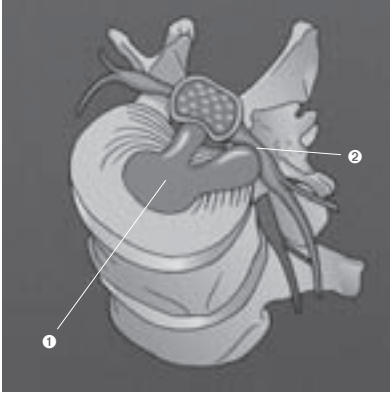


Omurga yaşam boyunca büyük rahatsızlıklara «katlanır».

Unutmayalım ki, sağrı bölgesindeki akut ağrılar, yüzde 80-90 oranında kendiliğinden ya da terapi sayesinde geçmektedir – röntgeni çekilmiş olsa da, olmasa da.

biridir. Terapili ya da terapısiz, şiddeti azalmadan ya da artma göstererek altı haftadan fazla süren lumbago ağrıları, aile doktoru ya da bir uzman tarafından incelenmeli ve teşhis konulmalıdır. Boyun ağrıları için de, yaklaşık iki üç aydan sonra aynı kurallar geçerlidir. Bu konudaki istisnalardan daha sonra söz edeceğiz.

8 Bel ve sırt ağrılarının nedenleri nelerdir?



Omurlar arasındaki kırırdağımsı maddeyi (disk) gösteren omur kesiti ve iki 'disk kayması' olayı: Diskin iç tarafındaki «yumuşak» bölüm dışarı taşar ve 1) omurilik kanalına, 2) sinir köklerine baskı yaparak sıkışma yaratır.

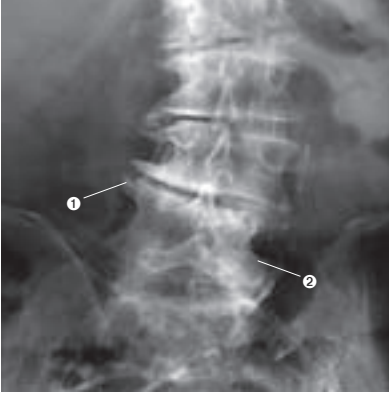
Bel ve sırt ağrılarının nedenleri nelerdir?

Sırt ağrılarının nedeni olarak en sık gösterilen etmenler, organlardaki bozulmaya yönelik değişimler (örneğin omur eklemlerindeki aşınmalar) ve iskelet bozukluklarıdır. Özellikle kuyruk sokumu bölgesindeki küçük omurların eklemlerinde (faset eklemler), diz ve kalça eklemlerindeki iltihaplara benzeyen ağrılar oluşur.

İskelet bozuklukları başlıca basık ve düz sırt ya da yuvarlak (kamburumsu) sırt görünümünde ortaya çıkabileceği gibi, Omurganın yana yatması (skolyoz) biçiminde de



Normal bir omurganın röntgen resmi: soldaki önden görünüş, sağdaki yandan görünüş.

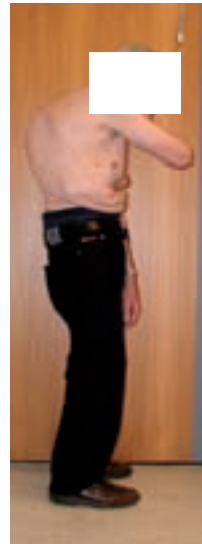


Omurganın bel bölgesinde görülen tipik bozulmalar:

- 1) Kemikte toka biçiminde (Knochenspange) oluşumlar, 2) küçük omurların eklemlerinde artrozlar – ileri derecelerinde bile ağrı vermeyebilirler,*
- 3) omurlar arasındaki disklerin incelmesi*

görülebilir. Çoğunlukla bu tür bozulmalar, tahmin edildiğinden daha az rol oynarlar. Sadece ileri derecelerinde ya da bir başka hastalığın da katılmasıyla, ağrılarının gerçek nedeni haline gelirler.

Kronik ağrılarının oluşumunda sosyal ve mesleki durumlar büyük rol oynar. İşyerindeki stres ve sıkıntının yanı sıra, rahatsız çalışma biçimleri ve sigara dumanı da – bünyesel olarak herhangi bir temel zarar saptanmadan – sırt ağrılarının kronikleşmesine yol açar.



Omurga kamburumsu biçimde de gelişebilir: Omurgası aşırı çarpılarak kamburlaşmış bir hasta.

10 Bel ve sırt ağrılarının nedenleri nelerdir?

Kimi zaman diskteki hasarlar da bel ve sırt ağrılarına yol açabilir. Ama sağlıklı pek çok insanın röntgen filmlerinde disk hasarları saptandığı halde, hiçbir ağrı duymamaları şaşırtıcıdır. Araştırmalara göre, insanların yaklaşık yüzde 40'ında disk hasarı bulunmakta, ama kendileri bunun farkına varmamaktadır. Ender rastlanan bazı durumlarda, disk kayması (bel fitiği), sinir köklerine fazla yakın olması yüzünden ağrıların bacağa, kola doğru yayılmasına yol açmakta, dahası bazı kasları zayıflatmaktadır. Bu gibi olaylarda mutlaka doktor tedavisi gerekir.

Omurga ile karın organlarının birbirine yakın olmaları yüzünden, iç organlardan birindeki (örneğin pankreastaki) hastalık, ender olsa da, sırta vurabilmekte ve kendini bel ya da sırt ağrısı biçiminde gösterebilmektedir. Şüpheli durumlarda doktor, olası pek çok başka nedeni elemelidir. Böylece örneğin kemik erimesi hastalığı, omurlarda çöküntülere yol açabilir ve iltihaplanma giderek omur aralarındaki disklere kadar sıçrayabilir. Bu durum bir dizi iltihaplı romatizma rahatsızlıklarına yol açabilir ki, bunların en tanınmış

Bechterew hastalığıdır (Spondylitis ankylosans). Virüs ve bakteriler de disklerde iltihaba yol açabilir, özellikle şeker hastalığına (Diabetes mellitus) yakalanmış kişilerde bu risiko söz konusudur. Sadece istisna olaylarda belirli kanser türleri metastaz yaparak omurgaya sıçrayabilmektedir.

Demek ki bel ve sırt ağrılarının özel nedenlerinden söz ediyoruz artık. Özel bel ve sırt ağrıları enderdir ve böyle durumlarda çoğu zaman ek belirtiler bulunur.

Bel ve sırt ağrılarının nedenleri ne zaman ve nasıl aydınlatılmalıdır? ¹¹

Bel ve sırt ağrılarının nedenleri ne zaman ve nasıl aydınlatılmalıdır?

İsviçre'de ve pek çok başka ülkede, sırt ağrılarının en anlamlı biçimde nasıl aydınlatılacağı konusundaki görüşler toparlanarak olgunlaştırılmıştır. Giriş bölümünde belirtilen, akut ve kronik ağrılar diye devam etme sürelerine göre yapılmış sınıflandırma oldukça açıklayıcıdır.

Biliyoruz ki çoğu durumda, akut diye nitelenen lumbago ağrıları, terapi uygulansın uygulanmasın, birkaç gün sonra kendiliğinden azalmakta ya da bütünüyle kaybolmaktadır. Bu yüzden, haftalarca süren sırt ağrıları (iyileşme eğilimini dikkate alarak yaklaşık dört ile altı hafta arası) genelde ek bir muayene ve incelemeyi gerektirmez. Ama başka belirtiler de ortaya çıkmışsa, bu kurala uyulmamalıdır: örneğin nedeni belli olmayan ateş, geceleri gelen ağrılar, ağrıların bacağı yayılması, yürümede çekilen güçlükler, kaza sonrası durumları, nedeni belli olmayan zayıflamalar ya da genel durumun kötüleşmesi gibi. Şüpheli durumlarda doktora başvurulması tavsiye edilir.

Doktor, gerekli olan başka aydınlanma araçları konusunda size bilgi verir ve daha çok da sakince beklemeyi tavsiye edebilir. Röntgen çekirtmenin çoğu zaman fazla bir yararı olmaz, bu yüzden röntgen olayına ihtiyatlı yaklaşmak gerekir.

En geç dört ya da altı hafta sonra daha ayrıntılı bir muayene gerekli olur ve doktorunuz sizi belki de bir eklem hastalıkları (romatizma ya da ortopedi) uzmanına gönderecektir. Ek bir röntgen çekiminden önce ayrıntılı bir klinik muayenesi mutlaka gereklidir. Haklı bir gerekçeye dayanmayan röntgen filmleri, bilgisayar tomografileri (CT) ve manyetik dalga tomografileri (MRI) olsa olsa hastayı gereksizce huzursuz eder. Omurgada aşınma ve disk kayması (bel fıtığı) gibi olayların görülmesi aslında normaldir ve bunlar her zaman ille de ağrıya bağlantılı değildir. Röntgen filminde ya da manyetik dalga tomografisinde (MRI) böyle bir görüntü çıksa bile, ağrının gerçek nedeni o olmayabilir. Bir bulgunun klinik açıdan önemli olup olmadığı, bazan ancak çok dikkatli incelemelerden sonra anlaşılabilir.

12 Bel ve sırt ağrıları için tahmin yürütmek mi? Çoğu zaman iyi!

Bel ve sırt ağrıları için tahmin yürütmek mi? Çoğu zaman iyi!

Bel ve sırt ağrısı olaylarının yüzde 80'inden fazlasında, ağrılar en fazla altı hafta sonunda kendiliğinden ya da terapi sayesinde hafifleyip dinmektedir. Deneylere göre olayların yaklaşık yüzde 10'unda ağrıların yeniden başlaması söz konusu olmakta, ve ağrılar giderek çalışmayı ve boş zaman etkinliklerini engelleyebilmektedir. Sadece az sayıda hastada klasik tedavi yöntemleri hiç ya da hemen hemen hiç etkili olmayabilir. Genellikle bu tür hastaların büyük çoğunluğunda ağrıya yol açacak özel nedenler de bulunmaz. Omurgadaki aşınma ve çarpılmalar ikinci derecede rol oynar. Yaşam biçimi ve işyerindeki belirli durumlar, sözü edilen müzminleşmeyi pekiştirebilir. Böylece korunma, sakınma, artan ağrılar ve azalan özgüven arasında gidip gelen bir kısır döngü başlar. Korunma ve sakınmanın artması, bedensel güç ve kondisyonun azalmasına ve çoğu zaman kilo almaya yol açar. Omurga günden güne daha güçlü bir kas yapısının eksikliğini duyar. Artık bir hamlık ve idmansızlıktır söz konusu olan.

Ancak yaşama alışkanlıklarındaki bir değişiklik (daha fazla hareket, spor ya da kas geliştirme cimnastiği, daha fazla etkinlik) kısır döngüyü kırmayı sağlayabilir.

Akut bel ve sırt ağrıları nasıl tedavi edilir?

Bir çok bel ve sırt ağrısı olayında zararsız kas gerilmeleri ve kramplar görüldüğü için, klasik ev ilaçları ve tedavi yöntemleri olan sıcak banyo, soğuk ya da sıcak kompres, romatizma merhemleri, gevşetici bir yürüyüş ya da idman, çoğu zaman işe yarar. Doktorunuz size ağrıların derecesine göre, ağrı kesici ya da kas gevşetici ilaçlar yazar, bir iğne yapar, hareket tedavisi uygular ya da sizi bir Chiropraktikere (Şiropaktik uzmanına), fizyoterapiste gönderir. Sırt ağrıları genellikle kısa zamanda terapili ya da terapisiz hafifleyip ke-silmektedir.

Günlük yaşamdaki normal etkinliklerin sürdürülmesi en önemli noktadır ve sadece çok özel durumlarda yatakta kalmak gerekir. Günümüzde bilinmektedir ki, yatakta kalıp dinlenmek, ağrıları azaltacağına şiddetlendirdiği gibi iyileşmeyi de geciktirmektedir. Hastalık raporu alıp evde kalmak bu nedenle sadece özel durumlarda gereklidir ve kısa süreli olmalıdır.

Düzenli olarak yapılan sırt idmanları, kas geliştirme çalışmaları, düzenli spor, evde ve işyerinde sağlığa uygun ve vücuda zorlamayan bir çevre düzeni kurmak gibi önleyici tedbirler, sakın bir kafayla konuşulup kararlaştırılmalıdır. Bunlar durumun daha kötüleşmesini önler. Sakınma ve korunma, hızla kondüsyon kaybına yol açmaktadır. Günümüzde bedensel kondüsyonu yükseltmek için, grup içinde ya da tek başına, zevk alarak idman yapılabilen fitness merkezleri hemen her yerde bulunmaktadır.

Romatizma Merkezi (Rheumaliga) İsviçre'nin her yerinde çeşitli kurs olanakları sunmaktadır:

- Nordic Walking (kuzeyli tarzı yürüyüş)
- Aquawell (su cimnastiği)
- Aquacura (tedavi amaçlı su cimnastiği)
- Active Backademy (sırt cimnastiği)

Daha fazla bilgi için telefon: 044 487 40 00 ya da internet adresi: www.rheumaliga.ch.

14 Kronik bel ve sırt ağrıları nasıl tedavi edilir?

Kronik bel ve sırt ağrıları nasıl tedavi edilir?

Haftalar, aylar süren sırt ağrılarında doktor muayenesi ve tedavisi vazgeçilmezdir. En geç bu aşamada bir uzmanın (romatizma, ortopedi uzmanı) görüşü de alınmalıdır.

Öncelikle kas zayıflaması tehlikesine karşı önlem alınmalıdır: Tedavi programı hastanın sağlık sorunlarına uyacak biçimde hazırlanır ve aşağıdaki önlemleri içerebilir: Fizyoterapi,

ağrı kesici ve ağrıyı önleyici ilaçlar, işyeri koşullarıyla ilgili ayrıntılı bilgi edinme, uygun çevre ve çalışma düzeni (ergonomi) önlemleri, günlük yaşamda omurgayı koruyacak hareketler konusunda bilgilendirme, bel ve sırt sağlığı okulu, psikolojik yardım, muayene amaçlı iğneler ve başka önlemler. Edilgin tedavi önlemlerinden olan masaj ya da çeşitli çamur banyoları sadece tamamlayıcı tedavi olarak uygulanır.

Çeşitli terapilerin uygun bir bileşimi, ağrıların azaltılmasını ve her şeyden önce de genel kondüsyona yeniden sahip olmayı sağlamalıdır. Kondüsyon sorunu, ağrıların nedenini umutsuzca araştırmaktan daha önemlidir. Bedensel hareketsizlik kısa zamanda gövde, kol ve bacak kaslarında zayıflamaya, genel kondüsyonun kötüleşmesine ve kişinin iş yapabilme gücüne olan özgüveninin kaybolmasına yol açar. Korku ve çekingenlik çoğu zaman gündelik davranışları ve iş verimliliğini, fizik ağırlardan daha fazla etkiler. Sakınma, korunma ve dinlenmeye yönelik iyi niyetli tavsiyeler ters tepki yapar. Ağrı ile korunma arasında bir kısır döngü oluşur. İyileşmek, günlük

Fotoğraf: Markus Zimmermann



Düzenli olarak hareket etmek kronik bel ve sırt ağrılarını önler ve ayrıca insana zevk de verir.



Etkin durumda kalmanın pek çok yolu vardır. Suda yapılan fitness hareketleri eklemeleri sağlamaştırır ve kasları kuvvetlendirir. Romatizma Merkezi (Rheumaliga) su cimnastiği «Aquawell» ve tedavi amaçlı su cimnastiği «Aquacura» olanakları sunmaktadır.

yaşama yeniden katılmak demektir, ondan sakınmak değil.

Süregiden muayene ve incelemeler sonucunda bünyede gözle görülür bir değişme bulunursa – örneğin ileri derecede hasar görmüş ya da ucu dışarı taşmış bir disk, omurlardan birinde büyük bir kırık – bir uzmana (romatizma uzmanı, nöroloji operatörü, omurga ortopedisti) başvurulmalıdır. Ameliyat konusunu iyi düşünmek gerekir, varolan ağrıların, saptanan hasarlardan kaynaklandı-

ğından emin olunmalıdır. Ama hiçbir ağrısı olmayan pek çok kişide de belirli bir belirtiyeye yol açmamış omur aşınması ya da bel fıtığı olayları görülebilir ve bu nedenle doğal olarak ameliyat edilmeleri de gerekmez.

Her çeşit ağrı ameliyatla giderilemez. Hele özünde stresten ve manevi yüklerden kaynaklanan ağrılar için özellikle geçerlidir bu. Duruma göre farklı tedavi seçenekleri dikkate alınmalıdır: Doktorunuzdan bu konuda bilgi isteyin.

16 Sırt ağrıları ve spor

Duruma uygun olarak öncelikle ayakta tedavi denenmelidir. Ağrıların şiddetli olması ve/ya da uzun süreli çalışamazlık durumunda ise, hastanın uzman bir rehabilitasyon kliniğine yatırılarak çok yönlü incelemeden geçirilmesi (interdisiplinäre Rehabilitation) tavsiye edilir. .

Sırt ağrıları ve spor

«Spor» konusunda anlayışlar farklı farklıdır. Sırt ağrısından bağımsız olarak bakıldığında, sportmen olmayan az hareketli tipler yorucu, terletici etkinliklere burun kıvrırken, spora aşırı düşkün olanlar, harekete doymazlar. Gerçek herhalde, aşırılığa ve belli kalıplara girmeyen «altın orta»dadır.

Spor sayesinde dayanıklılık, eşgüdüm, kuvvet ve çeviklik yetileri geliştirilebilir. Kondüsyonsuzluk ve kaslardaki dengesizlik giderilebilir. Spor yaşama sevincini yükseltebilir, günlük yaşamdaki kaygılardan uzaklaştırabilir ve bu sayede belki kronik ağrıları da dindirebilir.

Akut bel ve sırt ağrılarının ortaya çıkması durumunda, doktorunuzun

tavsiyesini de alarak, spora kısa bir süre ara verin. Kronik ağrılarda ise, o ana kadar yapmaktada olduğunuz spor etkinliğinden, hele bunu bir grup içinde ve zevk alarak da yapıyorsanız, kural olarak vazgeçmeyin. Kısa süreli ama sık yapılan idmanlar, ağır ve yorucu ama düzensiz idmanlardan daha değerli ve daha yararlıdır. Spor yaptıktan sonra her seferinde daha fazla ağrı hissediyorsanız, doktorunuza başvurup bilgi isteyin. Snowboard gibi ağır ve moda sporlar, belinize aşırı yük bindirebilir. Yine de iyi bir teknik ve antreman, size pek çok olanak sağlayabilir. Oyun sevinciyle yapılan spor idealdir, bundan sakın vazgeçmeyin!

Belkemiği ameliyatı ne zaman gereklidir? ¹⁷

Belkemiğine perçin takılması

Belkemiği ameliyatı ne zaman gereklidir?

Bel ve sırt ağrısı çeken hastalardan pek azı için belkemiği ameliyatı gereklidir. Yaygın olarak bilinen belfitığı ameliyatı bile, ancak diskin sarkan ucu sinirlerin etkinliğini sınırlandıracak ölçüde baskı yaptığı takdirde gerçekleştirilmelidir. Bu baskı kendini, kol ve bacaklardaki ağrılar, bazan da kol ve bacak kaslarındaki uyuşma ve/ya da zayıflık biçiminde belli eder (Kollar boyun omurlarındaki, bacaklar ise bel omurlarındaki disk baskısından etkilenir). «Yalnızca» ağrı varsa, klasik tedavi yöntemleri sonuna kadar denenmeli, ancak bunlardan sonuç alınmadığı takdirde, ameliyat göze alınmalıdır. Sırt ağrıları üzerinde bu tür ameliyatların çoğunlukla doğrudan bir etkisi olmamaktadır.

İleri derecede kas zayıflıkları ortaya çıkarsa, ameliyat hemen yapılmalıdır. Sidik torbası ya da gödende ortaya çıkacak rahatsızlıklar da bu tür acil durumlara girer. Böyle olaylarda da ameliyat en kısa zamanda yapılmalıdır.

Belkemiğine perçin takılması

Ağrı tedavisi olarak belkemiğini perçinle desteklemek nadir olarak göze alınır. Ancak ameliyat dışında kalan öteki tedavi yöntemlerinden sonuç alınmadığı ve hastanın hareket yeteneği büyük ölçüde sınırlandığı takdirde, bu ameliyat denenebilir. Öncelikle ayrıntılı incelemeler yapmak ve hastayla yoğun iletişim içinde olmak gerekir. Ameliyatın çoğu zaman ağrıları bütünüyle gidermesi beklenemez, geriye genellikle hafif bel ve sırt ağrıları kalır. Yapay omur takılması ise, günümüzde hâlâ yoğun olarak tartışılmakta ve olasılıkla yeni bir tedavi seçeneği sunmaktadır. Bu tedavi yöntemi henüz sık başvurulan müdahaleler arasına girmemiştir ve örneğin kalça ve dizkapağına uygulanan yapay eklem uygulamalarının tersine, yapay omurun uzun süreli başarısı üstüne pek az şey bilmekteyiz.

18 Kronik bel ve sırt ağrılarıyla yaşamımı nasıl sürdürebilirim?



Fotoğraf: Hansueli Trachsel

Spor yaşam sevincini artırır ve günlük yaşamın kaygılarından uzaklaştırır.

Kronik bel ve sırt ağrılarıyla yaşamımı nasıl sürdürebilirim?

Kronik bel ve sırt ağrıları ve bunlardan kaynaklanan bir dizi sıkıntıyla cebelleşmek, gerek hasta, gerekse terapist/doktor için büyük bir yarış gibidir. Her ağrının ortadan kaldırılabildiği organik bir temeli olduğunu kabul eden Batılı anlayış biçimimiz, başlangıçta umutsuz bir 'neden, nasıl' arayışı olarak dikilir önümüze. İyi niyetli dost ve tanıdık öğütleri, bazan da doktor ve terapistlerce cid-

diye alınmama duygusu (ki herhalde özgüven eksikliğini gösterir daha çok), korkuya yol açar ve hastayı umutla düşkünlüğü arasında bocalattır. Ve günün birinde ansızın, toplumumuzun temel değerlerinden olan «çalışma yeteneği» elden gidiverir. İşyerinde baskılar artar. İnsan ilişkilerinde ve sosyal yaşamda sıkıntılar baş gösterir. Biraz daha uzun süren iş göremezlik hallerinde, geçim korkusu da kapıyı çalmakta gecikmez. Hepsinden kötüsü ise, sigortayla ve resmi makamlarla didişmelerin, kısa

zamanda hastalık ve kronik ağrılarla mücadele için harcanandan fazla enerjini alıp götürmeye başlamasıdır.

edilgen beklenti ve umutlar içinde kendinizi yitirmeyin. Her tehditten yeni bir fırsat doğabilir.

Bana kim yardımcı olur?

Kronik ağrılarla yaşamaya nasıl uyum sağlanabileceğini gösteren sihirli bir reçete yoktur. Felsefi açıdan bakarsak, yaşam için yeni bir anlam ve hedef belirlenmelidir herhalde. Çeşitli uzmanlara başvurmanız gerekse de, «huzurlu liman» olarak güveneceğiniz bir kişi – örneğin aile doktorunuz – çok önemlidir. Etkin olmaya çalışın – sadece sportif anlamda değil. Arkadaş ziyaretleri, sinema vb şeyler sizi oyalar. Kesinlikle biliyoruz ki, aşırı sakınma ve korunma çabaları ters tepmekte ve her türlü ağrıyı – ve elbette bel ve sırt ağrısını – şiddetlendirmektedir. Size zevk verecek, kimbilir belki de sosyal çevre kazandıracak etkinlikler peşinde olun. Moral ve psikolojik yardım istemekten çekinmeyin. Enerjinizi hep yeni teşhisler ve mucize ilaçlar aramaya değil, rahatsızlığınızla iyi geçinmeye ve onu olduğu gibi kabule harcayın. Bu konudaki gerçekçi olmayan vaatlere kapılmayın. Ağrıya etkin olarak karşı koyun,

20 Sırt ağrıları konusunda bazı gerçekler

Sırt ağrıları konusunda bazı gerçekler

- Akut, yani birkaç hafta kadar süren bel ve sırt ağrıları, daha sonra kendiliğinden kesilir, ayrıntılı incelemelere, özellikle de röntgen, bilgisayar tomografisi ya da manyetik dalga tomografisi (MRI) çekilmesine gerek yoktur.
- Akut bel ve sırt ağrılarında ilaçlar, fizyoterapi, masaj ya da kırık çıkık tedavisi yararlı olabilir, ama çoğu zaman ağrılar tedavisiz de iyileşebilir.
- Akut bel ve sırt ağrılarında, sadece çok özel durumlarda yatakta dinlenmeniz gerekir. En kısa zamanda normal günlük etkinliklere yeniden dönmek önemlidir.
- Doktorunuz sizi ancak akut bel ve sırt ağrıları bacaklara yayıldığında ya da ateş yükselmesi, karında ya da göğüste ağrı gibi ek belirtiler ortaya çıktığında ayrıntılı olarak muayene etmelidir.
- Haftalarca süren bel ve sırt ağrıları (kronik ağrılarının habercisi) doktor incelemesini gerektirir. Doktorunuza başvurun: O sizi daha ayrıntılı incelemelere (örneğin röntgen çekilmesine) yönlendirecek ve belki de bir hareket organları uzmanına (Romatizma uzmanı/ ortopedist) gönderecektir.
- Röntgen filmlerinde genellikle aşınma ya da disk hasarları bulgusuyla karşılaşılır, bunlar hastalık değil, normal yaşlanma belirtilesidir.
- Kronik ağrılarının tedavisinde sihirli bir ilaç yoktur. Bu konudaki her türlü iyimser akıl hocalığını şüpheyle karşılayın. Aile doktorunuza ya da bir uzmana başvurarak bilgi isteyin. Ağrıları dindirebilmek için çoğu zaman çeşitli terapi uygulamaları denir. Çok yanlı rehabilitasyon programları (ayakta ya da yatakta) özellikle tavsiye edilir.
- Belkemiği ameliyatları ender olarak gereklidir. Kronik ağrılar karşısında, her şeye rağmen etkin yaşayın. Dinlenme, sakinme ve korunma, kas zayıflıklarına yol açar ve ağrıları şiddetlendirir. Rehabilitasyon «yeniden alışmak» demektir, korunma ve sakinme değil.

Romatizma Merkezi (Rheumaliga) ²¹ «forum | R» dergisi

Romatizma Merkezi

Hastalık sürecinde kişisel, ailesel, parasal ve mesleki sorunlar ortaya çıkabilir. Kanton düzeyindeki romatizma merkezlerinin danışma bölümlerinde, eğitimli danışmanlar ilgili kişilere ve yakınlarına destek vererek, sorunların ortaklaşa çözümünde yardımcı olurlar. Danışma bölümleri, isteyen herkese ücretsiz hizmet verir. Kanton düzeyindeki romatizma merkezleri çeşitli hareket kursları da düzenlemektedir. Ayrıca evde jimnastik için bilgilendirme broşürleri ve alıştırmaya kılavuzları da bu merkezlerden edinilebilir (Bak. «Kaynakça» ve «Gerekli adresler»).

«forum | R» dergisi

İsviçre Romatizma Merkezi (Rheumaliga Schweiz) «forum | R» adlı bir dergi yayımlamaktadır. Bu dergide çeşitli romatizmal hastalıklar ele alınmakta ve bu bilgiler okuyuculara anlaşılır biçimde sunulmaktadır. «forum | R»de ayrıca yeni ilaçlar, günlük yaşamla ilgili pratik tavsiyeler ve konuyla ilgili yayınlar üstüne bilgiler de yer almaktadır. Koruyucu hekimlik başlıca konulardan biridir. Bu romatizma dergisinin abone ücreti de fazla yüksek değildir. İsviçre Romatizma Merkezi'nden (Rheumaliga Schweiz) bilgi alabilirsiniz.



Artroz	Kıkırdak erimesinden kaynaklanan eklem rahatsızlığı, eklem aşınması.
Belfıtığı (Disk kayması)	Diskin iç yapısındaki jelatinimsi doku, dış basınç nedeniyle, kabuğunu oluşturan lifli bağdokudan dışarı taşar. Bu taşan bölüm, omuriliğe ya da ona bağlı sinir köklerine baskı yapabilir.
Bilgisayar tomografisi	Kısaltılmış yazımı CT: Bilgisayar tomografisi, özel bir teknikle vücudun tabaka tabaka çekilmiş röntgen görüntülerinin birleştirilmesinden oluşur.
Boyun omurları bölgesi	Omurgada boyun omurları bölgesi(yle ilgili).
Daralmış omurilik kanalı	Omurilik ve sinir köklerinin yer aldığı omurilik kanalının daraldığı noktalar. Yürümeyi sınırlar.
Dejenerativ değişmeler	Eklem yerlerinlerdeki dokuların aşınması.
Dekonditionierung	Kaslarda hareket eksikliğinden gelen hamlaşma.
Disiplinler arası	Çeşitli uzmanlık dallarının eşgüdümüyle gerçekleştirilen karma tedavi yöntemi.
Disk	Sert kemik dokusuna sahip omur gövdelerinin arasında yer alarak, omurganın hareketliliğini sağlayan esnek bağlantı dokusu. İlerleyen yaşla birlikte kuruyarak esnekliğini yitirir. Jelatin benzeri bir doku ile onun çevresini kabuk gibi saran lifli yapıdaki bağdokudan oluşur.
Göğüs omurları bölgesi	Omurgada göğüs omurları bölgesi(yle ilgili).

Kas gevşetici	Kas gerginliğine karşı kullanılan ilaçlar.
Kıkırdak	Eklem yerlerinde kemiklerin ucunu saran esnek ve kaygan doku.
Lumbago	Bele saplanan şiddetli ve akut ağrının «halk ağzındaki» adı. Çoğunlukla zararsızdır.
Lumbal	Omurgada bel omurları bölgesi(yle ilgili).
MRI	Manyetik titreşim yöntemiyle vücudun tabaka tabaka çekilmiş görüntülerinin birleşmesinden oluşur (röntgen tekniği değildir).
NSAR	«nicht-steroidale Antirheumatika»nın kısaltması; iltihapları engelleyen ve ağrıları hafifleten ilaçlar.
Nüfuz etme	Teşhis ya da tedavi amacıyla omurganın çeşitli dokularına uygulanan iğneler.
Omirilik sinirleri	Omuriliğe bağlı sinirler. (Bunlara bazan sinir kökleri de denir.)
Omurga desteği	Omurlar arasına perçin yerleştirme amacıyla yapılan belkemiği ameliyatı.
Omurilik operatörü	Omurilik alanında uzman operatör hekim.
Ostoporos	Kemik erimesi: artan kemik kırılmaları ile birlikte görülen kemik hastalığı.

24 Küçük sözlük

Petek eklemleri	Kuyruk sokumundaki küçük omurlar arasındaki farklı eklemlenme biçimi.
Rehabilitasyon	Tıpta, hastalık nedeniyle ya da kaza sonrasında hasar gören organın yeniden oluşumu ya da eski işlevine kavuşması ile ilgilenen uzmanlık alanı.
Romatizma uzmanı	Kemikler, bağlar, eklemler ve iskelet kaslarından oluşan ve omurgayı da içeren hareket organlarındaki hastalıkların tedavisiyle uğraşan uzman hekim.
Sinir cerrahı	Sinir sistemiyle ilgili ameliyatları gerçekleştiren operatör doktor. Sinirlere baskı yapan belfitiği ameliyatları da bu operatör tarafından gerçekleştirilir.
Skolyoz	Omurgada sağa ya da sola doğru çarpılma.

İsviçre Romatizma Merkezi'nin (Rheumaliga Schweiz) yayınları (Almanca D 001, Fransızca F 001, İtalyanca It 001) ücretsiz

İsviçre Romatizma Merkezi'nin (Rheumaliga Schweiz) broşürleri ve duyuruları:

Beliniz hareket halinde (Almanca D 312, Fransızca F 312) ücretsiz

Bel ve sırt için kurallar (Almanca D 130, Fransızca F 130, İtalyanca It 130) ücretsiz

Esneklik cimmnastiği (Almanca D 113, Fransızca F 113, İtalyanca It 113) ücretsiz

Gevşeme (Almanca D 117, Fransızca F 117, İtalyanca It 117) ücretsiz

'Active Backademy' kuruluşunun kurs programı (Bel ve sırt idmanları) (Almanca D 201, Fransızca F 201, İtalyanca It 201) ücretsiz

Kuzeyli tarzı yürüyüş kurs programı (Almanca D 205, Fransızca F 205) ücretsiz

İsviçre Romatizma Merkezi'nin (Rheumaliga Schweiz) kitapları:

Hareket alıştırmaları, 2006 (Almanca 401, Fransızca F 401, İtalyanca It 401) CHF 12.00

Beslenme, 2007 (Almanca D 430, Fransızca F 430, İtalyanca It 430) CHF 12.00

Romatizma Dergisi «forum | **R**» Yıllık abone (4 sayı / yıl, Almanca/Fransızca/İtalyanca) CHF 16.00

26 Yararlı adresler

Rheumaliga Schweiz, Josefstrasse 92, 8005 Zürich,
Telefon 044 487 40 00, Fax 044 487 40 19, Sipariş 044 487 40 10,
E-Mail: info@rheumaliga.ch, Internet: www.rheumaliga.ch

Kantonlardaki romatizma merkezleri

Aargau	Tel. 056 442 19 42	E-Mail: info.ag@rheumaliga.ch
Her iki Appenzell	Tel. 071 351 54 77	E-Mail: info.ap@rheumaliga.ch
Her iki Basel	Tel. 061 269 99 50	E-Mail: info@rheumaliga-basel.ch
Bern	Tel. 031 311 00 06	E-Mail: info.be@rheumaliga.ch
Freiburg	Tel. 026 322 90 00	E-Mail: info.fr@rheumaliga.ch
Genf	Tel. 022 718 35 55	E-Mail: laligue@laligue.ch
Glarus	Tel. 055 640 49 82	E-Mail: info.gl@rheumaliga.ch
Jura	Tel. 032 466 63 61	E-Mail: info.ju@rheumaliga.ch
Luzern ve Unterwalden	Tel. 041 377 26 26	E-Mail: rheuma.luuw@bluewin.ch
Neuenburg	Tel. 032 913 22 77	E-Mail: info@lnr.ch
St. Gallen, Graubünden ve Fürstentum		
Liechtenstein	Tel. 081 302 47 80	E-Mail: hess.roswitha@hin.ch (işyeri)
	Tel. 081 303 38 33	E-Mail: sg.rheumaliga@resortragaz.ch (sosyal danışma)
Schaffhausen	Tel. 052 643 44 47	E-Mail: rheuma.sh@bluewin.ch
Solothurn	Tel. 032 623 51 71	E-Mail: rheumaliga.so@bluewin.ch
Tessin	Tel. 091 825 46 13	E-Mail: sekretariato@lucr.ch
Thurgau	Tel. 071 688 53 67	E-Mail: elviraherzog@bluewin.ch
Uri ve Schwyz	Tel. 041 870 40 10	E-Mail: rheuma.uri-schwyz@bluewin.ch
Waadt	Tel. 021 623 37 07	E-Mail: info@lvr.ch
Wallis	Tel. 027 322 59 14	E-Mail: vs-rheumaliga@bluewin.ch
Zug	Tel. 041 750 39 29	E-Mail: rheuma.zug@bluewin.ch
Zürich	Tel. 044 405 45 50	E-Mail: info.zh@rheumaliga.ch

Sakatlık ve sakatlar konusundaki hukuksal soru(n)lar için ücretsiz danışmanlık – özellikle sakatlık sigortası ve sosyal sigorta konuları:

(Integration Handicap)tan Engelliler için hukuksal hizmet

Zürich merkez: Bürglistrasse 11, 8002 Zürich,
Telefon 044 201 58 27/28

Bern şubesi: Schützenweg 10, 3014 Bern,
Telefon 031 331 26 25

Lausanne şubesi: Pl. Grand-St-Jean 1, 1003 Lausanne,
Telefon 021 323 33 52

EXMA Vision, İsviçre Yardımcı Araçlar Sergisi

Industrie Süd, Dünnernstrasse 32, 4702 Oensingen, Telefon 062 388 20 20

Danışma ve İnternet siparişi:

www.migesplus.ch – Bir çok dilde sağlık hakkında bilgi

Schweizerisches Rotes Kreuz

Werkstrasse 18

3084 Wabern

info@migesplus.ch, 031 960 75 71

migesplus

Hastalık resimleri
TR 3101

türkisch

8'000/MD/04.2009

Sizin için bir hizmet –
Romatizma hastalıkları uzmanlarınız.

Schweizerische Gesellschaft
für Rheumatologie
www.rheuma-net.ch

Rheumaliga Schweiz
Josefstrasse 92
8005 Zürich

Tel. 044 487 40 00
Fax 044 487 40 19
E-Mail info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

Schweizerische
Gesellschaft für
Rheumatologie



Rheumaliga Schweiz
Ligue suisse contre le rhumatisme
Legg svizzera contro il reumatismo